

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KAJIAN TEORETIS, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka

Kajian hasil penelitian yang relevan merupakan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan dikaji keterkaitannya dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Fokus kajian yang relevan dalam penelitian ini yaitu berkenaan dengan konseling kelompok CBT, teknik *cognitive restructuring*, teknik *reframing* dan resiliensi. Maka berikut ini adalah hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rani, Sutoyo & Awalya (2017) menyebutkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *reframing* efektif dalam mereduksi perilaku agresif. Penelitian dilakukan pada salah satu sekolah SMP Muhammadiyah di Kota Semarang yang bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok menggunakan teknik *self talk* dan *reframing*. Dari lima sesi yang diberikan menggunakan kombinasi *self talk* dan *reframing* diketahui bahwa kedua teknik tersebut efektif dalam mereduksi perilaku agresif siswa. Perilaku agresif menjadi salah satu hal yang sering muncul akibat dari masalah yang dihadapi tidak kunjung selesai sehingga muncul dalam bentuk perilaku. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Yunita, Purwanto & Awalya (2020) menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok REBT dengan teknik *reframing* efektif dalam mereduksi ketidakberdayaan belajar siswa. Penelitian dilaksanakan pada salah satu SMA di Lubuk linggau dengan 14 responden yang

semuanya menunjukkan perubahan positif dari pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Selanjutnya penelitian Karamoy, Wibowo & Jafar (2018) menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) siswa. Penelitian dilaksanakan pada SMK Negeri 4 Jember dengan melibatkan 14 siswa yang mempunyai kepercayaan diri rendah, responden dibagi menjadi dua kelompok dan selanjutnya diberikan perlakuan dengan teknik *reframing* dan *self instruction*. Setelah diberikan perlakuan diketahui bahwa kepercayaan diri siswa meningkat dari kondisi sebelumnya. Kepercayaan diri menjadi salah satu bagian dari resiliensi yang dalam hal ini sangat dibutuhkan oleh siswa terutama dengan latar belakang korban perceraian, sehingga tingginya kepercayaan diri siswa akan berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari maupun di lingkungan sekolah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Bottrell (2007) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *reframing* efektif dalam mereduksi perilaku resisten dan meningkatkan resiliensi. Berdasarkan penelitian terdahulu di atas dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* efektif dalam mereduksi perilaku negatif dan efektif pula dalam meningkatkan resiliensi siswa.

Penelitian selanjutnya berkaitan dengan teknik *cognitive restructuring* yang dilakukan oleh Hasibua, Purwanto & Japar (2018). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan pelatihan asertif pada salah satu sekolah SMA di Kota Semarang dengan melibatkan 21 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan kedua teknik tersebut efektif dalam meningkatkan

perilaku asertif siswa. Penelitian relevan selanjutnya dilakukan oleh Mastur, Sugiharto & Sukiman (2012). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus kelas VIII tahun ajaran 2011/2012 dengan melibatkan 11 siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori sedang. Hasil penelitian menyebutkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selanjutnya penelitian oleh Aliem, Sugiharto & Awalya (2020) di SMP Mardasiswa Semarang dengan melibatkan 16 siswa menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *self efficacy* dan perilaku asertif pada siswa yang mengalami kecemasan belajar tingkat lanjut. Penelitian serupa dilakukan oleh Mafirja, Wibowo & Sunawan (2018) pada salah satu SMA di Kota Semarang. Penelitian dilakukan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self instruction* dan *cognitive restructuring* untuk mereduksi kecemasan akademik siswa. Hasil penelitian menyebutkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan kedua teknik tersebut efektif dalam mereduksi kecemasan akademik (*academic anxiety*) siswa.

Penelitian selanjutnya berhubungan dengan resiliensi yang dilakukan oleh Destriana (2017). Penelitian dilatarbelakangi oleh banyaknya siswa yang menjadi korban perceraian orang tua namun mereka tidak bisa menerima keadaan dirinya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh resiliensi terhadap harga diri siswa korban perceraian orang tua kelas VIII SMP N 3 Cilacap. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 3 Cilacap dengan latar belakang orang

tua bercerai berjumlah 36 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel resiliensi terhadap harga diri.

Selanjutnya penelitian oleh Krisnayana, Antari & Dantes (2014) menyatakan bahwa resiliensi siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kognitif teknik restrukturasi kognitif. Penelitian dilakukan pada siswa SMA Negeri 3 Singaraja kelas IX dengan melibatkan 4 responden, dimana hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi siswa meningkat setelah diberikan layanan konseling teknik restrukturasi kognitif. Penelitian relevan dilakukan oleh Islamarinda & Setiawati (2018) tentang kondisi resiliensi siswa dengan latar belakang *broken home* di SMP Negeri 3 Candi Sidoarjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi siswa dengan latar belakang *broken home* bervariasi sesuai dengan permasalahan yang dihadapi dan dampak dominan terlihat pada aspek psikis siswa. Selanjutnya peneliti merekomendasikan agar konselor dapat memberikan bantuan kepada siswa dengan latar belakang *broken home* agar kemudian mempunyai tingkat resiliensi yang baik.

Penelitian tentang resiliensi selanjutnya yang dilakukan oleh Moore dan Woodcock (2017) menunjukkan bahwa intervensi terkait resiliensi hendaknya difokuskan pada peningkatan elemen resiliensi tertentu termasuk optimisme, kepercayaan diri dan toleransi. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan resiliensi dengan *bullying*, dimana rendahnya resiliensi dapat mengakibatkan siswa menjadi korban *bullying* dan juga bisa menjadi pelaku *bullying*. Short, Barnes, Carson & Platt (2018) menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kebahagiaan. Hubungan positif antar siswa dengan berbagai perbedaan yang ada akan memunculkan resiliensi yang baik pada diri siswa dalam bentuk kebahagiaan (*happiness*).

2.2 Kajian Teoretis

2.2.1 Resiliensi

Salah satu hal yang menjadi sasaran intervensi yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan resiliensi (*resilience*) siswa. Berikut uraian tentang resiliensi yang dirangkum dari beberapa sumber

2.2.1.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa Latin yaitu "*resalire*" yang berarti bangkit kembali. "*Resilience is the ability to persevere and adapt when things go awry*" (Reivich & Shatte, 2002 :1). Menurut Desmita (2013: 228), resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Krisnayana, Antari dan Dantes (2014) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesulitan Kesulitan yang dimaksud tidak terbatas pada kesulitan yang ada di luar saja, seperti trauma akibat tindakan kejahatan, bencana alam, tetapi juga mencakup kesulitan yang ditemui ketika individu menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Sedangkan Grothberg (1995: 10) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri maupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup.

Reivich dan Shatte (2002: 26) menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau

trauma, dimana hal itu penting dalam mengelola tekanan hidup sehari-hari. Seseorang menjadi resilient bukan hanya dari karakteristik kepribadian melainkan dari proses “menjadi” (*being*) berkembang dalam kesulitan atau tekanan yang ditemui. Sejalan dengan pendapat Garmezy (dalam Damon & Lemer, 2006: 499) menyampaikan bahwa menurutnya resiliensi bukan dilihat sebagai sifat yang menetap pada diri individu, namun sebagai hasil transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam individu.

Hal senada diungkapkan oleh Reivich & Shatte (2002:26), bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dimana hal itu penting untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Kesulitan yang dimaksud tidak terbatas pada kesulitan yang ada diluar saja, seperti trauma akibat tindakan kejahatan, bencana alam, tetapi juga mencakup kesulitan yang ditemui ketika individu menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Individu dikatakan memiliki adaptasi positif jika dapat memenuhi harapan sosial yang diasosiasikan dengan tahapan tugas perkembangan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk mengatasi, dan meningkatkan diri dari keterpurukan dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri, sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup.

2.2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002: 36-46) menjelaskan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah:

a. Regulasi emosi (*emotional regulation*)

Regulasi emosi atau yang biasa disebut dengan pengaturan emosi ini berarti kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh

tekanan. Jika seseorang memiliki resiliensi, maka orang tersebut tentu memiliki keterampilan dalam menguasai emosinya sehingga dirinya dapat lebih mengontrol emosi baik yang positif maupun yang negatif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk meregulasi baik emosi negatif (marah, sedih, cemas) atau emosi positif (kebahagiaan) dengan menurunkan atau menaikkannya. Regulasi emosi mengajarkan bagaimana mengidentifikasi dan menggambarkan emosi, bagaimana untuk mengurangi kerentanan terhadap emosi negatif dan bagaimana meningkatkan emosi positif. Individu yang mampu meregulasi emosi berarti mampu memodifikasi emosi negatif karena pengalaman-pengalaman yang buruk hingga mendapatkan emosi yang positif untuk meraih keseimbangan didalam emosi. Regulasi emosi adalah usaha untuk memodifikasi komponen-komponen pengalaman emosional (misalnya pengalaman subjektif, fisiologis, ekspresi, perilaku) dalam hubungannya dengan peristiwa, bentuk, durasi dan intensitas.

Modifikasi emosi dapat dengan memunculkan, menghindarkan, menghambat, mempertahankan, atau mengubah pengalaman emosi. Emosi dapat memberikan efek yang menyehatkan orang atau tidak itu semua tergantung pada keberhasilan individu dalam meregulasi emosi. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

b. Pengendalian Impuls (*impuls control*)

Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan keinginan,

dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan pengendalian impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran mereka. Individu seperti itu sering kali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting., sehingga lingkungan sosial disekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial. Penelitian Goleman (dalam Reivich & Shatte, 2002: 39) menyatakan bahwa seorang anak yang sudah memiliki kemampuan mengendalikan impuls ternyata lebih sukses dalam pekerjaan dan karier di masa dewasanya.

c. Optimisme (*optimism*)

Salah satu tolok ukur adanya resiliensi dalam diri manusia dapat dilihat dari optimisme orang tersebut. Seseorang yang resilien adalah seorang yang optimis juga, dimana dirinya dapat meyakini bahwa segala sesuatunya dapat berubah menjadi lebih baik walaupun yang terjadi adalah sesuatu yang buruk sekalipun. Mereka yang optimis berarti memiliki harapan yang tinggi terhadap masa depannya dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah hidupnya.

Optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan yang dialami hanya bersifat sementara tidak akan mempengaruhi semua aktivitas dan bukan mutlak disebabkan oleh diri sendiri tapi dapat disebabkan oleh faktor-faktor lain. Saat mengalami peristiwa menyenangkan individu yakin bahwa hal tersebut akan berlangsung lama

dan disebabkan oleh dirinya sendiri. Optimisme merupakan cara pandang individu yang selalu berfikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Individu berfikir sehingga menciptakan gaya penjelasan yang dapat dipahami ketika ia memikirkan penyebab suatu peristiwa. Orang yang optimis memiliki gaya berfikir yang mengandung pengharapan umum bahwa hasil-hasil yang positif akan dapat dicapai dan optimis bahwa hasil yang didapat berasal dari kemampuan kontrol dirinya sehingga akan dapat mengantisipasi hasil dari situasi kejadian yang telah dialami.

d. Analisis Penyebab Masalah (*causal analysis*)

Maksud dari analisis kausal adalah bahwa adanya kemampuan dalam diri seseorang untuk dapat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Seseorang yang mampu mengidentifikasi penyebab-penyebab dari masalah yang dihadapi akan menghindari dirinya dari membuat kesalahan yang sama kembali.

Pada dasarnya semua orang memiliki kecenderungan untuk menganalisa penyebab dari kejadian yang dialaminya, terutama jika ia mengalami kegagalan dalam hal yang berarti dalam dirinya. Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002:42) mengungkapkan sebuah konsep yang berhubungan erat dengan analisis penyebab masalah yaitu gaya berfikir. Gaya berfikir adalah cara yang bisa digunakan individu untuk menjelaskan sesuatu hal yang baik dan buruk. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognisi dan dapat mengidentifikasi seluruh

penyebab yang signifikan dalam permasalahan yang mereka hadapi tanpa terperangkap dalam gaya berfikir tertentu.

e. Empati (*empathy*)

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi emosional orang tersebut. Seorang yang memiliki empati tinggi akan mampu menginterpretasikan perilaku non-verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh secara baik dan tepat.

Empati adalah kemampuan individu untuk memahami perasaan dan sudut pandang orang lain. Empati merepresentasikan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002:44). Individu yang berempati mampu mendengarkan dan memahami orang lain sehingga ia pun mendatangkan reaksi positif dari lingkungan. Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

f. Efikasi diri (*self efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Efikasi diri inilah yang mendorong seseorang memiliki sifat yang optimis. Reivich & Shatte (2002:45) menjelaskan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki

komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil.

Keyakinan individu akan kemampuan diri lebih penting daripada tindakannya karena keyakinan inilah yang akan mendorong individu untuk berusaha agar tujuannya tercapai. Seseorang yang yakin akan dirinya akan berusaha lebih giat lagi dan menunjukkan kegigihan dalam meraih apa yang diinginkan. Individu yang memiliki efikasi yang tinggi akan mudah menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya.

g. Pencapaian (*reaching out*)

Pencapaian dalam kasus ini berarti kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah, jadi orang tersebut menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan sebagai suatu ancaman.

Bogar dan Hulse-Killacky (2006: 321-322) dalam penelitiannya mengidentifikasi lima aspek dari resiliensi yang harus dimiliki oleh setiap individu, yaitu:

a. Keterampilan interpersonal

Maksud dari keterampilan interpersonal adalah bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk berinteraksi secara positif dan efektif dengan orang lain, dimana kemampuan ini dapat dipelajari ataupun sudah merupakan bawaan dalam diri orang tersebut. Kemampuan yang dimaksud meliputi kemampuan verbal, kedekatan emosional, kemandirian berpikir, serta optimisme.

b. Kompetensi

Kompetensi berarti bakat dan keterampilan dalam diri seseorang yang digunakan untuk membentuk resiliensi pada masa dewasa. Termasuk di dalamnya ada prestasi yang menonjol dalam bidang akademis di sekolah.

c. *Self-regard* yang tinggi

Maksud dari *self-regard* disini adalah penerimaan diri yang positif. Jika seseorang memiliki penerimaan diri yang positif, maka dirinya dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Hal ini berarti bahwa seseorang mampu memegang kendali atas hidupnya.

d. Spiritualitas

Spiritualitas merupakan komponen yang penting bagi resiliensi seseorang. Kepercayaan yang dimiliki seseorang dapat dijadikan sandaran untuk mengatasi masalah buruk yang terjadi ataupun yang sedang dialaminya.

e. Situasi kehidupan yang bermanfaat

Seseorang yang resilien mampu melihat peristiwa- peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai suatu keadaan menantang untuk membuat dirinya menjadi lebih kuat dan lebih empati dengan kehidupan orang lain. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki resiliensi akan menganggap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya sebagai suatu cobaan yang tidak ada habisnya, sehingga kemudian orang tersebut tidak dapat *move on*.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa aspek-aspek resiliensi mencakup beberapa aspek utama yaitu regulasi emosional (*emotional*

regulation), kontrol impuls, optimisme (*optimism*), empati (*emphaty*), efikasi diri (*self efficacy*) dan prestasi.

2.2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Perkembangan resiliensi ada empat asumsi yang menjadi pilar fondasi (Reivich & Shatte, 2002: 49-57) yaitu: (1) mengubah kehidupan adalah sesuatu yang mungkin dilakukan, (2) berfikir adalah kunci untuk meningkatkan daya lentur, (3) pikiran yang kuat adalah kunci, (4) memfokuskan kembali pada kekuatan-kekuatan manusia. Dalam kaitannya dengan proses terbentuknya resiliensi (Reivich & Shatte, 2002: 15-17) melalui penelitian-penelitian mereka menemukan bahwa proses yang menentukan daya lentur individu adalah proses dinamik berupa interaksi yang kompleks antara elemen-elemen eksternal individu dengan dunia internalnya.

Everall, dkk (2006: 461-470) mengatakan terdapat 3 faktor yang memengaruhi resiliensi, antara lain:

a. Faktor individual

Faktor individual meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial. Resiliensi dihubungkan dengan kemampuan seseorang untuk melepaskan pikiran trauma dengan menggunakan harapan yang ditumbuhkan dalam diri individu. Delgado (LaFromboise, dkk, 2006: 195-196) menambahkan dua hal terkait dengan faktor individual yaitu gender dan budaya.

b. Faktor keluarga

Faktor keluarga berupa dukungan yang diberikan oleh keluarga (orangtua atau pasangan) untuk memberikan kekuatan bagi individu yang

mengalami peristiwa traumatik ataupun peristiwa yang buruk. Dukungan tersebut diberikan guna membantu individu untuk bangkit kembali dari keterpurukannya.

c. Faktor komunitas

Faktor komunitas disini berarti faktor yang berasal dari lingkungan sekitar. Faktor ini meliputi kemiskinan, keterbatasan kesempatan kerja, serta dukungan dari orang-orang sekitar. Jika lingkungan sekitarnya dapat mendorong individu untuk bangkit dari keterpurukan, maka individu tersebut dapat lebih mudah pulih dari keadaannya.

Sedangkan Prince-Embury dan Saklofske (2013: 10) menyebutkan terdapat dua faktor yang memengaruhi resiliensi yaitu:

a. Faktor resiko

Faktor resiko adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu ataupun dari lingkungan yang meningkatkan munculnya dampak negatif. Faktor resiko menggambarkan pengaruh-pengaruh yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya penyimpangan sehingga keadaan menjadi lebih rumit.

b. Faktor protektif

Faktor protektif adalah karakteristik-karakteristik individual dan kondisi lingkungan yang membantu individu untuk melawan atau menetralisasi resiko yang muncul pada individu yang mengalami masalah. Faktor protektif berperan penting dalam resiliensi karena melibatkan respon individu saat dihadapkan pada situasi yang beresiko tinggi. Richman dan Fraser (2001) membagi faktor protektif atas tiga kategori:

- 1) Faktor protektif yang berasal dari diri individu seperti kecerdasan, dan kapasitas untuk melakukan coping dan humor.
- 2) Faktor protektif yang berasal dan keluarga, misalnya hubungan dekat dengan keluarga serta pemberian dukungan.
- 3) Faktor protektif dari lingkungan extra-familial, seperti dukungan sosial serta kedekatan pada komunitas sosial dan tetangga.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi mencakup faktor individual, keluarga dan komunitas. Ketiga faktor tersebut akan sangat mempengaruhi resiliensi pada diri individu sehingga akan menentukan tinggi atau rendahnya resiliensi yang dimiliki.

2.2.2 Konseling Kelompok CBT

2.2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok

Salah satu alasan pendekatan kelompok telah menjadi begitu populer adalah bahwa hal itu sering lebih efektif dibandingkan dengan pendekatan individual. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang dilakukan melalui hubungan yang bersifat membantu (*helping relationship*). Sebagai sebuah *helping relationship*, konseling kelompok dilakukan dengan harapan konseli mampu mengembangkan suatu kondisi mental pribadi yang sehat. Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu (Sukardi & Kusumawati, 2008:79).

Wibowo (2019: 56) menyatakan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam

prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu klien dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya Gibson & Mitchell (2011: 293) menyatakan bahwa elemen-elemen proses konseling kelompok tidak terlalu berbeda dari elemen-elemen proses konseling pribadi kecuali terpisah dalam urutan logis kemunculannya. Konseling kelompok lebih menekankan pada pengembangan pribadi, yaitu membantu individu dengan cara mendorong pencapaian belajarnya. Kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar, perasaan-perasaan dan perilaku-perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat.

Prayitno & Ampi (1999: 311) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Kalau dalam konseling perorangan klien hanya memetik manfaat dari hubungannya dengan konselor saja, dalam konseling kelompok klien memperoleh bahan-bahan bagi pengembangan diri dan pengentasan masalahnya baik dari konselor maupun rekan-rekan anggota kelompok. Dengan demikian di dalam konseling kelompok diperkuat dengan adanya dinamika kelompok/dinamika interaksi sosial yang tidak terjadi di dalam konseling perorangan.

Konseling kelompok berorientasi pada perkembangan individu dan usaha menemukan kekuatan-kekuatan yang bersumber pada diri individu dalam memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan untuk anggota konseling kelompok

terdapat beberapa pandangan, dimana Prayitno (1995: 28) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok anggotanya dibatasi sampai sekitar 10 orang, sedangkan Corey (2012: 75) memberikan penegasan untuk ukuran kelompok yang terdiri dari sekitar delapan orang dewasa dan akan lebih baik memiliki satu orang pemimpin namun jika anggota kelompok terdiri dari anak-anak maka tiga atau empat pemimpin menjadi ukuran yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses bantuan kepada peserta didik dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan dan membantu peserta didik dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

2.2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok CBT

Kesuksesan layanan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok yang diselenggarakan. Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu meningkatkan kemampuan pengembangan pribadi, mengatasi masalah-masalah pribadi, terampil dalam mengambil alternatif dalam memecahkan masalah, serta memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu untuk melakukan tindakan yang selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri (Wibowo, 2005). Sementara Gibson & Mitchell (2011) menyebutkan tujuan layanan konseling kelompok meliputi: a) Individu dapat mengeksplorasi dirinya sendiri; b) Mendapatkan pemahaman atas perasaan dan perilakunya; c) Mengembangkan hubungan positif dengan orang lain; d) Belajar bertanggung jawab atas dirinya dan orang lain.

Mahler Dinkmeyer (dalam Wibowo, 2019: 137) menyatakan bahwa tujuan ini terkait langsung dengan sejumlah kemampuan yang dikembangkan melalui konseling kelompok, yaitu:

1. Pemahaman tentang diri sendiri yang mendorong penerimaan diri dan perasaan diri berharga
2. Hubungan sosial, khususnya hubungan antarpribadi serta menjadi efektif untuk situasi-situasi sosial
3. Pengambilan keputusan dan pengarahan diri
4. Sensitivitas terhadap kebutuhan orang lain dan empati
5. Perumusan komitmen dan upaya mewujudkannya

Sedangkan (Corey, 2012) memberikan gambaran hal yang menjadi tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, serta untuk mengembangkan identitas sebagai pribadi yang unik.
- 2) Untuk mengetahui kesamaan kebutuhan dan masalah sesama anggota dan untuk mengembangkan rasa keterhubungan.
- 3) Untuk membantu anggota kelompok belajar bagaimana membangun hubungan yang intim dan bermakna.
- 4) Untuk membantu anggota kelompok dalam menemukan sumber daya dalam keluarga dan masyarakat sebagai cara mengatasi keprihatinan mereka.
- 5) Untuk meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri dan untuk mencapai pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain.
- 6) Untuk mempelajari cara mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat.

- 7) Untuk mengembangkan kepedulian dan kasih sayang untuk kebutuhan dan perasaan orang lain.
- 8) Menemukan cara alternatif untuk menangani masalah yang sedang berkembang dan untuk menyelesaikan konflik tertentu.
- 9) Untuk meningkatkan pengarahannya sendiri, saling ketergantungan, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 10) Untuk menjadi sadar akan pilihan seseorang dan mampu membuat pilihan yang bijak.
- 11) Untuk membuat rencana yang spesifik untuk mengubah perilaku tertentu.
- 12) Untuk mempelajari keterampilan sosial yang lebih efektif.
- 13) Untuk mempelajari cara dalam menantang orang lain secara baik-baik, peduli, jujur dan terus terang. Dan
- 14) Untuk memperjelas nilai-nilai seseorang dan memutuskan apa dan bagaimana mengubah perilaku mereka.

Menurut Nelson & Jones (2012) tujuan pelaksanaan konseling kelompok untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya, dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan. Menurut Latipun (2003) menyatakan bahwa tujuan konseling kelompok untuk memberikan dorongan dan pemahaman melalui re-edukatif sebagai pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan konseling kelompok untuk membantu individu dalam mencapai perkembangan yang optimal dan mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli dan membantu peserta didik memilih alternatif-alternatif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

2.2.2.3 Karakteristik CBT

Cognitive behavior theraphy memiliki beberapa karakteristik unik yang membedakannya dari pendekatan lain. Hal ini bergantung pada prinsip-prinsip dan prosedur dari metode ilmiah, dan prinsip-prinsip eksperimen yang berasal dari pembelajaran secara sistematis diterapkan untuk membantu orang mengubah perilaku maladaptif. Menurut (Corey, 2012: 296), karakteristik yang membedakan dari praktisi perilaku kognitif adalah kegiatan sistematis untuk tujuan spesifik dan evaluasi. Konsep dan prosedur dinyatakan secara eksplisit, diuji secara empiris, dan terus direvisi. Penilaian dan pengobatan terjadi secara bersamaan. Adapun karakteristiknya meliputi:

1. Penilaian perilaku

Penilaian perilaku terdiri dari satu set prosedur yang digunakan untuk mendapatkan informasi yang akan memandu pengembangan rencana perawatan spesifik untuk setiap klien dan membantu mengukur efektivitas pengobatan. Menurut (Corey, 2012:232) penilaian perilaku melibatkan lima karakteristik yang konsisten dengan terapi perilaku, penilaian perilaku (1) ditujukan i untuk mengumpulkan informasi yang unik dan rinci tentang masalah klien, (2) berfokus pada fungsi dan kondisi kehidupan klien saat ini, (3) berkaitan dengan pengambilan sampel dari perilaku klien untuk

memberikan informasi tentang bagaimana klien biasanya berfungsi dalam berbagai situasi, (4) fokus yang sempit daripada berurusan dengan seluruh kepribadian klien, dan (5) terintegrasi dengan terapi.

2. Tujuan utama terapi

Aspek yang paling unik dari CBT dengan kelompok adalah tujuan spesifik perubahan. Pendekatan CBT untuk terapi kelompok berfokus lebih konkret daerah tujuan spesifik perubahan dibandingkan modalitas lainnya. Dalam kebanyakan kelompok CBT, tahap awal kerja kelompok yang dikhususkan untuk klien memperluas final langkah penilaian mereka dengan merumuskan pernyataan spesifik dari tujuan pribadi yang ingin mereka capai. Tujuan identifikasi menentukan arah gerakan terapi. Meskipun pemimpin kelompok memandu diskusi tujuan dan bekerja sama dengan anggota, anggota kelompok sendiri memilih tujuan pribadi mereka (Corey, 2012).

Anggota kelompok menguraikan perilaku bermasalah beton mereka ingin mengubah dan keterampilan baru yang mereka ingin belajar, tujuan pribadi bahwa klien mungkin mengatur termasuk mengurangi kecemasan dalam situasi ujian, menghilangkan fobia yang mengganggu fungsi efektif, mengatasi depresi, belajar keterampilan komunikasi, mengembangkan strategi pemecahan masalah untuk mengatasi berbagai situasi yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, menurunkan berat badan, dan menyingkirkan kecanduan (untuk merokok, alkohol, atau obat lain). Pada awal setiap sesi agenda diatur untuk memprioritaskan tujuan anggota dan untuk menjelaskan bagaimana waktu akan dihabiskan. Agenda ini diciptakan oleh

anggota dan pemimpin kelompok. Sebuah kelompok CBT yang terbaik adalah usaha kolaboratif.

3. Rencana *treatment*

Setelah anggota telah ditentukan tujuan mereka, rencana pengobatan untuk mencapai tujuan tersebut dirumuskan. Teknik perilaku kognitif berorientasi tindakan, diharapkan untuk mengambil peran aktif dengan tugas masing-masing. Awalnya pemimpin kelompok umumnya mengembangkan rencana secara kolaboratif yang mencakup setiap anggota kelompok. Setelah penilaian awal, dan sebagai anggota belajar keterampilan yang diperlukan, peserta kelompok bersama-sama dengan strategi intervensi berorientasi pemimpin kelompok yang mungkin digunakan atau spesifik tindakan yang mungkin diambil. Pada akhirnya, orang dengan masalah adalah hakim dari strategi atau tindakan ia harus mengambil. Beberapa teknik yang paling umum digunakan termasuk modeling, membentuk latihan perilaku, pembinaan, pekerjaan, umpan balik, restrukturasi kognitif, desensitisasi, pemecahan masalah, meditasi, latihan relaksasi dan pemberian informasi.

4. Tujuan evaluasi

Setelah perilaku sasaran telah diidentifikasi dengan jelas, tujuan pengobatan tertentu dan prosedur terapi digambarkan, hasil terapi dapat secara obyektif dinilai. Karena kelompok CBT menekankan pentingnya mengevaluasi efektifitas teknik mereka mempekerjakan, penilaian kemajuan klien ke arah tujuan mereka sedang berlangsung. Jika kelompok tertentu selama 10 minggu untuk keterampilan sosial, misalnya data dasar tentang keterampilan ini kemungkinan akan diambil pada sesi awal. Pada setiap sesi

berikutnya penilaian perubahan perilaku dapat dilakukan sehingga anggota dapat menentukan bagaimana berhasil tujuan mereka terpenuhi. Menyediakan anggota umpan balik adalah bagian penting dari terapi kelompok perilaku kognitif.

Unsur lain yang harus dipertimbangkan adalah apakah kelompok memiliki satu pemimpin atau lebih. Untuk kelompok yang sedang berlangsung dengan orang dewasa, sekitar delapan anggota dengan satu pemimpin tampaknya menjadi ukuran yang lebih baik. Kelompok untuk anak-anak mungkin lebih kecil yakni sejumlah tiga atau empat anak. Secara umum, kelompok harus memiliki banyak kesempatan untuk interaksi yang cukup sehingga dapat memberikan setiap orang kesempatan untuk berpartisipasi tanpa kehilangan rasa “kelompok“. Frekuensi dan lamanya pertemuan konseling kelompok tergantung pada jenis kelompok dan sampel batas tertentu, pada pengalaman pemimpin. Sekali seminggu adalah format khusus untuk sebagian besar konseling kelompok dengan anak-anak dan remaja biasanya lebih baik sering namun dengan sesi yang lebih pendek. Untuk orang dewasa yang relatif baik 2x1 jam setiap minggu sehingga memungkinkan lebih intensif. Pertemuan kelompok tidak harus setiap minggu, meskipun ini adalah kekhasan konseling kelompok (Corey, 2012)

2.2.2.4 Tahap-tahap Konseling Kelompok CBT

Seperti berbagai jenis kegiatan lainnya, setiap kegiatan pasti memiliki tahap-tahap dalam pelaksanaannya. Begitu pula dengan konseling kelompok, tahapan dalam konseling kelompok secara umum yaitu tahap awal dan tahap akhir (Corey, 2012). Secara garis besar tahapan konseling kelompok terdapat empat

tahap, adapun tahapan-tahapan dalam konseling kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

a. Tahap permulaan (*beginning stage*)

Wibowo (2019: 304) menjelaskan bahwa pada tahap permulaan konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan konseling kelompok.

Jacobs (dalam Wibowo, 2019: 308) menyatakan bahwa tahap awal mengacu pada periode waktu yang digunakan untuk perkenalan dan untuk diskusi tentang topik seperti tujuan kelompok, apa yang diharapkan, kekuatan, atauran kelompok, tingkat keamanan, dan isi kelompok. Pada tahap ini, anggota memeriksa anggota lain dan tingkat kenyamanan mereka sendiri dengan berbagi dalam grup.

Wibowo (2019: 313-317) mengemukakan setelah pembentukan kelompok kemudian dimulai dengan pertemuan pertama yang disebut peran serta. Di sini konselor kelompok perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut: perkenalan, pelibatan diri, agenda, norma kelompok, penggalian ide dan perasaan. Gibson & Mitchell (2011) menjelaskan bahwa waktu awal pembentukan kelompok biasanya digunakan untuk memperkenalkan kepada anggota sejumlah format dan proses kelompok, mengorientasikan mereka pada

pertimbangan praktis seperti frekuensi pertemuan, durasi kelompok dan panjangnya waktu pertemuan kelompok.

b. Tahap transisi (*transition stage*)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Setiap kelompok mengalami proses pertentangan/badai secara berbeda. Beberapa orang mungkin menemukan semua masalah yang diasosiasikan dengan masa ini, sementara yang lainnya mungkin hanya mendapati sedikit kesulitan. Kelompok mungkin terjebak dalam tahap ini atau mungkin tidak menghiraukannya dan tidak pernah bergerak ke tahap perkembangan. Wibowo (2005) menyatakan bahwa pemimpin kelompok harus membantu anggotanya mengenali dan mengatasi kegelisahan serta keengganannya pada saat ini. Pada tahap ini anggota mulai terbuka, tetapi sering terjadi resistensi, konflik dan bahkan ambivalensi tentang keanggotaannya dalam kelompok.

Tahap transisi mulai dengan masa badai, yang mana anggota mulai bersaing dengan yang lain dalam kelompok untuk mendapatkan tempat, kekuasaan dalam kelompok ditandai munculnya perasaan-perasaan kecemasan, pertentangan, pertahanan, ketegangan, konflik, konfrontasi, transferensi. Selama masa ini, kelompok berada diambang ketegangan dan mencapai keseimbangan antara terlalu banyak dan terlalu sedikitnya ketegangan. Beberapa cara umum untuk mengatasi bentuk-bentuk masalah intrapersonal dan interpersonal selama masa ini adalah menggunakan proses peningkatan dimana anggota diminta berinteraksi secara bebas dan mantap, meminta anggota mengetahui apa yang sedang terjadi, mendapatkan umpan

balik dari anggota tentang bagaimana mereka melakukan sesuatu dan apa yang menurut mereka perlu.

c. Tahap kerja (*working stage*)

Wibowo (2019: 330) tahap kegiatan sering disebut juga sebagai tahap bekerja, tahap penampilan, tahap tindakan dan tahap pertengahan yang merupakan inti kegiatan konseling kelompok, sehingga memerlukan alokasi waktu terbesar dalam keseluruhan kegiatan konseling kelompok. Disebut pula sebagai tahap pelaksanaan dan tahap realisasi. Dalam kelompok dari semua tipe, antara 40% hingga 60% waktu total waktu kelompok akan digunakan dalam tahap bekerja. Tahap ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok, yaitu para anggota memusatkan perhatian terhadap tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan berbagai topik, menyelesaikan tugas dan mempraktekkan perilaku-perilaku baru.

Gladding (2012) menyatakan bahwa pada tahap pelaksanaan, anggota kelompok saling terlibat satu dengan yang lain dan dengan tujuan individu maupun kolektif. Para anggota kelompok memperoleh keuntungan atau pengaruh-pengaruh positif dari kelompok, dan merupakan saatnya anggota kelompok memutuskan seberapa besar mereka mau terlibat dalam kegiatan kelompok.

Pada tahap ini anggota kelompok merasa lebih bebas dan nyaman dalam mencoba tingkah laku baru dan strategi baru, karena sudah terjadi saling mempercayai satu sama lain. Kelompok menunjukkan keintiman, keterbukaan, umpan balik, kerjasama, konfrontasi, dan humor secara sehat. Tingkah laku

positif ini diperlihatkan dalam hubungan interpersonal antar anggota, yaitu dalam hubungan teman. Penekanan utama pada tahap ini adalah produktivitas, baik hasilnya dapat dilihat langsung atau tidak. Anggota kelompok menfokuskan pada meningkatkan diri mereka sendiri dan/atau dalam mencapai tujuan individu atau kelompok yang spesifik (Wibowo, 2005). Kelompok benar-benar sedang mengarahkan kepada pencapaian tujuan. Anggota kelompok mengenali ketidaktepatan perilaku masa lalu dan mulai mengupayakan solusi-solusi yang mereka pilih, atau perilaku-perilaku baru untuk mengimplementasikan keputusan menjadi praktik, mereka sedang membuat gerak maju menuju pengakuan tujuan-tujuan pribadi (Gibson & Mitchell, 2011).

Kelompok yang kohesif menunjukkan adanya penerimaan yang mendalam, keakraban, pengertian, disamping itu juga mungkin berkembang ekspresi bermusuhan dan konflik. Penekanan utama pada tahap ini adalah produktivitas, baik hasilnya dapat dilihat langsung maupun tidak langsung. Anggota kelompok menfokuskan pada meningkatkan diri mereka sendiri dan/atau dalam mencapai tujuan individu atau kelompok yang spesifik. Anggota kelompok harus lebih produktif dalam menyelesaikan tugas pribadi atau masalah dengan melakukan kerjasama yang dinamis dan kondusif.

d. Tahap pengakhiran (*termination stage*)

Kegiatan suatu kelompok tidak mungkin berlangsung terus menerus tanpa berhenti. Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap kegiatan, kegiatan kelompok ini kemudian menurun, dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat (Wibowo, 2005). Momen

penutupan adalah waktunya konselor maupun konseli meringkas dan mengkaji seluruh aktivitas konseling kelompok. Ada kelompok yang mungkin memerlukan sejumlah waktu untuk mengizinkan anggotanya mengolah perasaan mereka tentang penutupan. Bahkan meskipun ikatan kuat yang berkembang di sepanjang tekanan kelompok sebelumnya menuntut perpanjangan waktu penutupan, namun konselor harus menolaknya dan menguatkan kelompok untuk tetap teguh bergerak menuju tahap penutupan yang memang tidak terelakkan itu (Gibson & Mitchell, 2011).

Menurut Corey (dalam Wibowo, 2019: 347) tahap penghentian atau pengakhiran sama pentingnya seperti tahap permulaan pada sebuah kelompok. Selama pembentukan awal pada sebuah kelompok, anggota datang untuk saling mengenali satu sama lain dengan baik. Selama masa penghentian, para anggota kelompok memahami diri mereka sendiri pada tingkat yang lebih mendalam. Pada tahap ini, Corey (dalam Wibowo, 2019: 353) mengemukakan bahwa sesudah berakhirnya pertemuan kelompok, fungsi utama dari anggota kelompok adalah merencanakan program dari apa yang pernah dia pelajari yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan evaluasi kelompok dan melakukan tindak lanjut melalui pertemuan yang telah ditetapkan jika diperlukan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini konseling kelompok memiliki empat tahap yaitu tahap pembentukan (*beginning*), tahap peralihan (*transition*), tahap kegiatan (*working*), dan tahap pengakhiran (*termination*).

2.2.2.5 Komponen dalam Konseling Kelompok CBT

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan. Komponen-komponen yang harus diperhatikan dalam konseling kelompok adalah :

a. Pemimpin Kelompok

Secara umum hal yang perlu dikuasai oleh pemimpin kelompok adalah kemampuan dalam mengelola kelompok. Tugas pemimpin kelompok dikatakan berhasil apabila dinamika kelompok dapat terwujud. Walaupun pemimpin kelompok memiliki pengetahuan teoritis dan praktis yang luas dari dinamika kelompok dan menjadi terampil dalam prosedur diagnostik dan teknis, namun masih tidak cukup dalam merangsang pertumbuhan dan perubahan dalam anggota kelompok mereka. Pemimpin kelompok harus membawa kualitas pribadi, nilai-nilai, dan pengalaman hidup serta asumsi dan bias para anggota (Corey, 2012).

b. Ukuran dan Masa Hidup Kelompok

Keanggotaan merupakan unsur pokok dalam proses kehidupan konseling kelompok, dapat dikatakan bahwa tidak ada anggota berarti tidak mungkin ada sebuah kelompok, terselenggama konseling kelompok disesuaikan dengan tujuan dan kecenderungannya (Gladding, 2015). Jumlah anggota kelompok, sifat kelompok, dan homogenitas anggota kelompok dapat memengaruhi kinerja kelompok. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 orang (Wibowo, 2005). Untuk menetapkan jumlah anggota yang dapat berpartisipasi dalam konseling kelompok dapat ditetapkan berdasarkan kemampuan konselor

dan pertimbangan efektivitas proses konseling. Jika jumlah anggota dipandang besar dan membutuhkan pengelolaan yang lebih baik, konselor dapat dibantu oleh kokonselor (Latipun, 2003).

c. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok menggambarkan berbagai kekuatan yang menentukan perilaku anggota dan kelompok yang menyebabkan terjadinya gerak perubahan dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama yang telah ditetapkan (Wibowo, 2005). Dalam penelitian ini jumlah anggota kelompok diperkirakan sebanyak 6-7 orang, kelompok bersifat tertutup dan homogenitas kelompok didasarkan pada jenis masalah yakni resiliensi. Dinamika kelompok pada penelitian ini dilaksanakan agar dapat memicu adanya proses konseling kelompok terdapat pertukaran informasi, komunikasi, dan semangat yang tinggi di antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terjadi, maka ketercapaian tujuan kelompok juga memiliki kemungkinan yang besar.

2.2.3 Cognitive Restructuring

2.2.3.1 Pengertian *Cognitive Restructuring*

Cognitive restructuring merupakan sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif yang dikaitkan pada Ellis, Beck dan Meichenbaum (Erford, 2017: 255). Beck (dalam Erford: 2017) berpendapat bahwa terapi kognitif melibatkan upaya memberikan bantuan kepada konseli sehingga mereka dapat mengevaluasi secara kritis perilaku mereka dengan berfokus pada hal-hal pribadi yang positif. Dombeck & Wells-Moran (2014) menyatakan bahwa teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian

habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias. *Cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.

Selanjutnya James & Gilliland (2013) menyebutkan bahwa strategi *cognitive restructuring* didasarkan pada dua asumsi: 1) pikiran irasional dan kognisi defektif menghasilkan *self-defeating behaviors* (perilaku disengaja yang memiliki efek negatif pada diri sendiri, dan 2) pikiran dan pernyataan tentang diri sendiri dapat diubah melalui perubahan pandangan dan kognisi personal. Biasanya konselor profesional menggunakan *cognitive restructuring* dengan klien yang membutuhkan bantuan untuk mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *cognitive restructuring* merupakan teknik pada aspek kognitif yang berfokus dalam mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif.

2.2.3.2 Tujuan *Cognitive Restructuring*

Hofmann dan Asmundson (2008) menyatakan bahwa *cognitive restructuring* memungkinkan konselor profesional dan konselor mengenali secara kolaboratif pikiran-pikiran irasional atau maladaptif dan menggunakan strategi-strategi tertentu. Dengan menggunakan *cognitive restructuring* dalam layanan bimbingan dan konseling maka akan sangat membantu konselor dalam mengenali dan mengatahui pikiran-pikiran irasional dan maladaptif konseli. Cormier dan Cormier (dalam Erford, 2016) berpendapat bahwa teknik ini dapat membantu konseli untuk membangun hubungan antara persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilaku, dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisi yang salah atau merusak

diri sendiri, dan mengganti persepsi ini dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri.

Selanjutnya Meichenbaum (1995) menyebutkan tiga tujuan utama dari penggunaan teknik *cognitive restructuring*, yaitu: 1) Klien menjadi sadar akan pikira-pikirannya, 2) Klien dapat mengubah proses pikirannya, dan 3) Klien dapat mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *cognitive restructuring* adalah untuk mengenali dan merubah pikiran-pikiran irasional dan maladaptif pada diri individu menjadi pikiran yang rasional dan adaptif.

2.2.3.3 Implementasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Doyle (1998) mendeskripsikan sebuah prosedur tujuh langkah spesifik untuk diikuti oleh konselor profesional ketika menggunakan *cognitive restructuring* dengan klien mereka. Adapun prosedur tersebut adalah:

1. Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana klien menangani masalah di masa lalu maupun saat ini
2. Bantu klien dalam menjadi sadar akan proses pikirannya.
3. Periksa proses berpikir rasional klien yang memfokuskan bagaimana pikiran klien memengaruhi kesejahteraanya.
4. Memberikan bantuan kepada klien untuk mengevaluasi keyakinan klien tentang pola-pola pikiran logis klien sendiri dan orang lain
5. Membantu klien belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya

6. Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, kali ini dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada klien dengan menggunakan contoh kehidupan nyata.
7. Kombinasikan *thought stopping* dengan simulasi, pekerjaan rumah, dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk.

Selanjutnya Meichenbaum (1995) merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada klien. Selanjutnya klien diharapkan mencatat pikiran-pikirannya melalui self-monitoring, dimana setiap kali klien terganggu, klien mendeskripsikan dalam sebuah catatan tentang kejadian itu beserta pikiran dan perasaan apapun yang dialaminya.

2.2.4 Reframing

Teknik kedua yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *reframing*. Berikut penjelasan tentang *reframing* yang mencakup pengertian teknik *reframing*, tujuan *reframing* dan implementasi teknik *reframing*.

2.2.4.1 Pengertian Reframing

Reframing pada dasarnya merupakan sebuah teknik yang mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan klien untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif. Secara historis, *reframing* adalah sebuah tipe strategi paradoksial yang digunakan dalam terapi perilaku kognitif, terapi Adlerian, terapi keluarga strategik dan terapi keluarga struktural (Ecksteil, 1997). Dalam terapi sistemik dan terapi

terfokus-solusi, *reframing* menekankan meredefinisi pengalaman dan masalah dalam konteks sistem sosial dan kultural.

Pada dasarnya *reframing* bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian tetapi oleh bagaimana kejadian-kejadian itu dilihat. Masalah timbul ketika kejadian dipersepsi menghalangi tujuan klien atau menginterferensi nilai-nilai, keyakinan, atau tujuan klien. *Reframing* khususnya berguna ketika situasinya melibatkan meredefinisi motif atau perilaku ofensif sebagai problematika tetapi benar-benar diniatkan (Hackney dan Cormier, 2012).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* merupakan sebuah teknik pada pendekatan kognitif yang mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan klien untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

2.2.4.2 Tujuan *Reframing*

Sebagai salah satu teknik dalam pendekatan kognitif, tujuan *reframing* adalah untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan demikian lebih terbuka terhadap solusi (Corey, 2015). Memandang masalah dari sudut pandang yang berbeda akan membantu individu memahami dengan baik masalah yang dihadapi dan menciptakan solusi dari masalah tersebut.

James & Gilliland (2003) menyatakan bahwa tujuan *reframing* adalah untuk mendefinisikan kembali situasi yang bermasalah dapat mengubah pandangan tentang masalahnya sedemikian rupa sehingga menjadi lebih dapat dipahami, lebih dapat diterima atau lebih mungkin untuk diatasi. *Reframing* dapat digunakan untuk

mengonstruksi makna baru dari perilaku atau suasana perasaan yang sebelumnya membuat stres akibat pemikiran yang irasional (Wick & Buck, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari teknik *reframing* adalah untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain dan juga mendefinisikan ulang setiap masalah yang dihadapi sehingga akan lebih mudah bagi klien dalam menemukan solusi.

2.2.4.3 Implementasi Teknik *Reframing*

Reframing dapat diimplementasikan dengan menggunakan tiga langkah sederhana. Adapun langkah tersebut menurut Erford (2017: 234-235) adalah sebagai berikut:

- 1) Konselor profesional harus menggunakan suatu siklus mendengarkan tanpa menghakimi untuk mencapai pemahaman lengkap tentang masalah klien. Hal ini merupakan titik berangkat esensi karena *reframing* harus didasarkan pada pemahaman yang kuat tentang klien dan pandangan klien tentang dunia sehingga klien dapat berhubungan dengan kerangka acuan yang baru.
- 2) Begitu konselor memahami masalahnya, konselor kemudian dapat membangun sebuah jembatan dari sudut pandang klien dengan cara baru untuk melihat masalahnya.
- 3) Konselor harus menegakkan jembatan sampai perubahan dalam perspektif berkembang. Salah satu cara menekankan perspektif baru adalah dengan memberikan pekerjaan rumah kepada klien yang memaksanya untuk melihat masalahnya dengan cara baru.

Selanjutnya Kolko dan Milan (1983) menyarankan suatu prosedur tiga langkah untuk memperluas dan mendukung pengimplementasian teknik *reframing*,

yaitu: (1) mereframing perilaku, (2) mendeskripsikan perilaku, dan (3) mempertahankan perilaku melalui sebuah kontrak.

2.3 Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* dan *Reframing* untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Perceraian

Konseling kelompok merupakan proses bantuan kepada peserta didik dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan dan membantu peserta didik dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama. Berdasarkan penelitian yang dilakukan White & Freeman (2000) terbukti bahwa konseling kelompok efektif untuk beberapa masalah spesifik seperti depresi, kecemasan, panik dan fobia, obesitas, gangguan makan, diagnosis ganda, gangguan disosiatif, dan gangguan perhatian orang dewasa.

Pada pelaksanaan konseling kelompok konselor dapat menggunakan teknik tertentu agar tujuan yang diharapkan mudah tercapai. Maka dalam penelitian ini teknik yang akan digunakan oleh peneliti adalah teknik *cognitive restructuring* dan *reframing*. Kedua teknik ini dianggap efektif dalam meningkatkan resiliensi ataupun aspek-aspek yang ada di dalamnya terutama jika dilaksanakan dalam format konseling kelompok. *Cognitive restructuring* pada dasarnya merupakan teknik pada aspek kognitif yang berfokus dalam mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Sedangkan *reframing* merupakan sebuah teknik pada pendekatan kognitif yang mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan klien untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dan *reframing* dilaksanakan untuk meningkatkan resiliensi pada siswa korban

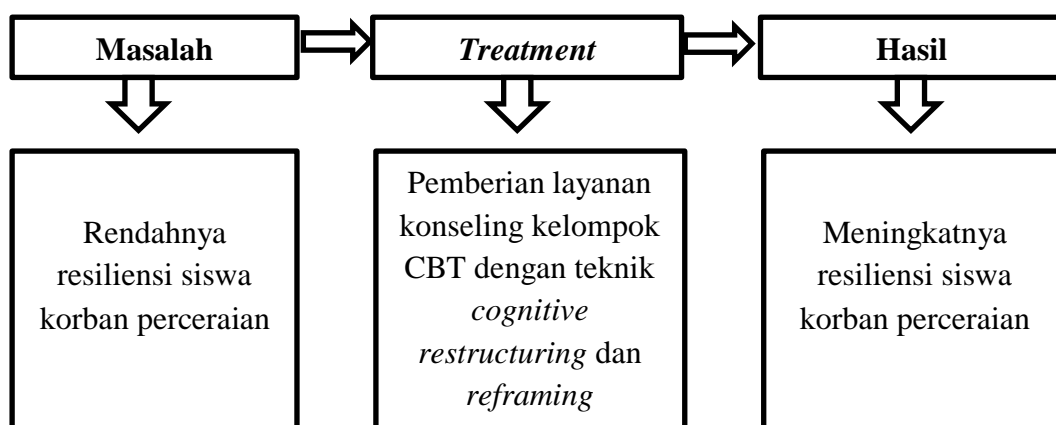
perceraian. Hal ini dilakukan karena siswa korban perceraian atau broken home sangat rentan mengalami depresi, frustrasi dan berperilaku negatif dalam arti mempunyai resiliensi rendah akibat dari masalah yang dihadapinya. Menurut Dagon (2002: 115) penelitian menunjukkan bahwa kasus perceraian itu akan membawa trauma pada setiap tingkat usia anak, meski dengan kadar berbeda. Menurut Conger dan Chao (dalam Santrock, 2007: 186) anak-anak dari keluarga yang bercerai lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah akademis, menunjukkan masalah-masalah eksternal (seperti menyuarakan perasaan dan kenakalan) dan masalah masalah internal (seperti kecemasan dan depresi), kurang memiliki tanggung jawab sosial, memiliki hubungan intim yang kurang baik, putus sekolah, berhubungan dengan peer yang antisosial, dan memiliki nilai diri yang rendah.

2.4 Kerangka Berfikir

Penelitian ini akan menggunakan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring dan reframing untuk melihat dampaknya terhadap peningkatan resiliensi siswa korban perceraian. Bottrell (2007) menyatakan bahwa penggunaan teknik *reframing* efektif dalam mereduksi perilaku resisten dan meningkatkan resiliensi. Menurut Sugiharto & Sukiman (2012), konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Bae Kabupaten Kudus kelas VIII tahun ajaran 2011/2012 dengan melibatkan 11 siswa yang memiliki kepercayaan diri dalam kategori sedang. Hasil penelitian menyebutkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturasi kognitif efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Penggunaan kedua teknik tersebut pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian, karena siswa dengan latar belakang perceraian rentan mengalami permasalahan psikis yang salah satunya diakibatkan oleh permasalahan pada aspek kognitif. Teknik restrukturasi kognitif sendiri merupakan teknik pada aspek kognitif yang berfokus dalam mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif. Sedangkan teknik *reframing* merupakan sebuah teknik pada pendekatan kognitif yang mengambil sebuah situasi problematik dan menyuguhkannya dengan cara baru yang memungkinkan klien untuk mengadopsi perspektif yang lebih konstruktif dan positif.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat mempertegas keefektifan konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* dan *reframing* dalam meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian. Melalui konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* dan *reframing* diprediksi penelitian ini mampu meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian. Berdasarkan uraian tersebut, maka untuk lebih jelasnya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawab sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

1. Konseling kelompok CBT dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian di SMP Juwana.
2. Konseling kelompok CBT dengan teknik *reframing* efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian di SMP Juwana.