

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penerapan Teknik *Dispute Cognitive* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Mahasiswa

1. *Baseline (A)* resiliensi

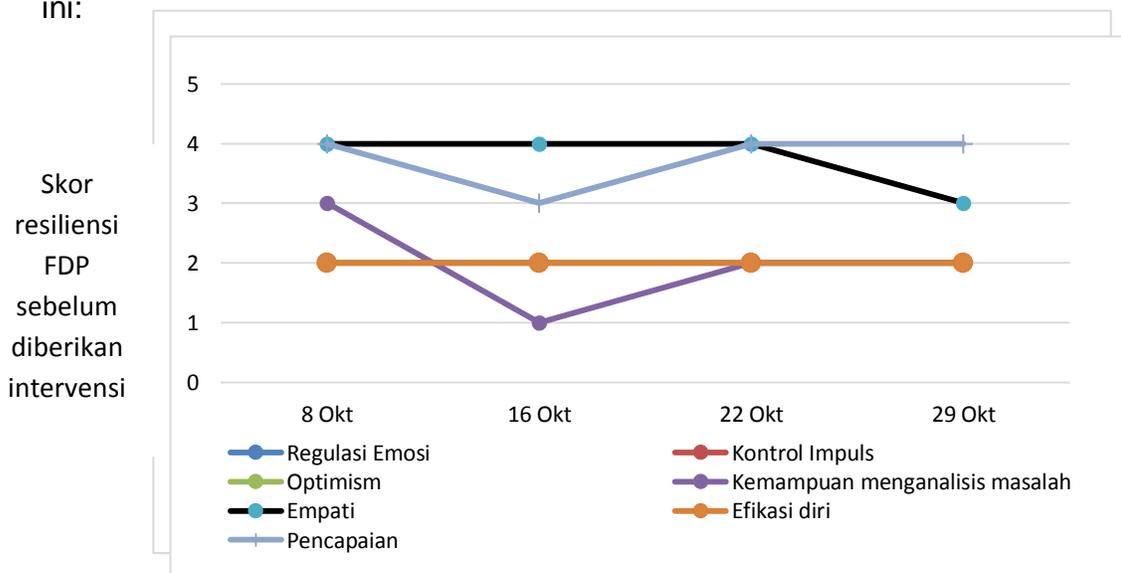
Pengambilan data *baseline* dilakukan dengan cara mengisi menggunakan instrumen *Resilience Quotient (RQ)* yang sudah disediakan oleh peneliti. Tujuan dilakukan *baseline* adalah untuk memperoleh data skor awal resiliensi sebelum diberikan intervensi.

Hasil instrumen kemudian diperoleh grafik dan tabel perolehan data *baseline* sebelum intervensi. Berikut adalah grafik perolehan data *baseline* frekuensi resiliensi FDP sebelum intervensi dilakukan peneliti:

Tabel 4.1
Skor Instrumen resiliensi
Sebelum diberikan intervensi

Tanggal	Skor Resiliensi						
	Regulasi Emosi	Kontrol Impuls	Optimis	Kemampuan menganalisis masalah	Empati	Efikasi Diri	Pencapaian
8 Okt 2015	2	2	2	3	4	2	4
16 Okt 2015	2	2	2	1	4	2	3
22 Okt 2015	2	2	2	2	4	2	4
29 Okt 2015	2	2	2	2	3	2	4

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa resiliensi FDP sebelum diberikan *treatment* cenderung rendah. Pada aspek regulasi emosi skor terendah sebesar 2, aspek kontrol impuls 2, aspek optimis 2, aspek kemampuan menganalisis masalah 1, aspek empati 3, aspek efikasi diri 2, aspek pencapaian 3. Data di atas dapat digambarkan pada grafik di bawah ini:



Grafik 4.1 Hasil *Baseline* (A)

Berdasarkan grafik 4.1 dapat dilihat bahwa pada kondisi *baseline*, resiliensi FDP sebelum diberikan *treatment* cenderung rendah pada aspek regulasi emosi rata-rata skor 2, kontrol impuls rata-rata skor 2, optimis rata-rata skor 2, kemampuan menganalisis masalah 2, empati rata-rata skor 3.75, efikasi diri rata-rata skor 2 dan pencapaian rata-rata skor 3.75. Oleh karena itu, diperlukan *treatment*

berupa konseling individual. Peneliti menggunakan teknik *Dispute Cognitive* pada kondisi intervensi agar resiliensi FDP meningkat.

2. Hasil Intervensi (B)

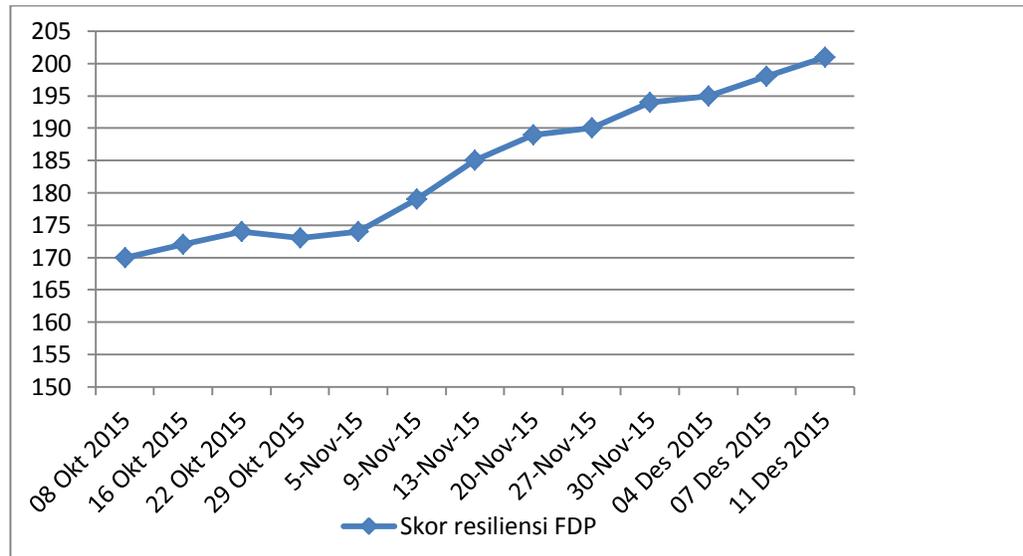
a. Skor resiliensi keseluruhan

Skor resiliensi FDP mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi. Tabel 4.2 adalah tabel skor resiliensi FDP secara keseluruhan selama 13 kali pertemuan, menghasilkan peningkatan skor resiliensi sebesar 170 yaitu pada kategori rendah dan menjadi sebesar 201 pada kategori sedang yang bisa dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.2
Skor Resiliensi FDP Keseluruhan

Pertemuan	Tanggal	Skor Resiliensi
1	08 Okt 2015	170
2	16 Okt 2015	172
3	22 Okt 2015	174
4	29 Okt 2015	173
5	05 Nov 2015	174
6	09 Nov 2015	179
7	13 Nov 2015	185
8	20 Nov 2015	189
9	27 Nov 2015	190
10	30 Nov 2015	194
11	04 Des 2015	195
12	07 Des 2015	198
13	11 Des 2015	201

Data pada tabel 4.2 dapat digambarkan pada grafik 4.2 sebagai berikut:



Grafik 4.2
Skor resiliensi FDP

Berdasarkan grafik 4.2 dapat dilihat bahwa garis grafik menaik yang bermakna resiliensi FDP mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Peningkatan resiliensi juga dapat terlihat dari tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Data yang diperoleh dari hasil instrumen dilakukan pada intervensi (B), terdapat peningkatan pada setiap aspek resiliensi. Perolehan rata-rata pada aspek regulasi emosi 8.8, kontrol impuls 5.5, optimis 6.4, kemampuan menganalisis masalah 6.2, empati 6.8, efikasi diri 7.5, dan pencapaian

7.4. Angka tersebut diperoleh dari hasil instrumen yang dilakukan selama 5 (enam) minggu yaitu 9 kali diberikan *treatment* (intervensi) atas permasalahannya yaitu memiliki resiliensi rendah.

Berikut adalah hasil skor resiliensi selama diberikan *treatment* (intervensi):

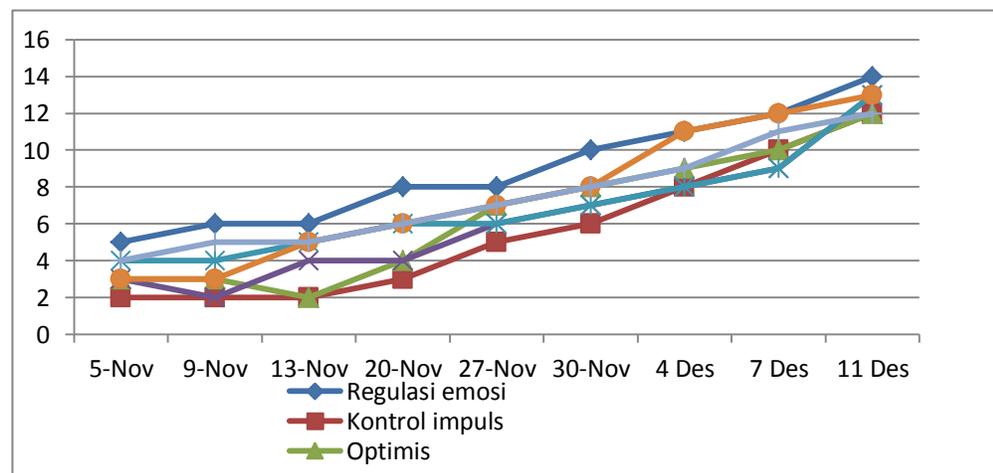
**Tabel 4.3 Skor resiliensi FDP
Saat diberikan intervensi**

Tanggal	Skor Resiliensi						
	Regulasi Emosi	Kontrol Impuls	Optimis	Kemampuan menganalisis masalah	Empati	Efikasi Diri	Pencapaian
5 Nov	5	2	3	3	4	3	4
9 Nov	6	2	3	2	4	3	5
13 Nov	6	2	2	4	5	5	5
20 Nov	8	3	4	4	6	6	6
27 Nov	8	5	7	6	6	7	7
30 Nov	10	6	8	7	7	8	8
4 Des	11	8	9	8	8	11	9
7 Des	12	10	10	9	9	12	11
11 Des	14	12	12	13	13	13	12

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa resiliensi FDP meningkat setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Pada aspek regulasi emosi skor FDP sebesar 5 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 14 saat diberikan intervensi akhir. Pada aspek kontrol impuls skor FDP sebesar 2 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 12 saat diberikan intervensi akhir. Pada aspek optimis skor

FDP sebesar 3 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 12 saat diberikan intervensi akhir. Pada aspek kemampuan menganalisis masalah skor FDP sebesar 3 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 13 saat diberikan intervensi akhir. Pada aspek empati skor FDP sebesar 4 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 13 saat diberikan intervensi akhir. Pada aspek efikasi diri skor FDP sebesar 3 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 13 saat diberikan intervensi akhir. Pada aspek pencapaian skor FDP sebesar 4 saat diberikan intervensi awal dan meningkat mencapai skor sebesar 12 saat diberikan intervensi akhir.

Data pada tabel 4.3 dapat digambarkan pada grafik sebagai berikut:



Grafik 4.3 Hasil Intervensi (B)

Skor resiliensi setelah diberikan intervensi

Berdasarkan grafik 4.3 dapat dilihat bahwa tingkat resiliensi FDP pada saat diberikan *treatment Dispute Cognitive* mengalami peningkatan dari sesi awal intervensi sampai sesi akhir intervensi. Berikut adalah tabel rekapitulasi kondisi *baseline* dan intervensi dari tujuh aspek resiliensi, yaitu:

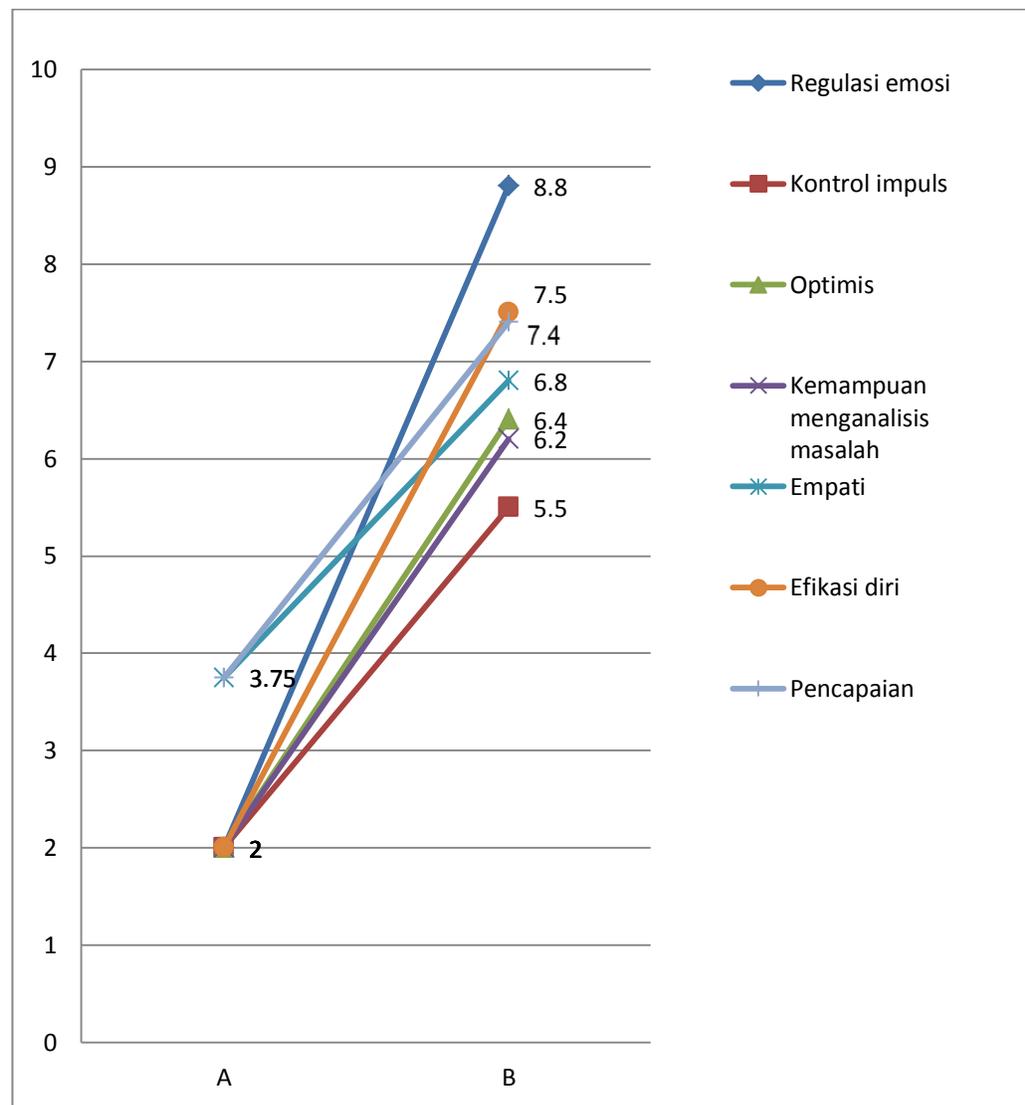
Tabel 4.4
Rekapitulasi peningkatan resiliensi

Rata-rata	Regulasi emosi	Kontrol Impuls	Optimis	Kemampuan menganalisis masalah	Empati	Efikasi diri	Pencapaian
A (<i>Baseline</i>) Kondisi belum diberikan <i>treatment</i>	2	2	2	2	3.75	2	3.75
B (Intervensi) Kondisi saat diberikan <i>treatment</i>	8.8	5.5	6.4	6.2	6.8	7.5	7.4
Peningkatan tingkat resiliensi	6.8	3.5	4.4	4.2	3.05	5.5	3.65

Data tabel 4.4 dapat diketahui bahwa rata-rata skor pada kondisi *baseline* ke kondisi intervensi mengalami peningkatan skor. Selisih peningkatan tingkat resiliensi pada aspek regulasi emosi sebesar 6.8, pada aspek kontrol impuls sebesar 3.5, pada aspek optimis sebesar 4.4, pada aspek kemampuan menganalisis masalah

sebesar 4.2, pada aspek empati sebesar 3.05, pada aspek efikasi diri sebesar 5.5, dan pada aspek pencapaian sebesar 3.65.

Data 4.4 dapat digambarkan pada grafik 4.4 sebagai berikut:



Grafik 4.4 Rekapitulasi peningkatan resiliensi

Pada aspek regulasi emosi, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 2, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 8.8. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 6.8. Disimpulkan bahwa pada aspek regulasi emosi mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Terbukti pada pertemuan ke sepuluh, peneliti membahas penugasan pada pertemuan ke sembilan mengenai cara mengelola dan mengendalikan emosi. FDP mulai memahami dan mengetahui bagaimana cara mengendalikan dan mengelola emosi dengan tepat.

Pada aspek kontrol impuls, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 2, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 5.5. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 3.5. Disimpulkan bahwa pada aspek kontrol impuls mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Pada intervensi pertemuan ke sepuluh, peneliti memberikan tantangan kepada FDP untuk menahan keinginan bermain *games* sampai pertemuan konseling selanjutnya, FDP pun berhasil untuk menahan keinginan bermain *games*. Artinya

bahwa FDP mengalami perubahan yaitu mampu mengendalikan keinginan yang muncul dari dalam diri.

Pada aspek optimis, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 2, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 6.4. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 4.4. Disimpulkan bahwa pada aspek optimis mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Terbukti saat intervensi pertemuan ke sebelas, peneliti meminta FDP untuk mengungkapkan contoh berpikir optimis terhadap situasi atau masa depan. FDP sudah terlihat merubah pikirannya menjadi lebih optimis.

Pada aspek kemampuan menganalisis masalah, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 2, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 6.2. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 4.2. Disimpulkan bahwa pada aspek kemampuan menganalisis masalah mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Terbukti pada saat intervensi FDP sudah mampu menganalisa masalah yang terjadi pada dirinya, yaitu dengan model analisis ABC, sehingga dapat dikatakan bahwa FDP sudah mampu

mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi.

Pada aspek empati, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 3.75, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 6.8. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 3.05. Disimpulkan bahwa pada aspek empati mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Terbukti pada pertemuan ke sebelas saat intervensi, peneliti menayangkan video tentang empati. FDP diminta untuk menceritakan isi dari film dan terlihat FDP sudah mampu memberikan contoh respon empati. Artinya bahwa terdapat perubahan pada FDP sehingga skor pada aspek empati meningkat karena FDP sudah mengetahui bentuk-bentuk empati.

Pada aspek efikasi diri, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 2, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 7.5. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 5.5. Disimpulkan bahwa pada aspek efikasi diri mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Terbukti saat intervensi pertemuan ke sebelas, peneliti memberikan video tentang motivasi. Video tersebut merupakan

sebuah penguatan dan kata-kata positif yang dapat FDP rekam dalam pikiran dan tertanam dalam diri. FDP mulai memiliki keyakinan yang sangat besar untuk bisa melewati tantangan atau tuntutan perkuliahan.

Pada aspek pencapaian, minggu pertama ketika intervensi sampai minggu kesembilan terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Rata-rata skor pada kondisi *baseline* adalah 3.75, sedangkan saat diberikan intervensi meningkat menjadi 7.4. Selisih pada fase *baseline* dan intervensi adalah 3.65. Disimpulkan bahwa pada aspek pencapaian mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* dengan teknik *dispute cognitive*. Terbukti saat intervensi pertemuan ke-13 (tiga belas), FDP mendapat aspek positif atau hikmah dari masalah yang telah dihadapi. Setelah dilakukan konseling, FDP merasa jauh lebih tenang ketika menjalani tuntutan perkuliahan.

b. Analisis Data

1. Analisis Dalam Kondisi

a) Panjang kondisi

Panjang kondisi pada A (*baseline*) adalah 4 kali pertemuan dan didapatkan data stabil sehingga dapat melakukan intervensi.

Panjang kondisi pada B (intervensi) adalah 9 kali pertemuan dan didapatkan data stabil. Apabila data yang diperoleh stabil maka penelitian dapat dihentikan.

Dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 4.5
Panjang Kondisi

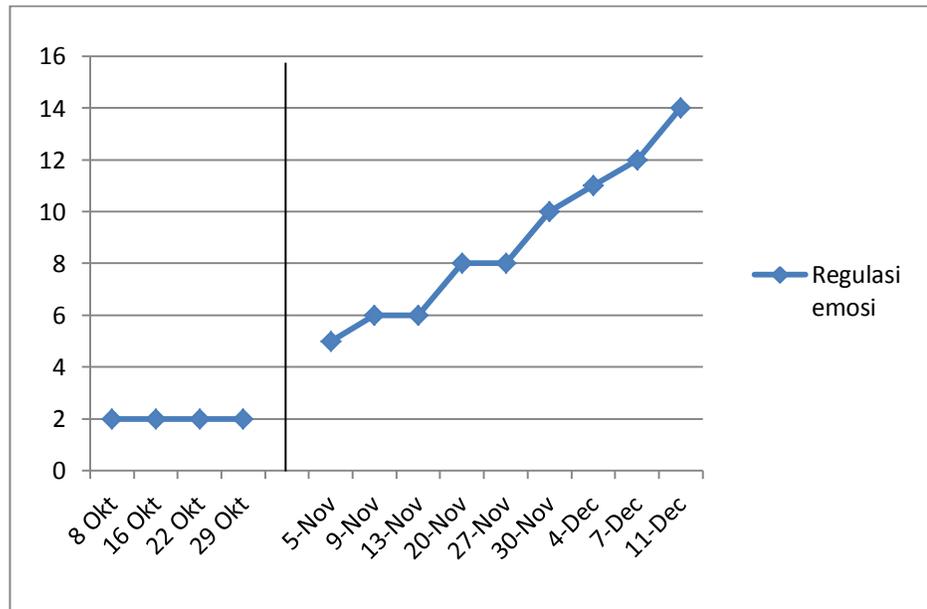
Kondisi	A (<i>baseline</i>)	B (Intervensi)
Panjang kondisi	4	9

b) Kecenderungan arah

Estimasi kecenderungan arah data pada suatu grafik sangat penting karena untuk memberikan gambaran tingkat resiliensi yang sedang dialami konseli sesuai dengan tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian dari sesi ke sesi intervensi.

Estimasi kecenderungan arah untuk tujuh aspek resiliensi disajikan pada grafik 4.5, grafik 4.6, grafik 4.7, grafik 4.8, grafik 4.9, grafik 4.10, dan grafik 4.11. Berdasarkan hasil data dapat dimaknai bahwa ketujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian mengalami peningkatan dari kondisi *baseline* terdapat pada kiri grafik setiap aspek sampai kondisi intervensi terdapat pada kanan grafik setiap aspek. Kecenderungan arah pada tujuh

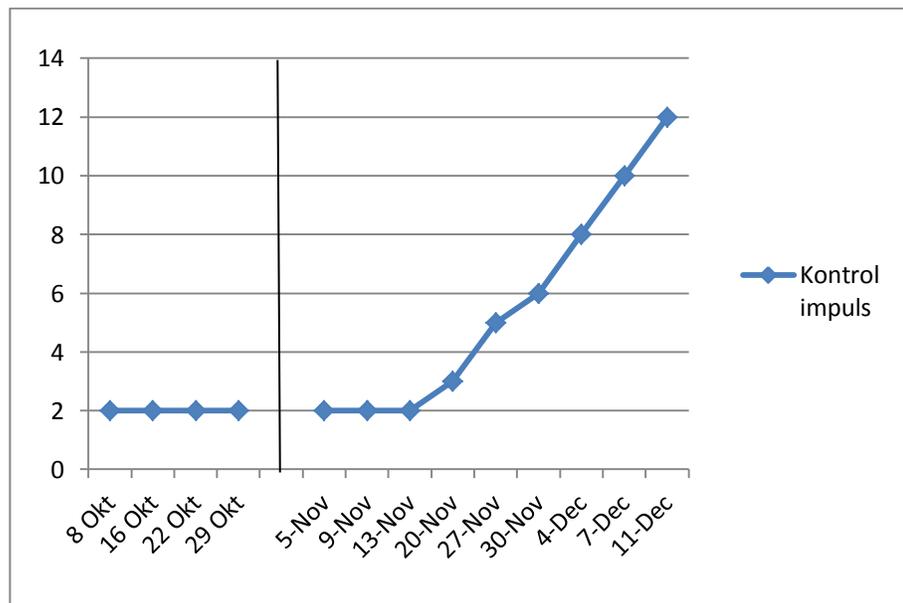
aspek sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan resiliensi FDP.



Grafik 4.5 Kecenderungan arah pada aspek regulasi emosi

Berdasarkan grafik 4.5 dapat diketahui bahwa skor aspek regulasi emosi FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada aspek regulasi emosi pertemuan 5 dan 6, 8 dan 9. Pada pertemuan 5 dan 6 terjadi skor stabil karena masih dalam proses tahap awal sehingga FDP belum memahami pentingnya memiliki kemampuan untuk tetap tenang dan fokus ketika mengalami kesulitan, sedangkan pada pertemuan 8 dan 9 terjadi skor stabil karena pada pertemuan ini peneliti sedang melakukan proses penerapan teknik *dispute cognitive* dan peningkatan yang

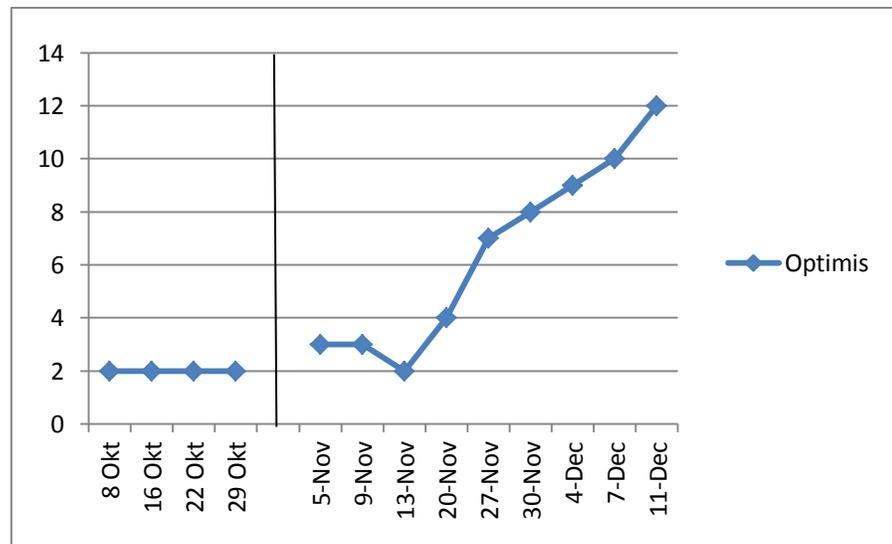
paling banyak terjadi pada pertemuan ke 10 sampai dengan pertemuan ke 13. Peningkatan skor terjadi setelah FDP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan teknik *dispute cognitive*.



Grafik 4.6 Kecenderungan arah pada aspek kontrol impuls

Berdasarkan grafik 4.6 dapat diketahui bahwa skor aspek kontrol impuls FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada aspek kontrol impuls pertemuan ke 5 sampai dengan pertemuan ke 7. Pada pertemuan ke 5-7 terjadi skor stabil karena masih dalam proses tahap awal sehingga FDP belum memahami pentingnya untuk menahan keinginan atau dorongan yang ada dalam diri, sedangkan peningkatan yang paling banyak terjadi pada

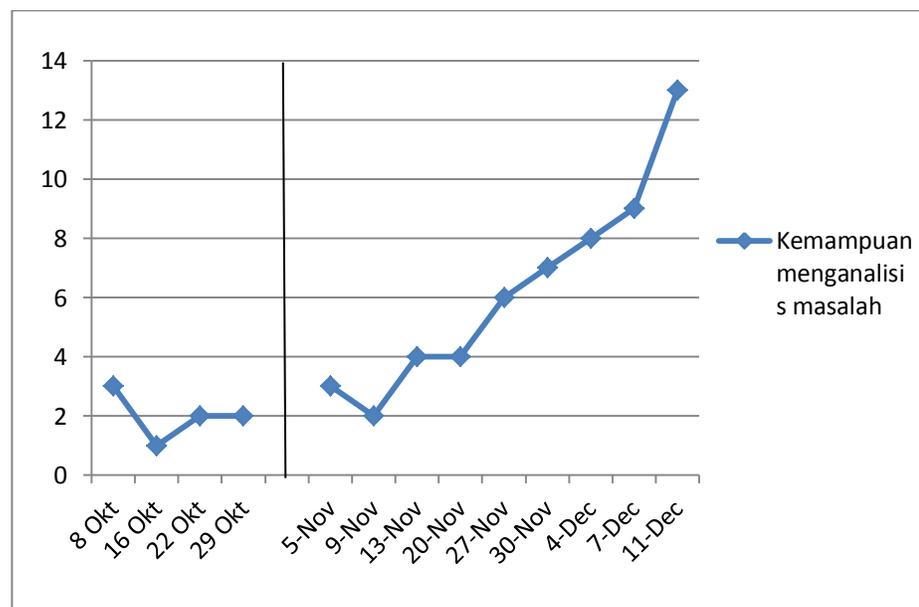
pertemuan ke 8 sampai dengan pertemuan ke 13. Peningkatan skor terjadi setelah FDP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan intervensi dengan teknik *dispute cognitive*, FDP sudah mulai bisa menahan keinginan dan dorongan yang ada dalam diri seperti bermain *games* yang tidak dilakukan setiap harinya.



Grafik 4.7 Kecenderungan arah pada aspek optimis

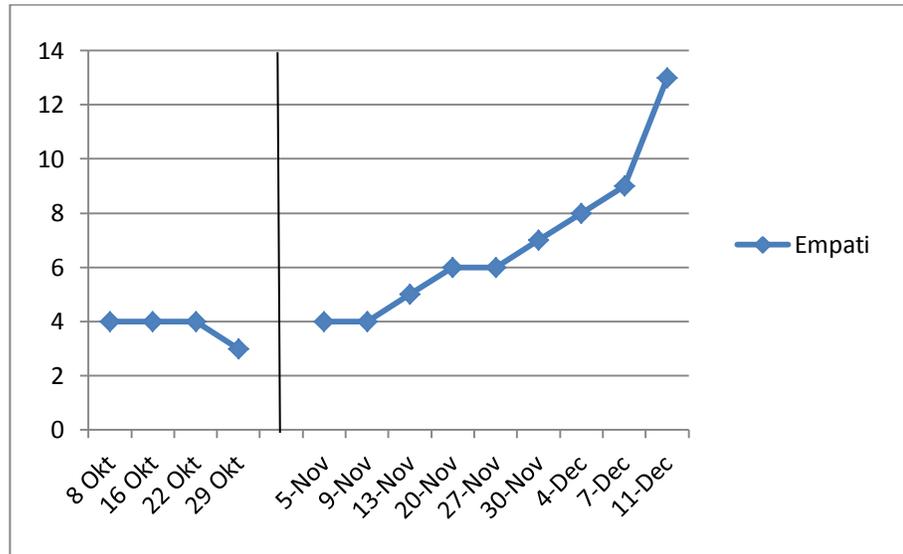
Berdasarkan grafik 4.7 dapat diketahui bahwa skor aspek optimis FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada aspek optimis pada pertemuan ke 5 sampai dengan pertemuan ke 7. Pada pertemuan ke 5 dan 6 terjadi skor stabil karena pada tahap awal FDP masih memiliki pikiran negatif yang akan terjadi pada dirinya, dan pada pertemuan ke 7 mengalami penurunan skor

karena FDP sedang merasa khawatir dengan kesehatannya di masa depan. Peningkatan skor paling banyak terjadi pada pertemuan ke 8 sampai dengan pertemuan ke 13, Peningkatan skor terjadi setelah FDP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan teknik *dispute cognitive*, FDP memiliki pemikiran baru yang positif yaitu mampu untuk meningkatkan Indeks Prestasi dari semester sebelumnya, melanjutkan beasiswa bidikmisi sampai selesai, mampu membanggakan orangtuanya, dan mampu untuk kuliah tepat waktu.



Grafik 4.8 Kecenderungan arah pada aspek kemampuan menganalisis masalah

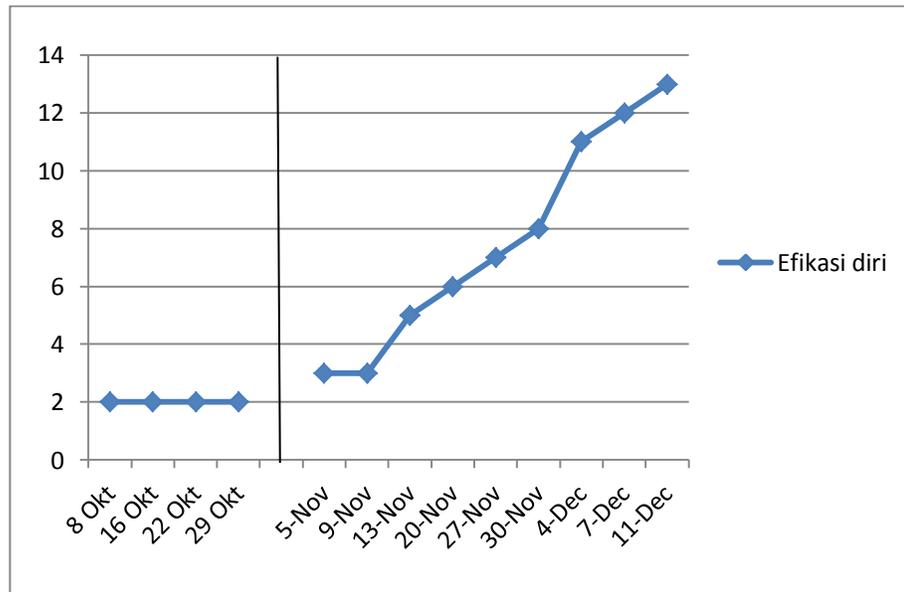
Berdasarkan grafik 4.8 dapat diketahui bahwa skor aspek kemampuan menganalisis masalah FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling. Pada umumnya terjadi peningkatan skor resiliensi pada setiap pertemuan, kecuali pada aspek kemampuan menganalisis masalah pertemuan ke 6 mengalami penurunan karena pada tahap awal pertemuan ke 6, FDP baru diberikan penugasan untuk menganalisis penyebab terjadinya masalah dengan menggunakan model analisis ABC. Pada pertemuan ke 7 dan 8 mengalami skor stabil karena masih dalam proses pengimplementasian teknik. Peningkatan paling banyak terjadi pada pertemuan ke 9 sampai dengan pertemuan ke 13. Peningkatan skor terjadi setelah FDP memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional setelah diberikan teknik *dispute cognitive*, FDP dapat mengidentifikasi penyebab permasalahannya dengan analisis ABC.



Grafik 4.9 Kecenderungan arah pada aspek empati

Berdasarkan grafik 4.9 dapat diketahui bahwa skor aspek empati FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada pertemuan ke 5 dan 6, pertemuan 8 dan 9. Pada pertemuan ke 5 dan 6 terjadi skor stabil karena pada tahap awal FDP masih belum memiliki perubahan pada empatinya, FDP belum menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Sedangkan pada pertemuan ke 8 dan 9 terjadi skor stabil karena masih dalam proses pengimplementasian teknik. Peningkatan yang paling banyak terjadi pada pertemuan ke 10 sampai dengan pertemuan ke 13. Peningkatan skor terjadi setelah peneliti

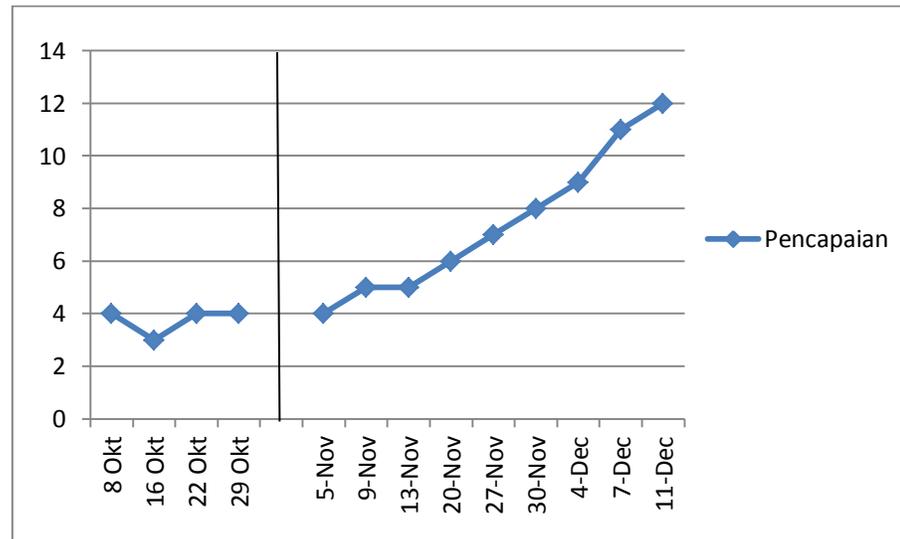
mengembangkan setiap aspek resiliensi salah satunya yaitu empati dengan cara memberikan sebuah video empati.



Grafik 4.10 Kecenderungan arah pada aspek efikasi diri

Berdasarkan grafik 4.10 dapat diketahui bahwa skor aspek efikasi diri FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada pertemuan ke 5 dan 6 terjadi skor stabil karena pada pertemuan ini, FDP masih memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi tantangan dengan baik yaitu tuntutan perkuliahan. Peningkatan skor terjadi pada pertemuan ke 7 sampai dengan 13, namun yang paling banyak terjadinya peningkatan skor pada pertemuan ke 11. Hal ini terjadi setelah

peneliti menerapkan teknik *dispute cognitive* dan mengembangkan atau meningkatkan setiap aspek resiliensi.



Grafik 4.11 Kecenderungan arah pada aspek pencapaian

Berdasarkan grafik 4.11 dapat diketahui bahwa skor aspek pencapaian FDP cenderung meningkat dari pertemuan awal sampai pertemuan akhir konseling, kecuali pada pertemuan ke 6 dan 7. Pada pertemuan ke 6 dan 7 berada pada tahap awal, FDP masih memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Peningkatan sudah mulai terlihat pada pertemuan ke 8 sampai dengan pertemuan ke 13, karena FDP sudah mulai untuk berani mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang terjadi ketika menjalani tuntutan perkuliahan.

c) Kecenderungan stabilitas

Menurut Juang (2005:94), menentukan kecenderungan stabilitas menggunakan kriteria stabilitas 15%. Secara umum jika 80%-90% data masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean*, maka data dapat dikatakan stabil. Keadaan data stabil pada kondisi *baseline* secara meyakinkan bahwa intervensi perlu segera diberikan. Perhitungan kestabilan terdapat di lampiran 26 (hal 294).

1) Kestabilan *baseline* aspek regulasi emosi

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek regulasi emosi dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek regulasi emosi sebesar 2 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 100%.

2) Kestabilan *baseline* aspek kontrol impuls

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek kontrol impuls dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek kontrol impuls sebesar 2 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 100%.

3) Kestabilan *baseline* aspek optimis

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek optimis dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek optimis sebesar 2 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 100%.

4) Kestabilan *baseline* aspek kemampuan menganalisis masalah

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek kemampuan menganalisis masalah dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek kemampuan menganalisis masalah sebesar 2 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 50%.

5) Kestabilan *baseline* aspek empati

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek empati dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek empati sebesar 3.75 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 75%.

6) Kestabilan *baseline* aspek efikasi diri

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek efikasi diri dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek efikasi diri sebesar 2 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 100%.

7) Kestabilan *baseline* aspek pencapaian

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan *baseline* aspek pencapaian dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek pencapaian sebesar 3.75 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 75%.

Berdasarkan perlunya kestabilan *baseline* pada tujuh aspek resiliensi dapat dimaknai bahwa tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian dalam kondisi stabil dan hal ini berarti bahwa kondisi intervensi dapat diberikan pada konseli.

8) Kestabilan intervensi aspek regulasi emosi

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek regulasi emosi dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek regulasi emosi sebesar 8.7 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 22.22%.

9) Kestabilan intervensi aspek kontrol impuls

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek kontrol impuls dapat diketahui bahwa data dalam

keadaan stabil. Data aspek kontrol impuls sebesar 5.55 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 22.22%.

10) Kestabilan intervensi optimis

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek optimis dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek optimis sebesar 6.44 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 11.11%.

11) Kestabilan intervensi kemampuan menganalisis masalah

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek kemampuan menganalisis masalah dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek kemampuan menganalisis masalah sebesar 6.22 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 22.22%.

12) Kestabilan intervensi empati

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek empati dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek empati 6.8 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 33.33%.

13) Kestabilan intervensi efikasi diri

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek efikasi diri dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek efikasi diri sebesar 7.5 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 22.22%.

14) Kestabilan intervensi pencapaian

Berdasarkan hasil perhitungan kestabilan intervensi aspek pencapaian dapat diketahui bahwa data dalam keadaan stabil. Data aspek pencapaian sebesar 7.44 masih berada pada 15% di atas dan di bawah *mean* dengan persentase sebesar 22.22%.

Berdasarkan perlunya kestabilan intervensi pada tujuh aspek resiliensi dapat dimaknai bahwa data pada tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian dalam kondisi stabil.

d) Kecenderungan jejak data

Menentukan kecenderungan jejak data, sama dengan kecederungan arah pada grafik 4.3 sampai grafik 4.9. Oleh karena itu, masukan hasil yang sama seperti kecenderungan arah.

Kondisi	A	B
	<i>Baseline</i>	Intervensi
Kecenderungan	—————	↗
Jejak	(=)	(+)

Tanda (=) bermakna tidak ada perubahan yang signifikan, dapat dikatakan bahwa keadaan pada kondisi *baseline* stabil dan tanda (+) bermakna membaik, artinya dapat dikatakan pemberian intervensi yaitu dengan teknik *dispute cognitive* sesuai dengan tujuan penelitian yaitu meningkatkan tingkat resiliensi konseli.

e) Level perubahan

Menentukan level perubahan menunjukkan berapa besar terjadinya perubahan data pada kondisi *baseline* (A) maupun intervensi (B) dengan cara: tandai data pertama (hari pertama) dan terakhir (hari terakhir) pada fase *baseline* ataupun intervensi. Hitung selisih antara kedua data dan tentukan arahnya menaik atau menurun dan diberi tanda (+) jika membaik, (-) memburuk, dan (=) jika tidak ada perubahan. Perhitungan terlampir di lampiran 27 (hal 309).

Tabel 4.6
Data *level* perubahan pada *baseline*

Data pada <i>baseline</i> (A)	Skor hari ke 4 - skor hari ke 1	Hasil
Regulasi Emosi	2 - 2	0
Kontrol Impuls	2 - 2	0
Optimis	2 - 2	0
Kemampuan Menganalisis Masalah	2 - 3	-1
Empati	3 - 4	-1
Efikasi Diri	2 - 2	0
Pencapaian	4 - 4	0

Tabel 4.7
Data *level* perubahan pada intervensi

Data pada intervensi (B)	Skor hari ke 4 - skor hari ke 1	Hasil
Regulasi Emosi	14 - 5	9
Kontrol Impuls	12 - 2	10
Optimis	12 - 3	9
Kemampuan Menganalisis Masalah	13 - 3	10
Empati	13 - 4	9
Efikasi Diri	13 - 3	10
Pencapaian	12 - 4	8

Berdasarkan penyajian data *level* perubahan pada *baseline* dan pada data intervensi. Maka dapat dimaknai bahwa data mengalami peningkatan pada setiap aspek resiliensi,

sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan resiliensi. Pada data *baseline* aspek regulasi emosi sebesar 0 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 9. Pada data *baseline* aspek kontrol impuls sebesar 0 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 10. Pada data *baseline* aspek optimis sebesar 0 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 9. Pada data *baseline* aspek kemampuan menganalisis masalah sebesar -1 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 10. Pada data *baseline* aspek empati sebesar -1 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 9. Pada data *baseline* aspek efikasi diri sebesar 0 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 10. Pada data *baseline* aspek pencapaian sebesar 0 dan setelah diberikan intervensi dengan penerapan teknik *dispute cognitive* data berubah menjadi sebesar 8.

Dengan demikian, level perubahan data dapat ditulis seperti berikut ini:

Kondisi	A	B
	(=)	(+)

Tanda (=) pada kondisi *baseline* (A) bermakna tidak ada perubahan yang signifikan dengan data perubahan pada kondisi *baseline* pada aspek regulasi emosi sebesar 0, aspek kontrol impuls sebesar 0, aspek optimis sebesar 0, aspek kemampuan menganalisis masalah sebesar -1, aspek empati sebesar -1, aspek efikasi diri sebesar 0, dan aspek pencapaian sebesar 0.

Tanda (+) pada kondisi intervensi (B) bermakna membaik dengan data perubahan pada kondisi intervensi pada aspek regulasi emosi sebesar 9, aspek kontrol impuls sebesar 10, aspek optimis sebesar 9, aspek kemampuan menganalisis masalah sebesar 10, aspek empati sebesar 9, aspek efikasi diri sebesar 10, dan aspek pencapaian sebesar 8.

Peningkatan data pada kondisi intervensi membuktikan bahwa tingkat perubahan kondisi *baseline* ke intervensi membaik sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk meningkatkan tingkat resiliensi. Tujuan diberikan intervensi dengan teknik *dispute cognitive* adalah meningkatkan tingkat resiliensi konseli terkait dengan tujuh aspek resiliensi yaitu

regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Semakin tinggi tingkat perubahan data pada setiap aspek bermakna membaik dan diberi tanda (+).

Berikut adalah tabel level perubahan pada kondisi baseline (A) dan intervensi (B) setiap aspek resiliensi:

Tabel 4.8
Level/ Perubahan pada Kondisi Baseline (A)
dan Intervensi (B) setiap Aspek Resiliensi

Aspek resiliensi	Baseline (A)	Intervensi (B)
Regulasi emosi	0	9
Kontrol impuls	0	10
Optimis	0	9
Kemampuan menganalisis masalah	-1	10
Empati	-1	9
Efikasi diri	0	10
<i>Pencapaian</i>	0	8

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui terdapat perubahan data pada kondisi *baseline* dan intervensi yaitu peningkatan level perubahan pada setiap aspek resiliensi. Pada aspek regulasi emosi dalam kondisi *baseline* sebesar 0, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 9. Pada aspek kontrol impuls dalam kondisi *baseline* sebesar 0, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 10. Pada aspek optimis dalam kondisi *baseline* sebesar 0, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 9. Pada aspek kemampuan menganalisis masalah dalam kondisi *baseline* sebesar -1, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 10. Pada aspek empati dalam kondisi *baseline* sebesar -1, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 9. Pada aspek efikasi diri dalam kondisi *baseline* sebesar 0, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 10. Pada aspek pencapaian dalam kondisi *baseline* sebesar 0, setelah diberikan intervensi skor meningkat menjadi 8. Peningkatan skor sesuai dengan tujuan intervensi yaitu meningkatkan resiliensi pada FDP.

2. Analisis Antar Kondisi

a. Menentukan jumlah variabel yang diubah

Pada data yang telah ada, variabel yang akan diubah dari kondisi *baseline* (A) ke intervensi adalah 1, yaitu resiliensi.

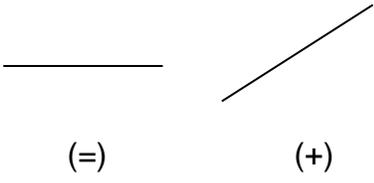
Dengan demikian pada format berikut:

Tabel 4.9 Variabel yang diubah

Perbandingan Kondisi	B/A (2:1)
Jumlah variabel yang akan diubah	1

b. Menentukan kecenderungan arah

Menentukan perubahan kecenderungan arah sangat penting karena untuk memberikan gambaran perbandingan kecenderungan arah dan efek pemberian intervensi terhadap tingkat resiliensi yang dialami konseli dengan mengambil data pada analisis dalam kondisi di atas, maka formatnya dapat ditulis seperti di bawah ini:

Perbandingan kondisi	B/A
	(2:1)
Perbandingan kecenderungan	
Arah dan efeknya	
	POSITIF

Dari gambar kecenderungan arah di atas terlihat stabil (=) pada *baseline* dan adanya garis menaik pada saat dilakukan intervensi maka diberi tanda (+) dan dikatakan positif karena mencapai tujuan yaitu skor resiliensi meningkat.

c. Level perubahan

Menentukan level perubahan menunjukkan berapa besar terjadi perubahan data pada kondisi *baseline* maupun intervensi dengan cara: tentukan data poin pada kondisi *baseline* (A) pada sesi terakhir dan sesi pertama pada kondisi intervensi (B), kemudian hitung selisih antara keduanya. Perhitungan terdapat di lampiran 28 (hal 312).

Jika dilihat dari hasil perhitungan terdapat hasil positif (+). Hasil positif (+) menunjukkan adanya peningkatan target *behavior* yaitu resiliensi, karena perubahan menaik sementara, maka maknanya membaik dan diberi tanda (+).

d. *Overlap* data

Perhitungan *overlap* data dilakukan untuk menentukan pengaruh intervensi dengan teknik *dispute cognitive* terhadap resiliensi konseli pada kondisi *baseline* (A) dengan intervensi (B). Perhitungan *overlap* data terdapat di lampiran 29 (hal 313).

Jika dilihat pada hasil perhitungan pada aspek regulasi emosi persentase *overlap* sebesar 0%, dapat dimaknai bahwa pengaruh intervensi yaitu penerapan teknik *dispute cognitive* terhadap aspek regulasi emosi dan efikasi diri pada resiliensi dengan persentase keberhasilan 100% dapat meningkatkan resiliensi pada aspek regulasi emosi dan efikasi diri FDP. Pada aspek optimis, kemampuan menganalisis masalah, dan pencapaian persentase *overlap* sebesar 11.11%, dapat dimaknai bahwa pengaruh intervensi yaitu penerapan teknik *dispute cognitive* terhadap aspek optimis, kemampuan menganalisis masalah, dan pencapaian pada resiliensi dengan persentase keberhasilan 89% dapat meningkatkan resiliensi pada aspek optimis, kemampuan menganalisis masalah, dan pencapaian FDP. Pada aspek empati persentase *overlap* sebesar 22.22%, dapat dimaknai bahwa pengaruh intervensi yaitu penerapan

teknik *dispute cognitive* terhadap aspek empati pada resiliensi dengan persentase keberhasilan 78% dapat meningkatkan resiliensi pada aspek empati FDP, Pada aspek kontrol impuls persentase *overlap* sebesar 33.33%, dapat dimaknai bahwa pengaruh intervensi yaitu penerapan teknik *dispute cognitive* terhadap aspek kontrol impuls pada resiliensi dengan persentase keberhasilan 67% dapat meningkatkan resiliensi pada aspek kontrol impuls FDP.

Keterangan bahwa semakin kecil presentase *overlap* (ketidakcocokan) menurut Juang (2005:116) maka semakin baik pengaruh intervensi terhadap target *behaviour*. Jadi dapat dikatakan teknik *dispute cognitive* berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi FDP.

c. Proses Konseling

1. Asesmen

Pertemuan pertama adalah tahap asesmen untuk mengumpulkan data atau informasi sebagai dasar pemberian perlakuan. Peneliti melakukan pembukaan dengan cara menyambut FDP, menyampaikan asas kerahasiaan, dan peneliti menjelaskan perencanaan program konseling (Proses/ tahapan, dan waktu pertemuan). Peneliti memberikan pengenalan dan penjelasan tentang resiliensi secara garis besar. Selanjutnya

peneliti memberitahu skor resiliensi dari hasil instrumen yang telah di isi oleh FDP, peneliti menggali setiap aspek resiliensi. Peneliti mengidentifikasi permasalahan FDP dengan daftar emosi/perasaan yang dirasakan FDP terkait dengan kejadian/situasi yang dialami. Peneliti menyediakan lembar contoh emosi untuk membantu FDP mengidentifikasi emosi yang dirasakan, kemudian FDP melingkari beberapa emosi yaitu marah, terganggu, panik, gelisah, *down*, kecewa, murung, cemas dan takut. Daftar emosi yang dirasakan oleh FDP terdapat pada lampiran 14 (hal 276). Peneliti bersama FDP membahas emosi-emosi yang telah dipilih terkait dengan situasi membuat FDP merasakan emosi tersebut. Selanjutnya, FDP menuliskan pada lembar kerja mengenai hal-hal berkaitan dengan kesulitan yang dialami ketika menjalani tuntutan perkuliahan yang membuat mereka merasa marah, terganggu, gelisah, *down*, murung, dan cemas, takut. Lembar kerja kesulitan dialami oleh FDP terdapat di lampiran 13 (hal 275). Asesmen tersebut membuat FDP mengetahui penyebab mengalami ketakutan dan kesulitan dalam menghadapi perkuliahan.

Kegiatan asesmen peneliti melakukan analisa ABC. Analisa ABC berdasarkan asesmen, pencetus (*antecedent "A"*) yang berasal dari dalam diri dan luar diri. Pencetus yang berasal dari

dalam diri yaitu mata kuliah yang sulit dipahami, tidak dapat mengatur waktu belajar, tidak suka dengan dosen, ketidaksiapan diri dalam menghadapi ujian, presentasi, tugas/kuis, merasa tidak mampu untuk melanjutkan beasiswa bidikmisi, sedangkan pencetus yang berasal dari luar diri yaitu banyak tugas, banyak mengikuti kegiatan di kampus seperti acara psikologi expo, magnetic, *brainstorming*, dan festival akademik, dosen yang tidak adil memberikan nilai, tetapi FDP memiliki sikap positif yaitu memiliki motivasi untuk bisa meningkatkan IP sehingga dapat melanjutkan beasiswa bidikmisi sampai dengan selesai.

Berdasarkan pencetus (*antecedent*) tersebut, FDP memiliki keyakinan (*Belief "B"*) bahwa materi yang didapatkan dari dosen tidak jelas, IP jelek karena dosen, hal ini termasuk dalam bentuk keyakinan irasional yang telah dikatakan oleh Ellis dalam Gladding (1992:115) yaitu lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya. Konsekuensi (*Consequence "C"*) yang diterima oleh FDP yaitu merasa ketakutan ketika dosen memberikan hasil penilaian yang tidak adil, cemas ketika ada penugasan, kuis atau pun ujian dan FDP menarik diri ketika di dalam kelas seperti tidak turut aktif dalam kegiatan kelompok. Konsekuensi dapat merugikan FDP. Analisis ABC ke-1 terdapat di lampiran 18 (hal 282).

Asesmen sebelumnya yang telah dikumpulkan oleh peneliti yaitu studi dokumentasi berupa biodata mahasiswa dan daftar hasil studi (DHS). DHS terdapat di lampiran 9 (hal 220) serta biodata konseli terdapat juga di lampiran 8 (hal 219). Peneliti mengukur tingkat resiliensi FDP dengan menggunakan instrumen resiliensi. Peneliti juga melakukan studi pendahuluan mengenai resiliensi berupa angket. Angket studi pendahuluan terdapat di lampiran 4 (hal 144). Berdasarkan hasil instrumen resiliensi, angket dan studi dokumentasi menunjukkan bahwa FDP merupakan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Hasil awal instrumen resiliensi yaitu sebesar 170 terdapat pada kategori rendah. Hal tersebut didukung dari hasil studi pendahuluan dan hasil studi dokumentasi berupa Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada semester 1 sampai semester 2 sebesar 2.3 merupakan kategori rendah ≤ 2.5 . Hasil asesmen menunjukkan bahwa FDP termasuk kategori mahasiswa yang mengalami resiliensi rendah dan memerlukan intervensi yaitu konseling individu untuk meningkatkan resiliensi. Setelah melakukan asesmen dan FDP mengetahui permasalahan diri sendiri yaitu FDP tidak yakin melanjutkan bidikmisi karena mendapatkan IP ≤ 2.75 , tahap selanjutnya adalah menentukan tujuan yang ingin

dicapai yaitu meningkatkan resiliensi agar mampu menghadapi tantangan/ tuntutan dalam perkuliahan.

2. Memperkenalkan teori ABC

Pada pertemuan ke enam FDP juga diperkenalkan dengan teori ABC dalam pendekatan REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*). Tujuannya adalah agar FDP memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep teori ABC dalam konseling REBT, agar lebih memahami tentang konsep teori ABC, FDP melakukan analisis ABC yang dikerjakan dan didiskusikan bersama. Setelah melakukan analisis ABC, hasilnya FDP lebih memahami tentang konsep teori ABC.

3. Mengimplementasikan teknik

Setelah dilakukan asesmen, penetapan tujuan, dan memperkenalkan model teori ABC, pertemuan berikutnya adalah mengimplementasikan teknik. Pengimplementasian teknik berdasarkan pada teknik *dispute cognitive* yaitu:

a. Review ABC

Pada pertemuan ke delapan peneliti mereview hasil analisis ABC. Tujuannya adalah FDP di ingatkan tentang pentingnya menghubungkan *Beliefs* (B) dengan *Consequences* (C), bahwa keyakinan irasional (B) sangat

menentukan konsekuensi emosional (C). Peneliti mereview hasil analisis ABC sebagai berikut:

A1 (*Activating events*)

- Konseli tidak yakin dapat melanjutkan beasiswa bidikmisinya karena tidak bisa mendapatkan IP ≥ 2.75

A2 (*Adversities*)

- Konseli kecewa karena tidak bisa mendapatkan IP ≥ 2.75 .

B (*Belief*)

- Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya yaitu FDP tidak meluangkan waktunya untuk belajar setiap mendapatkan tugas dan menjelang ujian karena FDP menganggap bahwa materi yang didapatkan dari dosen tidak jelas.

C (*Consequence*)

- Emosi : FDP merasa ketakutan ketika dosen memberikan hasil penilaian tidak adil, cemas ketika ada penugasan, kuis atau pun ujian.

- Tingkah laku : Tidak turut aktif dalam kegiatan kelompok di kelas.

Analisis ABC akan membantu FDP untuk melihat guna dilakukan *dispute* daripada mencoba untuk mengubah *Activating Event* (A). Peneliti juga membantu FDP untuk memahami konsekuensi yang baru (tujuan emosional) dicapai dengan mengubah *Belief* (B) bahwa emosi dapat berubah jika keyakinan di ubah. Sebelum melakukan *dispute*, peneliti menjelaskan bahwa yang terlibat dalam proses *dispute* yaitu pemeriksaan keyakinan irasionalnya dan tidak terlibat seperti *brainwash*.

b. Melakukan teknik *dispute cognitive*

Peneliti melakukan *dispute* guna mengubah keyakinan irasional FDP dengan mengajukan 3 (tiga) jenis pertanyaan *dispute* yaitu, *dispute logis*, *reality testing*, dan *pragmatic disputation*. Daftar pertanyaan *dispute cognitive* terdapat di Lampiran 17 (hal 280). Tahap ini dilakukan 2 (dua) kali pertemuan yaitu sesi ke delapan dan ke sembilan.

Setelah selesai kegiatan *dispute cognitive*, peneliti mengajak FDP untuk *sharing* tentang kegiatan tersebut dan

kesimpulan kegiatan penerapan teknik *dispute cognitive* adalah FDP merasa lebih lega dan memiliki keyakinan baru yang lebih rasional. Hasil perubahan keyakinan FDP sesudah melakukan *dispute cognitive* terdapat di lampiran 19 (hal 283).

4. Pengembangan aspek resiliensi

Setelah FDP sudah memiliki keyakinan baru yang lebih rasional, peneliti mengajak FDP mengembangkan resiliensi. Tahap ini dilakukan 2 (dua) kali pertemuan yaitu pada pertemuan ke sepuluh dan sebelas.

Pada pertemuan ke-10 (sepuluh) peneliti bersama FDP membahas penugasan pada pertemuan sebelumnya mengenai cara mengelola dan mengendalikan emosi. Lembar kerja penugasan cara mengelola dan mengendalikan emosi terdapat di lampiran 14 (hal 276). Tujuannya agar FDP mengetahui dan memahami bagaimana cara mengendalikan dan mengelola emosi dengan tepat. Selanjutnya, peneliti menantang FDP untuk tidak bermain *games* sampai pertemuan sesi konseling selanjutnya yaitu pada pertemuan ke-11.

Pada pertemuan ke-11 (sebelas) adalah peneliti meminta FDP untuk mengungkapkan contoh berpikir optimis terhadap

suatu situasi/ masa depan. Lembar kerja berpikir optimis terdapat di lampiran 22 (hal 290), lalu FDP menganalisis video berjudul "*Empathy*". Dalam video *empathy* diceritakan ada tiga hewan yaitu, beruang, rubah, dan kijang. Tokoh utama (rubah) sedang mengalami kesedihan dan tiba-tiba beruang pun menghampiri rubah dan menanyakan yang sedang rubah rasakan dan rubah pun menjawab dirinya sedang sedih, beruang meyakini bahwa rubah tak perlu larut dalam kesedihan karena beruang ada untuk rubah dan rubah bisa ceritakan apa yang sedang terjadi. Setelah mendengarkan cerita rubah, beruang merespon empati seperti apa yang bisa ia bantu, beruang menyediakan waktu untuk mendampingi rubah. Kemudian rubah terjatuh dalam kegelapan, beruang pun datang dan mengatakan "*Hey, I know what it's like down here and you're not alone*" berbeda dengan kijang muncul hanya sekedar simpati kepada rubah. Beruang seperti mengatakan "kuat ya", "gue turut bersedih" beruang ikut merasakan hal yang sama seperti rubah.

Selanjutnya FDP diminta menceritakan kembali isi dari video yang telah peneliti berikan, dan FDP mengisi lembar kerja memberikan contoh respon empati. Respon empati yang telah FDP isi terdapat di lampiran 23 (hal 291).

Pada tahapan berikut peneliti juga memberikan video tentang motivasi yang berjudul “Aku bisa” isi dari video tersebut adalah sebuah penguatan dan kata-kata positif yang dapat FDP rekam dalam pikiran dan tertanam dalam dirinya, setelah menyimak video yang diberikan, FDP melakukan *self talk* sebanyak delapan kali dengan pernyataan “Saya bisa meraih IP \geq 2.75 sehingga mampu untuk mempertahankan beasiswa bidikmisi saya”. Pernyataan *self talk* terdapat di lampiran 24 (hal 292).

5. Mengevaluasi proses konseling dan mengakhiri konseling

Pada sesi ke-12 merupakan sesi evaluasi proses konseling dan mengakhiri sesi konseling. FDP melakukan analisis ABC kedua. Analisis ABC sesudah diberikan teknik *dispute cognitive* terdapat di lampiran 19 (hal 283). Selanjutnya peneliti dan FDP mendiskusikan analisis ABC dengan cara membandingkan ABC pertama dan kedua. Tujuannya yaitu peneliti memastikan bahwa FDP mencapai perubahan yang signifikan dalam berpikir, perubahan tersebut bukan disebabkan oleh faktor lain.

Pada tahap berikutnya sesi ke-13 yaitu peneliti bersama FDP menyimpulkan kegiatan selama sesi konseling berlangsung dan peneliti meminta FDP untuk menyebutkan manfaat dari sesi konseling yaitu sudah memahami tentang resiliensi, dapat mendorong diri sendiri untuk mengubah hal *negative*, perasaan FDP lebih tenang dalam menjalani tuntutan perkuliahan, FDP mengutarakan bahwa selama melakukan sesi konseling sangat merasakan manfaat untuk dirinya yang memiliki resiliensi rendah sehingga resiliensi FDP dapat meningkat.

B. Pembahasan

Resiliensi memiliki kontribusi terhadap keberhasilan akademik. Keberhasilan akademik adalah taraf keberhasilan mahasiswa dari kegiatan atau usaha belajar dalam mempelajari setiap mata kuliah yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau skor dalam periode waktu tertentu. Proses mencapai keberhasilan akademik, tidak terlepas dari berbagai macam kesulitan yang terjadi dalam menjalani tuntutan perkuliahan. Hasil penelitian Grotberg (1995) mengatakan bahwa prestasi akademik merupakan salah satu faktor dalam resiliensi. Resiliensi juga bisa memberikan sebuah kekuatan kepada mahasiswa untuk melawan kesulitan-kesulitan atau tantangan-tantangan mahasiswa untuk meraih

prestasi akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gutman, Samerof dan Cole (2003) ditemukan bahwa anak-anak yang mengalami kondisi sulit dengan tingkat resiliensi yang tinggi mampu untuk mencapai tingkat yang tinggi dalam motivasi dan performansi akademik. Ketika mahasiswa dapat berhasil dalam akademik artinya mahasiswa bisa mencapai tujuan dalam hidup. Didukung oleh penelitian Jew, Green, dan Kroger (1999) bahwa individu yang memiliki skor yang tinggi dalam resiliensi cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik daripada individu yang memiliki resiliensi yang rendah. Selain itu, Martin dan Marsh (2006) mengatakan bahwa resiliensi meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk sukses di institut dan berbagai aspek lain dalam hidup mereka, meskipun terdapat rintangan atau kejadian yang tidak menyenangkan. Jika mahasiswa sukses secara akademik maka akan di prediksi sukses di dunia sebenarnya, seperti yang dikatakan oleh Moss dan Laurent (2001), bahwa performansi akademik merupakan suatu hal yang penting dan menjadi pertanda kesuksesan di dunia sebenarnya.

Neenan (2009:19) mengatakan bahwa proses pengembangan resiliensi melibatkan kinerja dari aspek kognitif, emosi, dan perilaku dalam diri. Mahasiswa yang resilien yaitu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan menimpa mereka, mereka juga mampu

memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002:42). Sehingga banyak ahli yang mengatakan bahwa untuk meningkatkan resiliensi yang perlu ditingkatkan adalah salah satunya aspek kognitif.

Reivich dan shatté (2002:16) mengatakan mahasiswa yang resilien memiliki cara pandang positif, logis, fleksibel, dan ilmiah yang dapat membantu untuk menghadapi tantangan yaitu tuntutan perkuliahan sehingga dapat mencapai tujuan dalam hidup, artinya mereka menganggap kesulitan yang terjadi adalah sebagai tantangan, keputusan menjadi kekuatan dan menganggap bahwa kegagalan sebagai awal dari keberhasilan. Mahasiswa yang mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan merasa banyak tuntutan dalam perkuliahan untuk menunjang prestasi akademik dikarenakan memiliki cara pandang yang berbeda terhadap permasalahan yang ada. Maka ketika mahasiswa tidak resilien, akan berpikir irasional. Seperti pada contoh FDP memiliki resiliensi rendah dan berkaitan dengan pemikiran irasional seperti menganggap bahwa tuntutan perkuliahan bukan sebagai tantangan dalam hidup tetapi kesulitan atau beban dalam hidup, menganggap bahwa IP jelek karena dosen, dosen yang tidak adil, dan pengelolaan diri yang buruk. Hal tersebut mengakibatkan FDP menjadi

tidak mampu menghadapi situasi yang sulit yaitu tuntutan dalam perkuliahan. Mahasiswa yang berpikir irasional akan memunculkan perasaan dan perilaku yang disfungsional atau merusak diri sangat berkorelasi dengan keyakinan irasional. Ellis & Harper dalam Hutchinson dan Chapman (2010:4) mengajari individu tentang menghilangkan keyakinan irasional dan menggantinya dengan keyakinan rasional untuk mengubah perasaan dan perilaku individu menjadi lebih baik dan lebih fungsional. Sehingga dalam penelitian ini dilakukan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Pendekatan konseling, salah satu teori atau pendekatan yang dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi yaitu Pendekatan REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*), dicetuskan pertama kali oleh psikolog bernama Albert Ellis. Hasil penelitian berbanding lurus dengan penelitian yang sudah dilakukan terlebih dahulu bahwa penerapan teknik *dispute cognitive* dapat meningkatkan resiliensi yaitu hasil penelitian dilakukan oleh Esya Anesty Mashudi pada tahun 2012. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling Rasional Emotif Behavioral teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja. Teknik konseling REBT teruji efektif tidak hanya pada penelitian Esya Anesty Mashudi saja tetapi pada penelitian Neenan pada tahun 2009, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik REBT efektif untuk meningkatkan resiliensi.

Penelitian Joseph pada tahun 2004, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik kognitif efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi individu. Selanjutnya penelitian N. Krisnayana T. A, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes pada tahun 2014 Hasil penelitian tersebut bahwa pelaksanaan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi mampu meningkatkan resiliensi siswa baik dari segi kualitatif maupun dari segi kuantitatif yaitu 1) mampu untuk mengelola emosi, 2) mampu mengendalikan keinginan, 3) memiliki semangat pantang menyerah, 4) percaya akan kemampuan yang dimiliki, 5) mampu memahami perasaan orang lain, 6) memandang permasalahan sebagai tantangan, 7) mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis. Senada dengan penelitian Umi Rohmah pada tahun 2014, Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Sesuai dengan teori dan hasil penelitian relevan, teknik *dispute cognitive* dapat meningkatkan resiliensi.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi terdorong untuk berkembang dan menjadi lebih baik. Alva dalam Nears (2007) mengatakan mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi adalah mereka mampu menunjukkan performa tinggi dan tetap termotivasi dalam belajar meskipun terdapat berbagai hal yang menekan dan menurunkan resiko akan menurunnya performa mereka. Didukung oleh hasil penelitian Cahyo (2015) dengan memiliki resiliensi tinggi, menganggap bahwa

kegagalan tersebut merupakan batu loncatan untuk memperbaiki diri agar bisa mengejar impian.

Nears (2007) juga menyebutkan bahwa anak yang tidak dapat mengatasi tantangan yang ada dengan efektif akan lebih tidak menyenangi sekolah/institut dan lebih jarang berpartisipasi dalam kegiatan di kelas. Mahasiswa dengan resiliensi rendah sangat mungkin untuk tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan dalam perkuliahan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Hal tersebut juga dikatakan oleh Suwarjo (2008:35) bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi rendah tidak akan mampu menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Mahasiswa dengan resiliensi rendah tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga menyerah dan tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan cenderung cepat menjadi frustrasi dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban dalam hidup.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti selama 9 (sembilan) minggu diperoleh sebuah kesimpulan bahwa teknik *dispute cognitive* dapat diterapkan kepada FDP yang memiliki resiliensi rendah. Hasil penelitian dengan teknik *dispute cognitive* dapat meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Hasil perhitungan skor resiliensi sebelum

diberikan intervensi dengan menggunakan teknik *dispute cognitive* yaitu skor resiliensi FDP berjumlah 170 berada pada kategori rendah dan setelah diberikan intervensi terdapat peningkatan skor resiliensi menjadi 201 berada pada kategori sedang.

Secara keseluruhan peningkatan terjadi pada pertemuan ke 7/8 sampai dengan pertemuan ke 13, hal tersebut terjadi karena peneliti telah melakukan implementasi teknik yaitu dengan teknik *dispute cognitive* sehingga FDP sudah mulai memiliki keyakinan baru yaitu keyakinan rasional. Peningkatan yang paling tinggi pada aspek regulasi emosi dan efikasi diri. Regulasi emosi dan efikasi diri memiliki keterkaitan satu sama lain bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosi dapat memunculkan emosi positif seperti kuat, keyakinan, antusiasme, kebahagiaan, sedangkan mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan dirinya dapat memunculkan emosi negatif seperti kecewa, marah, sedih, putus asa, atau frustrasi yang ditimbulkan pada saat menemui hambatan-hambatan dalam proses menjalani tuntutan perkuliahan, sehingga mahasiswa menjadi lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang akan terjadi.

Dalam mewujudkan keberhasilan akademik, mahasiswa harus memiliki keyakinan dan kemampuan dalam menghadapi tantangan/tuntutan perkuliahan. Keyakinan datang ketika kita mampu

mempersiapkan diri kita dalam menghadapi situasi, energi positif akan muncul ketika mahasiswa dapat mengolah emosi. Ketika menjalani tuntutan perkuliahan, diperlukan juga keahlian untuk mengolah emosi dengan baik, sehingga persepsi yang muncul ketika menghadapi tuntutan perkuliahan adalah mahasiswa menjadi lebih tenang dan memiliki perasaan bahwa proses yang kini dijalani adalah suatu kesempatan untuk berkembang. Begitu sangat perlunya seorang mahasiswa untuk mengubah energi negatif menjadi positif, sehingga memunculkan tugas baru yakni rasa tanggung jawab untuk menjalani tuntutan perkuliahan tersebut semaksimal mungkin. Dengan kata lain menurut hasil penelitian Triyono (2014) mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya secara tepat akan meningkatkan efikasi diri sehingga dapat meningkatkan resiliensi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Wahyuni (2013) bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan kemampuan melakukan regulasi emosi, maka motivasi berprestasi individu tersebut dapat tumbuh.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki kekurangan dan jauh dari sempurna. Berikut keterbatasan selama melaksanakan penelitian:

1. Keberhasilan teknik *dispute cognitive* untuk meningkatkan resiliensi FDP tidak dapat di generalisasikan pada kasus yang lainnya karena memiliki karakteristik yang berbeda.
2. Selama sesi konseling tidak ada rekaman baik video, maupun suara, karena konseli merasa tidak nyaman ketika dilakukan rekaman.
3. Penelitian menggunakan *Single Subject Research* dengan desain A-B, target *behavior* penelitian termasuk dalam perilaku *covert* (tidak bisa diamati langsung) sehingga untuk melakukan pengukuran, peneliti menggunakan instrumen *RQ Test* setiap pertemuannya. Heppner (2008:96) mengatakan bahwa hasil dari pengisian instrumen yang telah dilakukan lebih dari sekali akan menyebabkan peningkatan karena telah ingat dengan butir pernyataan, tanggapan sebelumnya, dan sebagainya, sehingga peneliti mengantisipasi agar tidak terjadi hal tersebut, yaitu dengan cara:
 - a. Menggunakan tampilan instrumen yang berbeda pada saat *baseline* dan intervensi
 - b. Pernyataan butir dilakukan secara acak setiap kali pemberian instrumen