

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI SISWA DI ERA *NEW* NORMAL**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat Magister
Program Studi Bimbingan dan Konseling**



Oleh

**Sri Hastuti
NIM. 20151054**

**Pembimbing
Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.**

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

ABSTRACT

Sri Hastuti. 2022. "The Effectiveness of Group Guidance Using Cognitive Restructuring Techniques to Improve Student Resilience in the Era New Normal". Thesis. Guidance and Counseling Masters Study Program, Faculty of Education Universitas Negeri Padang.

Today the world of education has changed from offline to online so that students cannot escape the crush that causes students to procrastinate a lot of assignments, be late in collecting assignments, cannot manage study time, do not dare to ask questions when they have difficulty understanding the subject matter, have difficulty understanding teacher instructions, students must provide quota packages, this causes students to like to complain, be confused, despair and give up easily, students are anxious, worried about missing lessons, and feel bored, this condition shows problems that come from resilience. Various crushes experienced by students in the new normal era have not been effective by being given group guidance to overcome it. Therefore, this study aims to (1) analyze differences in student resilience before being compared after taking group guidance using cognitive restructuring techniques, (2) analyzing differences before compared to after taking group guidance without special treatment, (3) analyzing differences in student resilience after attending group guidance using cognitive restructuring techniques compared to those following group guidance without special treatment.

The research method used is quantitative research. This type of research is a Quasi Experiment Design with a pretest posttest control group design. The population in this study was 192 students, and 20 students were taken which were divided into 10 students for the experimental group and 10 students for the control group. Sampling used simple random sampling. The research instrument used was a Likert Scale model.

The results showed that (1) there was a significant difference in student resilience before and after taking group guidance using cognitive restructuring techniques, (2) there was a significant difference in student resilience before and after taking group guidance without special treatment, (3) there was a significant difference resilience of students who follow group guidance using cognitive restructuring techniques and follow group guidance without special treatment. Therefore, group guidance on cognitive restructuring techniques is effective in increasing student resilience in the era new normal.

Keywords: Group Guidance, Cognitive Restructuring Techniques, Student Resilience in the Era New Normal.

ABSTRAK

Sri Hastuti. 2022. “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Era *New Normal*”. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dewasa ini dunia pendidikan berubah dari luring menjadi daring sehingga siswa tidak bisa melepaskan diri dari himpitan yang menyebabkan siswa banyak menunda-nunda tugas, telat mengumpulkan tugas, tidak dapat mengatur waktu belajar, tidak berani bertanya ketika kesulitan memahami materi pelajaran, kesulitan memahami instruksi guru, siswa harus menyediakan paket kuota, hal ini menyebabkan siswa suka mengeluh, bingung, putus asa dan mudah menyerah, siswa cemas, khawatir ketinggalan pelajaran, dan merasa bosan, kondisi itu menunjukkan permasalahan yang bersumber dari resiliensi. Berbagai himpitan yang dialami siswa di era *new normal* belum ampuh dengan diberikan bimbingan kelompok untuk penanggulangan hal itu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk (1) menganalisis perbedaan resiliensi siswa sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, (2) menganalisis perbedaan sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, (3) menganalisis perbedaan resiliensi siswa sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dibandingkan yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment Design* dengan rancangan *pretest posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 192 siswa, dan diambil 20 siswa yang dibagi menjadi 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Penarikan sampel yang digunakan *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan model *Skala Likert*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, (2) terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi siswa sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus, (3) terdapat perbedaan yang signifikan resiliensi siswa yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus. Oleh karena itu, bimbingan kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa di era *new normal*.

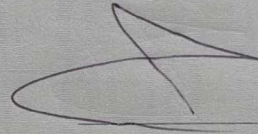
Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Resiliensi Siswa di Era *New Normal*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : SRI HASTUTI
NIM : 20151054

Nama Tanda Tangan Tanggal

Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

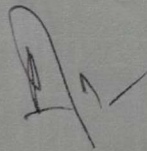


15 September 2022

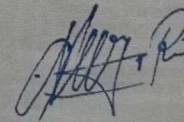
Pembimbing

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002



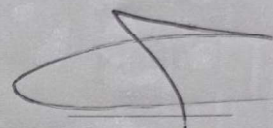
Prof. Dr. Neviarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN

No	Nama	Tanda Tangan
----	------	--------------

1. Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.

Ketua



2. Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.

Anggota



3. Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.

Anggota



Mahasiswa

Nama : Sri Hastuti

NIM : 20151054

Tanggal Ujian : 15 September 2022

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Era *New Normal*” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang serta dimasukkan pada referensi.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dari pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh, karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022
Saya yang menyatakan



Sri Hastuti
NIM. 20151054

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT berkat rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tesis ini, yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Era *New Normal*”. Selanjutnya ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

1. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar dan tulus dalam memberikan masukan, saran, arahan dan semangat bagi peneliti untuk penyelesaian tesis ini.
2. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons., selaku kontributor I dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran, kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
3. Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons., selaku kontributor II dan penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran, kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
4. Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku penimbang instrumen (*judge*) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, saran, kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, khususnya Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan dalam penyelesaian tesis ini.

6. Staf Tata Usaha Program Pascasarjana FIP UNP yang telah memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi dalam rangka penyelesaian tesis ini.
7. Kepala Sekolah, Bapak dan Ibu Guru BK serta Staf Tata Usaha di SMK Negeri 3 Padang yang telah memberikan kesempatan, bantuan, dan kerja sama, sehingga data penelitian ini dapat diperoleh.
8. Kedua orangtua tercinta, Bapak H. M. Saman dan Ibu Hj. Suriyah, Saudara kandung Suhery dan Ns. Sari Wahyuni, S.Kep., Abang Ipar Syufrayogi Syaiful, S.IP., Kakak Ipar Normawati, Patner Zikri Antoni Pratama, S. Pd., dan keponakan bulek yang telah memberikan doa dan motivasi demi menyelesaikan tesis ini.
9. Kepada teman sepejabat Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang 2020 Alfun Sandi, S.Pd., Fitriani Syamal, S.Pd., dan Robbi Asri, S.Pd., yang saling membantu, memberikan motivasi demi menyelesaikan tesis ini.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang khususnya PPS BK 2020 yang telah banyak memberikan motivasi dan masukkan dalam menyelesaikan tesis ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyusun tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan pahala dan kemuliaan di sisi-Nya atas segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan hasil penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Peneliti dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan penulisan dimasa yang akan datang. Peneliti sangat berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, September 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	12
G. Kebaharuan dan Orisinalitas	13
H. Definisi Operasional.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	15
1. Resiliensi Siswa	15
a. Pengertian Resiliensi.....	15
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	16
c. Fungsi Resiliensi	18
d. Sumber Resiliensi	20
e. Resiliensi Remaja.....	22
f. Upaya Meningkatkan Resiliensi	24
2. Layanan Bimbingan Kelompok	26
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	26
b. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	27
c. Komponen Bimbingan Kelompok	28
d. Asas Bimbingan Kelompok	32
e. Pendekatan dan Teknik Bimbingan Kelompok	33
f. Hal Umum yang Perlu Mendapatkan Perhatian dalam Bimbingan Kelompok	36

3. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	38
a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	38
b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	40
c. Tahap tahap Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	42
4. Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	45
B. Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Konseptual	52
D. Hipotesis Penelitian.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	56
B. Populasi dan Sampel	64
C. Pengembangan Instrumen Penelitian	66
D. Teknik Pengumpulan Data.....	71
E. Teknik Analisis Data.....	72
F. Jadwal Penelitian.....	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	75
B. Pembahasan.....	96
C. Keterbatasan Penelitian.....	101
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	102
B. Saran.....	102
C. Implikasi.....	103
REFERENSI.....	107
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1	Rancangan Materi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i>	60
Tabel 3.2	Prosedur Layanan Bimbingan Kelompok dan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif	60
Tabel 3.3	Jumlah Siswa SMK Negeri 3 Padang	65
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Siswa	67
Tabel 3.5	Pedoman Skoring	68
Tabel 3.6	Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	70
Tabel 3.7	Jadwal Pelaksanaan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	74
Tabel 4.1	Tabulasi Data Keseluruhan Resiliensi Siswa Di Era <i>New Normal</i>	75
Tabel 4.2	Hasil Data <i>Pretest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen.....	76
Tabel 4.3	Hasil Data <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen.....	77
Tabel 4.4	Perbandingan Hasil Data Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	78
Tabel 4.5	Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen.....	79
Tabel 4.6	Hasil Data <i>Pretest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	80
Tabel 4.7	Hasil Data <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	81
Tabel 4.8	Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	82
Tabel 4.9	Perbedaan Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol	83
Tabel 4.10	Hasil Data <i>Pretest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	84
Tabel 4.11	Hasil Data <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 4.12	Perbandingan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	86
Tabel 4.13	Frekuensi Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	88
Tabel 4.14	Hasil Data Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	92

Tabel 4.15	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Eksperimen	92
Tabel 4.16	Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Perbedaan Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	93
Tabel 4.17	Arah Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa di Era <i>New Normal</i> Kelompok Kontrol.....	94
Tabel 4.18	Hasil Analisis <i>Kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples</i> Resiliensi Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	55
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian <i>Quasi Experiment Design</i>	57
Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa Kelompok Eksperimen	89
Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Resiliensi Siswa Kelompok Kontrol.....	90
 Gambar Pelaksanaan BKP Kelompok Eksperimen	
Gambar 1 Pengelolaan Emosi dalam Belajar di Era <i>New Normal</i>	179
Gambar 2 Kesadaran Sebagai Pengendalian dalam Belajar di Era <i>New</i> <i>Normal</i>	179
Gambar 3 Cerdas Mengatasi Kesulitan Belajar di Era <i>New Normal</i>	179
Gambar 4 Mengatasi Masalah Belajar di Era <i>New Normal</i>	180
Gambar 5 Sikap Perduli ku Terhadap Orang Lain.....	180
Gambar 6 Keyakinan ku dalam Belajar di Era <i>New Normal</i>	180
Gambar 7 Maju Terus Pantang Mundur dalam Belajar di Era <i>New Normal</i> ..	181
 Gambar Pelaksanaan BKP Kelompok Kontrol	
Gambar 1 Pengelolaan Emosi dalam Belajar di Era <i>New Normal</i>	182
Gambar 2 Kesadaran Sebagai Pengendalian dalam Belajar di Era <i>New</i> <i>Normal</i>	182
Gambar 3 Cerdas Mengatasi Kesulitan Belajar di Era <i>New Normal</i>	182
Gambar 4 Mengatasi Masalah Belajar di Era <i>New Normal</i>	183
Gambar 5 Sikap Perduli ku Terhadap Orang Lain.....	183
Gambar 6 Keyakinan ku dalam Belajar di Era <i>New Normal</i>	183
Gambar 7 Maju Terus Pantang Mundur dalam Belajar di Era <i>New Normal</i> ..	184
 Gambar Gambar Setelah Kegiatan (Kelompok Eksperimen)	 185
Gambar Setelah Kegiatan (Kelompok Kontrol)	186

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Instrumen Uji Coba, Tabulasi Data Uji Coba dan Instrumen Penelitian.....	111
Lampiran 2	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	121
Lampiran 3	Instrumen Penelitian.....	127
Lampiran 4	Tabulasi Data Keseluruhan, Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	136
Lampiran 5	Uji Hipotesis	141
Lampiran 6	Cover ACC, Daftar Perbaikan, Surat Izin, dan Surat Disposisi..	144
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian	178

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini penularan Covid-19 semakin meningkat. Hasil Penelitian di Indonesia data per tanggal 13 April 2020 terungkap sebanyak 4.557 kasus positif Covid-19 dan juga 380 orang sembuh serta 399 orang lainnya dinyatakan meninggal sebagai akibat dari Covid-19 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020). Hasil Penelitian di Indonesia data tanggal 13 April 2020 terungkap sebanyak 4.557 kasus positif Covid-19 dan juga 380 orang sembuh serta 399 orang lainnya dinyatakan meninggal sebagai akibat dari Covid-19. Peningkatan pasien terinfeksi Covid-19 sudah sulit dikendalikan yang memerlukan perencanaan untuk penanggulangannya (Wahidah, Septiadi, Rafqie, Hartono, & Athallah, 2020).

Kondisi penularan Covid-19 ini juga terjadi di Provinsi Sumatera Barat. Hasil Penelitian tanggal 05 April 2020 pasien positif Covid-19 sebanyak 17 dengan 1 orang meninggal dunia (Liputan6.Com, 2020). Data per tanggal 30 November 2020 pasien positif Covid-19 sebanyak 10.960 dengan 215 orang meninggal dunia (Ulva, & Yanti, 2021). Upaya untuk meminimalisir penularan virus ini maka dibatasi untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain dan tetap berada di rumah untuk mencegahnya terjangkit virus Covid-19. Kegiatan sehari-hari menjadi terhambat sehingga tidak bisa melakukan aktivitas seperti biasanya dan berpergian ke berbagai tempat seperti kantor, sekolah, mall, dan lain-lain sampai waktu yang belum ditentukan (Yunan, Maududi, & Putra, 2021).

Pemerintah mengeluarkan kebijakan berupa belajar dari rumah, bekerja dari rumah, beribadah dari rumah, melakukan *social distancing*, menjaga kesehatan dengan sering mencuci tangan dan menggunakan masker. Kebijakan pemerintah tersebut sangat berpengaruh besar pada dunia pendidikan, sehingga pada awal maret 2020 semua institusi pendidikan baik PT, SMA, SMP, SD dan TK berpindah menggunakan sistem pembelajaran *online* (Sari, Aryansah, & Sari, 2020). Setelah berjalannya waktu, siswa sudah mulai terbiasa dengan keadaan yang di sebut era *new normal*. Pemerintah akhirnya mengeluarkan aturan baru yakni *blended learning* dimana menggabungkan pembelajaran *online* dan *offline* dengan tetap menjaga protokol kesehatan yaitu menjaga jarak, mencuci tangan dan memakai masker.

Pembelajaran yang dilaksanakan pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dalam penelitian ini juga menggunakan pembelajaran *online* dan *offline*. Pembelajaran *online* ini dapat dilakukan oleh siswa dimana saja dengan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *Google Meet*, *Zoom* dan *WhatsApp Group*. Kondisi seperti saat ini apabila siswa memiliki resiliensi yang tinggi maka siswa akan dapat bangkit dan mampu bertahan walaupun dihadapkan dengan situasi yang sulit karena pandemi (Sari, Aryansah, & Sari, 2020). Sejalan dengan pendapat Khomsah, Mugiarto, & Kurniawan (2018) siswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik, maka dia bisa menjalani tugasnya sebagai seorang siswa. Tetapi jika dia tidak memiliki resiliensi dalam diri mereka, mereka tidak akan menjalani kegiatan

belajar selama di sekolah dengan baik.

Permasalahan yang terjadi pada SMK Negeri 3 Padang ini awalnya belajar selalu tatap muka sekarang menjadi *online* dan *offline*, biasa tidak perlu menyiapkan paket kuota yang banyak sekarang harus mempersiapkan paket kuota yang cukup banyak, dalam belajar tidak mengharuskan memiliki jaringan yang bagus sekarang perlunya siswa mencari jaringan yang bagus, sehingga pada era *new normal* ini siswa tidak bisa melepaskan diri dari himpitan itu dan siswa jadi banyak yang mengeluh karna mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran, putus asa dan mudah menyerah ketika mengalami gangguan belajar, kurang semangat mengikuti pembelajaran, siswa khawatir ketinggalan pelajaran, siswa merasa bosan, mengeluh karna tidak bisa belajar full sehingga nilai hasil belajarnya rendah, kondisi itu menunjukkan permasalahan yang bersumber dari resiliensi.

Triningtyas & Saputra (2021) menjelaskan proses pembelajaran di era *new normal* mengalami beragam kesulitan, seperti siswa mengalami kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, kecemasan saat mendapatkan nilai yang rendah, serta kendala akses internet dan kuota. Selanjutnya Suprihatin & Rohmatun (2020) menjelaskan banyak masalah yang muncul, yaitu kurangnya pemahaman siswa ketika melakukan proses belajar, terbatasnya kemampuan menggunakan aplikasi pembelajaran, jaringan internet, kendala teknis dan non teknis seperti mengalami kejenuhan dan kebosanan saat belajar.

Adhiman & Mugiarto (2021) menjelaskan empat dari tujuh siswa yang diwawancarai, siswa merasa pembelajaran ini menyulitkan dan tidak seefektif saat pembelajaran tatap muka di sekolah, dari hasil penilaian selama satu semester banyak nilai pembelajaran mereka turun sehingga berdampak dimarahi oleh orang tua. Ditambah dengan masalah teknis seperti jaringan internet dan paket kuota internet yang boros, terkadang guru hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan materinya terlebih dahulu sehingga pemahaman dari pelajaran yang disampaikan kurang dan berakibat membuat bingung, dengan hal tersebut dapat memicu mereka stres karena merasa terlalu banyak tugas dan kurang dalam memahami isi dari pembelajaran. Stres yang dialami siswa disebabkan dari tugas akademik yang banyak dari para guru ditambah monotonnya pembelajaran menyebabkan siswa merasa bosan.

Aini (2020) menjelaskan proses belajar di era *new normal* dapat membawa resiko masalah pada resiliensi siswa, yaitu 37% siswa tidak dapat mengatur waktu belajar, 30% siswa kesulitan memahami pelajaran, dan 21% siswa tidak memahami instruksi guru. Selanjutnya upaya untuk bisa bangkit dari kondisi yang tidak menguntungkan ini menuju kepada kondisi semula diperlukan kemampuan yang dikenal dengan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan (Reivich & Shatte, 2002). Sejalan dengan pendapat Hendriani (2018) resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan. Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk bangkit dalam menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan

hambatan. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan dalam kesulitan, namun juga upaya untuk menyembuhkan diri dari kondisi tertekan (Ifdil & Taufik, 2012).

Terdapat faktor yang dapat meningkatkan resiliensi siswa yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis kausal, empati, efikasi diri, *reaching out* (Reivich & Shatte, 2002). Sejalan dengan pendapat Khomsah, Mugiarto, & Kurniawan (2018) aspek yang dapat meningkatkan resiliensi siswa yaitu: empati, optimis, regulasi diri, *reaching out*, analisis kausal, efikasi diri, dan pengendalian impuls. Dengan adanya faktor resiliensi tersebut dalam diri seseorang, maka akan mampu untuk menangani dan bangkit dari setiap permasalahan yang dialaminya. Berdasarkan hasil penelitian Yasin, Sugara, & Imaduddin (2020) resiliensi siswa berada pada kategori resiliensi cukup yaitu 49% karna aspek tertinggi adalah aspek optimisme dan aspek terendah adalah aspek regulasi emosi.

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 tersebut menjadi suatu kondisi yang wajar untuk diatasi. Resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan, untuk melanjutkan kehidupan dengan harapan akan menjadi lebih baik. Resiliensi merupakan suatu usaha dari individu sehingga mampu beradaptasi dengan baik terhadap keadaan yang menekan, sehingga mampu untuk pulih dan berfungsi optimal dan mampu melalui kesulitan (Missasi & Izzati, 2019).

Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang, termasuk remaja memiliki kapasitas untuk menjadi resilien. Jadi setiap individu, termasuk remaja pada dasarnya memiliki kemampuan untuk belajar menghadapi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dalam hidupnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang terjadi pada SMK Negeri 3 Padang, Guru BK di sekolah memiliki kewajiban untuk membantu siswa dalam menangani setiap permasalahan yang dialami oleh siswa, begitu juga dengan permasalahan resiliensi. Upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu layanan bimbingan kelompok. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, namun mengalami keterbatasan dalam mengatasi permasalahan resiliensi siswa. Penggunaan bimbingan kelompok lebih banyak untuk penanggulangan masalah belajar, pribadi, sosial dan karir (Firman, Karneli, & Hariko, 2018).

Bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi, dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Tujuan khusus layanan bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan *actual* (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi,

wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif (Prayitno, 2004).

Sehubung dengan resiliensi siswa, Guru BK sebagai pendidik bertanggung jawab untuk mengoptimalkan layanan bimbingan kelompok. Terkait dengan hal ini peneliti menawarkan teknik restrukturisasi kognitif untuk menjadi alternatif pelaksanaan bimbingan kelompok dalam peningkatan resiliensi siswa. Krisnayana, Antari, & Dantes (2014) 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. Menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik, fokus pada keyakinan dan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif (Fitria, Neviyarni, Netrawati, & Karneli, 2020).

Restrukturisasi kognitif adalah proses mengidentifikasi dan mengevaluasi kognisi seseorang, memahami dampak negatif perilaku tertentu (Corey, 2010). Teknik restrukturisasi kognitif mengidentifikasi gangguan emosional dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis, dan keyakinan utama (Probowati, Triyono, & Radjah, 2020). Selanjutnya Cormier, Nurius, & Osborn (2017) menjelaskan teknik restrukturisasi kognitif, memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran

disfungsional atau pernyataan diri negatif menjadi pikiran baru yang lebih rasional dan adaptif, yang berpengaruh terhadap tingkah laku lebih rasional.

Damayanti & Nurjannah (2016) tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif. Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku kearah yang lebih baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengungkapkan bagaimana efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam peningkatan resiliensi siswa di era *new* normal. Pengungkapan efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa di era *new* normal bermanfaat dalam mencari solusi berkaitan dengan resiliensi siswa di era *new* normal.

B. Identifikasi Masalah

Kondisi yang telah terjadi sebagaimana yang diuraikan dalam latar belakang menunjukkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan penelitian Triningtyas & Saputra (2021) proses pembelajaran di era *new* normal mengalami beragam kesulitan, seperti siswa mengalami kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, kecemasan

saat mendapatkan nilai yang rendah, serta kendala akses internet dan kuota. Selanjutnya Suprihatin & Rohmatun (2020) menjelaskan banyak masalah yang muncul, yaitu kurangnya pemahaman siswa ketika melakukan proses belajar, terbatasnya kemampuan menggunakan aplikasi pembelajaran, jaringan internet, kendala teknis dan non teknis seperti mengalami kejenuhan dan kebosanan saat belajar.

Berdasarkan penelitian Adhiman & Mugiarto (2021) empat dari tujuh siswa yang diwawancarai, siswa merasa pembelajaran ini menyulitkan dan tidak seefektif saat pembelajaran tatap muka di sekolah, dari hasil penilaian selama satu semester banyak nilai pembelajaran mereka turun sehingga berdampak dimarahi oleh orang tua. Ditambah dengan masalah teknis seperti jaringan internet dan paket kuota internet yang boros, terkadang guru hanya memberikan tugas tanpa menjelaskan materinya terlebih membuat bingung.

Upaya untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah yaitu layanan bimbingan kelompok. Penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana, namun mengalami keterbatasan dalam mengatasi permasalahan resiliensi siswa. Penggunaan bimbingan kelompok lebih banyak untuk penanggulangan masalah belajar, pribadi, sosial dan karir (Firman, Karneli, & Hariko, 2018).

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dikemukakan di atas maka identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Siswa sulit mengikuti pembelajaran *online* karena merasa kesulitan, suka

terkendala jaringan sehingga ini membuat siswa suka mengeluh untuk mengikuti pembelajaran *online*.

2. Resiliensi pada siswa menjadi permasalahan bagi Guru BK dalam memberikan upaya bantuan kepada siswa untuk meningkatkan resiliensi siswa.
3. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tidak dilaksanakan dengan teknik khusus sehingga belum optimalnya pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah.
4. Bimbingan kelompok sudah dilaksanakan Guru BK, namun belum menggunakan teknik restrukturisasi kognitif guna untuk meningkatkan resiliensi siswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Resiliensi siswa di era *new normal*.
2. Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa di era *new normal*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka permasalahan yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan resiliensi siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif ?
2. Apakah terdapat perbedaan resiliensi siswa kelompok kontrol sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus ?
3. Apakah terdapat perbedaan resiliensi siswa kelompok eksperimen yang mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelompok kontrol yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan dan batasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan pengembangan yang akan dicapai melalui penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis perbedaan resiliensi siswa kelompok eksperimen sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.
2. Menganalisis perbedaan resiliensi siswa kelompok kontrol sebelum dibandingkan sesudah mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.
3. Menganalisis perbedaan resiliensi siswa kelompok eksperimen setelah mengikuti bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dibandingkan kelompok kontrol yang mengikuti bimbingan kelompok tanpa perlakuan khusus.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan dan mengembangkan teori tentang pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa di era *new normal*.

b. Kepala Sekolah

Sebagai bahan masukan dan pembinaan terhadap Guru BK dalam pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa di era *new normal*.

c. Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK)

Sebagai bahan pembahasan yang bisa dijadikan materi dalam pertemuan Guru BK di sekolah, maupun sebagai solusi dari permasalahan salah satunya berkenaan dengan resiliensi siswa.

- d. Bagi Prograam Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Agar dapat digunakan dalam rangka mempersiapkan Guru BK yang memiliki wawasan, pengetahuan dan keterampilan dalam meningkatkan resiliensi siswa.

- e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan agar timbulnya ide-ide dan inovasi baru dalam rangka pelaksanaan bimbingan dan konseling.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas Penelitian

Banyak penelitian yang mengkaji tentang resiliensi siswa namun masing-masing tentu memiliki karakteristik yang berbeda-beda terkait penelitian tersebut. Penelitian yang dilakukan saat ini belum ditemukan membahas tentang resiliensi siswa di era *new* normal. Maka dari itu penelitian ini diberikan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam peningkatan resiliensi siswa di era *new* normal.

Keuntungan restrukturisasi kognitif dapat menyelesaikan permasalahan dengan sangat spesifik, fokus pada keyakinan dan permasalahan konseli pada saat ini. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.

H. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit atau bertahan, mengatasi kesulitan sehingga menjadi kuat dalam menghadapi berbagai rintangan dan hambatan belajar yang terjadi di era *new normal* ini menyangkut *emotion regulation* (regulasi emosi), *impulse control* (pengendalian impuls), *optimism* (optimis), *casual analysis* (kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah), *empathy* (empati), *self efficacy* (efikasi diri), *Reaching out* (pencapaian).

2. Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif.

Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif berfokus untuk mengubah cara berpikir siswa dengan membantu menyadari pikiran-pikiran yang bersumber pada keyakinan dalam menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif menjadi positif menyangkut rasional, identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, pengenalan dan latihan *coping thought (CT)*, pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought (CT)* dengan *coping statement (CS)*, pengenalan dan latihan penguatan positif, evaluasi tugas rumah dan tindak lanjut.