

## **EFEKTIVITAS *COGNITIVE RESTRUCTURING* DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SMA**

**Rini Undiarti<sup>1</sup>**

**Dimas Ardika Miftah Farid<sup>2</sup>**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap ketahanan siswa menghadapi stres akademik. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimental pra-uji/pasca-uji kelompok tunggal. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas XII SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya dengan sampel penelitian berjumlah enam siswa yang dipilih berdasarkan hasil pretest resiliensi akademik dengan kategori rendah dan sedang. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala resiliensi akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA. Pada *pretest*, resiliensi akademik siswa berada pada kategori rendah dan sedang, sedangkan pada *posttest* sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi. Hasil uji menggunakan uji *Wilcoxon* menggunakan asimtotik (dua sisi) sebesar 0,028 dibawah ambang signifikansi sebesar 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan layanan terapi kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan akademik siswa.

**Kata Kunci:** resiliensi akademik, konseling kelompok, *cognitive restructuring*, siswa SMA

### ***THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE RESTRUCTURING IN GROUP COUNSELING TO IMPROVE THE ACADEMIC RESILIENCE OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS***

#### **Abstract**

*This study aims to examine the effect of group counseling using Cognitive Restructuring techniques on students' resilience to academic stress. This study adopted a quantitative approach with a single group pretest posttest experimental design. The population consisted of all twelfth-grade students at Wachid Hasyim 5 Surabaya Senior High School, with a sample of six students selected based on the results of the academic resilience pretest with low and moderate categories. The data collection instrument used an academic resilience scale. The data analysis technique used the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that students' academic resilience improved from the pretest to the posttest, with most students reaching the high category in the posttest. The Wilcoxon test result indicated an asymptotic significance (two-tailed) value of 0.028, which is below the significance level of 0.05. Therefore, it can be concluded that group counseling using Cognitive Restructuring techniques has a significant effect on improving students' academic resilience.*

**Keywords:** academic resilience, group counselling, cognitive restructuring, senior high school students

---

<sup>1</sup> Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, [alriniundiarti@gmail.com](mailto:alriniundiarti@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Sistem pendidikan di Indonesia menerapkan kurikulum yang kompleks sehingga menuntut peserta didik untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan. Target pembelajaran yang semakin tinggi serta persaingan akademik yang ketat juga menempatkan siswa dalam situasi yang penuh tekanan (Anas et al., 2025). Dalam praktiknya, beban belajar siswa tidak hanya terbatas pada kegiatan pembelajaran di kelas, tetapi juga mencakup aktivitas tambahan seperti kelas tambahan, kegiatan ekstrakurikuler, serta penyelesaian tugas akademik di luar jam sekolah. Intensitas aktivitas tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan fisik, psikis, dan kognitif yang pada akhirnya dapat memicu stres akademik. Kondisi ini tidak jarang menyebabkan siswa mengalami penurunan keterlibatan dalam pembelajaran, bahkan menunjukkan kecenderungan menghindari tuntutan akademik sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dirasakan (Khaira, 2023).

Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) siswa berada dalam masa transisi remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Selain menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, siswa juga dihadapkan pada dinamika perkembangan psikososial yang kompleks, seperti pencarian identitas diri, tekanan lingkungan sosial, dan konflik interpersonal (Gusti et al., 2023). Kombinasi antara tekanan akademik dan psikososial tersebut meningkatkan kerentanan siswa terhadap stres, yang dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, terganggunya kesehatan mental, serta rendahnya pencapaian akademik. Oleh karena itu, diperlukan suatu kemampuan adaptif yang memungkinkan siswa untuk tetap bertahan, bangkit, dan berfungsi secara optimal dalam situasi yang penuh tekanan.

Menurut Martin & Marsh (2006) resiliensi akademik adalah kemampuan siswa untuk tetap termotivasi dan mencapai prestasi meskipun mengalami tekanan, hambatan, atau kegagalan dalam proses belajar. Konsep ini berkembang dari kajian psikologi perkembangan yang menekankan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan serta beradaptasi secara positif (Setyawan, 2021). Resiliensi akademik yang baik memberikan dampak positif bagi siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik di lingkungan sekolah (Fitriani & Hendriani, 2016). Siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung menunjukkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan belajar, mampu bangkit dari kegagalan akademik (Habibah et al. 2024), serta memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang lebih baik dalam mencapai tujuan belajar (Elna, 2024). Selain itu, kemampuan regulasi emosi dan strategi pemecahan masalah yang adaptif juga lebih berkembang pada siswa yang resilien (Pratiwi, 2024). Dampak tersebut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik siswa secara keseluruhan (Magdalena, 2022). Dengan demikian, resiliensi akademik menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan dalam konteks pendidikan.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu Guru Bimbingan dan Konseling di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya, ditemukan bahwa 40% dari 141 siswa menunjukkan gejala rendahnya resiliensi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik yang kompleks, seperti beban materi yang padat, sistem evaluasi berbasis ujian, serta tekanan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Kondisi tersebut tercermin dalam berbagai indikator, seperti menurunnya motivasi belajar, meningkatnya kecemasan menjelang ujian, serta rendahnya kemampuan untuk bangkit setelah mengalami kegagalan akademik.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mudah menyerah ketika menghadapi nilai rendah, kritik dari guru, atau kegagalan dalam mencapai target akademik. Perilaku tersebut ditunjukkan melalui rendahnya partisipasi dalam pembelajaran, kecenderungan menunda tugas, hingga menghindari aktivitas akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian siswa belum memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola tekanan, mengendalikan emosi, serta mempertahankan komitmen belajar. Dengan demikian, rendahnya resiliensi akademik menjadi permasalahan yang nyata dan memerlukan penanganan yang sistematis.

Berdasarkan dari hasil observasi tersebut didukung penelitian sebelumnya oleh Rahmawati dan Nurwati (2020) pada siswa sekolah menengah menemukan bahwa sekitar 41% siswa menunjukkan tingkat resiliensi akademik rendah hingga sedang akibat tekanan akademik dan kecemasan menghadapi ujian. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sari dan Akmal (2018) yang menunjukkan bahwa lebih dari 35% siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi belajar ketika menghadapi kegagalan akademik. Data tersebut memperkuat bahwa permasalahan resiliensi akademik masih menjadi isu yang signifikan dan membutuhkan intervensi yang tepat dalam lingkungan pendidikan.

Resiliensi akademik menjadi aspek yang sangat penting bagi siswa SMA mengingat tingginya tuntutan dan tekanan akademik pada jenjang pendidikan ini. Tanpa resiliensi yang memadai, siswa cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dan penurunan keterlibatan dalam pembelajaran (Siti, 2019). Selain itu, resiliensi akademik juga berkaitan dengan tingkat partisipasi belajar yang lebih tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa yang resilien mampu tetap aktif dalam situasi belajar yang menantang (Romano et al., 2021). Oleh karena itu, penguatan resiliensi

akademik menjadi kebutuhan mendesak dalam mendukung keberhasilan belajar dan kesejahteraan psikologis siswa.

Peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah sangat strategis dalam membantu siswa yang mengalami rendahnya resiliensi akademik karena mendukung perkembangan akademik, sosial, dan emosional siswa secara menyeluruh. Layanan BK berfungsi untuk membantu siswa mengembangkan potensi diri, meningkatkan keterampilan coping, serta memperkuat kemampuan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan (Nashori & Saputro, 2021). Selain itu, layanan BK juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan inklusif, sehingga siswa dapat memperoleh dukungan yang diperlukan dalam mengelola tekanan akademik (Syamila & Marjo, 2022)

Salah satu intervensi yang dinilai efektif dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik adalah melalui perubahan pola pikir atau *Cognitive Restructuring*. Teknik ini berfokus pada upaya membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif (Sholekah et al., 2021). Selain itu, teknik ini juga membantu siswa dalam mengidentifikasi distorsi kognitif, seperti berpikir berlebihan atau asumsi negatif yang tidak berdasar (Masdelina et al., 2023). Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap tekanan dan kegagalan akademik.

Corey (2017) menjelaskan bahwa *Cognitive Restructuring* adalah proses di mana individu belajar untuk mengganti pikiran negatif atau keyakinan disfungsional dengan pola pikir yang lebih sehat. Dalam konteks konseling kelompok, teknik ini menjadi lebih efektif karena didukung oleh dinamika interaksi antar anggota kelompok. Siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta memperoleh

perspektif baru dalam menghadapi permasalahan yang dialami.

Melalui konseling kelompok individu dapat memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, berinteraksi, dan mendukung satu sama lain dalam mencapai tujuan pribadi maupun kelompok. Konseling kelompok melibatkan sejumlah individu dalam satu kelompok yang dipandu oleh seorang pemimpin kelompok (Corey, 2012). Interaksi yang terjadi dalam kelompok memungkinkan siswa untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, meningkatkan kepercayaan diri, serta menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas, konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terbukti memiliki pengaruh dan efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik. Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada efektivitas teknik secara umum dan belum banyak mengkaji penerapannya dalam konteks konseling kelompok di lingkungan sekolah secara spesifik, khususnya pada setting lokal. Selain itu, integrasi dinamika kelompok sebagai bagian dari proses intervensi juga masih belum banyak dieksplorasi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa dalam konteks nyata di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa SMA.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one-group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena

sesuai untuk menguji efektivitas awal suatu intervensi dalam konteks terbatas, khususnya pada layanan konseling di sekolah. Meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga tidak sepenuhnya mampu mengontrol variabel luar dan menarik kesimpulan kausal yang kuat, desain ini tetap memberikan gambaran mengenai perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan dan relevan untuk mengidentifikasi efektivitas awal (*preliminary effect*) dari intervensi dalam konteks terbatas (Sugiyono, 2023).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 141 siswa. Sampel penelitian sebanyak 6 siswa dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki tingkat resiliensi akademik rendah dan sedang berdasarkan hasil pretest dan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling. Jumlah sampel yang relatif kecil menunjukkan bahwa penelitian ini bersifat eksploratif dan berfokus pada kecenderungan perubahan setelah intervensi, sehingga tidak ditujukan untuk generalisasi yang luas.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* sebagai variabel bebas dan resiliensi akademik sebagai variabel terikat. Intervensi diberikan melalui konseling kelompok yang dilaksanakan dalam 9 sesi dengan durasi masing-masing  $\pm 45-60$  menit yang mencakup: (1) pembentukan kelompok dan kontrak, (2) pengenalan rasional CR dan model ABC, (3) pendalaman model ABC melalui refleksi pengalaman, (4) pengenalan *thought record*, (5) refleksi dan identifikasi distorsi kognitif, (6) pengenalan *coping thought*, (7) penguatan *coping thought*, (8) penguatan lanjutan serta penyusunan rencana tindakan akademik, dan (9) evaluasi serta terminasi. Dalam setiap sesi, konselor memfasilitasi diskusi, refleksi, latihan kognitif, serta pemberian tugas rumah untuk memperkuat internalisasi keterampilan. Tahapan teknik CR yang diterapkan meliputi pemberian

rasional, identifikasi pikiran negatif, pengenalan dan latihan *coping thought*, restrukturisasi pikiran, penguatan positif, serta tindak lanjut melalui praktik mandiri. Untuk menjaga konsistensi pelaksanaan (*treatment fidelity*), seluruh sesi dilaksanakan berdasarkan alur yang telah dirancang dan difasilitasi secara langsung oleh peneliti.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala resiliensi akademik berbasis model Likert yang disusun berdasarkan indikator 5C dari Martin dan Marsh, yaitu *confidence*, *coordination*, *commitment*, *control*, dan *composure*. Instrumen terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan lima pilihan jawaban. Contoh item dalam instrumen antara lain: “Saya tetap berusaha belajar meskipun mengalami kesulitan” dan “Saya mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang sulit”. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi *Product Moment*, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,244). Hasil uji menunjukkan sebagian besar item dinyatakan valid, meskipun terdapat beberapa item yang gugur karena tidak memenuhi kriteria. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS, dan diperoleh nilai sebesar 0,956 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi.

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu uji non-parametrik untuk menguji perbedaan dua data berpasangan. Uji ini digunakan untuk membandingkan skor pretest dan posttest guna mengetahui adanya perubahan yang signifikan setelah intervensi. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) dengan taraf 0,05. Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya pada tanggal 7 November 2025 sampai dengan 2 Desember 2025. Pengukuran awal (*pre-test*) terhadap 141 siswa dari kelas XII-1 sampai XII-5 untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik sebelum diberikan intervensi. Penentuan kategori tingkat resiliensi akademik dalam penelitian ini menggunakan metode interval kelas yang digunakan dalam pengukuran psikologis untuk mengelompokkan skor responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi (Ramdhani et al., 2014)

Instrumen yang digunakan memiliki skor minimum sebesar 71 dan skor maksimum sebesar 355, sehingga diperoleh rentang skor sebesar 284. Rentang tersebut kemudian dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sehingga diperoleh interval kelas sebesar 94,67 yang dibulatkan menjadi 95. Berdasarkan perhitungan tersebut, kategori resiliensi akademik ditetapkan sebagai berikut: kategori rendah berada pada rentang skor 71-165, kategori sedang pada rentang 166-259, dan kategori tinggi pada rentang 260-355.

No	Nilai	Kategori
1	71-165	Rendah
2	166-259	Sedang
3	260-355	Tinggi

**Tabel 1.** Kategori Resiliensi Akademik Siswa

Subjek penelitian yakni AR, FB, TD, HK, NL, DAN RR dengan menggunakan instrumen resiliensi akademik yang telah disusun dan divalidasi sebelumnya. Berdasarkan hasil *pre test*, diperoleh data bahwa tingkat resiliensi akademik siswa yang terdapat pada kategori rendah hingga sedang. Dua siswa berada pada kategori resiliensi akademik rendah, yaitu siswa dengan nama samaran TD yang memperoleh skor 161 dan siswa dengan nama samaran RR dengan skor 165. Sementara itu, empat siswa lainnya berada pada kategori resiliensi akademik sedang,

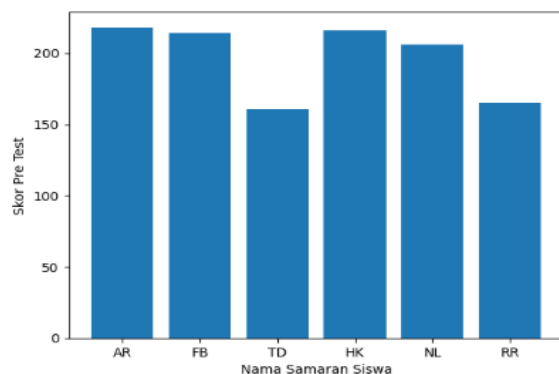
No	Inisial Konseli	Kelas	Skor Post Test	Kategori
1	AR	XII-5	350	Tinggi
2	FB	XII-5	354	Tinggi
3	TD	XII-3	341	Tinggi
4	HK	XII-5	326	Tinggi
5	NR	XII-2	259	Sedang
6	RR	XII-3	327	Tinggi

yaitu siswa dengan nama samaran AR dengan skor 218, FB dengan skor 214, HK dengan skor 216, dan NL dengan skor 206. Berikut merupakan tabel hasil *pre-test* dan kategorisasinya:

No	Nama	Kelas	Skor Pre Test	Kategori
1	AR	XII-5	218	Sedang
2	FB	XII-5	214	Sedang
3	TD	XII-3	161	Rendah
4	HK	XII-5	216	Sedang
5	NL	XII-2	206	Sedang
6	RR	XII-3	165	Rendah

**Tabel 2.** Hasil *Pretest*

Berikut merupakan gambar grafik hasil *Pre-test* dibawah ini:



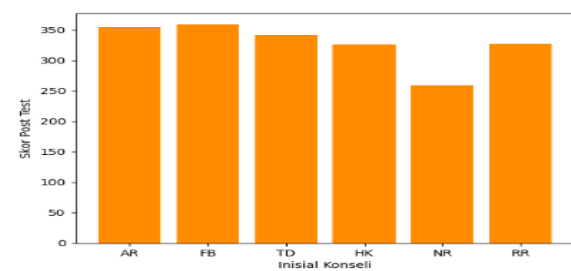
**Gambar 2.** Hasil *Pre-test* Resiliensi Akademik

*Post-Test* dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2025 setelah seluruh rangkaian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Restructuring* selesai diberikan. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan resiliensi akademik pada seluruh konseli setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Sebagian

besar konseli mengalami peningkatan hingga kategori tinggi, sementara satu konseli tetap berada pada kategori sedang namun dengan skor yang meningkat.. Berikut hasil *post test* konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dalam menaikkan resiliensi akademik siswa :

**Tabel 3.** Hasil *Post-Test* Resiliensi Akademik Siswa

Dibawah ini merupakan gambar grafik resiliensi akademik siswa sebagai berikut:



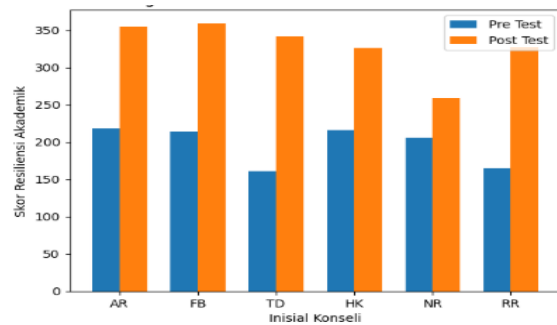
**Gambar 3.** Hasil *Post-Test* Resiliensi Akademik Siswa

Untuk memperjelas hasil, disajikan tabel hasil rasio perbandingan *pre-test* dan *post test*:

No	Inisial Konseli	Skor Pre Test	Kategori Pre Test	Skor Post Test	Kategori Post Test	Selisih Skor
1	AR	218	Sedang	350	Tinggi	132
2	FB	214	Sedang	354	Tinggi	140
3	TD	161	Rendah	341	Tinggi	180
4	HK	216	Sedang	326	Tinggi	110
5	NR	206	Sedang	259	Sedang	53
6	RR	165	Rendah	327	Tinggi	162

**Tabel 4.** Hasil rasio perbandingan *pre-test* dan *post-test* resiliensi akademik pada siswa

Gambar 4 adalah hasil analisis *pre-test* dan *pos-test* serta perbandingan hasil test konseli. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik terlihat seperti gambar dibawah ini:



**Gambar 4** Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-Test* Resiliensi Akademik.

Didalam penelitian yang telah

N		Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test	Negative Ranks	0a	.00
	Positive Ranks	6b	3.50
	Ties	0c	
	Total	6	

dilakukan peneliti menggunakan Uji *Wilcoxon* agar dapat melihat efektivitas konseling kelompok teknik *Cognitive Restructuring* sebelum dan sesudah pada konseli berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*. Pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dilakukan dengan membandingkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan taraf signifikansi 0,05. Berikut merupakan hasil uji *Wilcoxon* sebagai berikut:

### RANK

- Post test < Pre test
- Post test > Pre test
- Post test = Pre test

### Test Statistics<sup>a</sup>

Post test – Pre test

Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- Wilcoxon Signed Ranks Test*
- Based on negative ranks.

**Tabel 5.** Hasil Uji *Wilcoxon* Resiliensi Akademik

Berdasarkan hasil analisis memakai Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 5, diperoleh temuan bahwa tidak terdapat nilai *negative ranks* ( $N = 0$ ), yang berarti tidak ada konseli yang memperoleh penurunan skor atau nilai resiliensi akademik setelah intervensi diberikan. Sebaliknya, seluruh konseli ( $N = 6$ ) termasuk dalam kategori *positive ranks* dengan nilai mean rank sebesar 3,50 dan jumlah peringkat (*sum of ranks*) sebesar 21,00. Temuan ini menunjukkan bahwa skor *posttest* setiap konseli lebih tinggi dibandingkan dengan skor *pretest*.

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh nilai *Z* sebesar -2,201 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,028. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* resiliensi akademik siswa yang telah mengikuti rangkaian kegiatan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Selain itu, kekuatan pengaruh intervensi dianalisis menggunakan *effect size* dengan rumus  $r = Z/\sqrt{N}$ . Hasil perhitungan menunjukkan nilai *r* sebesar 0,90 yang termasuk dalam kategori besar. Peningkatan resiliensi akademik tersebut terjadi karena proses *Cognitive Restructuring* yang membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi distorsi kognitif, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Perubahan pola pikir ini berdampak langsung pada kemampuan siswa dalam mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, serta menghadapi tekanan akademik secara lebih efektif.

Temuan pada konseli yang menunjukkan perkembangan bertahap, seperti FB, TD, HK, dan NR, mengindikasikan bahwa proses konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan ruang

yang aman bagi siswa untuk berkembang sesuai dengan ritme masing-masing. Meskipun pada awalnya konseli-konseli tersebut cenderung pasif, tertutup, dan mengalami hambatan dalam keterbukaan diri, proses konseling yang berlangsung secara terstruktur dan berkelanjutan membantu mereka membangun rasa aman serta kepercayaan diri secara perlahan. Kondisi ini terlihat dari meningkatnya keberanian konseli dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan, baik secara verbal maupun nonverbal, seiring dengan berjalannya sesi konseling. Hal tersebut menunjukkan bahwa dinamika kelompok berpartisipasi penting guna menciptakan lingkungan yang mendukung bagi konseli yang memiliki karakteristik introvert atau tingkat kecemasan akademik yang tinggi.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya menghasilkan perubahan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis. Peningkatan tersebut terjadi karena proses *Cognitive Restructuring* membantu siswa mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi distorsi kognitif, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Secara teoretis, peningkatan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme *Cognitive Restructuring* dalam pendekatan kognitif. Menurut Beck (2019), *Cognitive Restructuring* berfungsi untuk membantu individu mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, mengevaluasi distorsi kognitif, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dalam konteks akademik, perubahan pola pikir ini berkontribusi langsung terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan belajar, mempertahankan motivasi, serta bangkit dari kesulitan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi akademik tidak terjadi secara seragam pada setiap konseli. Konseli dengan tingkat keaktifan yang tinggi cenderung mengalami peningkatan skor yang lebih besar dibandingkan konseli yang pada awalnya

pasif. Namun demikian, seluruh konseli tetap menunjukkan arah perubahan yang positif. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas *Cognitive Restructuring* dipengaruhi oleh faktor individual, seperti keterbukaan diri, partisipasi dalam dinamika kelompok, serta kesiapan psikologis.

Keberhasilan tersebut sejalan dengan temuan Anggraini (2024) yang menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis *Cognitive Restructuring* efektif meningkatkan resiliensi akademik peserta didik melalui perubahan pola pikir terhadap kesulitan belajar. Perubahan yang terjadi pada siswa dalam penelitian ini juga menguatkan hasil penelitian Saputri dan Nursalim (2023) yang membuktikan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan resiliensi akademik secara signifikan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*. Selain itu, peningkatan resiliensi akademik yang dialami siswa mendukung temuan Masdelina et al. (2023) yang menyimpulkan bahwa restrukturisasi kognitif membantu siswa memaknai tekanan akademik secara lebih adaptif sehingga mampu bertahan dan bangkit dari kegagalan belajar.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan resiliensi akademik yang signifikan, temuan ini tidak dapat dilepaskan dari kemungkinan adanya faktor lain yang turut memengaruhi perubahan tersebut. Dalam konteks ini, peningkatan resiliensi akademik siswa tidak hanya dipengaruhi oleh intervensi *Cognitive Restructuring*, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya, peran guru, lingkungan keluarga, serta pengalaman belajar individu selama proses penelitian berlangsung.

Selain itu, perbedaan tingkat peningkatan antar konseli menunjukkan bahwa karakteristik individual, seperti tingkat keterbukaan, keaktifan dalam kelompok, serta kesiapan psikologis, turut berperan dalam menentukan keberhasilan

intervensi. Oleh karena itu, meskipun *Cognitive Restructuring* terbukti berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi akademik, hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai bagian dari proses yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi.

## KESIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang telah dijalankan mengenai pengaruh dari teknik *Cognitive Restructuring* dengan konseling kelompok terhadap resiliensi akademik siswa terbukti berperan efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor resiliensi akademik seluruh konseli setelah diberikan perlakuan. Pada pengukuran awal (*pre test*), keenam konseli berada pada kategori rendah dan sedang, sedangkan pada pengukuran akhir (*post test*), sebagian besar konseli memiliki skor yang tinggi dan satu konseli berada pada skor resiliensi yang sedang.

Hasil pengujian statistik menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* menunjukkan nilai asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,028 yang lebih rendah nilainya dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dan *post test* resiliensi akademik siswa. Artinya, layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Kesimpulannya teknik *Cognitive Restructuring* dengan konseling yaitu konseling kelompok dapat digunakan untuk alternatif intervensi bimbingan dan konseling yang efektif sebagai peningkatan resiliensi akademik siswa di lingkungan sekolah.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di

sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengelola pikiran negatif, meningkatkan kepercayaan diri, serta menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah subjek yang relatif kecil dan tidak adanya kelompok kontrol, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, terdapat kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi, seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan karakteristik individu siswa yang turut memengaruhi peningkatan resiliensi akademik.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi resiliensi akademik, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan generalizable.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M. H., Bakti, S., Nasril, Y., & Adawiyah, R. (2025). Analisis perkembangan kurikulum pendidikan nasional di Indonesia dari Kurikulum 1947 hingga Kurikulum Merdeka: Studi literatur. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(1), 1259–1272. <https://doi.org/10.58230/27454312.1978>
- Anggraini, Y. (2024). *Upaya meningkatkan resiliensi akademik dengan konseling kelompok teknik cognitive restructuring*. Skripsi.
- Astuti, B. (2012). *Modul konseling kelompok*. FIP UNY.
- Beck, J. S. (2019). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling*. Brooks/Cole.

- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Elna, J. (2024). Hubungan antara self-esteem dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Suska Riau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 15(1), 37–48. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2688>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran stres secara umum pada siswa/i SMA di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>
- Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 638–643. <https://doi.org/10.59837/1qac2616>
- Hasnida, N. L. L. (2016). *Konseling kelompok*. CV Syiah Kuala University Press.
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1), 1–19. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Magdalena, O. M. (2022). *Pengaruh konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring terhadap resiliensi akademik siswa pada pembelajaran selama masa pandemi* (Skripsi, Universitas Tadulako)..
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267–282. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak konseling kelompok teknik cognitive restructuring terhadap resiliensi akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1678>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi resiliensi*. Universitas Islam Indonesia Press.
- Pratiwi, Y. K. N. (2024). Pemahaman mendasar tentang konseling kelompok bagi praktisi bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2(2), 60–66.
- Saputri, D., & Nursalim, M. (2023). Efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan ketahanan akademik peserta didik. *Jurnal BK UNESA*, 15(1), 149–157. <https://doi.org/10.55352/bki.v5i1.1971>
- Sarmin, S. (2017). Konselor sebaya: Pemberdayaan teman sebaya dalam sekolah guna menanggulangi pengaruh negatif lingkungan. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 2(1), 102–112. <https://doi.org/10.28926/briliant.v2i1.30>
- Setyawan, I. (2021). Melihat peran pemaafan pada resiliensi akademik siswa. *Jurnal Empati*, 10(3), 187–193. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31282>
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.29407/3wz80d48>
- Siti, S. (2019). Konsep dasar konseling kelompok. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 1–14

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Syamila, D., & Marjo, H. K. (2022). Etika profesi bimbingan dan konseling: Konseling kelompok online dan asas kerahasiaan. *Jurnal Paedagogy*, 9(1), 116–125. <https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.45>