

PENERAPAN KONSELING KOGNITIF DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS XI IPA 1 SMA NEGERI 3 SINGARAJA

I N. Krisnayana T.A.¹, Ni Nengah Madri Antari², Nyoman Dantes³

¹²³Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
Singaraja, Indonesia

email: {krisanayana.tri@gmail.com; madriantari@yahoo.co.id;
Nyoman.dantes@pasca.ac.id}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa pada siswa kelas XI IPA 1 SMA negeri 3 Singaraja tahun Ajaran 2013/2014. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling, yang dilakukan dalam dua siklus dan setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Subjek dalam penelitian adalah 4 orang siswa di XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja yang teridentifikasi memiliki resiliensi rendah. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan, digunakan alat pengumpulan data berupa pedoman observasi dan pedoman wawancara sebagai alat pengumpulan data komplementer serta kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama. Data yang diperoleh dari responden dikumpulkan dan dianalisis dengan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan resiliensi siswa dari skor rata – rata 92,5 setelah dilaksanakan tindakan siklus I pencapaian resiliensi meningkat menjadi 152,25 (resiliensi tinggi). Selanjutnya setelah tindakan siklus II dilakukan, pencapaian resiliensi siswa mencapai 161,65 (resiliensi sangat tinggi). Keempat siswa yang mendapatkan tindakan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi telah mampu memperoleh skor resiliensi lebih \geq 160. Berdasarkan pada hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Kata kunci : konseling kognitif, restrukturisasi kognitif, resiliensi

Abstract

This study has an aim to determine the application of cognitive counseling by using cognitive restructuring techniques to improve the students' resilience of XI IPA 1 students of SMA Negeri 3 Singaraja in the academic year of 2013/2014. This research is counseling action based research, which was conducted in two cycles. Four phases were done in each of the cycle comprises planning, implementation, observation and reflection. Subject of the study was XI IPA 1 students of SMAN 3 Singaraja, while 4 students were chosen as the subject of the study. The complementary data collection was obtained by carrying out observation and interview, while questionnaires were conducted to collect the main data. After compiling data through the aforementioned process of data collection, analyzing was done through descriptive quantitative analysis technique.

The result of this study showed that students' was 92.5 (low resilience). By implementing the technique on the first cycle, the students resilience was 152.25(high resilience), which further became 161.65(high resilience) after the second cycle. The four students who received cognitive counseling by using cognitive restructuring techniques at the end of the two cycles achieved resilience scores ≥ 160 . Based on that result, the researcher can proof that the cognitive counseling with cognitive restructuring method can upgrade the resilience which experienced by the students.

Keywords : cognitive counseling, restructuring cognitive, resilience

Pendahuluan

Dunia yang semakin menyatu dalam satu kesatuan dan tanpa batas yang menjadi ciri utama globalisasi tidak dapat dipungkiri telah menjadi kenyataan. Saat ini isu globalisasi tidak hanya mengenai isu di bidang ekonomi dan perdagangan dunia, namun juga berbagai isu lain seperti ilmu pengetahuan, demokratisasi, teknologi bahkan isu pendidikan. Dengan begitu besar tantangan yang dihadapi, setiap negara di dunia aktif dalam menata dan mempersiapkan diri agar kuat dalam menghadapi persaingan yang semakin kompetitif.

Bagaimana dengan Indonesia? Sebagai bagian dari masyarakat global Indonesia wajib berbenah dan mempersiapkan diri pula dalam menghadapi persaingan yang semakin kompetitif. Indonesia tidak hanya boleh terpaku pada pengembangan sumber daya alam namun *alpha* dalam mempersiapkan sumber daya manusia. Negara ini tidak boleh lagi kembali ke jaman kolonial dahulu dengan konsep pembangunan yang sibuk memanfaatkan sumber daya alam, namun di satu sisi sumber daya manusianya dibodohkan dengan berbagai cara.

Dalam hal pemberdayaan sumber daya manusia permasalahan krusial bangsa ini adalah jumlah penduduk Indonesia. Jumlah penduduk yang begitu besar, dapat menjadi potensi namun juga dapat menjadi bumerang dalam menghadapi arus globalisasi yang makin deras. Pertumbuhan angkatan kerja lebih besar ketimbang ketersediaan lapangan kerja, distribusi penduduk antar daerah tidak merata, ketidaksesuaian kompetensi

SDM dengan pasar kerja, ketidakseimbangan kebutuhan layanan publik dengan jumlah petugas, distribusi informasi tentang pasar kerja yang lambat atau timpang, permintaan tenaga kerja yang belum terpetakan dengan baik, tingginya tingkat pengangguran dan kemiskinan secara simultan menyebabkan rendahnya kualitas pendidikan dan kesehatan, dan pada akhirnya menyebabkan rendah kualitas SDM Indonesia.

Penelitian yang dilakukan oleh *Organization for Economic Co-operation and Development* (OECD) sebagai lembaga penelitian Internasional merilis urutan kompetensi siswa di Indonesia berada pada urutan keempat terbawah, dengan skor rata-rata 484,51 dari seluruh kompetensi (matematika, membaca, sains, *problem solving*), posisi Indonesia hanya jauh lebih baik daripada Brasil, Meksiko dan Thailand (Chatib, 2011:23-25).

Pada forum tahunan *World Innovation Summit for Education* (WISE) ke-5, 28 – 31 Oktober 2013 di Doha, Qatar bertema "Reinventing Education for Life", Edgar Morin seorang sosiolog, filsuf, dan kepala peneliti di *National Centre for Scientific Research* (CNRS) mengungkapkan tugas guru yang paling fundamental pada abad XXI justru menyiapkan anak agar siap menghadapi realitas kehidupan yang kian kompleks dan serba tidak jelas. Dunia pendidikan saat ini, khususnya guru, tidak mengajarkan bagaimana menjadi manusia yang utuh. Tidak juga diajarkan untuk memahami hubungan antarindividu yang justru penting untuk menekan konflik dan perpecahan yang kian sering terjadi.

Materi ajar yang dipelajari di sekolah seakan terlepas dan tidak terkait dengan kehidupan sehari-hari anak (Sumber : Edukasi Kompas 2013/11/25 – Guru Kaku Sudah Tak Laku).

Jika kita cermati hasil survei maupun penelitian di atas, tanda-tanda bahwa bangsa Indonesia harus mulai betul-betul fokus pada pemberdayaan sumber daya manusianya. Karena itu mau tidak mau setiap orang di negara ini mesti berusaha untuk menguasai ilmu dan teknologi agar dapat ikut dalam persaingan yang sangat kompetitif ini. Bagaimana caranya?

Pendidikan adalah satu-satunya jalan dan harapan yang dapat menjadi jawaban atas berbagai tantangan tersebut. Pendidikanlah yang mestinya mampu menjadi ruang bagi peserta didik (generasi bangsa) untuk memperoleh dan mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai sebagai bekal dalam menghadapi persaingan dunia yang kompetitif ini. Di samping disediakan kesempatan yang seluas-luasnya, namun yang penting juga adalah memberikan pendidikan yang bermakna (*meaningful learning*). Karena hanya dengan pendidikan yang bermakna peserta didik dapat dibekali keterampilan hidup, sedangkan pendidikan yang tidak bermakna (*meaningless learning*) hanya akan menjadi beban hidup (Dantes: 2011).

Dalam Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2003 sudah sangat jelas dirumuskan tujuan pendidikan, pada pasal 1 ayat 1 tertulis bahwa Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pada ayat 2 tertulis juga bahwa Pendidikan nasional adalah pendidikan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai agama, kebudayaan nasional Indonesia dan tanggap terhadap tuntutan perubahan zaman.

Dengan mencermati pasal 1 ayat 1 dan 2 tersebut, jelaslah sudah bahwa pendidikan (baca : sekolah) diharapkan memiliki wawasan masa depan yang dapat diartikan sebagai pendidikan yang dapat menjawab tantangan masa depan, dengan kemampuan melahirkan generasi-generasi yang tidak hanya berpengetahuan, namun memiliki keterampilan, dan nilai-nilai yang diperlukan dalam kiprahnya menghadapi tantangan globalisasi.

Dalam kaitannya dengan hal itu, guru sebagai salah satu bagian penting dalam proses pendidikan dituntut berperan dalam mempersiapkan dan membentuk individu-individu yang modern, individu-individu yang beradab, dan yang paling penting individu-individu yang berkarakter, individu yang mencerminkan wajah Indonesia dengan nilai-nilai kearifan lokalnya yang luar biasa hebatnya. Proses pendidikan di Indonesia pada seting apapun (pendidikan formal maupun nonformal) mampu menunjukkan individu dengan moral, etika dan berkepribadian tangguh dalam menghadapi masa depan yang penuh kompleksitas, ketidakpastian.

Untuk menghadapi tantangan yang kompleks dan ketidakpastian di era ini. Pendidikan karakter dapat dilakukan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada diri pribadi individu, antara lain: konsep diri, efikasi diri, komunikasi diri, emosi diri, harga diri, daya tahan, atau daya lentur (resiliensi).

Siswa-siswa yang masuk dalam kategori remaja merupakan suatu usia yang rentan karena pada usia ini peserta didik berada pada masa transisi, membutuhkan dukungan dan bimbingan dari orang-orang sekitarnya, ia membutuhkan model dalam pengembangan dirinya. Menurut Santrock (2003:17) remaja masa kini menghadapi tuntutan dan harapan, demikian juga bahaya dan godaan, yang tampaknya lebih banyak dan kompleks ketimbang yang dihadapi remaja generasi yang lalu.

Berbagai permasalahan yang timbul di usia remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Konflik pada diri remaja yang diakibatkan oleh tidak siapnya remaja dalam menghadapi harapan akan

kenyataan menjadi salah satu penyebab permasalahan. Mengingat emosi remaja yang belum stabil karena faktor hormonal, remaja seringkali mudah terpengaruh oleh kenyataan yang terjadi. Dari hal yang amat sederhana hingga hal yang rumit yang dapat memengaruhi semangat dan motivasinya akan berprestasi. Apalagi jika remaja dihadapkan pada kondisi yang tidak menyenangkan bagi dirinya (*adversif*). Schoon, (dalam Yuniar, 2013:3) mengungkapkan bahwa adversitas dapat membawa remaja pada resiko. Remaja beresiko (*at-risk adolescence*) biasanya menjadi remaja yang rentan (*vulnerable adolescence*) dan remaja yang demikian memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjadi remaja bermasalah (*troubled adolescence*). Adversitas ini dapat menjadi pemicu utama timbulnya konflik dan masalah psikologis bagi remaja. Adversitas berupa musibah, keadaan tidak sesuai harapan atau sulit, pengalaman buruk, kejadian tidak menyenangkan, serta *stressor* yang dianggap berat dan dapat menyebabkan trauma. Oleh karena itu perlunya dikembangkan kemampuan bertahan dan bangkit dalam permasalahan atau tantangan yang dihadapi. Kemampuan bertahan dan bangkit tersebut disebut sebagai resiliensi (daya lentur). Saat ini banyak penelitian kontemporer yang sepakat bahwa resiliensi mengarah pada *positive outcome*, adaptasi atau kompetensi dalam menghadapi bahaya signifikan, adversitas dan stress.

Resiliensi adalah “kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesulitan. Kemampuan resiliensi siswa sangat penting dikembangkan sebagai sebuah bagian pengembangan karakter di sekolah” (Uyun, 2012) .

Resiliensi menurut Sujarwo (2008:5) adalah kapasitas individu untuk menghadapi dan mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi tidak menyenangkan yang tidak dapat dielakkan, dan memanfaatkan kondisi-kondisi tidak menyenangkan itu untuk memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi tersebut

menjadi sesuatu hal yang wajar untuk diatasi. Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas individu yang berkembang melalui proses belajar. Melalui berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam menghadapi situasi-situasi sulit, individu terus belajar memperkuat diri sehingga mampu mengubah kondisi-kondisi yang menekan dan tidak menyenangkan menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi.

Kemampuan individu dalam kesiapannya menghadapi tantangan hidup yang serba tak pasti dan daya saing yang ia miliki salah satunya ditentukan dengan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Komponen-komponen kemampuan yang harus dimiliki siswa untuk menjadi resilien seperti kemampuan dalam regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme, empati, gaya berpikir (analisis kemampuan melihat masalah) dan efikasi diri. Dengan mengembangkan resiliensi kepada siswa, penulis meyakini bahwa ini adalah salah satu cara mengembangkan pendidikan karakter yang mendasar sifatnya (hal kecil) namun mampu melatih individu dalam mempersiapkan diri dari berbagai tantangan-tantangan ke depan yang akan dihadapinya.

Resiliensi merupakan keterampilan yang penting untuk dikembangkan di segala sektor kehidupan. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrikson, dalam Wiwin: 2011).

Berdasarkan pengamatan langsung yang dilakukan disekolah pada kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja dijumpai permasalahan yang dihadapi oleh siswa salah satunya adalah banyak dijumpai siswa (1) menunjukkan perilaku mudah kecewa (2) menunjukkan respon emosi yang berlebihan (3) mudah menyerah (4)

tidak berdaya menghadapi permasalahan seorang diri. Apabila hal itu tidak mendapatkan penanganan lebih lanjut, dikhawatirkan akan mengganggu prestasi belajar siswa, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat dicapai dengan optimal.

Dalam meningkatkan resiliensi individu, terdapat dua pendekatan yang bisa dilakukan. Pendekatan pertama, merombak sistem pendidikan yang tidak mampu mengembangkan kemampuan resiliensi siswa, dan pendekatan yang kedua adalah pengembangan resiliensi melalui konseling di sekolah oleh seorang konselor atau guru pembimbing.

Saat ini penulis memfokuskan diri pada pendekatan kedua, yaitu pemberian layanan konseling dalam mengembangkan resiliensi siswa. Dalam rangka mengembangkan potensi diri siswa dan menumbuhkan karakteristik diri yang kuat layanan konseling sangat dibutuhkan. Salah satu layanan konseling yang dapat digunakan dalam pengembangan resiliensi siswa adalah konseling kognitif. Konseling Kognitif adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck, Aaron Beck mengembangkan bentuk psikoterapi ini pada awal tahun 1960 dengan sebutan "*cognitive therapy* (terapi kognitif)". Terapi kognitif sekarang digunakan secara sinonim dengan "*cognitive-behaviour therapy* (terapi perilaku kognitif)" oleh banyak ahli di lapangan. (Beck, 2011:2)

Tujuan dari konseling kognitif adalah mengubah pikiran yang belum teramati dan negatif. Konseling Kognitif berfokus pada distorsi kognitif yang berlebihan seperti pola pikir, prediksi negatif, generalisasi berlebihan, melabeli diri sendiri, mengkritik diri sendiri dan personalisasi (Gladding, 2012:273).

Aaron T. Beck (Beck, 2011:2) mendefinisikan Konseling Kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang. Pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa individu pada permasalahan psikologis yang lebih

serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi. Beck juga mengatakan bahwa persepsi dan pengalaman adalah "proses aktif melibatkan data inspektif dan instrospektif". Oleh karena itu tingkah laku yang tidak fungsional disebabkan oleh pikiran yang tidak fungsional. Jika keyakinan tidak diubah, tidak ada kemajuan dalam tingkah laku seseorang. Jika keyakinan berubah, tingkah laku juga akan berubah. Jadi konseling kognitif beranggapan bahwa cara seseorang merasakan dan berperilaku ditentukan oleh bagaimana dia mengartikan dunianya.

Konseling Kognitif memiliki banyak teknik dalam pelaksanaan konseling dan dimungkinkan untuk menggunakan teknik-teknik dari pendekatan lain. Dalam awal konsep teori konseling ini dicetuskan, teori ini lebih dikenal dengan *Cognitive Therapy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Konsep dasar pada pendekatan ini tidaklah jauh berbeda namun terjadi proses integrasi dalam pelaksanaan konseling yang dilakukan dengan menggunakan teknik dari pendekatan kognitif dan pendekatan behaviorial. Sehingga langkah-langkah yang dilakukan oleh *cognitive therapy* dan *behaviour therapy* ada dalam konseling yang dilakukan CBT. (Matson & Ollendick dalam Idat, 2011:3)

Salah satu teknik yang dirasa tepat digunakan dalam rangka pelaksanaan pengembangan resiliensi adalah teori Konseling Kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif atau *cognitive restructuring* karena dengan penerapan konseling kognitif teknik restrukturisasi konseli dilatih untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang dihadapi. Senada dengan hal tersebut penelitian yang dilakukan oleh Edy Irawan dkk., pada tahun 2013 di SMA Negeri Pagelaran dengan judul *The Counseling Model Through Cognitive Restructuring Techniques To Improve Self-Efficacy Of Underachiever Students* telah membuktikan efektifitas restrukturisasi kognitif. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama menggunakan teknik

restrukturisasi kognitif dan menggunakan pendekatan model konseling kognitif. Selain itu berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan, *self efficacy* merupakan salah satu komponen dalam resiliensi.

Cormier & Nurius (2009:383) menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berakar pada penghapusan distorsi kognitif atau kesimpulan yang salah, pikiran, keyakinan irasional, dan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih baik atau sehat. Beck, dkk. (2005) menjelaskan bahwa bukan situasi atau hal-hal yang ada pada lingkungan yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi-situasi yang dihadapinya. Oleh karena itu resiliensi siswa dapat dibangun dengan merubah pola keyakinan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi.

Restrukturisasi Kognitif adalah salah satu teknik kognitif yang digunakan dalam konseling kognitif di samping teknik perilaku (behavioral) dan teknik didaktik. Dengan bantuan restrukturisasi kognitif ini, siswa dengan sikap resiliensi yang rendah dapat memiliki pandangan baru dalam menghadapi sebuah permasalahan dan tantangan, sehingga memiliki regulasi emosi, pengendalian diri, optimisme yang baik. Person, dkk. (dalam Eddy: 2013) mengatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif yang efektif untuk konseli pada level pendidikan, pekerjaan dan latar belakang yang berbeda.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui efektifitas konseling kognitif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Maka dari itu, peneliti melaksanakan penelitian di SMA Negeri 3 Singaraja yang berjudul "Penerapan Konseling Kognitif dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014".

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan resiliensi siswa melalui diberikannya tindakan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi. Manfaat penelitian ini diharapkan

bermanfaat bagi pengembangan di bidang konseling, baik secara teoritis maupun secara praktis.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan konseling (*Action Research in Counseling*) yang dilakukan oleh seorang guru BK disekolah dengan peningkatan proses dan raktik pelaksanaan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kognitif teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Subjek dalam penelitian adalah 4 orang siswa di XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. Pengambilan subjek peneliti dilakukan dengan teknik purposive sampling menggunakan aturan kurva normal.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kognitif dan teknik restrukturisasi kognitif. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi. Data pada penelitian ini merupakan skor resiliensi siswa yang diperoleh melalui hasil kuesioner tertutup pola Likert dimana sebelum diujicobakan, tes diuji validitas dan reliabilitasnya.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengadakan refleksi awal, yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan, kendala-kendala, dan merencanakan strategi untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa.

Tahap perencanaan tindakan diawali dengan mengurus ijin penelitian ke sekolah, mengumpulkan data dari dokumen guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran yang terkait dengan subjek yang diteliti dan teridentifikasi mengalami *learned helplessness*, menyusun Rencana Pelayanan Bimbingan Konseling (RPBK), memanggil siswa yang memiliki resiliensi rendah dan menyusun rencana evaluasi kegiatan layanan konseling individual.

Pada tahap pelaksanaan, siswa yang teridentifikasi memiliki resiliensi rendah dikumpulkan untuk diberikan informasi bahwa mereka akan diberikan layanan konseling untuk meningkatkan resiliensi yang mereka miliki. Kegiatan

konseling ini dilakukan sebanyak dua kali pertemuan setiap siklusnya pada masing-masing siswa dengan durasi waktu \pm 1 jam pelajaran (45 menit/pertemuan).

Selanjutnya, pada tahap pengamatan akan diadakan pengamatan langsung atau observasi terhadap siswa yang memiliki resiliensi rendah dengan tujuan untuk mengetahui perkembangan dari siswa tersebut. Tahapan ini dapat direalisasikan bersamaan dengan tahap tindakan dan atau setelah tahap tindakan berlangsung. Dari hasil observasi yang dilakukan, maka akan diketahui data siswa yang mengalami perubahan sikap.

Dan tahap refleksi, terdiri atas refleksi kritis dan refleksi diri. Refleksi kritis adalah pemahaman secara mendalam atas temuan siklus tersebut, dan refleksi diri adalah mengkaji kelebihan dan kekurangan yang terjadi selama siklus berlangsung. Dengan demikian, tahapan ini berisi kegiatan analisis data, pemaknaan hasil analisis, pembahasan, penyimpulan, identifikasi upaya tindak lanjut. Selanjutnya, hasil identifikasi tindak lanjut akan menjadi dasar dalam menyusun perencanaan (*planning*) untuk siklus yang berikutnya.

Penelitian tindakan bimbingan konseling (*action research in guidance and counseling*) ini dilaksanakan dalam 2 (dua) siklus. Dalam setiap siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu: (1) tahap perencanaan (*planning*), (2) tahap pelaksanaan atau tindakan (*action*), (3) tahap observasi atau pengamatan (*observation*) dan (4) tahap refleksi (*reflection*).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Deskripsi data yang diperoleh akan dicari arah kecenderungannya dengan membandingkan *mean* observasi dengan *mean* ideal. Kriteria penggolongan resiliensi siswa, ditetapkan berdasarkan lima jenjang kategori seperti tabel di bawah ini:

NO	SKOR	KUALIFIKASI
1	$Mi + 1,5 SDi \leq Mi + 3SDi$	Sangat tinggi
2	$Mi + 0,5SDi \leq Mi + 1,5SDi$	Tinggi
3	$Mi - 0,5SDi \leq Mi + 0,5 SDi$	Sedang
4	$Mi - 1,5SDi \leq Mi - 0,5 SDi$	Rendah
5	$Mi - 3SDi \leq Mi - 1,5SDi$	Sangat rendah

Untuk memperoleh data yang akurat dari masing dari masing-masing variabel yang diteliti akan digunakan metode kuisisioner, observasi dan wawancara. Metode kuisisioner merupakan metode utama dan metode observasi dan dan wawancara merupakan metode komplementer atau pendukung.

Dalam penelitian ini, kuisisioner yang digunakan terdiri dari 40 butir pernyataan. Cara penskoran terhadap butir jawaban dari siswa adalah jika butir pernyataan mendukung indikator maka skor setiap butir adalah 5 sampai dengan 1, sedangkan jika butir dari pernyataan kuisisioner tidak mendukung indikator rentang skor yang diberikan adalah 1 sampai 5. Untuk mendapatkan skor kualifikasi resiliensi siswa, maka Mean Ideal (Mi) dan Standar Deviasi Ideal harus ditentukan terlebih dahulu. Dari hasil analisis, maka diperolehlah *Mean* ideal (Mi) sebesar 120 dan Standar Deviasi ideal (SDi) sebesar 26.67. Berdasarkan pada hasil perolehan *Mean ideal* (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi) diatas, maka diperolehlah kualifikasi skor resiliensisebagai berikut:

Tabel 2. Kualifikasi Skor Resiliensi

NO	SKOR	KUALIFIKASI
1	160 -200	Sangat tinggi
2	133.34 -160	Tinggi
3	106.66 - 133.34	Sedang
4	80 - 106.66	Rendah
5	40 - 80	Sangat rendah

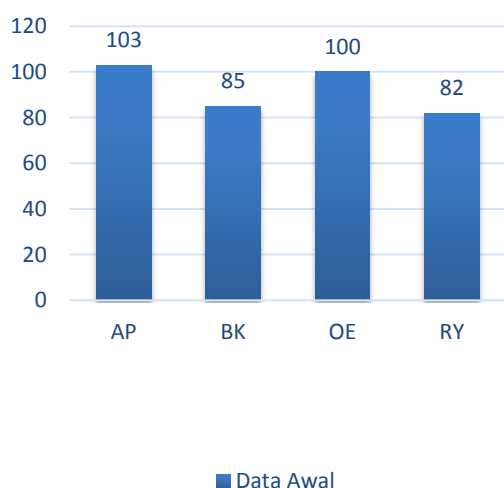
Hasil dan Pembahasan

Penetapan siswa sebagai subyek yang dikenai tindakan berdasarkan siswa yang memiliki skor dengan presentase rentangan skor dari 160 hingga 200.

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja yang menunjukkan resiliensi rendah. Resiliensi yang rendah diketahui dari hasil skor kuesioner yang dijawab oleh siswa kelas XI IPA 1 dan didukung oleh hasil observasi dan wawancara.

Setelah dilakukan analisis data mengenai tingkat resiliensi yang dialami oleh siswa, ditemukan 4 orang siswa memiliki *resiliensi* yang rendah. Siswa tersebut adalah :

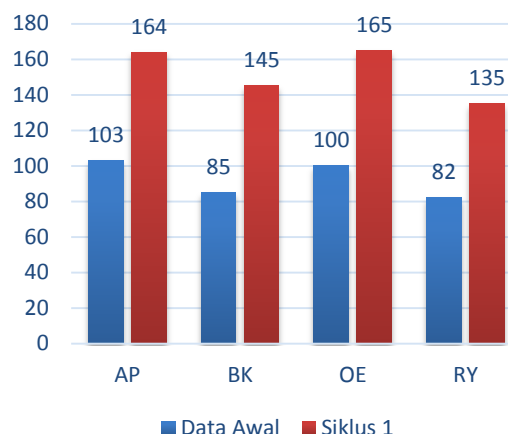
Grafik 1. Peningkatan Skor Resiliensi Siswa Siklus I



Patokan yang dipakai untuk menentukan siswa yang terkategori rendah adalah pengkategorian resiliensi dengan ketentuan bahwa siswa yang memperoleh skor ≤ 160 berarti memiliki resiliensi rendah dan sesegera mungkin diberikan layanan konseling untuk meningkatkan resiliensi.

Hasil skor resiliensi siswa pada siklus I adalah siswa berinisial AP mengalami peningkatan dengan skor 164, siswa BK dengan skor 145, siswa OE dengan skor 165 dan siswa berinisial RY memperoleh skor 135. Adapun hasil dari tindakan siklus I dapat dilihat ada grafik di bawah ini :

Grafik 2. Peningkatan Skor Resiliensi Siswa Siklus I



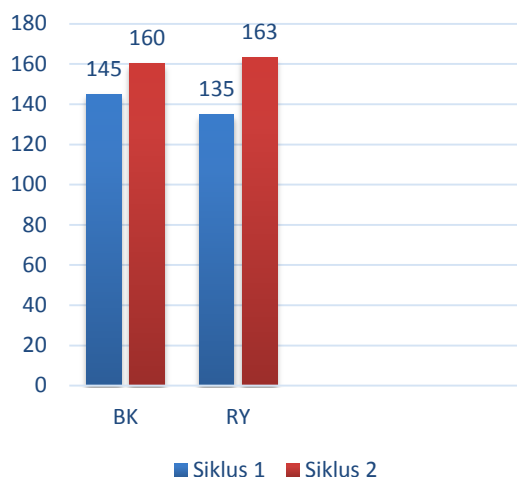
Berdasarkan hasil analisa tersebut masih terdapat 2 orang siswa yang belum mencapai target yang ditentukan yaitu 80% atau ≥ 160 . Dua orang siswa yang belum mencapai target tersebut yaitu BK dan RY , kedua siswa tersebut kemudian kembali diberikan tindakan konseling siklus II dengan tahap-tahap yang sama seperti pada siklus I.

Kurang maksimalnya peningkatan resiliensi yang dialami oleh siswa disebabkan oleh 2 faktor, yaitu (1) konseli yang belum memaknai secara lebih mendalam tentang konseling yang dilakukan dan (2) tingkat keahlian peneliti dalam melakukan konseling kognitif teknik restrukturisasi kognitif yang perlu dimantapkan lagi.

Berdasarkan pada hasil tindakan siklus I, maka layanan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi akan dimantapkan lagi pada siklus II agar mampu mencapai hasil yang diharapkan. Sedangkan 2 orang siswa yang sudah menunjukkan peningkatan pada resiliensi akan tetap dipantau perkembangannya guna memelihara dan mengembangkan pola pikir dan perilaku baik yang sudah terbentuk.

Setelah BK dan RY mengikuti kegiatan konseling individual siklus II, BK dan RY mengalami peningkatan dan mampu mencapai target yang telah ditetapkan, BK memperoleh skor 160 dan RY memperoleh skor 163 Adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

Grafik 3. Peningkatan Skor Resiliensi Siswa Siklus II



Secara umum, kegiatan konseling di siklus II sudah dapat berjalan dengan baik, baik dari segi tindakan maupun hasilnya jika dibandingkan dengan siklus I. Dari 4 orang siswa yang mengalami resiliensi terkategori rendah, semua siswa sudah mengalami peningkatan resiliensi menjadi kategori tinggi dan sangat tinggi atau dapat dikatakan mencapai target yang telah ditetapkan. Hasil ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang telah memenuhi kriteria keberhasilan penelitian. Adapun beberapa temuan yang dapat diperoleh selama pelaksanaan siklus II, yaitu:

Suasana konseling siklus II lebih kondusif dan konseli tampak lebih antusias untuk mengikuti konseling jika dibandingkan dengan pelaksanaan konseling siklus I. Hal ini disebabkan karena hubungan yang terjalin antara peneliti dan konseli sudah semakin baik, konseli sudah mulai terbiasa mengikuti konseling, dan konseli semakin terbiasa untuk menerima perealisasi teknik reframing yang diterapkan oleh peneliti.

Pencapaian konseli pada siklus II sudah lebih baik jika dibandingkan dengan siklus I. Pencapaian yang dimaksud adalah sikap-sikap sebagai hasil pelaksanaan konseling yang ditunjukkan oleh konseli. Konseli sudah mampu menunjukkan sikap sesuai dengan harapan, baik dari segi peningkatan motivasi, peningkatan kemampuan kognitif maupun pengontrolan emosi.

Konseli sudah lebih mampu mengaktualisasikan diri jika dibandingkan dengan siklus I yang masih terkesan pasif. Konseli sudah merasakan manfaat dari pelaksanaan konseling dan berusaha menerapkannya dalam kegiatan sehari-hari.

Sejalan dengan pemaparan di atas berdasarkan hasil refleksi yang dilaksanakan ternyata pelaksanaan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi mampu meningkatkan resiliensi siswa baik dari segi kualitatif maupun dari segi kuantitatif yaitu 1) mampu untuk mengelola emosi, 2) mampu mengendalikan keinginan, 3) memiliki semangat pantang menyerah, 4) percaya akan kemampuan yang dimiliki, 5) mampu memhamai perasaan orang lain, 6) memandang permasalahan sebagai tantangan, 7) mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis.

Penutup

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan rendahnya resiliensi empat orang siswa di XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan resiliensi yaitu dari skor rata-rata 92,5 (resiliensi rendah) menjadi 152,25 (resiliensi tinggi) pada siklus I dan mengalami peningkatan pada siklus II dengan skor rata-rata 161,65 (resiliensi sangat tinggi). Keempat siswa yang mengikuti konseling telah menunjukkan skor resiliensi ≥ 160 . Ini berarti bahwa semakin baik konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif digunakan dalam meningkatkan resiliensi, maka akan semakin baik hasil yang didapatkan.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan dapat peneliti sarankan Guru pembimbing adalah model sekaligus sebagai motor penggerak yang berkompeten di bidang ini untuk kemudian menerapkan layanan konseling berlandaskan teori Konseling Kognitif dengan teknik Restrukturisasi Kognitif secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Beck, Judith S. 2011. *Cognitive Behaviour Therapy Basic and Beyond (2nded)*. New York : The Guilford Press.
- Chatib, Munif. 2011. *Gurunya Manusia*. Bandung : Kaifa
- Cormier, Sherry, Paula S.Nurius and Cynthia J.Obsorn. 2007. *Interviewing and Change Strategies for Helpers*. USA : Brooks/Cole Cengage Learning.
- Dantes, Nyoman. 2011. *Pembinaan Guru Berbasis Karakter (Suatu Rangkaian Persepektif dan Kebijakan Pendidikan menghadapi Tantangan Global)*. Makalah disajikan pada Semlok Guru-guru BK SMA, SMA, dan SMK se-Bali diselenggarakan Jurusan BK Undiksha, tanggal 16 November 2011.
- Irawan, Eddy. 2013. The Counseling Model Through Cognitive Restructuring TechnqueTo Improve Self-Efficacy Of Underachiever Students. *Prosiding Kongres, Konvensi XVIII ABKIN dan Seminar Internasional Konseling*.
- Karima, Yuniar. 2013. *Program Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik, Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas X SMK Profita Kota Bandung Tahun Ajaran 2012/2013*. Skripsi tidak diterbitkan. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan : Universitas Pendidikan Bandung.
- Kartawati, Euis. 2012. *Membangun Daya Saing Bangsa Melalui Pendidikan: Refleksi Profesionalisme Guru di Era Globalisasi*. Makalah disajikan dalam Seminar Internasional.
- Laporan World Economic Forum - The Global Competitiveness Report Tahun 2008-2009.
- Muqodas, Idat. 2011. *Cognitive-Behaviour Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia*. Makalah.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih). Jakarta : Erlangga.
- Sujarwo. 2008. *Modul Pengembangan Resiliensi*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Uyun, Zahrotul. 2012. *Resiliensi dalam Pendidikan Karakter*. Surakarta :Makalah Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami.
- Wiwin. 2011. *Singkat Mengenal Apa itu Resiliensi*. (Online), (<http://wiwinhendriani.com/2011/08/13/resiliensi-dalam-perspektif-perkembangan/> diakses pada tanggal 25 November 2013)