

Pengaruh Layanan Informasi Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik Siswa MAS Al-Washliyah

Mutiara Aulia^{1*}, Purbatua Manurung², M. Harwansyah Putra Sinaga³
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹²³

*) Alamat korespondensi: Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan 20371, Sumatera Utara, Indonesia;
E-mail: mutiara0303201019@gmail.com

Article History:

Received: 30/04/2024;
Revised: 05/06/2024;
Accepted: 05/06/2024;
Published: 30/06/2024.

How to cite:

Mutiara Aulia¹, Purbatua Manurung², & M. Harwansyah Putra Sinaga³. (2024). Pengaruh Layanan Informasi Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik Siswa MAS Al-Washliyah. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), pp. 124–133. DOI: 10.26539/teraputik.812783



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2024, Mutiara Aulia, Purbatua Manurung, & M. Harwansyah Putra Sinaga (s).

Abstract: This research was conducted using a quantitative approach with a pretest-posttest control group design type with the aim of knowing students' academic resilience before being given information services on cognitive restructuring techniques, describing information services to increase students' academic resilience and knowing the effect of cognitive restructuring techniques information services on the academic resilience of MAS Al-Washliyah. The research results showed that the academic resilience of students in the experimental group was 100% low and in the control group the academic resilience of students was 86.66% low and 13.33% moderate. The implementation of information services at the MAS Al-Washliyah school was not optimal because there were no guidance and counseling hours at the school. schools, and there is an influence of information services on cognitive restructuring techniques on students' academic resilience.

Keywords: Information Services, Cognitive Restructuring Techniques, Student Academic Resilience

Abstrak: Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *pretest-posttest control group design* dengan tujuan untuk mengetahui resiliensi akademik siswa sebelum diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring*, mendeskripsikan layanan informasi untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dan mengetahui pengaruh layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa MAS Al-Washliyah. Hasil penelitian bahwa terbukti resiliensi akademik siswa pada kelompok eksperimen tergolong rendah 100% dan pada kelompok kontrol resiliensi akademik siswa 86,66% rendah dan 13,33% sedang, penerapan layanan informasi di sekolah MAS Al-Washliyah belum maksimal karena tidak ada jam BK di sekolah, dan terdapat pengaruh layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa.

Kata Kunci: Layanan Informasi, Teknik Cognitive Restructuring, Resiliensi Akademik Siswa

Pendahuluan

Pendidikan salah satu aspek penting untuk mengembangkan pemikiran sehingga pendidikan sangat dibutuhkan oleh setiap manusia untuk menghasilkan manusia dengan kepribadian yang baik dan memperbaiki pola pikir manusia dalam menjalani hidup. Pada dasarnya, pendidikan yaitu suatu upaya dalam menumbuhkan potensi sumber daya manusia. Menurut Alpien & Anggraeni (2019) bahwasanya pendidikan bermakna sebagai wadah dalam menjalani proses untuk meningkatkan perkembangan diri agar dapat menjalani kehidupan sehingga manusia tersebut menjadi pribadi yang berpendidikan dan dapat bermanfaat bagi agama dan negara.

Setiap manusia pernah mengalami permasalahan dan situasi yang tidak menyenangkan yang dapat menghambat proses kehidupannya. Permasalahan yang kerap timbul dalam lingkungan pendidikan yaitu permasalahan akademik. Pada hakikatnya, tantangan, hambatan dan permasalahan adalah fenomena hidup yang sulit untuk dihindari karena selalu ada hal tak terduga yang terjadi dalam kehidupan setiap manusia. Kegiatan dan target akademik menjadi

rintangan yang harus dilewati oleh siswa agar tercapai target pembelajaran. Melihat fakta yang ada terdapat banyak individu yang merasa tidak mampu untuk bertahan dalam situasi yang tertekan, seperti banyaknya tuntutan dari orang lain yang mengharuskan individu tersebut bisa dalam melakukan banyak hal yang berkaitan dengan akademik.

Dalam hal akademik, biasanya siswa dituntut untuk melakukan tugas tepat waktu, tugas harus dilakukan dengan baik, tuntutan nilai yang tinggi, lingkungan yang kompetitif, merasa tidak mampu menghadapi tuntutan keberhasilan sekolah, kesulitan dalam belajar dan dituntut memiliki keahlian yang mendukung. Tekanan-tekanan yang kerap diterima membuat individu merasa stres, frustrasi, menjadi individu yang tidak bertanggung jawab dan kebingungan menghadapi situasi tersebut. Dalam situasi seperti ini menurut Sri Harianti and Fatwa Fadlillah (2021) siswa harus memiliki tingkat kemampuan hidup yang baik dalam keadaan tertekan yang biasa disebut dengan Resiliensi Akademik.

Dalam konteks akademik, resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk mengatasi berbagai tantangan seperti stres belajar, tekanan belajar dan kegagalan akademik dengan cara yang efektif (Andrew J & W. Marsh, 2006). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kesanggupan individu atau kelompok orang yang bisa menghadapi, mencegah, meminimalisir dan menghilangkan dampak merugikan dalam dirinya yang menjadi hal wajar untuk diatasi (Satrianta, dkk, 2021). Melalui resiliensi akademik, siswa mempunyai kesempatan yang tinggi untuk bisa sukses walaupun dalam situasi sulit dan tertekan di lingkungan yang disebabkan oleh keadaan, sikap dan pengalaman.

Resiliensi memiliki peranan yang sangat penting dalam pembentukan karakter siswa. Dengan memiliki resiliensi, siswa dapat mengubah setiap kesulitan yang dihadapi menjadi tantangan yang dapat diatasi, kegagalan menjadi kesuksesan dan ketidakmampuan menjadi sebuah kekuatan. Keadaan siswa dengan resiliensi rendah akan membuat siswa menjadi putus asa, mudah menyerah dan tidak mampu menyelesaikan permasalahannya terutama dalam hal akademik. Jika hal ini diabaikan dapat mengganggu aktivitas siswa dalam belajar yang dapat menyebabkan turunnya prestasi belajar dan hilangnya rasa semangat dalam menjalani proses pembelajaran.

Berdasarkan temuan lapangan di MAS Al-Washliyah menunjukkan bahwa ditemukan siswa yang stres karena beban tugas dan pelajaran yang banyak, kesulitan mengikuti aturan yang ada, pelajaran yang berbeda dengan sekolah lain seperti belajar kitab kuning yang membuat siswa yang tidak berasal dari sekolah yang mempunyai dasar kitab kuning mengalami kebingungan saat mengikuti pelajaran dan ujian, kurangnya minat dan motivasi belajar siswa, permasalahan siswa yang ada di luar sekolah membuat belajarnya terganggu. Permasalahan akademik tersebut membuat siswa cenderung tidak tahan terhadap tekanan yang membuat siswa merasa pesimis dan siswa mengalami kesulitan saat pembelajaran, siswa belum mampu bertahan saat situasi-situasi sulit di sekolah seperti membolos, tidak patuh dengan guru, datang terlambat, tidur di kelas, berisik dan suka cabut mata pelajaran. Oleh karena itu bisa dikatakan bahwa siswa mengalami hambatan dalam mengatasi tekanan proses pembelajaran dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan komitmen proses akademik sekolah sehingga siswa tersebut dapat dikatakan cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah.

Maka, peran guru bimbingan dan konseling sangat penting untuk membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi akademik dalam dirinya agar siswa dapat lebih tangguh dalam melewati setiap hambatan dan permasalahan yang terjadi pada dirinya saat proses pembelajaran. Bimbingan konseling adalah bagian yang sangat penting dalam dunia pendidikan di sekolah. Bimbingan konseling memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia serta mengembangkan potensi, minat, bakat, kepribadian dan prestasi siswa. Kepribadian peserta didik dalam akademik dan keterampilan merupakan gambaran dari kualitas orang yang bersangkutan (Dewa Ketut, 2002).

Upaya yang dapat dilakukan guru bimbingan konseling dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa dengan cara memberikan layanan, dalam hal ini layanan yang cocok digunakan yaitu layanan informasi. Layanan informasi adalah layanan yang diberikan untuk memberi pengetahuan kepada orang yang berkepentingan tentang apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikan permasalahan yang bertujuan untuk mengarahkan individu atau sekelompok orang ke tujuan atau rencana yang diinginkan (Syarqawi. dkk, 2023).

Menurut Budi (2008) layanan informasi merupakan aktivitas yang membantu siswa dalam mengenal lingkungan dan mengambil kesempatan yang ada agar dapat dimanfaatkan siswa untuk masa kini dan depan. Informasi yang disajikan untuk memberikan wawasan dan membuka cakrawala berpikir siswa sehingga dapat menggunakan informasi yang diberikan untuk mencegah dan mengatasi kesukaran yang dihadapi (Endriani and Maemunah., 2016). Pemberian layanan informasi dapat menjadi cara yang tepat untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan siswa. Dengan pemberian informasi yang tepat, siswa dapat mengatasi permasalahan yang dialami dalam akademik, mengelola stres dan memperkuat kemampuan dalam beradaptasi ketika mengalami kesulitan dalam belajar.

Menurut penelitian Siregar, Nurhayani, & Baroroh (2023) terbukti bahwa layanan informasi memiliki dampak positif terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa BKPI FITK UINSU Medan. Dalam penelitian tersebut, terungkap bahwa pada siklus I sebanyak 19 dari 30 mahasiswa mengalami perubahan yang signifikan dengan tingkat ketuntasan layanan sebesar 63,33%. Pada siklus II, terjadi peningkatan yang lebih signifikan dimana 26 mahasiswa mengalami perubahan kategori resiliensi akademik tinggi, sementara 4 mahasiswa mengalami perubahan dengan kategori resiliensi akademik sedang, dengan tingkat ketuntasan layanan sebesar 86,66. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan informasi mempunyai peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa BKPI FITK UINSU Medan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, layanan informasi berhasil meningkatkan resiliensi, maka peneliti memandang perlu menerapkan layanan informasi dengan suatu teknik khusus untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Teknik yang digunakan yaitu teknik *cognitive restructuring* yang merupakan bagian dari pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT). Layanan informasi pendekatan *Cognitive restructuring* merupakan teknik dari terapi kognitif yang mengikutkan penerapan prinsip belajar pada pikiran (Hanifa and Santoso, 2016). *Cognitive restructuring* biasa digunakan untuk individu yang terproses dalam pikiran mereka seperti ketakutan, kecemasan dan bereaksi berlebihan terhadap masalah hidup (Hidayatin, 2017). Strategi *cognitive restructuring* dapat mengubah pikiran negatif yang dipengaruhi oleh cara berpikir yang rasional sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Layanan Informasi Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Resiliensi Akademik Siswa di MAS Al-Washliyah". Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui resiliensi akademik siswa sebelum diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring*, mendeskripsikan layanan informasi untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dan mengetahui pengaruh layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa MAS Al-Washliyah.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan metode penelitian *True-eksperimental*, jenis desain yang digunakan adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Desain ini terdapat dua kelompok yang diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian diberikan perlakuan pada kedua kelompok, kelompok eksperimen diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* dan kelompok kontrol diberikan perlakuan layanan informasi saja, setelah itu diberikan postes untuk menilai perbedaan antara pretes postes kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah Jl. Ismailiyah No. 82 Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara yang dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2023 sampai Maret tahun 2024. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang berjumlah 93 orang. Kemudian dari jumlah populasi tersebut peneliti mengambil sampel dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini, sampel diambil berdasarkan kelas yang memiliki ciri-ciri resiliensi yang rendah. Resiliensi rendah ditandai oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi stres dan tekanan hidup secara efektif. Resiliensi rendah sering merasa tertekan oleh masalah, memiliki pandangan negatif terhadap masa depan, dan mudah menyerah saat

menghadapi tantangan. Mereka mungkin juga mengalami gejala seperti kecemasan, depresi, dan kurang motivasi untuk pulih setelah mengalami kegagalan atau kekecewaan. Selain itu, individu kesulitan menemukan solusi kreatif untuk masalah dan sering kali membutuhkan dukungan eksternal untuk bertahan dalam situasi sulit. Peneliti melihat kriteria resiliensi akademik yang rendah pada siswa kelas XI MAS Al-Washliyah, sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Resiliensi

Kriteria	Kategori
141-148	Tinggi
95-140	Sedang
47-94	Rendah

Tabel 2. Sampel Penelitian

Sampel Penelitian		
Kelompok Kontrol (XI-B)	Kelompok Eksperimen (XI-C)	Jumlah Sampel
30 Orang	30 Orang	60 Orang

Adapun prosedur penelitian ini, sebagai berikut:

1. Meminta bantuan kepada wali kelas dan guru bimbingan konseling untuk menemukan subjek penelitian yaitu siswa dengan resiliensi akademik rendah. Kemudian informasi yang diperoleh dari guru bimbingan konseling ini yang menentukan subjek penelitian.
2. Melakukan *pre-test* dengan memberikan skala resiliensi.
3. Memberi perlakuan kepada kelompok eksperimen dengan bentuk kegiatan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* sebanyak 4 kali pertemuan. Dan memberikan perlakuan kepada kelompok kontrol dengan bentuk kegiatan layanan informasi konvensional sebanyak 4 kali pertemuan.
4. Melakukan *post-test* dengan memberikan skala tentang resiliensi yang digunakan sebelumnya pada *pre-test*.
5. Mengolah data menganalisis data *pre-test* dan *post-test*

Hasil dan Diskusi

1. Kondisi Resiliensi Akademik Siswa MAS Al-Washliyah Sebelum Diberikan Layanan Informasi Teknik *Cognitive Restructuring*

Adapun kondisi resiliensi akademik siswa MAS Al-Washliyah kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* dan kondisi resiliensi akademik siswa MAS Al-Washliyah kelompok kontrol sebelum diberikan layanan informasi.

Tabel 3. Analisis Deskriptif *Pretest* Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
No.	Kriteria	Jumlah	No.	Kriteria	Jumlah
1.	Rendah	78	1.	Sedang	97
2.	Rendah	84	2.	Rendah	93
3.	Rendah	79	3.	Rendah	92
4.	Rendah	80	4.	Sedang	95
5.	Rendah	81	5.	Rendah	92
6.	Rendah	79	6.	Rendah	93
7.	Rendah	80	7.	Rendah	91
8.	Rendah	78	8.	Rendah	92
9.	Rendah	80	9.	Rendah	94
10.	Rendah	84	10.	Rendah	91

11.	Rendah	81	11.	Rendah	90
12.	Rendah	79	12.	Rendah	88
13.	Rendah	86	13.	Rendah	90
14.	Rendah	79	14.	Rendah	90
15.	Rendah	81	15.	Rendah	89
16.	Rendah	82	16.	Rendah	94
17.	Rendah	81	17.	Rendah	90
18.	Rendah	83	18.	Rendah	91
19.	Rendah	81	19.	Rendah	88
20.	Rendah	82	20.	Sedang	95
21.	Rendah	83	21.	Rendah	93
22.	Rendah	82	22.	Rendah	91
23.	Rendah	87	23.	Rendah	89
24.	Rendah	82	24.	Sedang	96
25.	Rendah	85	25.	Rendah	90
26.	Rendah	86	26.	Rendah	88
27.	Rendah	83	27.	Rendah	89
28.	Rendah	82	28.	Rendah	87
29.	Rendah	85	29.	Rendah	91
30.	Rendah	84	30.	Rendah	94

Hasil *pretest* yang dilakukan sebelum diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* pada kelompok eksperimen diperoleh skor hasil resiliensi akademik tertinggi 87 dan terendah 78. Sedangkan hasil *pretest* sebelum diberikan layanan informasi pada kelompok kontrol diperoleh skor hasil resiliensi akademik tertinggi 97 dan terendah 87.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dapat diketahui bahwasanya kondisi resiliensi siswa MAS Al-Washliyah kelas XI-B sebagai kelompok eksperimen terdapat 30 orang dengan resiliensi akademik rendah yang berarti terdapat 100 % siswa MAS Al-Washliyah kelas XI-B yang memiliki resiliensi akademik rendah sebelum diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring*. Sedangkan kondisi resiliensi siswa kelas XI-C sebagai kelompok kontrol terdapat 26 orang dengan resiliensi akademik rendah yang berarti terdapat 86,66% siswa kelas XI-C yang memiliki resiliensi akademik rendah sebelum diberikan layanan informasi dan 4 orang dengan resiliensi sedang yang berarti 13,33% yang memiliki resiliensi akademik sedang sebelum diberikan layanan informasi.

2. Pelaksanaan Layanan Informasi Teknik *Cognitive Restructuring* di MAS Al-Washliyah

Terdapat 3 (tiga) tahapan dalam melaksanakan layanan informasi, yaitu:

1. Tahap Pendahuluan

a) Pernyataan Tujuan

Guru bimbingan konseling menyapa siswa menggunakan kalimat yang dapat meningkatkan semangat siswa, memberikan *ice breaking* sederhana, dan menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai.

b) Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan

Guru bimbingan konseling menjelaskan tahapan-tahapan dalam kegiatan, tugas siswa dan tanggung jawabnya.

c) Mengarahkan kegiatan

Guru bimbingan konseling menerangkan tentang topik yang akan didiskusikan.

d) Peralihan

Guru bimbingan konseling bertanya kepada siswa tentang kesiapan siswa untuk melakukan kegiatan dan memulai ke tahap inti.

2. Tahap Inti

a) Kegiatan peserta didik

Siswa mengikuti berbagai kegiatan yang telah ditetapkan dengan langkah-langkah dan tugas serta tanggung jawab yang telah dijelaskan.

b) Kegiatan guru bimbingan konseling

Guru bimbingan konseling memberi dan menerangkan topik yang telah disiapkan.

3. Tahap Penutup

Guru bimbingan konseling memberi penguatan dan berdiskusi tentang rencana tindak lanjut.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan guru bimbingan konseling di MAS Al-Washliyah tentang pelaksanaan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa MAS Al-Washliyah. Berikut hasil wawancara dengan guru BK, sebagai berikut:

Guru BK menerangkan bahwasanya permasalahan di sekolah yang utama yaitu siswa belum bisa beradaptasi dengan pembelajaran kitab kuning yang ada di sekolah sehingga siswa merasa kewalahan dalam mengikuti pembelajaran, beberapa faktor penyebabnya karena sebagian siswa tidak berasal dari sekolah yang belajar kitab kuning. Masalah yang sering terjadi juga siswa kurang fokus dalam mengikuti pembelajaran biasanya karena siswa sering begadang malam karena bekerja dan juga permasalahan lain seperti kurangnya perhatian orangtua.

Bentuk penanganan yang dilakukan yang dilakukan guru BK yaitu dengan memberitahu terlebih dahulu tentang permasalahan yang dialami siswa, kemudian jika siswa membutuhkan penanganan maka guru BK akan menangani sesuai kebutuhannya, jika penanganan tidak memberikan hasil, maka guru BK akan memanggil siswa untuk diberikan peringatan, jika masih berlanjut maka guru BK akan memanggil orang tua untuk bekerja sama mencari solusi dari permasalahan yang dialami siswa, kemudian jika orangtua siswa tidak hadir maka guru BK melaksanakan kunjungan rumah untuk mengetahui kondisi siswa, namun jika tidak ada jalan keluar lagi maka akan dikomunikasikan kepada kepala sekolah untuk diberikan tindakan lebih lanjut tentang permasalahan siswa.

Siswa juga memiliki cara tersendiri dalam menghadapi permasalahan yang menimpa dirinya, guru BK menilai bahwa siswa mengalami masalah dalam resiliensi akademiknya karena ketahanan akademik siswa dalam mengikuti pembelajaran masih tergolong rendah disebabkan pemahaman siswa tentang kitab kuning yang masih sedikit sehingga guru BK memberikan saran kepada kepala sekolah untuk memberikan les tambahan kitab kuning agar siswa lebih mudah memahami pembelajaran di sekolah. Namun, ada beberapa siswa yang acuh tak acuh terhadap pembelajaran, hal ini disebabkan karena beberapa siswa tidak tinggal bersama orangtua sehingga anak kurang perhatian dalam segi akademiknya.

Dalam penanganan masalah siswa, kurangnya kerjasama antara orangtua dan dengan pihak sekolah karena kebanyakan orang tua melepas anaknya tanpa memperhatikan apa saja yang menjadi masalah bagi anaknya, sehingga guru BK harus memiliki kesabaran ekstra untuk memberikan pemahaman kepada orangtua tentang pentingnya kerjasama orangtua dan pihak sekolah agar siswa bisa menjadi pribadi yang tumbuh dengan perkembangan optimal. Guru BK berharap semua *stakeholder* di sekolah dapat terlibat seperti adanya kerjasama antar guru, wali kelas dan guru BK, adanya komunikasi yang tepat antara guru BK dan orangtua dan adanya dukungan dari kepala sekolah terhadap kegiatan yang dilakukan guru BK dalam menangani permasalahan siswa.

Guru BK menjadikan layanan informasi sebagai solusi dari permasalahan yang dialami siswa. Guru BK menerapkan layanan informasi, namun tidak menerapkan menggunakan topik dan teknik tertentu karena biasanya guru BK menerapkan layanan informasi ketika ada sesuatu yang penting untuk disampaikan karena di sekolah ini tidak tersedia jam untuk BK sehingga guru BK sehingga guru BK menerapkan layanan informasi ketika baris di depan sekolah sebelum masuk kelas dan ketika guru BK mengajar yang akan diselipkan layanan informasi. Pemberian layanan informasi yang dilakukan guru BK biasanya seperti nasehat dan motivasi, penyajian informasi menggunakan cara-cara yang menyenangkan seperti bercerita dan berinteraksi secara aktif, guru BK tidak memberikan layanan informasi dengan teknik khusus karena biasanya hanya berbentuk dialog dan ceramah.

Siswa ketika ingin konseling datang ke kantor guru menjumpai guru BK, dan ada beberapa siswa yang menyatakan ketidakmampuan dirinya mengikuti pembelajaran dan tuntutan akademik di sekolah, ada juga siswa yang tidak berani menyampaikan secara langsung kepada guru BK, maka orangtua siswa yang menyampaikan bahwa anaknya tidak sanggup mengikuti tuntutan akademik sekolah. Guru BK selalu berusaha memberikan solusi dan mengkomunikasikan kepada guru mata pelajaran untuk memberikan pembelajaran secara kreatif agar siswa tidak jenuh dalam belajar. Guru BK memastikan kerjasama antar *stakeholder* berjalan dengan lancar agar permasalahan siswa terlihat secara komprehensif dan penyelesaiannya dapat maksimal, kemudian guru BK biasanya menyampaikan keluhan siswa dalam rapat dewan guru agar setiap guru bisa memberikan pembelajaran yang kreatif dan inovatif sehingga siswa tidak jenuh dan mampu bertahan dalam mengikuti pembelajaran.

Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya penerapan layanan informasi untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang semua informasi yang dibutuhkan siswa. Pemberian layanan informasi menggunakan teknik tertentu dapat lebih mengoptimalkan kualitas layanan, karena dengan menggunakan teknik tertentu dan ditentukan waktu dan tempat secara tepat akan membuat pelaksanaan layanan informasi lebih berkualitas. Layanan informasi juga harus ditentukan materi secara berurutan agar siswa dapat memahami informasi secara terstruktur. Guru BK harus meningkatkan kualitas layanan informasi dengan menggunakan teknik, memberikan materi dan menentukan waktu dan tempat dilaksanakannya layanan informasi.

3. Pengaruh Layanan Informasi Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Resiliensi Akademik Siswa MAS Al-Washliyah

a. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	f	Sig.	Statistic	f	Sig.
117	0	200*	962	0	354
111	0	200*	954	0	218
134	0	179	969	0	522
106	0	200*	956	0	248

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai sig > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwasanya data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

		Levene			
		Statistic	df1	f2	Sig.
Hasil Resiliensi Akademik Siswa	Based on Mean	.011	1	8	.917
	Based on Median	.009	1	8	.924
	Based on Median and with adjusted df	.009	1	57.947	.924
	Based on trimmed mean	.011	1	8	.916

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas, dapat dilihat pada *based on mean levene statistic* menunjukkan bahwa nilai sig > 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwasanya data dalam penelitian ini memiliki *varians* yang homogen.

c. Rata-Rata Pretes Postes Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Tabel 6. Rata-Rata Pretes-Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Eksperimen	Kontrol
	Mean	Mean
Pretes	81,90	91,43
Postes	169,07	144,83

Berdasarkan tabel di atas terdapat perbedaan rata-rata pretes dan postes kelompok kontrol yaitu rata-rata 91,43 pada pretes dan 144,83 pada postes kelompok kontrol, dimana nilai selisih antara pretes dan postes kelompok kontrol yaitu 53,4. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan informasi kelompok kontrol mengalami peningkatan resiliensi akademik 58%. Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan rata-rata pretes dan postes kelompok eksperimen yaitu rata-rata 81,90 pada pretes dan 169,07 pada postes kelompok eksperimen, dimana nilai selisih antara *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol yaitu 87,17. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi akademik 106%. Hal ini membuktikan bahwa layanan informasi teknik *cognitive restructuring* berpengaruh signifikan meningkatkan resiliensi akademik siswa. Layanan informasi konvensional juga berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa, namun tidak seoptimal dengan layanan informasi yang menggunakan teknik *cognitive restructuring*.

d. Uji Paired Sample t-test

Tabel 7. Hasil Uji Paired Samples T-Test Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Paired Differences							
		Mean	td. Deviasi	td. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	f	Sig. (2- tailed)
					Lower	pper			
Pair 1	PREEKSPERIMEN - POSTEKSPERIMEN	-87.167	.249	593	88.380	85.953	146.937	29	.000
Pair 2	PREKONTROL - POSTKONTROL	-53.400	.909	714	54.860	51.940	74.817	29	.000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwasanya *output* Pair 1 diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata resiliensi akademik siswa MAS Al-Washliyah untuk *pretest* kelas eksperimen dan *posttest* kelas eksperimen yang diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring*. Dan berdasarkan *output* Pair 2 diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,00 < 0,05$, maka disimpulkan ada perbedaan rata-rata resiliensi akademik siswa *pretest* kelas kontrol dengan *posttest* kelas kontrol yang diberikan layanan informasi konvensional.

Berdasarkan hal tersebut diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dilakukan (*pretest*) layanan informasi teknik *cognitive restructuring* dan setelah dilakukan (*posttest*) layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa kelas XI-B MAS Al-Washliyah sebagai kelompok eksperimen. Untuk melihat lebih jelas rata-rata resiliensi akademik sebelum dan setelah dilakukan layanan informasi teknik dapat dilihat dalam gambar berikut:

Tabel 8. Statistik Paired Samples T-Test

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PREEKSPERIMEN	81.90	30	2.454	.448
	POSTEKSPERIMEN	169.07	30	2.392	.437
Pair 2	PREKONTROL	91.43	30	2.555	.467
	POSTKONTROL	144.83	30	2.335	.426

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya sangat penting diadakan layanan informasi secara maksimal oleh guru bimbingan konseling di MAS Al-Washliyah secara berkelanjutan dengan perencanaan dan persiapan yang matang. Pelaksanaan layanan informasi dengan menggunakan teknik tertentu juga dapat memaksimalkan hasil dan tujuan yang akan dicapai oleh guru bimbingan konseling guna mengembangkan potensi diri siswa, dalam hal ini meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui layanan informasi teknik *cognitive restructuring*.

yang sudah terbukti memiliki pengaruh yang signifikan sehingga dapat dinyatakan pada penelitian ini bahwa hipotesis diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Arsini, Wirtati, and Damanik, 2023) yang menunjukkan bahwasanya hasil penelitian menunjukkan ketangguhan kelompok perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan, sedangkan ketangguhan kelompok kontrol mengalami penurunan. Penelitian ini implikasi praktisnya adalah bahwa konseling restrukturisasi kognitif dengan nilai-nilai spiritual dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan ketekunan dan resiliensi mahasiswa.

Hal ini membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan resiliensi akademik. Maka, pentingnya penerapan layanan bimbingan konseling di sekolah menggunakan teknik khusus agar mengoptimalkan pelaksanaan layanan yang bertujuan untuk mengembangkan potensi diri siswa.

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu kondisi resiliensi akademik siswa kelas XI-B MAS Al-Washliyah sebagai kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terdapat 30 orang siswa dengan resiliensi akademik rendah (100%). Sedangkan kondisi resiliensi akademik siswa kelas XI-C MAS Al-Washliyah sebagai kelompok kontrol sebelum diberikan layanan informasi konvensional terdapat 26 orang dengan resiliensi rendah (86,66%) dan terdapat 4 orang dengan resiliensi sedang (13,33%). Pelaksanaan layanan informasi di sekolah MAS Al-Washliyah belum maksimal dilaksanakan dikarenakan tidak adanya jam BK di sekolah ini, sehingga guru BK memberikan layanan ketika jam pelajaran dan hanya berbentuk motivasi, nasihat dan ceramah. Belum ada dilakukan layanan informasi secara khusus untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa di MAS Al-Washliyah. Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan layanan informasi teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi akademik siswa yang dibuktikan dengan rata-rata pretes dan postes serta hasil uji t yang telah dilakukan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah Jl. Ismailiyah No. 82 Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara yang telah bersedia menerima peneliti dalam melakukan penelitian di lokasi tersebut, kemudian peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada guru-guru dan siswa terkhusus di kelas XI Madrasah Aliyah Swasta Al-Washliyah.

Daftar Rujukan

- Alpian, Y., and Anggraeni, S. W. (2019). Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66–72.
- Andrew J, M., and W. Marsh, R. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281.
- Arsini, Y., Wirtati, I., and Damanik, E. S. D. (2023). The Effectiveness of Cognitive Restructuring Counselling Containing Wahdatul Ulum Values to Increase Student Perseverance. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 6(2), 64–75. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v6i2.7225>
- Budi, P. (2008). *Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling*. Unesa University Press.
- Dewa Ketut, S. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Rineka Cipta.
- Endriani, A., and Maemunah. (2016). Pengaruh Layanan Informasi Terhadap Kemampuan Merencanakan Studi Lanjut Bagi Siswa Kelas Ix Smpn 3 Pringgabaya Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Realita*, 1(April), 1–14. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/234119021.pdf>

- Hanifa, R., and Santoso, M. B. (2016). Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share : Social Work Journal*, 6(2), 230. <https://doi.org/10.24198/share.v6i2.13211>
- Hidayatin, U. (2017). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa Sman 1 Kademangan. *CENDEKIA: Journal of Education and Teaching*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v11i1.250>
- Satrianta, H., Rufaidah, A., Nisa, A., and Dachmiati, S. (2021). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Guidance*, 18(02), 33–43. <https://doi.org/10.34005/guidance.v18i02.1746>
- Siregar, A., Nurhayani, and Baroroh, N. (2023). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Prodi BKPI Melalui Layanan Informasi. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 6(1), 24–37.
- Sri Harianti, W., and Fatwa Fadlillah, D. (2021). *Faktor Protektif Yang Berkontribusi Pada Ketahanan Akademik: Sistematik Reviu*. (December). Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/351770656>
- Syarqawi, A., Aulia, M., Rezky, S., Nadila, N., and Rahmayani, H. D. R. D. (2023). Pelaksanaan Layanan Informasi Bimbingan Konseling Guna Mencegah Stunting Pada Masyarakat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 46–51. Retrieved from https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1982

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
