



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY MENGGUNAKAN
TEKNIK *PROBLEM SOLVING*
UNTUK MENINGKATKAN *COPING SKILL* DAN
RESILIENSI MAHASISWA TAHUN PERTAMA
BK FKIP UNIVERSITAS RIAU**

TESIS

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan

Oleh :
LEDYA OKTAVIA LIZA
0105515003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2017**

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Menggunakan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Coping Skill* dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau" karya:

Nama : Ledy Oktavia Liza

NTM : 0105515003

Program Studi : Bimbingan dan Konseling (S2)

telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu, tanggal 23 September 2017.

Semarang, Oktober 2017

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,



NTP. 19590301198511100

Dr. Awal a M.Pd. Kons.
NIP. 196011011987102001

Penguji I,

Sunawan, S.Pd, M.Si., Ph.D
NIP. 197807012006041002

Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons
NIP. 195809121985031006

Penguji TIT,

Kons

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, September 2017

Ledy Oktavia Liza
0105515003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Masalah tidak seharusnya membuat kita menyerah, karena sejatinya setiap manusia mempunyai *coping skill* dan resiliensi untuk membuatnya menjadi lebih baik” (Ledya Oktavia Liza)

Persembahan:

Almamater Prodi Bimbingan dan Konseling

Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Liza, Ledy Oktavia. 2017. "Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Menggunakan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Coping Skill* dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau". Tesis. Program Studi Bimbingan Konseling. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Pembimbing II Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.

Kata Kunci: Kelompok *Cognitive Behavior Therapy*, Teknik *Problem Solving*, *Coping Skill*, Resiliensi.

Pada dasarnya individu memiliki tujuan hidup yang sejahtera, seimbang dan menjadi bermakna. Tidak terkecuali mahasiswa yang banyak mengalami permasalahan dan berbagai tuntutan. Untuk itu tentu perlu suatu pencegahan terhadap penyakit mental serta meningkatkan hal yang positif. Dalam hal ini salah satu bidang psikologi positif yang perlu ditingkatkan adalah *coping skill* dan resiliensi individu.

Coping skill adalah kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan yang dianggap mampu mengakibatkan stress yang bertujuan untuk memandirikan individu serta membuat hidup lebih baik dan sejahtera. Sedangkan resiliensi adalah suatu keadaan individu yang dapat bertahan dalam situasi sulit dan beradaptasi dengan hal tersebut sehingga mampu menjadi individu yang lebih baik. konseling kelompok *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *problem solving* dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi permasalahannya melalui proses kognitif, afektif dan perilaku dimana individu diminta untuk mengidentifikasi, menemukan serta menciptakan cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya.

Metode penelitian yang digunakan adalah *repeated measure* dengan desain *pretest and multiple posttest design* dengan sampel penelitian 14 orang yang dipilih secara *purposive* dari 36 orang mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau yang memiliki *coping skill* dan resiliensi rendah. Hasil analisis dengan menggunakan *repeated measures* menunjukkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *coping skill* ($F(2,12)=361.493$; $p<0.01$) dan resiliensi ($F(2,12)=460.620$; $p<0.01$).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *coping skill* dan resiliensi mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan mampu dikembangkan kembali dengan karakteristik subjek penelitian yang lebih homogen.

ABSTRACT

Liza, Ledy Oktavia. 2017. The Effectiveness Cognitive Behavior Group Counseling by Using Problem Solving Techniques to Improve Coping Skill and Resilience of Freshmen Year of the Guidance and Counseling Faculty of Teacher Education Riau University. Thesis. Guidance and Counseling, Postgraduate Program of Semarang University. Advisors I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Supervisor II Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.

Keywords: Cognitive behavior group counseling, problem solving technique, coping skill, resilience

Basically the individual has a purpose of life that is prosperous, balanced and becomes meaningful. No exception of students who experienced many problems and various demands. For that certainly need a preventive of mental illness and improve the positive. In this case one of the areas of positive psychology that needs to be improved is the coping skills and resilience.

Coping skill is the ability of individuals to overcome the problems that are considered capable of causing stress that aims to create individual and make life better and prosper. While resilience is an individual state that can survive in difficult situations and adapt to it so as to become a better individual. cognitive behavior group counseling using problem solving techniques can assist students in facing problems through cognitive, affective and behavioral processes in which individuals are asked to identify, find and create effective ways to overcome the problems they are facing.

The research method used is repeated measure with pretest design and multiple posttest design with research sample of 14 people chosen purposively from 36 freshmen year of the guidance and counseling faculty of teacher education riau university which have low skill and resilience coping. The results of analysis using repeated measures showed that cognitive behavior group counseling using problem solving technique is effective in improving coping skill ($F(2,12) = 361.493$); $p < 0.01$) and resilience ($F(2,12) = 460.620$); $p < 0.01$).

Based on these results it can be concluded that the cognitive behavior group counseling using effective problem solving techniques to improve coping skills and resilience students. The results of this study are expected to be developed again with the characteristics of a more homogeneous subject of research.

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT dengan limpahan rahmat dan berkahnya. Peneliti dapat menyelesaikan tesis ini yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Menggunakan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Coping Skill* dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau”. Penyusunan tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, peneliti tidak dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini. Pertama-tama ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Pembimbing I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., dan Pembimbing II Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons yang telah memberikan bimbingan dan masukan yang sangat berharga untuk penelitian ini. Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

2. Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si., Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penyusunan tesis.
3. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons, Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Program Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis.
4. Dr Awalya, M.Pd., Kons, Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 dan S3 Program Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Pascasarjana UNNES yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Ayahanda Martius, S.Sos dan Ibunda Mukhtia Eliza, S.Pd yang selalu memberikan dukungan dan doa.

Peneliti menyadari, bahwa dalam penulisan tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bermanfaat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, September 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Cakupan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian	13
1.6 Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	15
2.1 Kajian Pustaka	15
2.2 Kerangka Teoritis	18
2.2.1 <i>Coping Skill</i>	18
2.2.1.1 Pengertian <i>Coping</i>	18
2.2.1.2 Bentuk-bentuk <i>Coping</i>	19
2.2.1.3 Sumber <i>Coping</i>	22
2.2.2 Resiliensi	24

2.2.2.1	Pengertian Resiliensi	24
2.2.2.2	Aspek-aspek Resiliensi	25
2.2.2.3	Faktor-faktor Psikososial terkait dengan Resiliensi	28
2.2.3	Konseling Kelompok <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Menggunakan Teknik <i>Problem Solving</i>	30
2.2.3.1	Konseling Kelompok	30
2.2.3.1.1	Pengertian Konseling Kelompok	30
2.2.3.1.2	Tujuan Konseling Kelompok	32
2.2.3.1.3	Dinamika Kelompok	33
2.2.3.1.4	Pemimpin Kelompok	37
2.2.3.1.5	Tahap-tahap Konseling Kelompok	38
2.2.3.1.6	Kelebihan Konseling Kelompok	51
2.2.3.1.7	Kekurangan Konseling Kelompok	52
2.2.3.2	<i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	53
2.2.3.2.1	Pengertian <i>Cognitive Behaviour Therapy</i>	53
2.2.3.2.2	Karakteristik CBT	55
2.2.3.2.3	Peran dan Fungsi Pemimpin Kelompok	58
2.2.3.3	Teknik <i>Problem Solving</i>	61
2.2.3.3.1	Pengertian <i>Problem Solving</i>	61
2.2.3.3.2	Tahap-tahap <i>Problem Solving</i>	62
2.2.3.3.3	Penggunaan dan Kontrol Emosi dalam <i>Problem Solving</i>	66
2.2.3.4	Konseling Kelompok <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> Menggunakan Teknik <i>Problem Solving</i>	67
2.2.4	Keefektifan Konseling Kelompok CBT Menggunakan Teknik <i>Problem Solving</i> untuk Meningkatkan Mahasiswa Tahun Pertama	69
2.3	Kerangka Berpikir	71
2.4	Hipotesis	72
BAB III METODE PENELITIAN		73
3.1	Desain Penelitian	73

4.1.2.2 Uji Repeated Measures	91
4.2 Pembahasan	93
4.2.1 Kondisi <i>Coping skill</i> dan Resiliensi mahasiswa	93
4.2.2 Keefektifan konseling kelompok <i>cognitive behavior therapy</i> dengan menggunakan teknik <i>problem solving</i> untuk meningkatkan <i>coping skill</i> dan Resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau	95
4.2.3 Keterbatasan	97
BAB V PENUTUP	98
5.1 Kesimpulan	98
5.2 Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Design My Future</i>	81
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Ways of Coping</i>	82
Tabel 4.1 Hasil Penyebaran Skala <i>Ways of Coping</i> dan Skala <i>Design My Future</i> Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	86
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest, Posttest1</i> dan <i>Posttest2 Coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	87
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas <i>Coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	90
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Sphericity Coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	90
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis <i>coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	91
Tabel 4.6 <i>Pairwise Comparisons Coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	71
Gambar 3.1 <i>Pretest and Multiple Posttest Design</i>	73
Gambar 4.1 Visualisasi <i>Pretest, Posttest1</i> dan <i>Posttest2 Coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	89
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan <i>Coping Skill</i> dan Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama BK FKIP Universitas Riau	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing	105
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Pascasarjana UNNES	106
Lampiran 3. Surat Rekomendasi dari Pemerintah Provinsi Riau Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	107
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Universitas Riau	108
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Ahli Penelitian	109
Lampiran 6. Hasil <i>Back Translation</i> Variabel.....	110
Lampiran 7. Hasil Uji Validasi Ahli Penelitian.....	123
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Skala	127
Lampiran 9. Hasil Uji Realibilitas Skala.....	139
Lampiran 10. Kisi-kisi Pedoman Wawancara	141
Lampiran 11. Skala <i>Ways of Coping</i>	142
Lampiran 12. Skala <i>Design My Future</i>	145
Lampiran 13. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	147
Lampiran 14. Absensi Pelaksanaan Konseling Kelompok	201
Lampiran 15. Tabulasi Hasil Sebaran Skala	210
Lampiran 16. Hasil Uji Hipotesis	216
Lampiran 17. Dokumentasi	248

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan babak baru kehidupan seorang individu yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas. Pada saat yang bersamaan individu juga mengalami transisi dari remaja ke dewasa awal. Sebuah atmosfer yang berbeda akan dirasakan oleh setiap individu. Ketika seorang individu masuk dalam dunia perkuliahan tentu akan mengalami berbagai perubahan, baik itu perubahan yang dikarenakan oleh perbedaan karakteristik pendidikan di Sekolah Menengah Atas dan perguruan tinggi maupun perbedaan dalam hubungan sosial. Selain hal tersebut individu tentu juga harus beradaptasi dengan lingkungan serta budaya tempat menuntut ilmu. Sebagai seorang mahasiswa, individu tentu harus bisa mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan survei terhadap 300.000 mahasiswa tahun pertama di 500 sekolah tinggi dan universitas, mahasiswa tahun pertama lebih menunjukkan stres sebagai bentuk reaksi terhadap masa transisi mereka (Santrock, 2007). Selanjutnya penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa tekanan psikologis adalah perhatian utama selama masa transisi ke universitas karena beberapa perubahan siswa menghadapi seluruh aspek pribadi, sosial, dan emosional dari kehidupan mereka (Pittman & Richmond, 2008).

Stres menurut Greenberg (2011:7) tidak hanya mengganggu tapi benar-benar tidak sehat, dan stres dapat menyebabkan konsekuensi negatif lainnya seperti hubungan yang buruk dengan orang yang dicintai atau prestasi akademik yang rendah. Selanjutnya Greenberg (2011:366) menyebutkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami stres yang dikarenakan perubahan gaya hidup yang dramatis dari SMA ke perguruan tinggi, nilai, perubahan gaya hidup, kursus berlebihan, keuangan, persahabatan, cinta, infeksi menular seksual, hiv / seks, rasa malu, kecemburuan, serta putus cinta.

Penelitian yang dilakukan oleh Hiester dan Swenson (2009) juga menunjukkan selain tuntutan akademik, mahasiswa mengalami stres dan tantangan seperti, keuangan dan pengaturan hidup, pembentukan jaringan sosial baru, dan beradaptasi dengan peran keluarga dan masyarakat baru. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa selama proses penyesuaian di universitas mahasiswa mengalami sejumlah hal yang tidak diinginkan seperti kerinduan, kecemasan depresi, lebih emosional, kegagalan, dan putus sekolah sehingga mengakibatkan stress yang dirasakan oleh mahasiswa (Rahat dan Ilhan, 2015).

Selanjutnya menurut Amelia, dkk (2014) berbagai perubahan yang dialami akan diikuti dengan banyaknya tuntutan yang dapat memunculkan berbagai masalah. Peralihan tersebut seringkali mengakibatkan perubahan dan stres bagi mahasiswa tahun pertama karena dihadapkan dengan lingkungan baru dan tidak sedikit mahasiswa tahun pertama kelimpungan untuk mengatasi masalah dan konflik yang dialami (Papalia dkk, 2009).

Hal ini juga sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara bersama dosen BK FKIP Universitas Riau. Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami tekanan-tekanan yang mengakibatkan stres serta berpengaruh terhadap proses pembelajaran mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih kaku, tidak bisa membagi waktu, sering absen karena pulang kampung, sulit bersosialisasi, tidak aktif dalam proses perkuliahan, tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan kampus dan lain sebagainya. Perubahan dalam proses akademik juga menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa dituntut mandiri baik dalam informasi akademik maupun dalam proses pembelajarannya. Dalam situasi ini tentu penting agar mahasiswa memiliki serta dapat meningkatkan resiliensi yang ada pada dirinya.

Selanjutnya studi pendahuluan juga dilakukan peneliti pada mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau. Berdasarkan wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami permasalahan seperti: adaptasi dengan lingkungan tempat tinggal maupun kampus, penyesuaian dengan proses pembelajaran, masalah pertemanan, *homesick*, pengaturan keuangan serta pola makan. Permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut menjadikannya stres sehingga berdampak tidak baik bagi mahasiswa tersebut. Hal ini juga berpengaruh terhadap proses perkuliahan yang mengakibatkan mahasiswa tidak fokus dan sering absen dalam kehadiran.

Hal-hal tersebut akan berdampak tidak baik jika dialami secara terus menerus pada mahasiswa. Banyak dampak yang tidak baik akan terjadi jika mahasiswa tidak bisa mengatasi hal tersebut. Berdasarkan hal tersebut tentu mahasiswa harus mampu kemampuan dalam mengatasi masalah dan sebuah ketahanan dalam diri mahasiswa agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Penelitian menyebutkan bahwa faktor ketahanan bisa sangat membantu mahasiswa bertanggung jawab di universitas (Mohsen, dkk, 2010). Menurut Werner dan Smith (2003) kemampuan manusia untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya disebut dengan konsep resiliensi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa upaya *coping skill* memiliki dampak penting pada penyesuaian di universitas, oleh karena itu penting untuk membantu mahasiswa tahun pertama untuk mengidentifikasi berbagai *skill* penanggulangan untuk penemuan stres selama masa transisi ke lembaga yang lebih tinggi (Vergara, dkk, 2010).

Menurut Reivich & Shatte (2002:1) resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika hal menjadi serba salah. Dalam menjalani kehidupan tentu setiap orang memiliki tantangan serta permasalahan yang terjadi. Hal tersebut berdampak tidak baik jika seorang individu tidak mempunyai ketahanan dalam menghadapinya. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa faktor ketahanan bisa sangat membantu seorang individu bertanggung jawab dalam menghadapi permasalahannya (Izadinia, dkk, 2010). Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa resiliensi penting untuk dimiliki oleh seorang individu, karena jika

seorang individu dapat meningkatkan resiliensinya maka akan dapat mengatasi sebagian besar permasalahan yang dihadapinya.

Menurut *American Psychological Association* (2014) resiliensi merupakan proses beradaptasi dengan baik dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber signifikan dari stres. Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, dkk (2014) menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi ini adalah stres persolalan di kampus dan adaptasi lingkungan yang baru. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat dilihat bahwa resiliensi perlu untuk ditingkatkan khususnya bagi mahasiswa tahun pertama yang sedang menghadapi permasalahan dan mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yakub dan Liza (2015) ditemukan bahwa resiliensi mahasiswa tahun pertama lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa terakhir yang sedang menyusun skripsi. Karena pada dasarnya mahasiswa tahun pertama dalam masa perkembangan yang sedang mengalami transisi dari masa remaja ke dewasa awal. Penelitian selanjutnya menyebutkan bahwa mahasiswa baru menghadapi berbagai rintangan dan tantangan yang membutuhkan resiliensi (Widuri, 2012). Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung menunjukkan sikap yang positif dalam menghadapi rintangan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arc, dkk (2009) bahwa individu dengan resiliensi akan cenderung menunjukkan emosi yang positif dalam menghadapi berbagai peristiwa.

Seseorang mahasiswa yang memiliki resiliensi akan mempunyai dampak positif bagi kehidupannya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatte

(2002) dimana individu yang memiliki resiliensi akan memiliki efek pada kesehatan individu baik secara fisik dan mental, serta menentukan keberhasilan dalam relasi dan berinteraksi dengan lingkungan, dimana semua hal tersebut adalah faktor dasar mencapai kehidupan dan kebahagiaan dan kesuksesan. Untuk mencapai hal tersebut tentu mahasiswa harus dapat mengatasi rintangan dan tantangan yang terjadi pada dirinya. Menurut Wang, J (2009) resiliensi adalah variabel kunci yang terkait dengan adaptasi terhadap lingkungan universitas.

Selain resiliensi seorang individu juga harus mempunyai serta dapat meningkatkan *coping skill*. Individu yang memiliki resiliensi adalah individu yang mampu mengatasi permasalahannya atau memiliki *coping skill*. Pendapat lain juga menunjukkan resiliensi dapat mengurangi resiko tekanan psikologis, membantu dengan manajemen tuntutan akademik, meningkatkan hasil akademik, sementara juga memfasilitasi *coping skill* yang efektif ketika menghadapi tekanan akademik (Abbott, dkk, 2009). Hal ini juga sejalan dengan penemuan lain bahwa menerapkan *coping skill* menyebabkan peningkatan resiliensi (Jafaria, dkk, 2010).

Coping adalah upaya perilaku dan kognitif seseorang untuk menanggapi tuntutan internal atau eksternal, yang dianggap sebagai melebihi sumber nya (Lazarus dan Folkman, 1984:141). Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada individu khususnya mahasiswa tahun pertama dapat dilihat bahwa *coping skill* perlu untuk dimiliki serta ditingkatkan. Hal ini akan berdampak positif bagi perkembangan mahasiswa yang dalam hal ini mengalami transisi. Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa *coping skill* memainkan peran penting dalam kemampuan siswa dalam mengelola stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa para mahasiswa yang memiliki *coping skill* akan mempengaruhi manajemen stress (Rachma, dkk, 2014). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dilihat bahwa perlu dilakukan upaya intervensi untuk meningkatkan resiliensi dan *coping skill* pada mahasiswa. Hasil penelitian menyebutkan bahwa intervensi dibutuhkan untuk membantu mahasiswa yang sedang mengalami stres dengan *coping skill* (Johari dan Hassim, 2009). Selanjutnya Kahiravan dan Kumar (2012) dalam penelitiannya menyarankan penelitian di masa depan untuk dapat mempertimbangkan menggabungkan *coping skill* dengan intervensi lain. Hal yang sama juga berlaku terhadap resiliensi, bahwa perlu diberikan intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian yang dilakukan Loh, dkk (2014) menyebutkan bahwa penelitian dimasa depan agar menggali lebih dalam lagi faktor yang dapat meningkatkan resiliensi terhadap permasalahan yang terjadi serta dapat menggabungkan *coping* yang berhubungan dengan resiliensi.

Intervensi dapat dilaksanakan dengan berbagai pendekatan, salah satunya adalah pendekatan *cognitive behavior therapy*. Menurut Willert, dkk, (2009) *cognitive behavior therapy* berorientasi pada perilaku, membantu mahasiswa mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan ketrampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dilihat bahwa pendekatan cbt ini dapat membantu mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami stres ataupun yang sedang menghadapi permasalahan. Dari

uraian yang telah dipaparkan tersebut maka mahasiswa tahun pertama perlu meningkatkan *coping skill* dan resiliensi yang ada pada dirinya.

Craig dan Austin (2016) menyebutkan bahwa CBT sangat membantu bagi remaja karena fokus pada identifikasi dan memodifikasi pikiran dan perilaku maladaptif, mengembangkan *coping skill* yang efektif, menciptakan jaringan dukungan sosial, meningkatkan kegiatan positif dan pendekatan CBT ini menekankan pentingnya memperhatikan peran persepsi (yaitu, kognisi) dari situasi stres dan keadaan emosi serta perilaku berikutnya. Selanjutnya menurut Craig (2012:474) menyebutkan bahwa resiliensi akan responsive terhadap CBT karena melibatkan strategi berbasis keterampilan, yang jika dipelajari dan dipraktikkan, akan dapat memperluas daftar keterampilan yang dapat meningkatkan resiliensi.

Penelitian lain menyarankan bahwa diperlukan faktor-faktor lain dalam intervensi CBT yang berdampak pada resiliensi, hasil temuan ini menunjukkan bahwa strategi yang mencakup kelompok dan individu CBT tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi (Guest, dkk, 2015). Sejalan dengan ini penelitian yang dilakukan Kim, dkk (2014) juga menyebutkan bahwa CBT yang dilakukan kepada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan secara statistik antara intervensi dan kelompok control terhadap *coping skill*. Berdasarkan hal tersebut maka melalui intervensi ini dibutuhkan faktor lain dalam melakukannya, salah satunya adalah teknik yang ada didalam pendekatan CBT ini yaitu teknik *problem solving*.

Menurut Corey (2012:357) teknik *problem solving* adalah strategi perilaku kognitif yang mengajarkan individu cara untuk menangani masalah dalam

kehidupan sehari-hari mereka yang tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi solusi yang paling efektif untuk masalah dan untuk memberikan pelatihan sistematis dalam keterampilan kognitif dan perilaku sehingga klien dapat menerapkannya serta dapat mengatasi secara efektif dengan berbagai permasalahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Chinaveh (2013) menunjukkan bahwa *problem solving* efektif bagi penyesuaian psikologi dan tanggapan mengatasi yang aktif dengan meningkatkan *coping skill* yang positif. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Coskun, dkk (2014) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa dan keterampilan *problem solving* berada di tingkat rata-rata, oleh karena itu berhasil dalam menyelesaikan tahap akademik dapat dianggap sebagai indikator resiliensi mahasiswa. Berdasarkan penjelasan tersebut maka kita dapat menggunakan teknik *problem solving* ini untuk meningkatkan *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama.

Teknik *problem solving* ini juga dapat diterapkan kepada mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau. Melalui teknik *problem solving* ini mahasiswa tahun pertama diajak dalam mengidentifikasi, menemukan serta menciptakan cara yang efektif untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Dimana diketahui bahwa mahasiswa tahun pertama sedang mengalami masa transisi yang menyebabkan permasalahan-permasalahan muncul. Dengan teknik *problem solving* ini dapat memandirikan mahasiswa dalam menghadapi permasalahan tersebut serta melatih kognitif, afektif, psikomotorik dan konasi mahasiswa tahun pertama dalam

menghadapi permasalahan sehingga menjadikannya seorang individu yang mempunyai *coping skill* dan resiliensi tinggi.

Intervensi dengan pendekatan CBT menggunakan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama ini dapat diberikan melalui layanan konseling kelompok. Menurut Wibowo (2005:32) konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Program konseling kelompok dapat memberikan individu jenis pengalaman kelompok yang membantu mereka belajar untuk berfungsi secara efektif, mengembangkan toleransi terhadap stres dan kecemasan, dan untuk menemukan kepuasan dalam bekerja dan tinggal dengan orang lain (Corey, 2012:4).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hicdurmaz dan Oz (2015) menyebutkan bahwa proses konseling kelompok ini berkontribusi terhadap mahasiswa yang menjadi lebih positif dan percaya diri dalam *coping skill* terhadap masalah mereka. Selanjutnya hasil penelitian Steinhardt dan Dolbier (2008) menunjukkan bahwa resiliensi dari kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dan kelompok eksperimen digunakan konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat menggunakan sebagai layanan terhadap intervensi dengan pendekatan CBT menggunakan teknik PS untuk meningkatkan *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka menurut peneliti perlu diberikan intervensi kepada mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres ataupun yang sedang

menghadapi permasalahan melalui konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *coping skill* dan resiliensi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

- (1) Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stress;
- (2) Mahasiswa tahun pertama yang mengalami stress memiliki *coping skill* yang rendah sehingga menimbulkan permasalahan terhadap dirinya sendiri;
- (3) Mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres memiliki resiliensi yang rendah;
- (4) Intervensi yang dilaksanakan belum efektif terhadap permasalahan yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama;
- (5) Pelaksanaan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* perlu diterapkan terhadap *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama untuk melihat bagaimana keefektifitasannya.

1.3 Cakupan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah di atas, maka perlu dilakukan cakupan masalah supaya pembahasannya lebih terfokus. Adapun cakupan masalah dalam penelitian ini adalah hanya terbatas pada keefektifan konseling kelompok

cognitive behavior therapy dengan menggunakan teknik *problem solving*. Penelitian ini berfokus pada *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang berkenaan dengan topik penelitian ini adalah sebagai berikut.

- (1) Bagaimanakah *coping skill* mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau?
- (2) Bagaimanakah resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau?
- (3) Apakah konseling kelompok *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *coping skill* mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau?
- (4) Apakah konseling kelompok *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau?
- (5) Apakah ada perbedaan keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* menggunakan teknik *problem solving* terhadap *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang.

- (1) *Coping skill* mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau;
- (2) Resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau;
- (3) Keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *coping skill* mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau;
- (4) Keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau;
- (5) Perbedaan keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* terhadap *coping skill* dan resiliensi mahasiswa tahun pertama BK FKIP Universitas Riau.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoretis

Konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* ini dapat berkontribusi bagi khazanah ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan keilmuan bimbingan dan konseling dan secara khusus dalam konseling kelompok *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan teknik *problem solving* terhadap coping stres dan resiliensi mahasiswa tahun pertama pada latar belakang budaya di FKIP Universitas Riau.

b. Manfaat Praktis

1) Kepada Dosen

Penelitian ini dapat menjadi pilihan intervensi yaitu konseling kelompok CBT menggunakan teknik *problem solving* bagi dosen untuk mahasiswa tahun pertama.

2) Kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat memperluas khazanah ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan keilmuan bimbingan dan konseling dan sebagai bahan perbaikan dalam memberikan layanan.

3) Kepada Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan referensi awal/bagi peneliti, sebagai latihan melakukan penelitian dalam rangka mengaplikasikan yang telah diperoleh pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.