

## **BAB III METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa dengan menggunakan model Konseling Restrukturisasi Kognitif. Proses pengembangan model ini melibatkan perancangan dan uji coba, dengan tujuan mencapai hasil yang positif dalam uji coba. Untuk mendukung penelitian ini, bab III akan menjelaskan desain penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, hipotesis, alat pengukuran, langkah-langkah penelitian, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling restrukturisasi kognitif dengan fokus pada peningkatan resiliensi akademik mahasiswa. Pengembangan model ini merujuk pada pemahaman yang diperoleh dari tinjauan literatur, temuan penelitian sebelumnya, dan hasil studi pendahuluan yang melibatkan mahasiswa, yang semuanya menjadi dasar yang kuat untuk perancangan dan pengujian model ini. Dengan landasan, penelitian ini berusaha meningkatkan pemahaman tentang bagaimana konseling restrukturisasi kognitif dapat mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa.

Adapun konteks tujuan utama penelitian, metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan *Research and Development* (R&D) (Borg, W.R & Gall, 1984). Model ini dirancang untuk memberikan panduan yang jelas dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi R&D. Berikut adalah konsep utama dari model ini: 1) Tahap Perencanaan (*Planning*): a) identifikasi masalah atau peluang yang memerlukan perhatian R&D; b) perancangan suatu pendekatan atau solusi untuk mengatasi masalah atau memanfaatkan peluang; c) mengembangkan rencana yang jelas untuk menjalankan R&D, termasuk tujuan, prosedur, dan sumber daya yang diperlukan. 2) Tahap pengembangan awal (*early development*): a) merancang produk atau prosedur yang berkaitan dengan solusi yang diusulkan; b) melibatkan ahli dan stakeholder terkait dalam merinci aspek teknis dan praktis dari pengembangan. 3) Validasi model awal (*validation of the model*): a) mengumpulkan data untuk menguji efektivitas model awal yang dikembangkan; b) melibatkan ahli dan pihak berkepentingan untuk memberikan

masukannya. 4) Revisi model (*model revision*): a) merevisi model berdasarkan temuan dan masukan dari tahap validasi; b) menyesuaikan desain, prosedur, atau strategi berdasarkan hasil evaluasi. 5) Pengujian terbatas (*limited field testing*): a) melakukan uji coba terbatas atau implementasi terbatas dari model yang telah direvisi.; b) mengumpulkan data mengenai efektivitas model dalam konteks *real-world*. 6) Implementasi penuh (*full implementation*): a) menjalankan implementasi penuh dari model yang telah diuji coba terbatas; b) memantau dan mengevaluasi implementasi untuk memastikan keberhasilan dan mendeteksi potensi masalah. 7) Evaluasi terakhir (*final evaluation*): a) melakukan evaluasi akhir untuk menilai secara menyeluruh efektivitas dan keberlanjutan model; b) menghasilkan laporan dan rekomendasi berdasarkan hasil evaluasi. Model R&D Borg and Gall ini menekankan pentingnya pengembangan terus-menerus berdasarkan temuan dan masukan, serta melibatkan pemangku kepentingan secara aktif dalam seluruh proses R&D. Tahapan ini telah dimodifikasi menjadi empat tahap utama dengan langkah-langkah tambahan yang mencakup studi pendahuluan, perencanaan, pelaksanaan, dan analisis hasil penelitian.

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan desain penelitian campuran (*mixed method research design*), sebagaimana yang dijelaskan oleh Creswell & Plano Clark. Pendekatan ini merupakan suatu prosedur yang memungkinkan pengumpulan, analisis, dan penggabungan data baik dalam bentuk kuantitatif maupun kualitatif dalam satu penelitian atau serangkaian penelitian. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu masalah penelitian (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menggambarkan secara keseluruhan karakteristik resiliensi akademik mahasiswa dan menilai sejauh mana efektivitas konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mereka. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mendalaminya proses aktivitas ketika model diujicobakan. Ini melibatkan teknik seperti pengamatan langsung, rekaman video, serta pencatatan jurnal kegiatan konseling untuk memperoleh wawasan mendalam tentang interaksi dan dinamika yang terjadi selama penerapan model ini. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami aspek-aspek kontekstual dan non-verbal yang mungkin tidak terlihat dalam analisis kuantitatif. Pemilihan pendekatan mixed methods didasarkan pada keberhasilannya dalam bidang konseling okupasional. Selain itu, penggunaan *mix methods* juga dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk

untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik, dengan merujuk pada penelitian-penelitian sebelumnya di bidang social humaniora.

### 3.2 Definisi Operasional Variabel (DOV)

Variabel pada penelitian terdiri dari dua jenis variabel, yaitu

#### 3.2.1 Konseling Restrukturisasi Kognitif

Konseling Restrukturisasi Kognitif didefinisikan sebagai layanan konseling yang mengintegrasikan pendekatan restrukturisasi kognitif fokusnya adalah pada pertumbuhan individu melalui peningkatan motivasi, penerimaan pikiran, serta respons terhadap perasaan dan sensasi yang bisa bersifat positif maupun negatif. Konseling Restrukturisasi Kognitif yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa mencakup beberapa dimensi, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *negative affect and emotional response*. Pengembangan model Konseling Restrukturisasi Kognitif ini melalui beberapa tahap, seperti tahap Awal (*beginninga group*), tahap transisi (*transition stage*), tahap kerja (*performing stage*), tahap terminasi.

Tahapan tersebut berfungsi untuk memfasilitasi konseli dalam menerima dan memahami konsep Resiliensi Akademik, meningkatkan kesadaran akan kebutuhan perubahan, membuat komitmen untuk mengadopsi strategi perubahan, serta tetap fleksibel saat mengambil keputusan dan mengatasi kemungkinan stagnasi dalam proses intervensi. Landasan teori digunakan untuk membantu pengembangan resiliensi akademik mahasiswa melalui restrukturisasi.

#### 3.2.2 Model konseling restrukturisasi kognitif

Model konseling restrukturisasi kognitif adalah pendekatan terapeutik yang bertujuan mengubah pola pikir, keyakinan, serta interpretasi yang tidak sehat atau negatif menjadi lebih positif dan sehat. Dalam model ini, konselor bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir yang menyebabkan masalah psikologis atau perilaku yang tidak diinginkan. Restrukturisasi kognitif ini melibatkan pengenalan dan penggantian pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, adaptif, dan positif. Model ini fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, dan bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif agar menghasilkan perubahan positif dalam perilaku dan emosional klien.

### 3.2.3 Resiliensi Akademik

Resiliensi Akademik dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang mencirikan kemampuan mahasiswa angkatan 2020 dari FITK UIN SU Medan untuk menyesuaikan diri dan bertahan dalam perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi mereka. Definisi ini terdiri dari tiga dimensi utama, yakni Perseverance (Ketekunan), Refleksi dan pencarian bantuan yang adaptif, serta Respons emosional yang negatif. Dalam konteks ini, definisi tersebut menegaskan bahwa resiliensi akademik mahasiswa mencakup kualitas dalam mempertahankan perilaku yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi mereka atau kemampuan untuk menyesuaikan perilaku mereka sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi.

**Tabel 3.1**  
**Matriks Kisi -kisi Instrumentasi Resiliensi Akademik Mahasiswa**  
**(Sebelum Uji Coba)**

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Item
Resiliensi Akademik Mahasiswa dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik yang bersifat akut atau kronis, yang dianggap sebagai	<i>Perseverance</i> (Ketekunan) mengacu pada sifat individu yang gigih, memiliki tekad kuat (mengusahakan terus-menerus tanpa cepat menyerah), mengarahkan perhatiannya pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan masukan dari berbagai pihak, mampu mengatasi	1. Bekerja keras dan selalu mencoba	9, 30, 11	3
		2. Teguh pada rencana dan tujuan	3,5,16,17	4
		3. Menerima dan memanfaatkan masukan	1,2,15	3
		4. Pemecahan masalah dengan kreatif-imajinatif	10,13	2
		5. Memposisikan kesulitan sebagai kesempatan	4,8	2

ancaman utama terhadap kemajuan pendidikan mahasiswa.	masalah dengan kreativitas dan imajinasi, serta melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan.			
	<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) menggambarkan individu yang mampu secara kritis mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pribadinya, serta memiliki kemampuan untuk mencari bantuan, dukungan, dan motivasi dari individu lain sebagai upaya adaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan.	6. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan 7. Mengubah pendekatan belajar 8. Mencari bantuan 9. Dukungan dan penguatan 10. Memantau usaha dan pencapaian	22, 27 24 21,26 18, 25 20, 29	2 1 2 2 2
	<i>Negative affect and emotional response</i> (pengaruh negatif dan respon emosional) mengacu pada	11. Kecemasan 12. Memikirkan hal-hal buruk 13. Menghindari respon	12, 23 7, 28 14	2 2 1

	bagaimana individu merespons dan menghadapi berbagai pengalaman emosional, termasuk tingkat kecemasan, emosional negatif, optimisme atau pesimisme, serta respon penerimaan yang cenderung negatif selama kehidupan mereka.	emosional yang negatif 14. Optimisn dan keputusan	6, 19	2
--	---	--	-------	---

### 3.2 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ialah mahasiswa FITK UIN SU Medan angkatan 2020 dari 11 program studi sebanyak 1653 mahasiswa yaitu Prodi Pendidikan Agama Islam, Bahasa Arab, Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Tadris Bahasa Inggris, Pendidikan Matematika, Pendidikan Usia Anak Dini, Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Pendidikan Manajemen Islam, Tadris IPS, Tadris Biologi, Tadris Bahasa Indonesia. Data yang diperoleh dari populasi digunakan dalam studi pendahuluan untuk menggambarkan profil resiliensi akademik mahasiswa dengan baik.

Sampel penelitian dipilih dengan sengaja dari populasi mahasiswa yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Sampel ini terdiri dari 32 mahasiswa yang terbagi menjadi dua kelompok, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 16 mahasiswa; 16 mahasiswa masuk dalam kelompok perlakuan dan 16 mahasiswa lainnya dalam kelompok kontrol. Sebelum melaksanakan intervensi, model ini diuji coba dengan melibatkan 10 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam FITK UIN SU Medan. Selama pelaksanaan penelitian, 16 mahasiswa dalam kelompok perlakuan dibagi menjadi dua kelompok yang menerima sesi konseling dalam kelompok yang berbeda, hal ini dilakukan untuk menghindari terlalu banyak peserta dalam satu sesi konseling.

Data mengenai jumlah total mahasiswa yang berpartisipasi dalam studi pendahuluan, uji coba model, dan uji empiris model dapat ditemukan dalam tabel berikut ini. Tabel ini memberikan gambaran keseluruhan mengenai partisipasi mahasiswa dalam setiap tahap penelitian.

**Tabel 3.2**  
**Jumlah Responden**

<b>Tahapan Penelitian</b>	<b>Program Studi</b>	<b>Jumlah Responden</b>
<b>Studi Pendahuluan</b>	Pendidikan Agama Islam	25
	Pendidikan Bahasa Arab	4
	Bimbingan Konseling Pendidikan Islam	118
	Tadris Bahasa Inggris	10
	Pendidikan Matematika	22
	Pendidikan Islam Anak Usia Dini	2
	Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	25
	Manajemen Pendidikan Islam	1
	Tadris IPS	15
	Tadris Biologi	28
	Tadris Bahasa Indonesia	13
<b>Gender</b>	Laki-laki (L)	29
	Perempuan (P)	234
<b>Uji Coba Model</b>	<b>Uji Coba Terbatas</b>	7
<b>Uji Empiris Model</b>	Kelompok Perlakuan	16
	Kelompok Kontrol	16
	<b>Jumlah</b>	32

Dalam penelitian ini, metode *purposive sampling* digunakan karena pertimbangan khusus yang perlu diperhatikan. Seluruh proses penelitian dan pengembangan model dilakukan secara langsung atau tatap muka, kecuali untuk pengumpulan data pretest dan posttest yang menggunakan *google form* sebagai metode alternatif yang praktis. Saat menentukan sampel penelitian, sebagian mahasiswa menolak untuk berpartisipasi dalam uji coba model dengan alasan mereka ingin lebih

fokus pada studi mereka. Kondisi ini dianggap sebagai hal yang wajar, mengingat bahwa tidak semua mahasiswa bersedia terlibat dalam penelitian. Selain itu, pentingnya mempertimbangkan aspek etika juga menjadi faktor penentu dalam pemilihan sampel penelitian, mengingat bahwa penelitian harus dilakukan dengan mematuhi prinsip-prinsip ilmiah dan etika yang berlaku. Oleh karena itu, dalam keadaan ini, pemilihan sampel penelitian tidak dapat dilakukan secara acak, dan perlu adanya pertimbangan yang cermat terkait dengan kebijakan penelitian.

Pemilihan metode *purposive sampling* dalam penelitian ini disertai dengan pengakuan terhadap kebutuhan untuk memastikan representasi yang tepat dari populasi yang diuji. Dengan pendekatan tatap muka yang terlibat, penelitian ini menekankan pentingnya interaksi langsung dan pengamatan langsung terhadap partisipan. Namun demikian, penelitian juga dihadapkan pada tantangan dalam mengelola preferensi individu serta memastikan bahwa proses penelitian tetap konsisten dengan etika penelitian yang berlaku. Dengan demikian, keputusan tentang metode sampling yang digunakan dan cara pendekatan terhadap partisipan merupakan pertimbangan yang matang dalam usaha memastikan validitas dan integritas penelitian.

Sampel penelitian yang digunakan untuk menguji model konseling restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini dipilih secara hati-hati dengan tujuan mengevaluasi sejauh mana efektivitas model tersebut dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Model konseling yang telah dikembangkan memiliki tujuan yang sangat spesifik, yaitu meningkatkan tingkat resiliensi akademik mahasiswa angkatan 2020 di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di UIN Sumatera Utara, Medan. Dengan melibatkan sampel ini dalam uji coba, diharapkan akan diperoleh hasil yang kuat dan mendukung bahwa model ini efektif dalam memacu peningkatan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian pada sampel ini akan menjadi dasar penting untuk memahami dampak model konseling restrukturisasi kognitif dalam konteks yang spesifik ini.

### **3.3 Hipotesis Penelitian**

Dalam penelitian ini, terdapat dua hipotesis yang akan diuji. Hipotesis utama adalah "Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa." Selain itu, terdapat juga hipotesis turunan atau hipotesis statistik.

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$



$$H1: \mu_1 < \mu_2$$

Keterangan:

$\mu_1$  = resiliensi akademik pada *pre-test*

$\mu_2$  = resiliensi akademik pada *post-test*

H0: tidak ada perbedaan perolehan resiliensi akademik setelah konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

H1: ada perbedaan perolehan resiliensi akademik setelah diberikan konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

### 3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan ialah instrumen resiliensi akademik yang diadaptasi dan modifikasi dari Scale (ARS-30) Cassidy 2016 dan telah mendapatkan izin menggunakan instrumen dari Simon Cassidy serta Prof. Dr. Syamsu Yusuf, M.Pd, Dr. Syarifah, M.Pd, Prof. Dr. Nanang Rusmana, M.Pd, dan Prof. Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi yang merupakan tim pengembang instrumen. Modifikasi ini bertujuan untuk menyesuaikan instrumen dengan konteks penelitian dan mengukur aspek-aspek yang relevan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam konteks konseling restrukturisasi kognitif. Proses adaptasi dan modifikasi alat ukur ini merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa instrumen tersebut sesuai dengan tujuan penelitian dan tujuan spesifik model bimbingan yang dikembangkan. Alat ukur ini digunakan untuk menilai peningkatan resiliensi akademik dengan mencakup tiga aspek utama, yang terdiri dari total 30 pernyataan, termasuk ketahanan dalam menghadapi rintangan (*perseverance*), refleksi dan pencarian bantuan yang adaptif, serta respons emosional dan perasaan negatif. Seleksi aspek ini disesuaikan dengan fokus utama penelitian, yaitu meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa. Dengan alat ukur ini, diharapkan dapat mengukur perubahan dalam ketiga aspek tersebut seiring dengan berjalannya intervensi.

Instrumen resiliensi akademik telah diadaptasi pada tahun 2020 setelah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Proses adaptasi ini melibatkan peneliti serta berbagai ahli seperti ahli bahasa Inggris, ahli psikologi, tim promotor, dan mahasiswa. Semua pihak tersebut terlibat dalam menerjemahkan instrumen dari bahasa asli ke bahasa Indonesia dan mengevaluasi kelayakan serta kesesuaian instrumen dengan keahlian mereka masing-masing. Setelah tahap pengembangan, evaluasi, dan perbaikan selesai,

instrumen tersebut dijalankan di lapangan guna mengukur validitas item dan reliabilitasnya. Alat ukur ini diuji coba dalam situasi nyata untuk memastikan bahwa pertanyaan-pertanyaan yang ada memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang diperlukan. Validitas adalah penelitian untuk mengetahui apakah item instrumen layak digunakan melalui pengukuran (Sugiyono, 2018). Secara khusus, validitas penelitian menggambarkan pandangan empiris yang menekankan kebutuhan akan bukti, objektivitas, kebenaran, deduksi, nalar, fakta, serta data numerik sebagai landasan yang kuat (Golafshani, 2003). Reliabilitas digunakan untuk menguji ke konsistenan item penelitian (Budiastuti & Bandur, 2018).

Pengembangan instrumen dimulai sejak bulan September 2020. Uji coba instrumen melibatkan 100 mahasiswa, sebagaimana saran dari Sugiyono, agar distribusi nilai pengukuran mendekati normal, dengan jumlah responden minimal 30 untuk uji validitas dan reliabilitas angket (Sugiyono, 2014). Hasil penyebaran instrumen resiliensi akademik dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Berdasarkan hasil analisis dengan SPSS, setiap item dalam instrumen dinyatakan valid sebanyak 29 item, dan reliabilitas yang ditemukan adalah nilai Alfa Cronbach ( $\alpha$ ) sebesar 0,882. Instrumen *favorable* dalam penelitian ini sebanyak 24 item dan *unfavorable* 5 item berdasarkan adaptasi instrument.

Hasil pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen ini sesuai dan dapat dipercaya untuk digunakan dalam uji coba pada mahasiswa FITK UINSU angkatan 2021/2020 yang dilaksanakan pada tahun 2022. Berdasarkan analisis tersebut, skala resiliensi akademik terdiri dari total 29 item dan tergolong dalam kategori valid dan andal, sehingga instrumen ini dapat digunakan dalam penelitian ini.

**Tabel 3.3**

**Matriks Kisi -kisi Instrumentasi Resiliensi Akademik Mahasiswa  
(Sesudah Uji Coba)**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>No. Item</b>	<b>Jumlah Item</b>
Resiliensi Akademik Mahasiswa	<i>Perseverance</i> (Ketekunan) mengacu pada sifat individu	1. Bekerja keras dan selalu mencoba	9, 30, 11	3

dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik yang bersifat akut atau kronis, yang dianggap sebagai ancaman utama terhadap kemajuan pendidikan mahasiswa.	yang gigih, memiliki tekad kuat (mengusahakan terus-menerus tanpa cepat menyerah), mengarahkan perhatiannya pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan masukan dari berbagai pihak, mampu mengatasi masalah dengan kreativitas dan imajinasi, serta melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan.	2. Teguh pada rencana dan tujuan	3,5,16,17	4
		3. Menerima dan memanfaatkan masukan	1,2,15	3
		4. Pemecahan masalah dengan kreatif-imajinatif	13	1
		5. Memposisikan kesulitan sebagai kesempatan	4,8	2
	<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) menggambarkan individu yang mampu secara kritis mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pribadinya, serta	6. Merefleksikan kekuatan dan kelemahan	22, 27	2
		7. Mengubah pendekatan belajar	24	1
		8. Mencari bantuan	21,26	2
		9. Dukungan dan penguatan	18, 25	2
		10. Memantau usaha dan pencapaian		

	memiliki kemampuan untuk mencari bantuan, dukungan, dan motivasi dari individu lain sebagai upaya adaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan.		20, 29	2
	<i>Negative affect and emotional response</i> (pengaruh negatif dan respon emosional) mengacu pada bagaimana individu merespons dan menghadapi berbagai pengalaman emosional, termasuk tingkat kecemasan, emosional negatif, optimisme atau pesimisme, serta respon penerimaan yang cenderung negatif selama kehidupan mereka.	11. Kecemasan 12. Memikirkan hal-hal buruk 13. Menghindari respon emosional yang negatif 14. Optimisn dan keputusan	12, 23 7, 28 14 6, 19	2 2 1 2

### 3.5 Tahapan Penelitian

Tahapan yang dilakukan pada penelitian meliputi langkah-langkah berikut:

#### 3.6.1 Studi pendahuluan

Pada tahap studi pendahuluan, langkah-langkah yang dilakukan melibatkan kajian literatur serta asesmen kebutuhan. Instrumen Skala Resiliensi Akademik

disebarkan kepada mahasiswa sebagai bagian dari asesmen kebutuhan. Kajian literatur dilakukan untuk memahami konsep konseling restrukturisasi kognitif dan resiliensi akademik. Hasil kajian dalam literatur menjadi landasan bagi perancangan model konseling restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa. Proses asesmen kebutuhan dilakukan dengan tujuan untuk memahami sejauh mana tingkat ketahanan akademik mahasiswa di FITK UINSU. Data yang dihasilkan dari penggunaan Skala Resiliensi Akademik dianalisis bersama dengan informasi yang diperoleh dari literatur serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Hasil ini memberikan pemahaman komprehensif mengenai kondisi resiliensi akademik mahasiswa.

### **3.6.2 Pengembangan dan Validasi**

Pada tahap ini, peneliti mengembangkan sebuah model hipotetis yang berdasarkan pada kajian literatur dan hasil asesmen kebutuhan. Model ini kemudian diuji untuk validasi dengan melibatkan pakar dalam bidang Bimbingan dan Konseling (BK) yakni Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd, Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., Prof. Dr. Syaiful Akhyar Lubis, M.A, Dr. Yuzarion S.Ag., S.Pd.I., M.Si serta seorang konselor M. Harwansyah Putra Sinaga, M.Pd, Kons. Penilaian dan masukan dari keempat pakar tersebut digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki model, sehingga model tersebut menjadi lebih sesuai untuk diimplementasikan sesuai dengan tujuan penelitian.

### **3.6.3 Uji Lapangan**

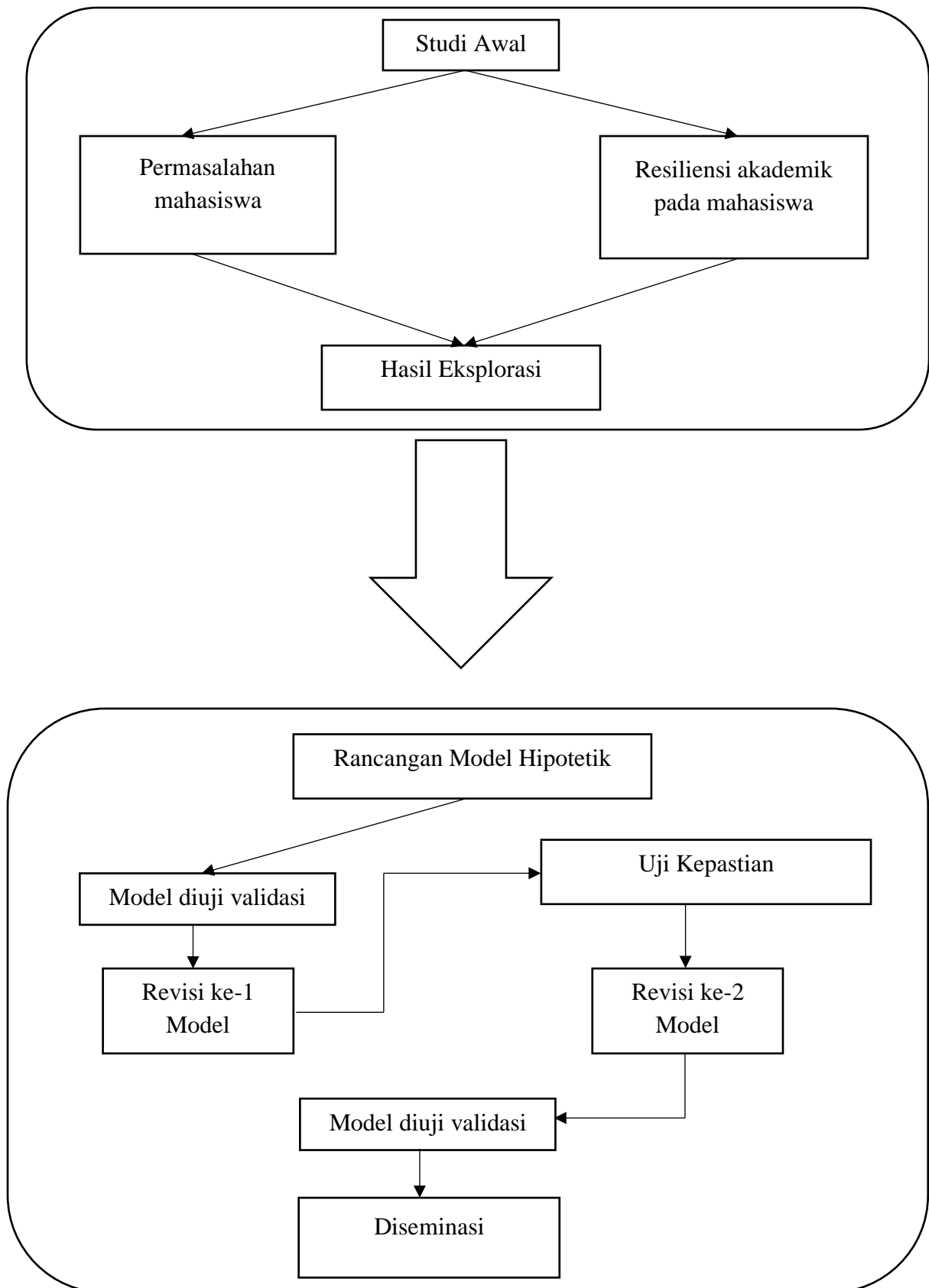
Tahap uji lapangan terdiri dari dua kegiatan utama, yakni uji coba terbatas dan penerapan model secara empiris. Uji lapangan model konseling restrukturisasi yang dilakukan secara tatap muka adalah suatu proses di mana model konseling tersebut diterapkan dalam situasi nyata, di mana konselor bertemu dan berinteraksi langsung dengan mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Dalam uji coba ini, konselor akan menerapkan model konseling restrukturisasi kognitif yang telah dirancang dalam model konseling untuk membantu mahasiswa meningkatkan resiliensi akademik mereka. Selama tahap ini, konselor akan bekerja dengan mahasiswa secara langsung, memberikan bimbingan, serta menggunakan model konseling restrukturisasi kognitif untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan atau tantangan yang mereka hadapi dalam lingkungan akademik. Hasil dari uji lapangan ini akan memberikan

pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas model konseling restrukturisasi dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Dalam konteks uji lapangan, pengumpulan data, observasi, dan evaluasi dilakukan secara tatap muka, sehingga interaksi langsung antara konselor dan mahasiswa menjadi esensi dari metode ini. Hal ini memungkinkan untuk mengidentifikasi keberhasilan model konseling serta mengidentifikasi potensi perbaikan yang mungkin diperlukan.

Uji coba terbatas melibatkan tujuh mahasiswa dari BKPI FITK UINSU angkatan 2021/2020. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk mengevaluasi keterlaksanaan dan mengidentifikasi keunggulan dan kelemahan dalam model tersebut. Jika terdapat aspek yang berkinerja baik dalam model, maka akan dipertahankan, tetapi jika ditemukan kekurangan dalam komponen model hipotetis, maka model dapat disempurnakan. Setelah menyelesaikan uji coba terbatas, langkah berikutnya adalah menjalankan uji empiris model dengan menggunakan desain kelompok non-equivalent. Dalam tahap ini, terdapat dua kelompok yang terlibat: kelompok perlakuan yang menerima Konseling Restrukturisasi Kognitif, dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi konseling dari peneliti. Penggunaan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi konseling didasari oleh asumsi bahwa partisipan dalam kelompok kontrol memiliki potensi untuk meningkatkan resiliensi akademik mereka dalam konteks perkuliahan, dan oleh karena itu, efektivitas model konseling dapat dinilai dengan lebih baik. Melalui perbandingan hasil antara kedua kelompok ini, penelitian berusaha mengukur dampak nyata dari intervensi konseling restrukturisasi kognitif pada resiliensi akademik mahasiswa (Kirca & Eksi, 2020).

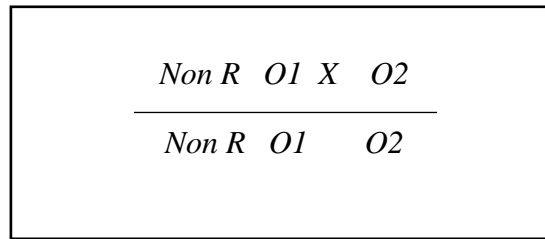
#### **3.6.4 Diseminasi**

Tahap ini merupakan periode di mana penelitian ini akan diperkenalkan dan hasilnya akan disosialisasikan untuk mendapatkan manfaat yang lebih luas. Temuan dari penelitian ini bisa dipublikasikan dalam jurnal ilmiah, disampaikan dalam seminar, dan dijadikan materi pengajaran dalam mata kuliah keterampilan konseling. Melalui langkah-langkah ini, penelitian ini berpotensi berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan praktik di bidang konseling.



**Gambar 3.1 Tahapan Penelitian**

Gambar 3.1 merupakan Langkah-langkah penelitian ini, adapun bagan *non-equivalent group design* adalah sebagai berikut pada Gambar 3.2.



**Gambar 3.2**  
**Bagan *Non-Equivalent Group Design***

Uji coba ini selain menggunakan instrumen skala resiliensi akademik juga diperkuat dengan catatan aktivitas/jurnal konseling yang diisi oleh mahasiswa yang terlibat dalam uji coba model.

### 3.7 Analisis Data

Analisis dalam penelitian ini melibatkan analisis kelayakan model, analisis data empiris model, serta analisis efektivitas model konseling restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik. Analisis pertama adalah analisis kelayakan model, yang melibatkan penilaian terhadap judul, penggunaan bahasa dan istilah, serta komponen lain dari model hipotetis Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik. Evaluasi praktik dan keabsahan model ini melibatkan partisipasi ahli-ahli dalam disiplin Bimbingan dan Konseling, serta konselor yang memberikan penilaian terhadap model Konseling Restrukturisasi Kognitif tersebut.

Selanjutnya, analisis dilakukan terhadap data empiris model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran tentang tingkat resiliensi akademik yang ditemukan pada sampel penelitian. Analisis deskriptif tentang resiliensi akademik mahasiswa dilihat berdasarkan rata-rata skor pada pretest dan posttest. Mahasiswa memiliki nilai yang berkisar antara 29 hingga 116 pada skala resiliensi akademik, di mana 29 adalah skor terendah dan 116 adalah skor tertinggi. Dalam penelitian ini, mahasiswa dengan skor antara 88-116 pada skala resiliensi akademik dikategorikan sebagai memiliki tingkat resiliensi akademik yang sangat tinggi, sedangkan mahasiswa



dengan skor antara 58-87 dikategorikan sebagai memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi. Mahasiswa dengan skor antara 30-57 dikategorikan sebagai memiliki tingkat resiliensi akademik rendah, dan mereka yang mendapatkan skor  $\leq 29$  dikategorikan sebagai memiliki tingkat resiliensi akademik yang sangat rendah. Kategorisasi resiliensi akademik mahasiswa dapat ditemukan dalam Tabel 3.2 pada penelitian ini.

**Tabel 3.4**

**Kategorisasi Resiliensi Akademik Mahasiswa**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Rentang Skor</b>
Sangat Tinggi	88-116
Tinggi	58-87
Rendah	30-57
Sangat Rendah	$\leq 29$

Adapun penafsiran kategori resiliensi akademik, peneliti menafsirkan makna kategorisasi sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah pada tabel 3.3. berikut.

**Tabel 3.5**

**Interpretasi Skor Resiliensi Akademik Mahasiswa**

	<b>Interpretasi</b>			
	<b>Sangat Tinggi</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Rendah</b>	<b>Sangat Rendah</b>
<b>Resiliensi Akademik</b>	Individu memiliki kemampuan luar biasa dalam mengatasi tantangan akademik. Individu selalu bekerja keras, tidak mudah menyerah, dan memiliki fokus	Individu memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi tantangan akademik. Individu bekerja keras, memiliki fokus pada rencana dan tujuan, serta	Individu menghadapi beberapa kendala dalam mengatasi tantangan akademik. Individu kurang bekerja keras, kurang memiliki fokus pada rencana dan	Individu sangat kesulitan menghadapi tantangan akademik. Individu cenderung tidak bekerja keras, mudah menyerah, dan kurang memiliki fokus pada

yang kuat pada rencana dan tujuannya. Individu mampu menggambarkan kekuatan dan kelemahan mereka, serta siap mencari bantuan dan dukungan dari orang lain saat diperlukan. Ketika menghadapi kecemasan dan emosional negatif, individu cenderung memiliki pandangan yang optimis dan mampu menerima situasi dengan baik.	mampu menggambarkan kekuatan dan kelemahannya. Individu juga cenderung mencari bantuan dan dukungan dari orang lain saat diperlukan. Saat menghadapi kecemasan dan emosional negatif, mereka memiliki kemampuan untuk menjaga optimisme dan beradaptasi dengan baik.	tujuan, dan sulit menggambarkan kekuatan dan kelemahannya. Individu cenderung enggan mencari bantuan atau dukungan dari orang lain, bahkan saat diperlukan. Saat menghadapi kecemasan dan emosional negatif, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjaga optimisme dan adaptasi.	rencana dan tujuan. Individu juga tidak mampu menggambarkan kekuatan dan kelemahannya, serta enggan mencari bantuan atau dukungan dari orang lain saat dibutuhkan. Saat menghadapi kecemasan dan emosional negatif, mereka cenderung memiliki pandangan yang pesimis dan kesulitan beradaptasi dengan baik.
--	--	---	---

Sedangkan kategori resiliensi akademik mahasiswa ada masing-masing aspek disajikan pada tabel 3.6 berikut.

**Tabel 3.6**  
**Interpretasi Skor Aspek Resiliensi Akademik Mahasiswa**

Aspek	Interpretasi			
	Sangat Tinggi	Tinggi	Rendah	Sangat Rendah
<i>Perseverance</i> (Ketekunan) mengacu pada sifat individu yang gigih, memiliki tekad kuat (mengusahakan terus-menerus tanpa cepat menyerah), mengarahkan perhatiannya pada rencana dan tujuan, menerima dan memanfaatkan masukan dari berbagai pihak, mampu mengatasi masalah dengan kreativitas dan imajinasi, serta	Individu sangat mampu menggambarkan perilaku yang mencakup tekad untuk bekerja keras (konsisten dalam usaha dan tidak mudah menyerah), fokus pada perencanaan dan pencapaian tujuan, menerima serta memanfaatkan umpan balik, kemampuan kreatif dan imajinatif dalam menyelesaikan masalah, dan	Individu mampu menggambarkan perilaku yang mencakup tekad untuk bekerja keras (konsisten dalam usaha dan tidak mudah menyerah), fokus pada perencanaan dan pencapaian tujuan, menerima serta memanfaatkan umpan balik, kemampuan kreatif dan imajinatif dalam menyelesaikan masalah, dan	Individu kurang mampu menggambarkan perilaku yang mencakup tekad untuk bekerja keras (konsisten dalam usaha dan tidak mudah menyerah), fokus pada perencanaan dan pencapaian tujuan, menerima serta memanfaatkan umpan balik, kemampuan kreatif dan imajinatif dalam menyelesaikan masalah, dan	Individu tidak mampu menggambarkan perilaku yang mencakup tekad untuk bekerja keras (konsisten dalam usaha dan tidak mudah menyerah), fokus pada perencanaan dan pencapaian tujuan, menerima serta memanfaatkan umpan balik, kemampuan kreatif dan imajinatif dalam menyelesaikan masalah, dan

melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan.	kemampuan melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan diri.	kemampuan melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan diri.	kemampuan melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan diri.	kemampuan melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan dan perkembangan diri.
<i>Reflecting and adaptive help-seeking</i> (Merefleksikan dan beradaptasi dalam mencari bantuan) menggambarkan individu yang mampu secara kritis mengevaluasi kekuatan dan kelemahan pribadinya, serta memiliki kemampuan untuk mencari bantuan, dukungan, dan motivasi dari individu lain sebagai upaya	Individu memiliki kemampuan yang kuat untuk melakukan introspeksi terhadap kelebihan dan kekurangannya sendiri serta mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari orang lain sebagai bagian dari upaya adaptasi personal.	Individu memiliki kemampuan untuk melakukan introspeksi terhadap kelebihan dan kekurangannya sendiri serta mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari orang lain sebagai bagian dari upaya adaptasi personal	Individu kurang memiliki kemampuan yang kuat untuk melakukan introspeksi terhadap kelebihan dan kekurangannya sendiri serta mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari orang lain sebagai bagian dari upaya adaptasi personal	Individu tidak memiliki kemampuan yang kuat untuk melakukan introspeksi terhadap kelebihan dan kekurangannya sendiri serta mencari bantuan, dukungan, dan dorongan dari orang lain sebagai bagian dari upaya adaptasi personal

adaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan.				
<i>Negative affect and emotional response</i> (pengaruh negatif dan respon emosional) mengacu pada bagaimana individu merespons dan menghadapi berbagai pengalaman emosional, termasuk tingkat kecemasan, emosional negatif, optimisme atau pesimisme, serta respon penerimaan yang cenderung negatif selama kehidupan mereka.	Individu mampu dengan baik mengungkapkan keadaan cemas, emosional negatif, sikap optimisme-pesimisme, dan sikap penerimaan yang kurang positif yang dialami selama perjalanannya.	Individu mampu mengungkapkan keadaan cemas, emosional negatif, sikap optimisme-pesimisme, dan sikap penerimaan yang kurang positif yang dialami selama perjalanannya.	Individu kurang mampu mengungkapkan keadaan cemas, emosional negatif, sikap optimisme-pesimisme, dan sikap penerimaan yang kurang positif yang dialami selama perjalanannya.	Individu tidak mampu mengungkapkan keadaan cemas, emosional negatif, sikap optimisme-pesimisme, dan sikap penerimaan yang kurang positif yang dialami selama perjalanannya.

Langkah analisis terakhir adalah untuk menilai efektivitas model Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik. Ini dilakukan dengan menganalisis tingkat resiliensi akademik sebelum dan setelah intervensi Konseling Restrukturisasi Kognitif. Analisis hipotesis menggunakan uji non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon yang dijalankan menggunakan perangkat lunak SPSS. Penggunaan uji ini dipilih karena jumlah partisipan dalam penelitian, baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, adalah sebanyak 16 partisipan, yang kurang dari 30 partisipan dalam setiap kelompok. Kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdiri dari mahasiswa Program Studi BKPI FITK UINSU Angkatan 2020. Analisis efektivitas model dilakukan dengan desain kelompok *non-equivalent*. Selain analisis statistik, data kualitatif seperti lembar kerja konseling mahasiswa, observasi, dan wawancara juga digunakan untuk mengevaluasi hasil penelitian.