

B A B III

METODE PENELITIAN

Bab ini berisi uraian tentang metode yang digunakan dalam penelitian, di dalamnya dibahas antara lain pendekatan dan metode penelitian, variabel penelitian dan definisi operasional variabel, pengembangan instrumen penelitian, lokasi, populasi, sampel penelitian, tahap-tahap penelitian, analisis data, dan rancangan awal model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Tujuan akhir penelitian ini adalah tersusunnya model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Kerangka isi dan komponen model disusun berdasarkan kajian teori tentang resiliensi, konseling kognitif-perilaku, kajian hasil penelitian terdahulu yang relevan, analisis permasalahan resiliensi, dan hasil studi pendahuluan terhadap mahasiswa STAIN Ponorogo tahun akademik 2012/2013 terkait dengan resiliensi mahasiswa.

Sesuai dengan fokus, permasalahan dan tujuan penelitian, pendekatan penelitian ini menggunakan *research and development*. Penelitian pengembangan diarahkan sebagai “*process used to develop and validate educational product*” (Borg dan Gall, 2003: 271). Produk dimaksud adalah model konseling kognitif-perilaku yang efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Selanjutnya, menurut Borg dan Gall (2003: 271) langkah-langkah yang seyogyanya ditempuh

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dalam penelitian pengembangan meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) merancang model hipotetik, (3) penelaahan model hipotetik, (4) revisi model hipotetik, (5) uji coba model terbatas, (6) revisi hasil uji coba model terbatas, (7) uji coba model lebih luas, (8) model akhir dan (9) diseminasi dan sosialisasi.

Dalam penelitian ini, metode kuantitatif dan kualitatif digunakan secara bersama-sama. Menurut Creswell (2008: 516), terdapat tiga model kualitatif-kuantitatif, yaitu: (1) *two-phase design*, (2) *dominant-less dominant design*, dan (3) *mixed method design sequence*. Dalam penelitian ini dipilih *mixed method design sequence* karena metode kuantitatif dan kualitatif digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Metode kuantitatif digunakan untuk mengkaji dinamika resiliensi mahasiswa dan keefektifan model konseling kognitif-perilaku dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Sementara itu, metode kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Pada tataran teknis dilakukan langkah-langkah sebagai berikut: metode analisis deskriptif, metode partisipatif kolaboratif dan metode quasi eksperimen.

Metode analisis deskriptif dilaksanakan untuk menjelaskan secara sistematis, faktual, akurat, tentang fakta-fakta dan sifat-sifat yang terkait dengan substansi penelitian. Dalam hal ini dilakukan untuk menganalisis profil resiliensi mahasiswa, adversitas yang dialami mahasiswa, dan upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa ketika dihadapkan pada adversitas.

Metode partisipatif kolaboratif dilaksanakan dalam proses uji kelayakan model hipotetik konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi

mahasiswa. Uji kelayakan model dilaksanakan dengan uji rasional, uji keterbacaan, uji kepraktisan dan uji coba terbatas. Uji rasional melibatkan tiga orang pakar konseling, uji keterbacaan melibatkan tiga mahasiswa STAIN Ponorogo, sedangkan uji kepraktisan dilaksanakan melalui diskusi terfokus dengan melibatkan para dosen bimbingan dan konseling, serta dosen psikologi STAIN Ponorogo.

Metode quasi eksperimen dengan design *pre-test* dan *post-test* dilaksanakan dalam uji lapangan model hipotetik untuk memperoleh gambaran tentang efektivitas model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa (Sugiyono, 2006: 118).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas: (1) variabel bebas, yaitu Model Konseling Kognitif-Perilaku, dan (2) variabel terikat, yaitu resiliensi mahasiswa. Variabel bebas (*independent variable*) berfungsi sebagai strategi fasilitasi pengembangan resiliensi, sedangkan variabel terikat berfungsi sebagai perilaku sasaran.

Masing-masing variabel didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Model Konseling Kognitif-Perilaku

Menurut Kartadinata (dalam Agustin, 2009: 84) model adalah (a) seperangkat proposisi untuk mendeskripsikan sesuatu dalam bentuk yang sederhana, (b) didasarkan pada suatu teori, (c) suatu tipe saran, skema atau prosedur yang digunakan dalam analisis sistem untuk memprediksi konsekuensi-

konsekuensi dari tindakan, dan (d) aspirasi untuk merepresentasikan dunia nyata yang membutuhkan analisis.

Terdapat beragam strategi intervensi dalam konseling kognitif-perilaku. Intervensi kognitif-perilaku menggunakan kombinasi teknik kognitif dan perilaku untuk mengubah kognisi, perilaku atau keduanya (Bond, 2002: 40). Teknik konseling kognitif-perilaku yang digunakan dalam penelitian ini adalah: *ABC Form*, *problem solving*, visualisasi, dan tugas rumah. Secara umum, intervensi kognitif-perilaku memiliki ciri: bersifat direktif, terstruktur, berorientasi tujuan, waktunya terbatas, menggunakan teknik pekerjaan rumah, praktek keterampilan, dan berfokus pada pemecahan masalah, serta merupakan hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli.

Secara operasional yang dimaksud dengan model konseling kognitif-perilaku dalam penelitian ini adalah pedoman/prosedur yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo yang teridentifikasi memiliki tingkat kecenderungan resiliensi rendah dan sedang, yang dilakukan oleh konselor, dalam setting kelompok serta melibatkan penggunaan teknik-teknik dari pendekatan konseling kognitif-perilaku yakni: *ABC form* (pada sesi kesatu, kedua, kelima, dan keenam), *problem solving* (pada sesi keempat), visualisasi (pada sesi ketiga), dan tugas rumah (pada semua sesi).

2. Resiliensi Mahasiswa

Resiliensi mahasiswa dalam penelitian ini merupakan kemampuan internal mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo untuk bangkit, dan menghadapi

kesulitan-kesulitan hidup, sehingga menghasilkan kemampuan penyesuaian diri dan *outcome* yang positif. Kemampuan internal yang dimaksud terdiri dari:

- a. Kemampuan dalam menerima perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup.
- b. Kemampuan dalam memperkuat potensi yang dimilikinya untuk mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup
- c. Kemampuan dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat ketika menghadapi masalah
- d. Kemampuan dalam melakukan kegiatan-kegiatan positif ketika menghadapi masalah.
- e. Kemampuan dalam menumbuhkan sikap percaya diri ketika dalam keadaan terpuruk
- f. Kemampuan dalam menumbuhkan sikap optimis ketika dalam keadaan terpuruk.
- g. Kemampuan untuk belajar dari kegagalan sendiri ketika dalam keadaan terpuruk
- h. Kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab dari masalah
- i. Kemampuan dalam mengidentifikasi akibat dari masalah
- j. Kemampuan dalam mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah
- k. Kemampuan dalam mengidentifikasi berbagai strategi untuk pemecahan masalah

- l. Kemampuan dalam merubah cara berpikir ketika cara berpikir yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah
- m. Kemampuan dalam mencari strategi yang lain ketika strategi yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah
- n. Kemampuan dalam menghindari diri dari mengkonsumsi zat terlarang
- o. Kemampuan dalam menghindari diri dari melukai diri sendiri/orang lain ketika menghadapi masalah.

C. Pengembangan Instrumen Penelitian

1. Jenis Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan resiliensi mahasiswa berupa angket. Angket digunakan atas dasar jumlah responden besar, dapat membaca dengan baik, dan dapat mengungkapkan hal-hal yang sifatnya rahasia (Sugiyono, 2006: 172).

Skala sikap yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Sarwono (2006: 96) mengatakan bahwa, skala Likert menilai sikap atau perilaku yang diinginkan oleh para peneliti dengan cara mengajukan beberapa pertanyaan kepada responden. Skala sikap dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil resiliensi mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo.

2. Pengembangan Kisi-kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen pengumpul data dibuat untuk menyusun tiga perangkat instrumen penelitian, yaitu: (1) angket pengungkap resiliensi mahasiswa, digunakan untuk menjaring data resiliensi mahasiswa sebelum dan setelah

mengikuti konseling, (2) angket pengungkap berbagai adversitas yang pernah

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dialami mahasiswa, (3) angket pengungkap upaya-upaya yang dilakukan mahasiswa ketika menghadapi adversitas.

Kisi-kisi instrumen pengungkap resiliensi mahasiswa disajikan pada tabel

3.1 berikut:

Tabel 3.1
Matriks Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Mahasiswa
(Sebelum Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
Resiliensi	1. Kemampuan mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup	1. Mampu menerima perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup	1, 2, 3	3
		2. Mampu memperkuat potensi yang dimiliki untuk mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup	4, 5, 6	3
	2. Kemampuan mempertahankan kesehatan dan energi yang baik ketika menghadapi masalah	3. Mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat ketika menghadapi masalah	7, 8, 9	3
		4. Mampu melakukan kegiatan-kegiatan positif ketika menghadapi masalah	10, 11, 12	3
	3. Kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan	5. Mempunyai sikap percaya diri ketika dalam keadaan terpuruk	13, 14, 15	3
		6. Mempunyai sikap optimis ketika dalam keadaan terpuruk	16, 17, 18	3
		7. Mampu belajar dari kegagalan sendiri ketika dalam keadaan terpuruk	19, 20, 21	3

Lanjutan Tabel 3.1

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
	4. Kemampuan dalam memecahkan masalah	8. Mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah	22, 23, 24	3
		9. Mampu mengidentifikasi akibat dari masalah	25, 26	2
		10. Mampu mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah	27, 28, 29	3
		11. Mampu mengidentifikasi berbagai strategi untuk pemecahan masalah	30, 31, 32	3
	5. Kemampuan dalam merubah cara berpikir dan cara mengatasi masalah ketika cara berpikir dan cara mengatasi masalah yang lama tidak berhasil	12. Mampu merubah cara berpikir ketika cara berpikir yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah	33, 34, 35	3
		13. Mampu mencari strategi yang lain ketika strategi yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah	36, 37, 38	3
	6. Kemampuan untuk tidak melakukan tindakan yang berbahaya ketika menghadapi masalah	14. Mampu menghindari diri dari mengkonsumsi zat terlarang (alkohol, narkoba, obat penenang, dsb.) ketika menghadapi masalah	39, 40, 41	3

Lanjutan Tabel 3.1

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
		15. Mampu menghindari diri dari melukai diri sendiri/orang lain ketika menghadapi masalah	42, 43, 44	3
Jumlah butir pertanyaan (item)				44

Angket pengungkap berbagai masalah yang pernah dialami mahasiswa tersaji pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2
Angket Pengungkap Berbagai Masalah yang Pernah Dialami Mahasiswa

Pertanyaan	Jawaban
Berilah tanda centang (✓) pada kotak di samping yang menyatakan berbagai adversitas (masalah) yang pernah/sedang anda alami. Anda dapat menuliskan tambahan pada tempat yang telah disediakan	<input type="checkbox"/> Putus hubungan dengan pacar <input type="checkbox"/> Kematian orang yang berarti (ayah, ibu, istri, suami, anak, kakek, nenek, pacar, dll.) <input type="checkbox"/> Sulit mendapat teman <input type="checkbox"/> Konflik nilai (berbeda pendapat dengan orang tua) <input type="checkbox"/> Mengalami pelecehan seksual <input type="checkbox"/> Prestasi belajar rendah <input type="checkbox"/> Penundaan tugas-tugas <input type="checkbox"/> Kemampuan belajar rendah <input type="checkbox"/> Karir yang tidak jelas <input type="checkbox"/> Punya penyakit di kepala (sering pusing, migren, dll.) <input type="checkbox"/> Punya penyakit di perut (maag, infeksi usus, dll.) <input type="checkbox"/> Ketergantungan pada rokok <input type="checkbox"/> Pindah tempat tinggal <input type="checkbox"/> Masalah gairah seksual <input type="checkbox"/> Impotensi <input type="checkbox"/> Materi kuliah yang sulit <input type="checkbox"/> Penjelasan dosen sulit difahami <input type="checkbox"/> Rindu pada keluarga

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lanjutan Tabel 3.2

Pertanyaan	Jawaban
	<input type="checkbox"/> Sulit menerima perilaku teman <input type="checkbox"/> Teringat kampung halaman <input type="checkbox"/> Sulit berkomunikasi dengan orang lain <input type="checkbox"/> Sulit menyesuaikan diri dengan norma warga setempat <input type="checkbox"/> Sulit bergaul dengan orang lain <input type="checkbox"/> Masalah keuangan <input type="checkbox"/> Masalah disiplin diri <input type="checkbox"/> Masalah pengaturan waktu <input type="checkbox"/> Situasi lingkungan yang tidak sesuai dengan lingkungan sebelumnya <input type="checkbox"/> Sulit bertemu dengan dosen pembimbing <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p data-bbox="339 1238 1353 1308">Apa saja dampak berbagai adversitas (masalah) di atas dalam kehidupan anda?</p> <p data-bbox="339 1339 1353 1420">_____</p> <p data-bbox="339 1375 1353 1420">_____</p> <p data-bbox="339 1420 1353 1460">_____</p>	

Instrumen pengumpul data lainnya yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah angket untuk mendapatkan informasi tentang upaya-upaya mahasiswa dalam menghadapi adversitas. Kisi-kisi instrumen yang dikembangkan disajikan pada tabel 3.3 berikut.

Tabel 3.3
 Angket Pengungkap Upaya-upaya Mahasiswa dalam Menghadapi Adversitas

Pertanyaan	Jawaban
<p>Berilah tanda centang (√) pada kotak di samping yang selama ini merupakan upaya anda dalam menghadapi berbagai adversitas (masalah) dalam kehidupan anda. Anda dapat menuliskan tambahan pada tempat yang telah disediakan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ngobrol dengan orang tua <input type="checkbox"/> Ngobrol dengan saudara <input type="checkbox"/> Konsultasi dengan kyai <input type="checkbox"/> Konsultasi dengan dosen <input type="checkbox"/> Konsultasi dengan konselor <input type="checkbox"/> Konsultasi dengan psikolog <input type="checkbox"/> Menuliskannya dalam buku diary <input type="checkbox"/> Mendekatkan diri kepada Allah (shalat, berdoa, puasa, membaca al-Qur'an, dsb.) <input type="checkbox"/> Bermain game <input type="checkbox"/> Merokok <input type="checkbox"/> Ngopi di warung <input type="checkbox"/> Nonton film di bioskop <input type="checkbox"/> Nonton TV <input type="checkbox"/> Jalan-jalan ke mall <input type="checkbox"/> Tamasya <input type="checkbox"/> Mendengarkan musik <input type="checkbox"/> Olah raga <input type="checkbox"/> Menyalurkan hobi <input type="checkbox"/> Mengonsumsi obat penenang <input type="checkbox"/> Minum-minuman keras <input type="checkbox"/> Memperbanyak makan/minum <input type="checkbox"/> Menangis <input type="checkbox"/> Marah <input type="checkbox"/> Teriak sekeras-kerasnya <input type="checkbox"/> Berkebun <input type="checkbox"/> Merenung <input type="checkbox"/> Sms-an dengan teman <input type="checkbox"/> <i>Face book</i>-an <input type="checkbox"/> Berpikir positif <input type="checkbox"/> Mencari kesibukan <input type="checkbox"/> Berorganisasi <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

--	--

3. Pengujian Instrumen

Terdapat beberapa tahap pengujian dalam mendapatkan instrumen kemampuan resiliensi mahasiswa yang layak sebagai alat pengumpul data, yaitu dengan uji kelayakan instrumen, uji keterbacaan serta uji validitas dan reliabilitas.

a. Uji Kelayakan Instrumen

Untuk melihat kesesuaian antara konstruk, konten/isi dan redaksi instrumen dengan landasan teoretis, ketepatan bahasa baku dan karakteristik subjek yang menjadi responden maka dilakukan telaah butir-butir pertanyaan instrumen atau yang lebih dikenal dengan penimbangan (*judgment*) instrumen. *Judgment* dapat juga berfungsi sebagai uji validitas internal instrumen atau alat pengumpul data.

Dari enam aspek resiliensi menghasilkan 15 indikator, yang kemudian dikembangkan menjadi 44 butir pertanyaan. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga orang penimbang untuk dikaji kesesuaian setiap butir pertanyaan dengan aspek-aspek dan indikator yang akan diungkap. Penimbangan (*judgment*) terhadap instrumen penelitian dilakukan oleh tiga orang pakar bimbingan dan konseling, yaitu Bapak Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf L.N., Bapak Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd., dan Bapak Dr. Ilfiandra, M.Pd.

Berdasarkan penimbangan instrumen penelitian, masing-masing pertanyaan dikelompokkan dalam kualifikasi memadai (M) atau tidak memadai (TM). Kategori antara memadai atau tidak memadai sebuah instrumen dilihat dari konstruk instrumen, konten/isi instrumen, dan redaksi instrumen tersebut. Pertanyaan yang berkualifikasi memadai (M) dapat langsung digunakan sebagai butir item dalam instrumen penelitian sementara pertanyaan yang berkualifikasi tidak memadai (TM) perlu direvisi dan diperbaiki. Untuk saran/masukan dari

pakar terkait dengan instrumen penelitian dapat dilihat pada Lampiran 1 halaman 272 s.d. 274.

b. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan instrumen dilakukan kepada tiga orang mahasiswa STAIN Ponorogo yang berasal dari semester dua tahun akademik 2012/2013 dalam rangka mengukur sejauh mana keterbacaan instrumen. Melalui uji keterbacaan ini dapat diketahui kata-kata yang kurang difahami serta kalimat yang rancu dan kurang jelas sehingga butir pertanyaan dalam instrumen dapat disederhanakan tanpa mengubah maksud dari pertanyaan tersebut.

Setelah dilakukan uji keterbacaan, butir pertanyaan instrumen yang kurang jelas diperbaiki sesuai kebutuhan sehingga dapat dimengerti oleh responden. Untuk saran/masukan dari mahasiswa terkait dengan instrumen penelitian dapat dilihat pada Lampiran 2 halaman 275.

c. Uji Validitas

Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data yang valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Semakin tinggi nilai validitas, semakin valid instrumen tersebut digunakan di lapangan.

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan terhadap mahasiswa yang bukan subjek penelitian sebenarnya, namun memiliki karakteristik yang relatif sama dengan subjek penelitian yang sebenarnya. Untuk keperluan uji coba instrumen penelitian, diambil responden sebanyak 30 mahasiswa dari semester dua tahun

akademik 2012/2013. Dasar pengambilan responden sebanyak 30 mahasiswa adalah untuk memenuhi *rule of thumb* kenormalan data (Mustafa, 2009: 164).

Langkah uji validitas butir pertanyaan dilakukan dengan menggunakan teknik pengolahan statistik, yakni korelasi item–total *Product Moment* (Pearson). Penghitungan validitas butir pertanyaan dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 17.0 for windows*. Untuk hasil uji validitas instrumen penelitian dapat dilihat pada Lampiran 4 halaman 288 s.d. 321. Berdasarkan hasil penghitungan, diperoleh butir pertanyaan yang tidak valid sebanyak 10 butir. Item pertanyaan yang tidak valid adalah nomer 2, 3, 10, 12, 17, 22, 24, 28, 31 dan 33. Oleh karena itu jumlah item instrumen yang semula 44 item setelah diuji cobakan menjadi 34 item. Untuk instrumen penelitian sebelum uji coba dapat dilihat pada Lampiran 3 halaman 276 s.d. 287.

d. Uji Reliabilitas

Menurut Mustafa (2009: 224), reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan. Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.

Dalam menentukan koefisien reliabilitasnya, digunakan kriteria interpretasi nilai r sebagai berikut:

Tabel 3.4
Interpretasi Terhadap Koefisien Korelasi dari Nilai r
(Reliabilitas Instrumen)

Besarnya Nilai r	Interpretasi
0.800-1.00	Hubungan tinggi
0.600-0.800	Hubungan cukup
0.400-0.600	Hubungan agak rendah
0.200-0.400	Hubungan rendah
0.000-0.200	Hubungan sangat rendah (tidak berkorelasi)

Sumber: Arikunto (2006: 276)

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS 17.0 for Windows* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3.5
Tingkat Reliabilitas Instrumen

		Total ganjil	Total genap
Total ganjil	Pearson Correlation	1	.895**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	30	30
Total genap	Pearson Correlation	.895**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	30	30

Pada tabel 3.5 disajikan interpretasi ketercapaian tingkat reliabilitas instrumen. Dari hasil perhitungan data menggunakan *software* SPSS 17.0 pada 44 pertanyaan diperoleh harga r sebesar 0.895 pada $\alpha=0.05$. Untuk hasil uji reliabilitas instrumen penelitian dapat dilihat pada Lampiran 5 halaman 324. Berdasarkan tabel 3.5 diketahui harga reliabilitas instrumen berada pada tingkat

hubungan yang tinggi. Hubungan yang tinggi menandakan bahwa instrumen yang digunakan baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data kemampuan resiliensi mahasiswa.

e. Revisi Akhir dan Pengemasan Instrumen Final

Butir item yang memenuhi syarat dihimpun dan direvisi sesuai kebutuhan, dengan demikian dapat dihasilkan seperangkat instrumen siap pakai untuk pengumpulan data mengenai profil resiliensi mahasiswa serta dapat digunakan sebagai instrumen *pre test* dan *post test*. Untuk instrumen penelitian setelah uji coba dapat dilihat pada Lampiran 6 halaman 325 s.d. 335.

Berikut disajikan kisi-kisi instrumen skala resiliensi mahasiswa setelah uji coba dalam tabel 3.6.

Tabel 3.6
Matriks Kisi-kisi Instrumen Skala Resiliensi Mahasiswa
(Setelah Uji Coba)

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
Resiliensi	1. Kemampuan mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup	1. Mampu menerima setiap perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup	1	1
		2. Mampu memperkuat potensi yang dimiliki untuk mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup	2, 3, 4	3
	2. Kemampuan mempertahankan kesehatan dan energi yang baik ketika menghadapi	3. Mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat ketika menghadapi masalah	5, 6, 7	3

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	masalah		
--	---------	--	--

Lanjutan Tabel 3.6

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah item
		4. Mampu melakukan kegiatan-kegiatan positif ketika menghadapi masalah	8	1
	3. Kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan	5. Mempunyai sikap percaya diri ketika dalam keadaan terpuruk	9, 10, 11	3
		6. Mempunyai sikap optimis ketika dalam keadaan terpuruk	12, 13	2
		7. Mampu belajar dari kegagalan sendiri ketika dalam keadaan terpuruk	14, 15, 16	3
	4. Kemampuan dalam memecahkan masalah	8. Mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah	17	1
		9. Mampu mengidentifikasi akibat dari masalah	18, 19	2
		10. Mampu mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah	20, 21	2
		11. Mampu mengidentifikasi berbagai strategi untuk pemecahan masalah	22, 23	2
	5. Kemampuan dalam merubah cara berpikir dan cara mengatasi masalah ketika cara yang lama tidak berhasil	12. Mampu mencari strategi yang lain ketika strategi yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah	24, 25	2

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lanjutan Tabel 3.6

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
		13. Mampu merubah cara berpikir ketika cara berpikir yang lama tidak efektif dalam mengatasi masalah	26, 27, 28	3
	6. Kemampuan untuk tidak melakukan tindakan yang berbahaya ketika menghadapi masalah	14. Kemampuan untuk tidak mengkonsumsi zat terlarang (alkohol, narkoba, obat penenang, dsb.) dalam menghadapi masalah	29, 30, 31	3
		15. Kemampuan untuk tidak melukai/menyakiti diri sendiri dan orang lain dalam menghadapi masalah	32, 33, 34	3
Jumlah butir pertanyaan (item)				34

D. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di STAIN Ponorogo yang berlokasi di Jalan Pramuka No. 156 Ponorogo, Jawa Timur. Perguruan tinggi ini memiliki tujuan menjadi perguruan tinggi yang lebih maju, berkualitas dan egaliter. Perguruan tinggi akan menjadi lebih maju, berkualitas, dan egaliter jika pihak-pihak yang berperan di dalamnya juga berkualitas. Kualitas mahasiswa sebagai bagian dari STAIN Ponorogo juga merupakan salah satu indikator majunya lembaga ini.

Oleh karena itu, untuk memenuhi tujuan tersebut salah satu caranya adalah

Umi Rohmah, 2014
MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA
(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

dengan mengembangkan kemampuan resiliensi mahasiswa. Hal ini yang menjadi salah satu alasan peneliti melakukan penelitian di STAIN Ponorogo.

2. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo tahun akademik 2012/2013 berjumlah 1052 orang yang meliputi jurusan Syari'ah, Tarbiyah dan Ushuluddin. Untuk jumlah mahasiswa aktif semester dua STAIN Ponorogo tahun akademik 2012/2013 dapat dilihat pada Lampiran 7 halaman 336. Penentuan anggota populasi didasarkan atas pertimbangan bahwa mahasiswa yang duduk di tahun pertama adalah mahasiswa yang berada dalam masa transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi, dimana pada masa ini mereka sedang mengalami tantangan yang cukup banyak, baik secara tahap perkembangan, adaptasi dengan teman baru, budaya dan tempat yang baru, hubungan dengan lawan jenis maupun perencanaan karir setelah selesai studi. Tantangan-tantangan ini lah yang dipandang sebagai bagian dari episode kehidupan yang menuntut kemampuan resiliensi dan memanfaatkan tantangan menjadi sebuah peluang untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan. Diharapkan dengan mendapat intervensi konseling kognitif-perilaku, mahasiswa semester dua akan meningkat kemampuan resiliensinya untuk mengantisipasi masalah-masalah yang mungkin terjadi selama proses penyelesaian studi dan kehidupannya di masa yang akan datang. Hal ini sejalan dengan fungsi bimbingan dan konseling yaitu fungsi preventif, kuratif dan pengembangan.

3. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali, yaitu: (a) pengambilan sampel untuk mengungkap profil kompetensi resiliensi dengan menggunakan tehnik *cluster sampling* (Sukmadinata, 2012: 259), dengan pertimbangan bahwa kompetensi keahlian merupakan klaster-klaster, tidak berbeda dalam tingkatan strata, tetapi masing-masing klaster memiliki karakteristik sendiri, dan (b) pengambilan sampel untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan tehnik *incidental sampling*, sampel dipilih berdasarkan kesediaan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Kiddler, 1986: 60). Adapun karakteristik subyek penelitian dalam penelitian ini adalah: (1) mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo strata satu, (2) berusia antara 18-20 tahun, (3) memiliki tingkat resiliensi rendah dan sedang, (4) pria dan wanita, serta (5) bersedia mengikuti kegiatan intervensi sampai dengan selesai. Berdasarkan kelima karakteristik subyek penelitian tersebut, maka peneliti mendapatkan sebanyak 10 orang untuk kelompok eksperimen, dan 10 orang untuk kelompok kontrol pada masing-masing jurusan (Tarbiyah, Syari'ah, dan Ushuluddin). Jadi jumlah sampel penelitian untuk ketiga jurusan pada kelompok eksperimen ada 30 orang, dan demikian juga untuk kelompok kontrol berjumlah 30 orang. Pertimbangan menentukan jumlah 10 orang pada masing-masing kelompok adalah mengacu pendapatnya Weiner (dalam Natawidjaja, 2009: 82) bahwa

jumlah anggota kelompok yang dianggap baik adalah antara lima sampai 10 orang.

Ukuran sampel untuk mengungkap profil resiliensi mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo tahun akademik 2012/2013 merujuk pada penentuan jumlah sampel dari Issac dan Michael untuk tingkat kesalahan 1%, 5% dan 10% (Sugiyono, 2006: 126) sebagai berikut:

$$s = \frac{\alpha^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 \cdot N - 1 + \alpha^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

α^2 dengan dk = 1, taraf kesalahan 1%, 5%, 10%

P = Q = 0,5 d = 0.05 s = jumlah sampel

Dari perhitungan di atas, ukuran sampel untuk kesalahan 5% (tingkat kesalahan untuk penelitian sosial) dengan jumlah populasi 1052 orang yaitu 285. Adapun rincian dari sampel penelitian dapat dilihat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7
Jumlah Sampel Penelitian

No	Tahap Penelitian	Subyek Penelitian				
		Jurusan	Prodi	Juml. mhs	Juml. sampel	
1.	Pre-test (untuk mengungkap profil resiliensi mahasiswa semester dua thn. Akademik 2012/2013)	Syari'ah	Ahwal al-Syakhshiyah	80	21	
			Mu'amalah	198	53	
		Tarbiyah	Pendidikan Agama Islam	267	73	
			Pendidikan Bahasa Arab	101	28	
			Pendidikan Guru MI	144	39	
			Pendidikan Bahasa Inggris	211	57	
		Ushuluddin	Tafsir Hadits	35	9	
			KPI	16	5	
		Jumlah			1052	285

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lanjutan Tabel 3.7

No	Tahap Penelitian	Subyek Penelitian		
2.	Uji coba model (untuk mengetahui keefektifan model konseling kognitif-perilaku dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa semester dua tahun akademik 2013/2014)	Kelompok eksperimen	Rendah dan sedang	30
		Kelompok kontrol	Rendah dan sedang	30
		Jumlah		60

E. Tahap-tahap Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang akan dicapai, penelitian ini dilaksanakan dalam sembilan tahap kegiatan, yaitu: tahap kesatu persiapan, tahap kedua merancang model hipotetik, tahap ketiga uji kelayakan model hipotetik, tahap keempat perbaikan model hipotetik, tahap kelima uji coba terbatas, tahap keenam revisi hasil uji coba terbatas, tahap ketujuh uji lapangan model, tahap kedelapan merancang model akhir dan tahap kesembilan diseminasi model.

Rancangan kegiatan setiap tahap adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengembangan Model

Kegiatan penelitian pada tahap ini meliputi:

- a. Kajian konseptual dan analisis penelitian terdahulu
- b. Survei lapangan untuk memperoleh informasi kondisi obyektif resiliensi mahasiswa
- c. Mengkaji hasil-hasil penelitian yang berkaitan dengan pengembangan model konseling kognitif- perilaku

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

d. Mengkaji pendekatan dan strategi konseling dalam menerapkan model

2. Merancang Model Hipotetik

Berdasarkan kajian teoretik, hasil-hasil penelitian terdahulu, hasil studi pendahuluan, berikutnya disusun Model Hipotetik Konseling Kognitif-Perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

3. Uji Kelayakan Model Hipotetik

Uji kelayakan model dilakukan untuk mendapatkan Model Konseling Kognitif-Perilaku dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang memiliki keterandalan ini dilakukan kegiatan berupa konsultasi dengan pembimbing ahli yakni Bapak Prof. Dr. H. Syamsu Yusuf, L.N, Bapak Dr. Ilfiandra, M.Pd., dan Bapak Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd. Untuk saran/masukan dari pakar dapat dilihat pada Lampiran 8 halaman 337 s.d. 339.

4. Perbaikan Model Hipotetik

Berdasarkan hasil uji kelayakan model, kegiatan berikutnya adalah:

- a. Mengevaluasi dan menginventarisasi hasil uji kelayakan model
- b. Memperbaiki redaksi dan isi model hipotetik
- c. Tersusun model hipotetik yang sudah direvisi

5. Uji Coba Terbatas

Uji coba terbatas dilaksanakan untuk mendapatkan masukan kritis dari mahasiswa sebagai subyek dalam membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa. Kegiatan dalam tahap ini meliputi:

- a. Menyusun rencana dan teknis uji coba terbatas

- b. Mencari mahasiswa yang bersedia untuk dijadikan sebagai target intervensi. Peneliti mendapatkan tujuh mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo tahun akademik 2013/2014 yang bersedia untuk dijadikan target intervensi.
- c. Melaksanakan uji coba terbatas. Uji coba terbatas dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2013 s.d. 31 Desember 2014. Untuk data hasil uji coba model secara terbatas dapat dilihat pada Lampiran 9 halaman 340 s.d. 365.
- d. Diskusi dan refleksi sebagai masukan untuk perbaikan model. Untuk saran/masukan dari pelaksana uji coba model dapat dilihat pada Lampiran 10 halaman 366.

6. Revisi Hasil Uji Coba Terbatas

Berdasarkan masukan dalam diskusi dan refleksi dari hasil uji coba terbatas, model hipotetik direvisi lagi dari segi konstruksi, materi dan pelaksanaan konseling.

7. Uji Coba Diperluas

Pada tahap ini dilaksanakan uji lapangan model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa, meliputi:

- a. Menyusun rencana kegiatan uji lapangan
- b. Menyiapkan konselor. Pada uji coba diperluas ini, peneliti bertindak sebagai observer, sedangkan untuk pelaksana uji coba model dilaksanakan oleh salah seorang dosen Psikologi STAIN Ponorogo, yaitu ibu Lia Amalia, M.Si.
- c. Untuk uji coba model diperluas ini dilakukan pada mahasiswa jurusan Tarbiyah, Syari'ah, dan Ushuluddin. Masing-masing jurusan terdiri dari 10

mahasiswa kelompok eksperimen, dan 10 orang mahasiswa kelompok kontrol.

- d. Melaksanakan uji coba model.
- e. Mendeskripsikan hasil pelaksanaan uji coba model. Untuk hasil uji coba model lebih luas pada jurusan Tarbiyah dapat dilihat pada Lampiran 11 halaman 367 s.d. 393; untuk jurusan Syari'ah pada Lampiran 12 halaman 394 s.d. 420; dan untuk jurusan Ushuluddin pada Lampiran 13 halaman 421 s.d. 445.

8. Merancang Model Akhir

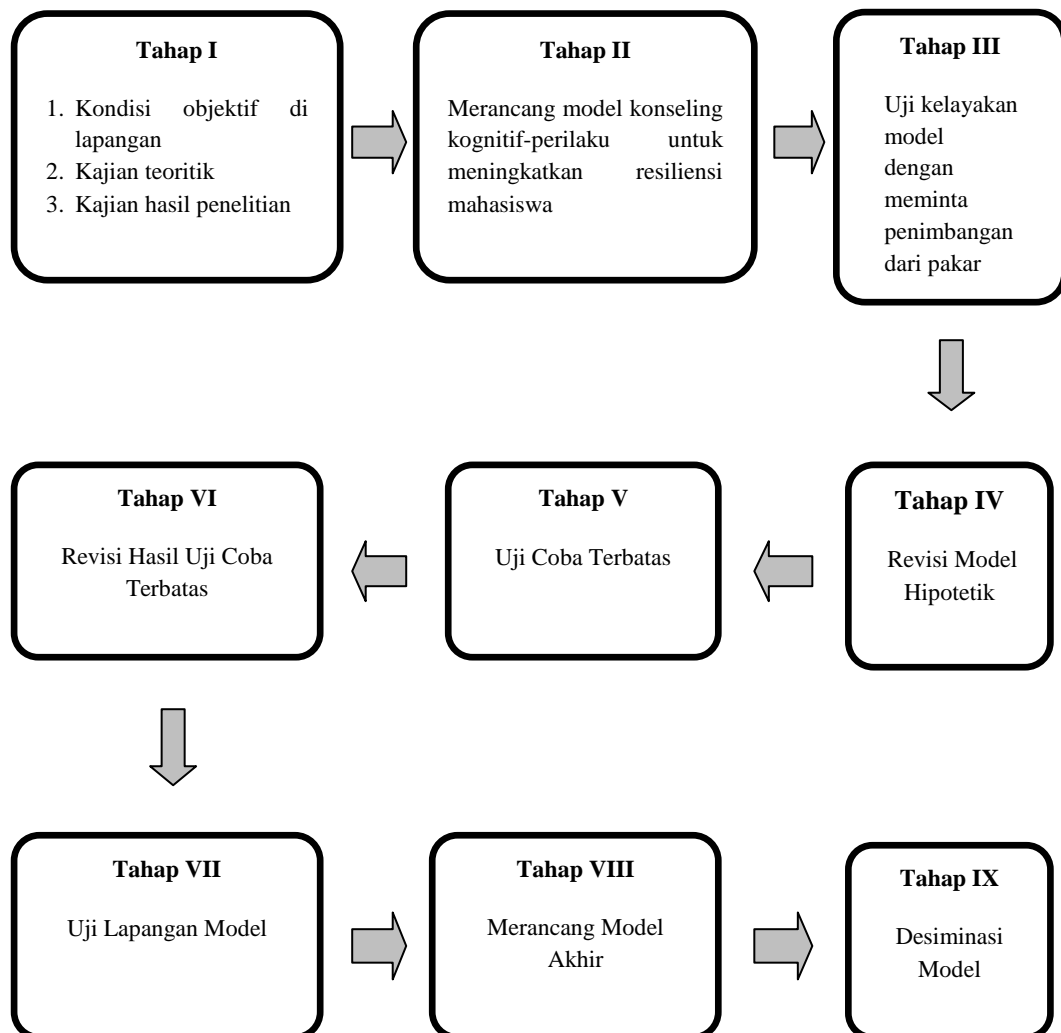
Kegiatan penelitian pada tahap ini meliputi:

- a. Mengevaluasi dan menganalisis hasil uji coba model diperluas.
- b. Merevisi dan merumuskan kembali model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berdasarkan hasil pengujian lapangan. Untuk saran/masukan dari pelaksana uji coba model diperluas dapat dilihat pada Lampiran 14 halaman 446.
- c. Tersusun model akhir yang dikemas dalam pedoman konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Untuk model akhir dapat dilihat pada Lampiran 15 halaman 447 s.d. 545.
- d. Mendeskripsikan hasil pelaksanaan uji coba model

9. Diseminasi Model

Kegiatan pada tahap ini adalah mempublikasikan model pada khalayak profesi melalui jurnal dan forum ilmiah. Visualisasi tahap-tahap pengembangan model

konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut:



Gambar 3.1
Alur Proses Pengembangan Model

F. Analisis Data

Data yang diperoleh terdiri dari tiga data yaitu data tentang profil resiliensi mahasiswa, data tentang profil masalah yang pernah atau sedang dialami mahasiswa, dan data tentang profil upaya-upaya mahasiswa dalam menghadapi masalah.

Umi Rohmah, 2014

MODEL KONSELING KOGNITIF-PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA

(Studi Terhadap Mahasiswa STAIN Ponorogo

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan dengan memeriksa kelengkapan jumlah angket yang akan disebar sebelum dan setelah pelaksanaan. Selain itu, dilakukan pemeriksaan identitas mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian yaitu nama lengkap, jurusan, prodi dan kelengkapan jawaban.

2. Pengelompokan dan Penafsiran Data Kompetensi Resiliensi

Penskoran atau mengubah data ke dalam bentuk-bentuk kuantitatif dimaksudkan agar memungkinkan dilakukannya analisis dengan menggunakan teknik statistik. Untuk menetapkan batas lulus aktual tersebut perlu dicari \bar{X} (rata-rata) dan S (Simpangan baku atau standar deviasi). Analisis profil kompetensi resiliensi mahasiswa STAIN Ponorogo dilakukan melalui tahapan berikut:

- a. Menghitung rentang (r) = skor maximal – skor minimal
- b. Menghitung banyak kelas interval (k) = $1 + 3.3 \log n$
- c. Menghitung panjang kelas (i) = r / k
- d. Membuat tabel distribusi frekuensi
- e. Menentukan rata-rata (\bar{x}) = $\sum f_i \cdot x_i / \sum f_i$
- f. Menentukan standar deviasi (s) = $p \frac{\sqrt{n \sum f d^2 - (\sum f d)^2}}{n(n-1)}$

Dari langkah-langkah di atas, kemudian didapatkan kriteria sebagai mana terlihat pada tabel 3.8 berikut.

Tabel 3.8
Kriteria Skor Resiliensi Mahasiswa

No.	Kriteria	Kategori
1.	$X \geq (X+1,0Sd)$	Tinggi
2.	$(X-1,0Sd) \leq X < (X+1,0Sd)$	Sedang
3.	$X < (X-1,0Sd)$	Rendah

(Sumber: Saefuddin, 2011: 109)

Adapun penafsiran profil resiliensi mahasiswa STAIN Ponorogo semester dua tahun akademik 2012/2013 ditinjau dari kategori dapat dilihat pada tabel 3.9 berikut ini:

Tabel 3.9
Kualifikasi Resiliensi Mahasiswa Sesuai Kategori

No.	Kategori	Kualifikasi
1.	Tinggi	Pada kategori ini, individu benar-benar mahir untuk bangkit dari keterpurukan. Ia mampu bersikap tenang, mengelola emosinya dengan baik, memiliki keterampilan menyelesaikan masalah, mampu menumbuhkan sikap percaya diri, optimis, bersinergi dengan orang lain, mencari peluang-peluang di balik tantangan, dan mampu mengambil hikmah di balik musibah.
2.	Sedang	Pada kategori ini, individu sudah mampu mengelola emosinya dengan baik, mempunyai keterampilan memecahkan masalah, dan mampu menumbuhkan sikap percaya diri ketika menghadapi masalah
3.	Rendah	Pada kategori ini, individu belum mampu mengatasi sebuah masalah/tekanan dengan baik. Ia tidak mau belajar dari pengalaman kegagalan yang pernah dialaminya, merasa sakit hati ketika ada orang mengkritiknya, cepat merasa putus asa, menyalahkan orang lain jika terjadi kemalangan pada dirinya, dan merasa diri sebagai korban. Pada kategori ini perlu mendapat prioritas untuk diberi intervensi

Sumber: (Al Siebert, 2005: 17-18)

3. Analisis Kelayakan Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa

Dimensi-dimensi Model Hipotetik Konseling Kognitif-Perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yang dianalisis adalah: rumusan judul, penggunaan istilah, sistematika model, rumusan rasional model, rumusan tujuan model, rumusan asumsi model, rumusan teknik intervensi, rumusan kompetensi konselor, kesesuaian antar komponen model, struktur intervensi, garis besar sesi intervensi kesatu sampai ketujuh, teknik evaluasi dan rumusan indikator keberhasilan.

Berikut teknik yang digunakan dalam menganalisis kelayakan model:

- a. Uji rasional model melibatkan pakar konseling
- b. Uji kepraktisan (*usebility*) model konseling kogniti-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dilakukan dalam diskusi terfokus, membahas:
 - 1) Kontribusi model terhadap pencapaian tujuan bimbingan dan konseling
 - 2) Peluang keterlaksanaan penerapan model
 - 3) Kesesuaian model dengan kebutuhan mahasiswa
 - 4) Kemampuan konselor untuk menerapkan model
 - 5) Pemahaman pengelola model
 - 6) Keterjalinan kerja sama

4. Analisis Efektivitas Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa

Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui efektivitas model konseling kognitif-perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa adalah teknik Ancova. Salah satu tujuan rancangan eksperimental adalah meyakinkan bahwa hasil yang diobservasi merupakan akibat variabel perlakuan, dan bukan oleh faktor penyebab lain yang berasal dari lingkungan. Namun, situasi yang muncul adalah adanya satu atau lebih variabel yang tidak dikontrol. Metode statistik yang dapat dipakai untuk mengontrol atau menyesuaikan efek dari satu atau lebih variabel yang tidak dikontrol dan dianggap valid untuk mengevaluasi hasil suatu eksperimen adalah analisis kovarian (Ancova) (Djudin, 2013: 181).

Senada dengan Djudin, Supardi (2013: 398) juga mengemukakan bahwa sebuah penelitian eksperimen yang membandingkan antara hasil *post test* pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, setelah mengendalikan pengaruh dari *pre test* (pengetahuan awal) merupakan contoh desain penelitian dengan pendekatan Ancova. Desain penelitian eksperimen dari model penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.10
Deskripsi Uji Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Pra-Tes	Perlakuan	Pos Tes
Eksperimen	O1	X	O3
Kontrol	O2	-	O4

Keterangan:

O₁ dan O₂ adalah variabel kovariat (*pre test*)

O₃ dan O₄ adalah variabel tergantung (*post test*)

X adalah kegiatan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen

Analisis data secara keseluruhan dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *SPSS 17.0 for Windows*.

H. Rancangan Awal Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa

1. Rasional

Mahasiswa merupakan sebagian kecil dari generasi muda Indonesia yang mendapat kesempatan untuk mengasah kemampuannya di perguruan tinggi. Mereka diharapkan mendapat manfaat yang sebesar-besarnya dalam pendidikannya tersebut agar kelak mampu menyumbangkan kemampuannya untuk memperbaiki kualitas hidup bangsa Indonesia.

Sepanjang masa studinya, mahasiswa dituntut untuk melakukan berbagai kegiatan, terutama kegiatan yang mendukung keberhasilan studi. Namun pada kenyataannya, selama proses penyelesaian studinya, mahasiswa yang termasuk kategori remaja akhir atau dewasa awal ini, seringkali menghadapi berbagai masalah atau adversitas yang terkadang menghambat keberhasilan studi. Berbagai masalah yang umumnya dihadapi mahasiswa adalah: masalah pribadi (*personal problem*), keluarga, kelompok sebaya, belajar dan karir (Yusuf, 2009: 9-11).

Dalam rangka menghadapi berbagai masalah tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk menghadapi, meminimalisir dan menghilangkan berbagai hambatan atau gangguan yang akan mengganggu terhambatnya penyelesaian studi dan kehidupan mahasiswa. Kemampuan ini dinamakan resiliensi. Resiliensi dibutuhkan oleh individu agar dapat bertahan dalam menghadapi cobaan serta untuk mempertahankan kehidupan yang baik dan seimbang. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit, dan menghadapi kesulitan-kesulitan hidup, sehingga menghasilkan kemampuan penyesuaian diri dan *outcome* yang positif.

Resiliensi merupakan kemampuan sebagai karakteristik seseorang yang berasal dari faktor eksternal maupun internal orang tersebut. Faktor eksternal berasal dari lingkungan dan faktor tersebut tidak lagi dapat dirubah. Namun, faktor internal seseorang seperti pola pikir individu dapat dirubah untuk meningkatkan kemampuan resiliensi seseorang. Resiliensi tidak ditentukan oleh gen, pengalaman masa kanak-kanak, maupun kekayaan. Resiliensi lebih ditentukan oleh pola pikir individu dalam memandang dan menginterpretasi adversitas yang dihadapkan padanya (Reivich & Shatte, 2002: 11).

Individu yang memiliki kemampuan resiliensi memiliki kekuatan-kekuatan dari dalam diri untuk melawan tekanan dan kesulitan dalam hidup. Mereka mampu mengatasi dan tidak berlarut-larut dalam kondisi stres (Edward dan Warelow, 2005: 11). Individu yang memiliki kemampuan resiliensi adalah individu yang memiliki kekuatan dan keterampilan yang mampu merespon

dengan baik tantangan yang ada dan tumbuh berkembang melalui pengalaman-pengalaman tersebut.

Sebagian individu ada yang memiliki kemampuan resiliensi tingkat tinggi tetapi ada sebagian yang memiliki kemampuan resiliensi tingkat sedang bahkan rendah. Individu yang memiliki resiliensi tingkat rendah memiliki karakteristik antara lain: takut, marah, cemas, sedih, tidak berdaya, putus asa, memiliki pikiran irasional mengenai dirinya, tidak berani mencari tantangan baru, berperilaku disfungsional, kurang memiliki aspirasi dan usaha untuk mencapai tujuannya dan kurang cakap dalam menyelesaikan masalah. Sedangkan individu yang memiliki resiliensi tingkat tinggi memiliki karakteristik antara lain: bisa menerima realitas baru dengan cepat, memandang masalah dari berbagai sudut pandang, dan mampu mengambil peluang dari tantangan (*serendipity*) (Al Siebert, 2005: 17-18).

Masalah resiliensi mahasiswa yang rendah bukan sekedar fenomena lagi, tetapi sudah menjadi masalah aktual dan perlu mendapat perhatian sebagai solusi untuk mengatasinya. Salah satu alternatif solusi yang bisa dilakukan adalah dengan menerapkan model layanan konseling kognitif perilaku. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada suatu kajian bahwa untuk menangani masalah resiliensi diperlukan pendekatan khusus yang mampu membuka dan membenahi pola pikir dan perilaku mahasiswa. Hal ini dikarenakan masalah resiliensi mahasiswa yang rendah lebih banyak disebabkan oleh kognitif atau pola pikirnya yang tidak realistis, kurang terkontrol dan cara berpikirnya kurang terstruktur dengan baik (Al Siebert,

2005: 25). Pola pikir yang tidak realistis ini berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa.

Pertimbangan lain menggunakan layanan konseling kognitif perilaku adalah, pendekatan ini memberikan bantuan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan lainnya. Rata-rata sesi terbanyak yang diberikan kepada siswa hanya 16 sesi. Bahkan Oemarjoedi (2003: 24) mengungkapkan efisiensi konseling bisa dilakukan hingga menjadi lima sesi. Palmer (2011: 110) mengatakan bahwa, intervensi bisa diberikan sebanyak 6-20 sesi, meskipun konseling jangka panjang seringkali lebih cocok untuk konseli yang punya problem yang lebih sulit. Sementara Jones (2011: 576) mengungkapkan bahwa, sesi-sesi konseling dengan pendekatan ini umumnya dilaksanakan sebanyak 8-16 sesi. Berbeda dengan bentuk konseling lainnya, seperti psikoanalisis yang membutuhkan waktu satu tahun. Hal ini dipandang cocok untuk mahasiswa yang memiliki kesibukan yang padat dengan perkuliahannya sehingga penggunaan konseling kognitif perilaku tidak akan mengganggu jadwal kuliah dan aktivitas mereka yang lain.

Kelebihan lain dari terapi kognitif perilaku adalah sebuah *treatment* yang *powerfull* karena menggabungkan keilmiahan, filosofis dan aspek perilaku, pada satu model yang komprehensif untuk memahami dan mengatasi problem-problem psikologis. Dari aspek keilmiahan, model ini menghadapkan klien untuk menjadi lebih seperti saintis. Misalnya, klien mengembangkan kemampuan untuk memperlakukan pikiran-pikirannya sebagai teori dan dugaan tentang realitas yang diuji (hipotesis), dari sekedar sebagai fakta. Dari

aspek filosofis, model ini mengakui bahwa orang memegang nilai-nilai dan keyakinan tentang dirinya, dunia dan orang lain. Salah satu tujuan dari model ini adalah untuk menolong orang mengembangkan fleksibilitas, tidak ekstrim, keyakinan yang menolongnya beradaptasi dengan realitas dan mencapai tujuan-tujuannya. Sedangkan dari aspek perilaku, model ini secara kuat mengajarkan perilaku-perilaku baru yang adaptif untuk menghadapi masalah atau adversitas.

Model konseling kognitif perilaku dikembangkan berdasarkan hasil kajian dari konsep teori resiliensi dan konseling kognitif perilaku serta analisis kebutuhan terhadap pentingnya layanan konseling kognitif perilaku dalam upaya untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa STAIN Ponorogo semester dua tahun akademik 2012/2013.

Dengan melihat dasar pemikiran di atas, sebelum melaksanakan layanan intervensi konseling kognitif perilaku yang akan diberikan kepada mahasiswa, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis kebutuhan yaitu dengan menggunakan angket resiliensi mahasiswa yang meliputi enam aspek: 1). kemampuan mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup, terdiri dari indikator: (a) mampu menerima perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup, dan (b) mampu memperkuat potensi yang dimiliki untuk mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup, 2). kemampuan mempertahankan kesehatan dan energi yang baik ketika menghadapi masalah, terdiri dari indikator: (a) mampu mengembangkan kebiasaan hidup sehat ketika menghadapi masalah, dan (b) mampu melakukan

kegiatan-kegiatan positif ketika menghadapi masalah, 3). kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, terdiri dari indikator: (a) mempunyai sikap percaya diri ketika dalam keadaan terpuruk, (b) mempunyai sikap optimis ketika dalam keadaan terpuruk, dan (c) mampu belajar dari kegagalan sendiri ketika dalam keadaan terpuruk, 4). kemampuan dalam memecahkan masalah, terdiri dari indikator: (a) mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah, (b) mampu mengidentifikasi akibat dari masalah, (c) mampu mempertimbangkan sumber-sumber kredibel untuk pemecahan masalah, dan (d) mampu mengidentifikasi berbagai strategi untuk pemecahan masalah, 5). kemampuan dalam merubah cara berpikir dan cara mengatasi masalah ketika cara berpikir dan cara mengatasi masalah yang lama tidak berhasil, terdiri dari indikator: (a) mampu merubah cara berpikir ketika cara berpikir yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah, dan (b) mampu mencari strategi yang lain ketika strategi yang lama tidak berhasil dalam mengatasi masalah, dan 6). kemampuan untuk tidak melakukan tindakan yang berbahaya ketika menghadapi masalah, terdiri dari indikator: (a) mampu menghindari diri dari mengkonsumsi zat terlarang (alkohol, narkoba, obat penenang dsb.) ketika menghadapi masalah, dan (b) mampu menghindari diri dari melukai diri sendiri/orang lain ketika menghadapi masalah.

2. Tujuan Intervensi

Secara umum, tujuan yang hendak dicapai melalui intervensi dari penerapan konseling kognitif perilaku adalah untuk meningkatkan resiliensi

mahasiswa semester dua STAIN Ponorogo. Secara khusus, tujuan penerapan konseling kognitif perilaku adalah agar mahasiswa:

- a. Mampu mengatasi perubahan-perubahan yang mengganggu dalam hidup
- b. Mampu mempertahankan kesehatan dan energi yang baik ketika menghadapi masalah
- c. Mampu untuk bangkit dari keterpurukan
- d. Mampu memecahkan masalah
- e. Mampu merubah cara berpikir dan cara mengatasi masalah ketika cara berpikir dan cara mengatasi masalah yang lama tidak berhasil
- f. Mampu untuk tidak melakukan tindakan yang berbahaya ketika menghadapi masalah

3. Asumsi Intervensi

Intervensi dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa diselenggarakan berdasarkan beberapa asumsi sebagai berikut:

- a. Masalah atau tantangan-tantangan kehidupan bisa menimpa individu setiap saat. Oleh sebab itu kemampuan resiliensi diperlukan oleh individu untuk menghadapi berbagai masalah dan tantangan kehidupan.
- b. Untuk meningkatkan resiliensi individu, cara terbaik untuk memulainya adalah melalui pikiran individu tersebut. Asumsinya bila pola pikir individu realistis dan positif, maka emosi dan perilaku individu akan lebih adaptif terhadap masalah, sehingga dapat dikatakan resiliensinya meningkat.

- c. Individu yang berfokus pada penyelesaian masalah (*problem solving*) akan menghadapi masalah dengan lebih tangguh (resilien) bila dibandingkan dengan individu yang merasa tidak berdaya atau individu yang emosi negatifnya meningkat ketika menghadapi masalah.
- d. Individu yang sudah berhasil melakukan restrukturisasi kognitif memerlukan keterampilan tambahan agar individu dapat mengelola perasaan-perasaannya ketika berhadapan dengan situasi yang membuat individu merasa tidak resilien, misalnya melalui relaksasi. Salah satu jenis teknik relaksasi adalah visualisasi.
- e. Teknik pekerjaan rumah merupakan ciri utama dari model konseling kognitif perilaku. Pencapaian tujuan konseling akan memerlukan waktu yang lama jika hanya mengandalkan teknik dan topik selama intervensi berlangsung. Oleh karena itu, konselor perlu membantu konseli menerapkan hal-hal yang diperoleh selama intervensi dalam kehidupan sehari-hari.

4. Kompetensi Konselor

Implementasi model konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa memerlukan kompetensi konselor sebagai berikut:

- a. Menguasai teknik-teknik yang digunakan dalam intervensi, yaitu: teknik ABC, *problem solving*, dan visualisasi.
- b. Memahami budaya dan karakter konseli
- c. Memahami dan menguasai materi-materi yang akan disajikan dalam kegiatan intervensi yang meliputi: pengertian, urgensi, aspek-aspek serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi.

- d. Mampu menjelaskan materi resiliensi dengan komunikatif
- e. Mampu memotivasi anggota *treatment* untuk berpartisipasi aktif selama mengikuti kegiatan

5. Target Intervensi

Target intervensi dilakukan terhadap 30 mahasiswa (15 laki-laki dan 15 perempuan) semester dua STAIN Ponorogo tahun akademik 2013/2014 pada jurusan Tarbiyah, Syari'ah, dan Ushuluddin, yang teridentifikasi resiliensinya rendah dan sedang.

6. Strategi Layanan

Strategi layanan yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi mahasiswa khususnya semester dua tahun akademik 2013/2014 STAIN Ponorogo dimulai dari penyebaran angket, dilanjutkan dengan pemberian *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kognitif perilaku dengan tujuan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa, dan diakhiri dengan memberikan angket kembali berupa *post-test*.

Adapun strategi yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yaitu dengan menggunakan teknik ABC, *problem solving*, pekerjaan rumah, dan visualisasi.

7. Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa akan dilakukan selama tujuh kali pertemuan, dan hari untuk memberikan perlakuan dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan dengan mahasiswa, yaitu di luar jam kuliah yang disesuaikan dengan tempat

pelaksanaan dan indikator resiliensi yang ingin dicapai. Intervensi akan dilakukan selama kurang lebih 60-90 menit. Tempat pelaksanaan intervensi disesuaikan dengan aspek resiliensi yang ingin dicapai, bisa di dalam ruangan maupun di luar ruangan.

8. Rencana Operasional (*Action Plan*)

Rencana kegiatan (*action plan*) diperlukan untuk menjamin pelaksanaan model bimbingan dan konseling yang dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Rencana kegiatan adalah uraian detail dari model intervensi yang menggambarkan isi komponen model, baik kegiatan di kampus maupun di luar kampus, untuk memfasilitasi mahasiswa mencapai tugas perkembangan tertentu.

Adapun rencana operasional dalam pemberian intervensi konseling kognitif perilaku untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berlangsung selama sembilan sesi dan dua sesi digunakan untuk *pre test* dan *post test*. Gambaran setiap sesi intervensi adalah sebagai berikut:

Sesi 1

Tujuan sesi ini adalah mahasiswa memahami tujuan diadakannya *pre test* dan sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan. Teknik yang digunakan adalah *information-giving* dan penugasan. Media yang digunakan adalah alat tulis, angket resiliensi mahasiswa, dan lembar kesediaan mengikuti kegiatan dari sesi kesatu sampai dengan ketujuh. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah mahasiswa memahami tujuan diadakannya *pre test* dan sesi intervensi konseling yang akan dilaksanakan.

Sesi 2

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli mengidentifikasi pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidup, mengidentifikasi situasi, pikiran, dan perasaan, dan mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang mengiringi adversitas. Teknik yang digunakan adalah *information-giving*, diskusi, dan penugasan. Media yang digunakan adalah spidol *boardmarker*, *white board*, laptop, LCD, *hand out* materi, lembar kerja pengalaman hidup, dan lembar kerja pikiran-pikiran otomatis. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu: (1) mengidentifikasi pengalaman keberhasilan dan kegagalan hidup, (2) mengidentifikasi situasi, pikiran, dan perasaan yang mengiringi adversitas, serta (3) mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang mengiringi adversitas.

Sesi 3

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli untuk menentang pikiran otomatis negatif yang mengiringi adversitas. Teknik yang digunakan adalah teknik ABC dan penugasan. Media yang digunakan adalah spidol *boardmarker*, *white board*, *hand out* materi, laptop, LCD, dan lembar kerja menentang pikiran otomatis negatif. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu menentang pikiran otomatis negatif yang mengiringi adversitas

Sesi 4

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli menemukan aspek-aspek positif dalam dirinya, menyusun kegiatan-kegiatan yang menguatkan aspek-aspek positif pada dirinya, dan menguasai teknik visualisasi untuk menghadapi

adversitas sehari-hari. Teknik yang digunakan adalah *information-giving*, diskusi, visualisasi, dan penugasan. Media yang digunakan adalah spidol *boardmarker*, *white board*, *hand out* materi, laptop, LCD, dan CD musik untuk mengiringi latihan visualisasi. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu: (1) menemukan aspek-aspek positif dalam dirinya, (2) menyusun kegiatan-kegiatan yang menguatkan aspek-aspek positif pada dirinya, dan (3) menguasai teknik visualisasi untuk menghadapi adversitas sehari-hari.

Sesi 5

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli memahami cara memecahkan masalah dengan teknik *problem solving*. Teknik yang digunakan adalah *problem solving*, diskusi, dan penugasan. Media yang digunakan adalah spidol *boardmarker*, *white board*, *hand out* materi, LCD, laptop, dan lembar kerja *how to get solution*. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu memahami cara memecahkan masalah dengan teknik *problem solving*.

Sesi 6

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli meningkatkan sikap percaya diri ketika menghadapi adversitas. Teknik yang digunakan adalah teknik ABC, dan penugasan. Media yang digunakan spidol *boardmarker*, *white board*, *hand out* materi, laptop, LCD, CD Paralympic, dan lembar kerja “Pede aja Lagi”. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu meningkatkan sikap percaya diri ketika menghadapi adversitas.

Sesi 7

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli meningkatkan sikap optimis ketika menghadapi adversitas. Teknik yang digunakan adalah *information-giving*, teknik ABC, diskusi, dan penugasan. Media yang digunakan adalah spidol *boardmarker*, *white board*, laptop, LCD, *handout* materi, CD No Arms, No Legs, No Worries, dan lembar kerja *Always Optimist*. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu meningkatkan sikap optimis ketika menghadapi adversitas.

Sesi 8

Tujuan sesi ini adalah membantu konseli untuk meningkatkan kemampuan *serendipity* ketika menghadapi adversitas. Teknik yang digunakan adalah *information giving*, diskusi, dan penugasan. Media yang digunakan adalah spidol *boardmarker*, *white board*, *hand out* materi, dan lembar kerja “*Meraih Serendipity*”. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli mampu meningkatkan kemampuan *serendipity* ketika menghadapi adversitas.

Sesi 9

Tujuan sesi ini adalah konseli memahami tujuan diadakannya *post test*. Teknik yang digunakan adalah *information-giving*, dan penugasan. Media yang digunakan adalah alat tulis, dan angket resiliensi mahasiswa. Ukuran keberhasilan sesi ini adalah konseli memahami tujuan diadakannya *post test*.

9. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pelaksanaan keberhasilan efektivitas penggunaan konseling kognitif perilaku untuk

meningkatkan resiliensi mahasiswa. Evaluasi yang digunakan dalam intervensi ini adalah tes tulis.

Adapun untuk prosedur evaluasi hasil dapat dijelaskan sebagai berikut:

(1). dengan menggunakan metode *ancova*, yakni resiliensi mahasiswa dapat dikatakan meningkat apabila F hitung dan signifikansi kurang dari 0,05 ($\rho < 0,05$) pada Type III Sum of Squares, dan (2) dengan pemberian lembar evaluasi pelaksanaan intervensi yang diisi oleh mahasiswa untuk mengetahui adanya suatu perubahan yang telah dirasakan oleh mahasiswa selama mengikuti kegiatan konseling, yang digunakan sebagai hasil observasi selama mengikuti kegiatan tersebut. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat perubahan resiliensi mahasiswa setelah diberikan *treatment* pada masing-masing aspek dan indikator.