



KOPENDIK : Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)
Vol. 3, No. 2, Oktober 2024, Hal 35-42
E-ISSN: 2829-3045
Available online at online-journal.unja.ac.id/kopendik

**KEBERMANFAATAN KONSELING *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY*
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA DI ERA SOCIETY 5.0**

***THE BENEFITS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY COUNSELING TO
INCREASE STUDENT RESILIENCE IN THE ERA OF SOCIETY 5.0***

Tiara Maiza Dianti¹, Firman², Afdal³

¹²³ Universitas Negeri Padang

Email: tiaramaizadianti11@gmail.com¹, firmman@fip.unp.ac.id², afdal@fip.unp.ac.id³

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk memberikan informasi mendalam tentang kebermanfaatan konseling *cognitive behavior therapy* untuk meningkatkan resiliensi siswa. Dalam memberikan pelayanan kepada siswa di era *society 5.0* guru BK/Konselor perlu memperhatikan penggunaan dan bagaimana prosedur pelaksanaan layanan dengan menggunakan pendekatan tertentu yang terbukti ampuh dalam mengatasi KES-T sehingga mampu mengembangkan KES siswa. Kebermanfaatan konseling *cognitive behavior therapy* dalam meningkatkan resiliensi siswa akan dibahas dalam artikel ini. Metode penelitian ini ialah kajian pustaka dimana data di peroleh dari berbagai sumber referensi seperti artikel, buku-buku sumber, dan dokumen pendukung lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling *cognitive behavior therapy* dapat meningkatkan resiliensi siswa dan membawa banyak manfaat dalam pengembangan KES siswa.

Kata Kunci: *Kebermanfaatan, Resiliensi, Konseling Cognitive Behavior Therapy*

ABSTRACT

This article aims to provide in-depth information about the usefulness of *cognitive behavior therapy* counseling to increase student resilience. In providing services to students in the era of *society 5.0*, guidance and counseling teachers/counselors need to pay attention to the use and procedures for implementing services using certain approaches that have proven to be effective in overcoming KES-T so that they are able to develop students' KES. The usefulness of *cognitive behavior therapy* counseling in increasing student resilience will be discussed in this article. This research method is a literature review where data is obtained from various reference sources such as articles, source books and other supporting documents. The research results show that *cognitive behavior therapy* counseling can increase student resilience and bring many benefits in developing students' KES.

Keywords: *Usefulness, Resilience, Cognitive Behavior Therapy Counseling*

PENDAHULUAN

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang atau suatu sistem untuk pulih dari tekanan, krisis, atau tantangan, serta untuk berkembang lebih kuat dan lebih tangguh setelah mengalami situasi sulit. Resiliensi mencakup kemampuan untuk mengatasi, beradaptasi, dan bangkit dari peristiwa-peristiwa yang merugikan. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dapat menghadapi stress, ketidakpastian, atau kegagalan dengan cara yang konstruktif, karena memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, menemukan solusi, dan mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Resiliensi bukanlah sifat yang tetap, melainkan kemampuan yang dapat berkembang seiring waktu. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, keterampilan coping, ketangguhan mental, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman adalah elemen-elemen yang dapat memengaruhi tingkat resiliensi seseorang. *Cognitive behavior therapy* dapat memberikan berbagai manfaat dalam meningkatkan resiliensi siswa di era *Society 5.0*. CBT membantu siswa mengidentifikasi dan memahami emosi mereka, serta memberikan keterampilan untuk mengelola emosi negatif. Dalam era *Society 5.0* yang cenderung penuh dengan informasi dan tantangan teknologi, pemahaman emosi menjadi kunci untuk mengatasi stres dan tekanan.

PEMBAHASAN

Resiliensi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan siswa dan dapat memberikan sejumlah manfaat yang signifikan. Beberapa manfaat resiliensi yang sudah dirangkum dalam konteks kehidupan siswa, yaitu sebagai berikut.

1. Mengatasi Tantangan Akademis

Siswa yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dalam bidang akademis, seperti siap menghadapi ujian dan kemampuan dalam menyelesaikan semua tugas dengan sikap yang positif. Siswa dengan resiliensi yang tinggi dapat memandang kegagalan yang dialami dalam hidupnya sebagai kesempatan untuk belajar lebih baik dan berkembang (Novianti, 2018; Chasanah, 2019).

2. Mengelola Stress

Rahayu & Djabbar (2019) resiliensi sangat membantu siswa untuk mengelola stres dengan lebih baik. Siswa dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan dan

tantangan dalam hidupnya dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

3. Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Siswa yang memiliki resiliensi yang tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi peristiwa emosional yang sulit, mampu menjaga keseimbangan emosional dan mengatasi rasa cemas atau kekhawatiran (Fatimah, 2021).

4. Peningkatan Kemandirian

Resiliensi memungkinkan individu untuk mampu mengembangkan kemandirian, menghadapi tantangan tanpa bergantung terlalu banyak pada dukungan orang lain dan dapat mengambil inisiatif dalam merencanakan dan mencapai tujuan mereka (Wahidah, 2019; Fatimah, 2021).

5. Pengembangan Hubungan Sosial

Kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan sosial dan konflik dapat meningkatkan keterampilan sosial siswa. Siswa yang resilien mungkin lebih mampu menjalin hubungan yang sehat dan mendukung dengan teman sebaya (Munawaroh & Mashudi, 2018).

6. Pemecahan Masalah

Siswa yang resilien memiliki kecenderungan untuk menjadi problem solver yang baik serta dapat menghadapi masalah dengan cara yang kreatif dan efektif, mencari solusi daripada terjebak dalam rasa putus asa (No, 2023).

7. Meningkatkan Daya Juang dan Motivasi

Resiliensi dapat memberikan siswa daya juang yang tinggi dan motivasi untuk mencapai tujuan mereka, sehingga memiliki tekad yang kuat untuk mengatasi rintangan dan mencapai prestasi akademis dan pribadi (Munawaroh & Mashudi, 2018).

8. Pemberdayaan Diri

Individu yang mampu pulih dari kegagalan dan kesulitan dapat merasa lebih berdaya, memahami bahwa mereka memiliki kontrol atas respon mereka terhadap situasi dan mampu mengubahnya menjadi pengalaman pembelajaran (Wahidah, 2019; Durrel 2022).

9. Peningkatan Ketahanan Mental

Resiliensi dapat membantu siswa untuk mengembangkan ketangguhan mental, yaitu kemampuan untuk tetap stabil dan produktif dalam menghadapi tekanan atau krisis (Munawaroh, & Mashudi, 2018).

Kemampuan mengembangkan resiliensi pada siswa bukan hanya berdampak positif pada aspek akademis, tetapi juga membentuk fondasi penting untuk kesejahteraan psikologis dan keberhasilan dalam kehidupan siswa secara keseluruhan. Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) sangat penting dalam meningkatkan resiliensi siswa, khususnya melalui penerapan konseling *cognitive behavioral therapy* (CBT). Berikut adalah beberapa peran utama guru BK dalam konteks ini:

1. Evaluasi dan Identifikasi Resiliensi Siswa

Guru BK dapat melakukan evaluasi terhadap tingkat resiliensi siswa melalui observasi, wawancara, skala resiliensi dan alat evaluasi yang sesuai. Identifikasi tingkat resiliensi ini menjadi dasar untuk merancang program CBT yang tepat dan ampuh dalam meningkatkan resiliensi siswa.

2. Pemberian Edukasi tentang Resiliensi

Konseling CBT memfasilitasi terapis/konselor untuk memberikan edukasi kepada siswa mengenai konsep resiliensi, menjelaskan pentingnya memiliki ketahanan mental, dan membantu mereka memahami bahwa resiliensi dapat dikembangkan melalui latihan dan pembelajaran (Simorangkir, Lubis, Nababan, Simamora & Agustina, 2020).

3. Pendekatan Konseling CBT

Guru BK/konselor yang terlatih dalam konseling CBT dapat memberikan konseling CBT kepada siswa dengan menggunakan berbagai teknik dalam CBT. Pendekatan ini melibatkan identifikasi pola pikir yang merugikan atau distorsi kognitif dan pengembangan strategi perubahan pola pikir dan perilaku yang lebih positif (Rahmawati, 2022).

4. Pengembangan Keterampilan *Coping*

Guru BK dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Ini melibatkan pemberian strategi konkret untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan menghadapi masalah dengan cara yang konstruktif.

Guru BK dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan coping yang efektif. Ini melibatkan pemberian strategi konkret untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan menghadapi masalah dengan cara yang konstruktif

5. Sesuaikan Pendekatan dengan Kebutuhan Individu

Melalui pendekatan CBT, guru BK dapat menyesuaikan intervensi sesuai dengan kebutuhan individu siswa. Hal ini mencakup penyesuaian teknik konseling dan strategi sesuai dengan tingkat resiliensi dan masalah spesifik yang dihadapi siswa.

6. Penguatan Pemikiran Positif

Guru BK dapat membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pemikiran negatif menjadi positif. Mendorong siswa untuk melihat sisi baik dari setiap situasi dapat meningkatkan ketahanan mental mereka.

7. Fasilitasi Kelompok Dukungan

Guru BK dapat mengorganisir kelompok dukungan yang memungkinkan siswa saling mendukung dan berbagi pengalaman. Kelompok ini dapat menjadi tempat di mana siswa merasa didengar dan diberikan dukungan.

8. Melibatkan Orang Tua dan Guru

Guru BK dapat melibatkan orang tua dan guru dalam mendukung perkembangan resiliensi siswa. Ini dapat melibatkan penyampaian informasi, saran, dan dukungan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah dan di sekolah.

9. Pemantauan dan Evaluasi Progres

Guru BK dapat secara teratur memantau dan mengevaluasi progres siswa dalam mengembangkan resiliensi. Pemantauan ini membantu dalam menyesuaikan pendekatan dan memastikan keberlanjutan perubahan positif.

10. Pendidikan Pencegahan

Guru BK dapat memberikan edukasi pencegahan kepada siswa, membimbing mereka dalam mengidentifikasi faktor risiko, dan memberikan strategi untuk menghindari atau mengatasi potensi tantangan yang mungkin muncul.

Konseling CBT dan peran aktif guru BK, dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan resiliensi siswa, membantu mereka mengatasi tantangan, dan membangun ketahanan mental untuk masa depan. CBT melibatkan pengajaran keterampilan pemecahan masalah yang efektif. Hal ini dapat membantu siswa mengatasi hambatan dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih

adaptif. Dalam lingkungan Society 5.0, di mana kompleksitas masalah dapat meningkat karena dampak teknologi, keterampilan pemecahan masalah ini sangat berharga. CBT membantu siswa mengembangkan tingkat adaptabilitas yang tinggi, mempersiapkan mereka untuk menghadapi perubahan yang cepat di Society 5.0. Kemampuan beradaptasi sangat penting dalam menghadapi perkembangan teknologi yang terus berubah dan menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial baru. CBT memperkuat keterampilan komunikasi interpersonal, membantu siswa dalam berinteraksi dengan baik di dunia yang semakin terhubung secara digital.

Komunikasi yang efektif menjadi kunci dalam mengelola hubungan dengan rekan sebaya, guru, dan juga di lingkungan kerja di masa depan. Melalui penggunaan teknik kognitif, CBT membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir yang mungkin menjadi hambatan untuk perkembangan positif. Di Society 5.0, di mana pemikiran inovatif dan solusi kreatif sangat dihargai, keterampilan kognitif ini dapat menjadi landasan yang kuat. CBT mendorong siswa untuk mengambil tanggung jawab atas pemikiran, perasaan, dan tindakan mereka, meningkatkan kemandirian dan kontrol diri. Kemandirian adalah aspek penting dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang mungkin muncul di era Society 5.0. Dengan menerapkan pendekatan CBT dalam konseling siswa, diharapkan dapat membantu mereka tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang secara positif dalam menghadapi dinamika kompleks di era *Society 5.0*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam artikel ini ialah *library research*. Teknik pengumpulan data dengan menelusuri dan menelaah berbagai buku, jurnal, dokumen serta yang relevan terkait dengan konsep pembahasan. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Cooper (Cresweel, 2010) kajian pustaka penting untuk menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang sedang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literature-literatur yang ada, dan mengisi celah-celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya.

KESIMPULAN

Individu dengan resiliensi yang tinggi sangat bermanfaat membantu individu dalam mengatasi tekanan, kegagalan dan persoalan dalam kehidupan. resiliensi merupakan kemampuan penting yang harus dikembangkan oleh siswa untuk menghadapi berbagai

tantangan, baik akademis, emosional, maupun sosial, terutama dalam era Society 5.0 yang penuh dengan dinamika teknologi dan informasi. Melalui penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), siswa dapat dibekali dengan keterampilan untuk mengelola stres, mengatasi masalah secara efektif, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental mereka. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran krusial dalam mendukung pengembangan resiliensi siswa, melalui evaluasi, edukasi, dan pemberian intervensi yang tepat. Penerapan CBT dalam konteks pendidikan terbukti dapat membantu siswa untuk tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang secara positif di tengah tantangan zaman. Penelitian ini, yang dilakukan melalui kajian pustaka, memberikan kontribusi signifikan dalam memahami peran resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan dan kemandirian siswa.

REFERENSI

- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (peer counseling) dalam menuntaskan masalah siswa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243-263.
- Chasanah, D. U. (2019). *Hubungan antara strategi self regulated learning dengan resiliensi akademik pada mahasiswa kelas sore program studi teknik informatika dan teknik elektro Universitas Muhammadiyah Gresik yang bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Corey. (2010). *Theory & Practice of Group Counseling*. Eighth Edition. Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - www.onlinedoctranslator.com. In *Field Experiments on Bioelectricity Production from Lake Sediment Using Microbial Fuel Cell Technology* (8th ed.). California: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, Eighth Edition. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53).
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: PT Pustaka Pelajar.
- Durell, F. P. P. (2022). Analisis Resiliensi Aspek Optimisme pada Siswa SMA Negeri 2 Metro Lampung Tahun Ajaran 2019/2020.
- Fatimah, N. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Siswa Belajar Dari Rumah Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara)
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2018). *Resiliensi: Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. CV. Pilar Nusantara.

- Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26-33.
- No, L. (2023). *Hubungan antara resiliensi dengan penyelesaian masalah problem solvig pada remaja di Sekolah Norol Iman* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa sma. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September, 20-21*.
- Rahmawati, D. (2022). *Mengatasi Problematika Kemampuan Penyesuaian Diri (Risilien) Dengan Teknik Bibliokonseling*. Penerbit P4I.
- Simorangkir, J., Lubis, B., Nababan, M. L., Simamora, M. R., & Agustina, W. (2020). Penguatan Resiliensi Remaja Bermasalah melalui Pengembangan Materi Modul Bimbingan dan Konseling. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 96-103.
- Wahidah, E. Y. (2019). Resiliensi akademik perspektif psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018* (Vol. 1, No. 1, pp. 11-140).