

BAB II

KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002:4) menjelaskan resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan, bangkit dan menyesuaikan dalam situasi atau kondisi yang sulit. Mahasiswa resilien tahu bagaimana ia harus menghadapi suatu masalah dan dapat menemukan cara penyelesaiannya. Mahasiswa resilien juga dapat berkembang, seperti yang telah dikatakan oleh Siebert (2005:2) yaitu mereka tetap berkembang meskipun lingkungan berubah terus menerus karena mereka fleksibel, cerdas, kreatif, cepat beradaptasi serta mau belajar dari pengalaman. Mahasiswa resilien dapat berhasil dalam prestasi akademik, senada dengan Benard dalam Sarwar (2010) mengatakan resiliensi dapat membantu mahasiswa agar berhasil secara akademik walaupun terdapat hambatan yang menyulitkan mereka untuk berhasil.

Rutter dalam Martin (2008:96) mendefinisikan resiliensi sebagai berikut: *"It has also been conceptualized as a relative tendency or ability to effectively resist risk and surmount adversity"*. Resiliensi

sebagai kecenderungan atau kemampuan untuk mengambil risiko secara efektif dan mencapai daya juang. Istilah lain menurut Grotberg (1999) resiliensi adalah kemampuan mahasiswa untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan menjadi resilien dan mampu belajar bagaimana menghadapi rintangan atau hambatan dalam hidup.

Resiliensi merupakan keterampilan penting untuk dikembangkan disegala sektor kehidupan. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik. Istilah resiliensi menurut Tugade & Fredrikson (2004:4) adalah kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi dan mengatasi rintangan atau kesulitan dalam hidup sehingga individu tersebut menjadi lebih kuat.

2. Aspek Resiliensi

Reivich dan Shatté (2002:36-47), mengungkapkan bahwa ada tujuh kemampuan yang dapat dijadikan untuk membentuk tingkat resiliensi individu. Tujuh kemampuan tersebut antara lain:

a. Regulasi Emosi

Reivich dan Shatté (2002:36-38) regulasi emosi merupakan kemampuan tetap tenang dalam kondisi penuh tekanan. Mahasiswa resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal kesuksesan kerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Hasil penelitian Reivich dan Shatté menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantara alasan sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat.

Reivich dan Shatté mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu tenang dan fokus. Dua buah keterampilan ini akan membantu mahasiswa untuk mengontrol emosi tidak terkendali, menjaga

fokus pikiran ketika banyak hal-hal mengganggu, serta mengurangi stres yang dialami oleh individu.

Jadi, regulasi emosi merupakan kemampuan mahasiswa untuk tetap tenang ketika menghadapi suatu masalah. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja dan menjaga kesehatan fisik. Mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan emosinya akan sulit membangun dan memelihara persahabatan sehingga akan cenderung mengatasi konflik dengan cara emosional. Ada berbagai macam faktor, diantaranya yaitu tidak ada orang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Mahasiswa resilien harus memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat.

b. Kontrol Impuls

Kontrol Impuls merupakan kemampuan individu mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki skor *Resilience Quotient* tinggi pada regulasi emosi cenderung memiliki skor *Resilience Quotient* pada pengendalian impuls.

Jadi, kemampuan mengendalikan dorongan merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatur dorongan dalam dirinya, sehingga tidak mudah lepas kendali. Mahasiswa resilien lebih mampu menunda pemuasan, memiliki hubungan sosial dan kemampuan akademik lebih baik. Regulasi emosi dan mengendalikan dorongan berhubungan erat, yaitu mahasiswa yang kuat dalam mengendalikan dorongan cenderung tinggi dalam regulasi emosi, sehingga mengarahkan pada perilaku resiliensi. Goleman dalam Reivich dan Shatté (2002:39), membuktikan bahwa anak yang dapat menunda pemuasan impuls menjadi anak yang mempunyai kemampuan sosial dan kemampuan akademik lebih baik daripada anak yang tidak dapat menunda pemuasan impulsnya.

c. Optimisme

Mahasiswa resilien adalah mahasiswa yang optimis, Reivich dan Shatté (2002:40) mengatakan individu optimis lebih sehat secara fisik, cenderung tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam bekerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga.

Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu

menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Optimis juga merefleksikan *self-efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, yaitu kepercayaan mahasiswa bahwa mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan menjadi sangat bermanfaat untuk mahasiswa bila diiringi dengan *self-efficacy*. Ketika mahasiswa optimis, maka terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik. Perpaduan antara optimisme dan *self-efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan.

Jadi, optimisme merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa resilien. Optimisme adalah ketika melihat bahwa masa depan cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh seorang mahasiswa menandakan bahwa mahasiswa tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

d. Kemampuan Menganalisis Masalah

Kemampuan menganalisis masalah merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Mahasiswa tidak mampu

mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan sama.

Seligman dalam Reivich dan Shatté (2002:41-43), mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* erat kaitannya dengan kemampuan menganalisis masalah yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: Personal (saya-bukan saya), Permanen (selalu-tidak selalu), dan *Pervasive* (semua-tidak semua).

Mahasiswa dengan gaya berpikir “Saya, Selalu, Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari dirinya (Saya), keyakinan ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidup (Semua). Sementara mahasiswa memiliki gaya berpikir “Bukan saya, Tidak Selalu, Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua). Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam resiliensi.

Mahasiswa terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan mereka. Sebaliknya mahasiswa

cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu-Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

Mahasiswa resilien adalah mahasiswa yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan atau menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Mahasiswa resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan mereka perbuat demi menjaga *self-esteem*.

Jadi, kemampuan menganalisis masalah merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan mereka. Jika mahasiswa tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahan secara akurat, maka mahasiswa tersebut akan membuat kesalahan sama.

e. Empati

Reivich dan Shatté (2002:44) mengatakan empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan cukup mahir dalam

menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Ketika individu tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut, maka tidak mampu untuk menempatkan diri pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain.

Ketidakmampuan mahasiswa untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Mahasiswa dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh mahasiswa tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

Jadi, empati menggambarkan sebaik apa mahasiswa dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis emosional orang tersebut. Beberapa mahasiswa dapat menginterpretasikan perilaku nonverbal orang lain, seperti ekspresi

wajah, nada suara dan bahasa tubuh serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut. Ketidakmampuan akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku non resilien.

Mahasiswa memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Ketidakmampuan mahasiswa untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai.

f. Efikasi Diri

Reivich dan Shatté (2002:45-46) mengatakan bahwa efikasi diri adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Efikasi diri merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Efikasi diri merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi. Di lingkungan kerja, seseorang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah muncul sebagai pemimpin.

Jadi, efikasi diri menggambarkan keyakinan mahasiswa bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialami dan keyakinan

mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Mahasiswa resilien memandang masalah adalah tantangan dalam hidup, dan percaya diri mampu mengatasi dan menyelesaikan masalah yang akan terjadi.

g. Pencapaian

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif atau hikmah dari kehidupan setelah menimpa kemalangan.

Reivich dan Shatte (2002:46-47) mengatakan banyak individu yang tidak mampu melakukan pencapaian, dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan, namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal tersebut menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebihan dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa

mendatang. Individu memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir.

Jadi, pencapaian yaitu kemampuan mahasiswa untuk berani mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupan. Mahasiswa tidak mampu melakukan pencapaian, karena mereka telah diajarkan sejak dini untuk sebisa mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan.

3. Fungsi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatté (2002:15), terdapat empat fungsi mendasar resiliensi bagi manusia yaitu:

a. Mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil

Manusia di dalam kehidupan sering menemui situasi sulit atau kesengsaraan, masalah-masalah menimbulkan tekanan tidak dapat untuk dihindari. Mahasiswa membutuhkan resiliensi untuk menghindari kerugian-kerugian yang menjadi akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan, dapat dilakukan dengan cara menganalisa dan mengubah cara pandang menjadi lebih positif dan meningkatkan kemampuan untuk mengontrol kehidupan kita sendiri. Sehingga, individu dapat tetap merasa termotivasi, produktif, terlibat dan bahagia meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan di dalam kehidupan.

b. Melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari

Setiap orang membutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan dan setiap konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa resilien akan menggunakan sumber dari dalam diri sendiri untuk mengatasi masalah yang ada, tanpa harus merasa terbebani dan bersikap negatif terhadap kejadian tersebut. Mahasiswa resilien dapat memandu serta mengendalikan dirinya dalam menghadapi masalah sepanjang perjalanan hidup. Unsur penting untuk menghadapi tantangan adalah keyakinan bahwa mahasiswa dapat menguasai lingkungan secara efektif dan dapat memecahkan atau menyelesaikan masalah yang muncul.

c. Bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar

Beberapa kejadian merupakan hal yang bersifat traumatik dan, membutuhkan resiliensi lebih tinggi dalam menghadapi dan mengendalikan diri sendiri. Ketahanan biasanya mengalami penurunan yang begitu ekstrem, menguras secara emosional dan membutuhkan resiliensi dengan cara bertahap untuk menyembuhkan diri. Mahasiswa resilien memiliki keyakinan tinggi bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupan normal.

Mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

d. Mencapai prestasi terbaik

Resiliensi, selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, atau menyembuhkan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru. Mahasiswa yang berkarakteristik melakukan tiga hal dengan baik, yaitu: tepat dalam memperkirakan risiko yang terjadi, mengetahui dengan baik diri mereka sendiri, dan menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka.

4. Pengaruh Resiliensi terhadap Keberhasilan Akademik

Resiliensi dan prestasi belajar memiliki keterkaitan satu sama lain. Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Gutman, Samerof dan Cole (2003) dalam Fonny, waruwu, dan Lianawati (2006:35), ditemukan bahwa anak-anak yang mengalami kondisi sulit dengan tingkat resiliensi tinggi mampu untuk mencapai tingkat yang tinggi dalam motivasi dan performansi akademik, sedangkan individu dengan resiliensi rendah cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban dalam hidupnya. Sedangkan menurut Jew, Green, dan

Kroger (1999) dalam Fonny, waruwu, dan Lianawati (2006: 35), bahwa individu yang memiliki skor yang tinggi dalam resiliensi cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik daripada individu yang memiliki resiliensi yang rendah.

Martin dan Marsh (2006) mengatakan bahwa resiliensi meningkatkan kemungkinan mahasiswa untuk sukses di sekolah/institut dan berbagai aspek lain dalam hidup mereka meskipun terdapat rintangan atau kejadian yang tidak menyenangkan. Ditambahkan oleh Alva dalam Nears (2007) mahasiswa resilien adalah mampu menunjukkan performa tinggi dan tetap termotivasi dalam belajar meskipun terdapat berbagai hal yang menekan dan menurunkan resiko akan menurunnya performa mereka. Sementara Linqanti (dalam Howard 1999) memberikan definisi resiliensi sebagai kualitas dalam diri individu walaupun dihadapkan dengan kejadian-kejadian tidak menyenangkan dalam hidup tidak mengalami kegagalan dalam hal kehidupan akademis. Mendukung pernyataan tersebut, Nears (2007) juga menyebutkan bahwa mahasiswa yang tidak dapat mengatasi tantangan dengan efektif akan lebih tidak menyenangi sekolah/institut dan lebih jarang berpartisipasi dalam kegiatan di kelas.

B. *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT)

1. Definisi *Rational Emotive Behaviour Therapy*

Ellis (dalam Dryden & Neenan, 2004) yaitu REBT berasumsi bahwa pikiran, emosi dan perilaku manusia merupakan proses psikologis yang saling berinteraksi. Ketika individu memikirkan tentang sesuatu hal, maka mereka juga memiliki kecenderungan untuk memiliki reaksi emosional terhadap hal tersebut serta memberi tindakan terhadap hal tersebut. Menurut Corey (2009:275) REBT adalah pemecahan masalah fokus pada aspek berpikir, menilai, memutuskan.

Definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan pendekatan yang mengubah pemikiran irasional konseli menjadi pemikiran rasional, sehingga mempengaruhi perubahan tingkah laku pada konseli menjadi lebih baik.

2. Tujuan Pendekatan REBT

Tujuan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Dryden (2005:14) yaitu membantu individu meminimalisir gangguan emosi dan perilaku merusak diri, serta mendorong mereka untuk hidup secara lebih bermakna dan bahagia, sedangkan menurut Gladding (1992:117) tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

- a. Membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif
- b. Mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan
- c. Membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkah laku yang merusak diri
- d. Mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya.

Jadi, tujuan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri (Seperti benci, rasa bersalah, cemas, marah) serta menyadarkan agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional.

3. Bentuk-Bentuk Keyakinan Irasional

Ellis dalam Gladding (1992:115) mengidentifikasi sebelas keyakinan irasional individu yang dapat mengakibatkan masalah, yaitu:

- a. Dicintai dan disetujui oleh orang lain adalah sesuatu yang sangat esensial.
- b. Untuk menjadi orang yang berharga, individu harus kompeten dan mencapai setiap usahanya.

- c. Orang yang tidak bermoral, kriminal dan nakal merupakan pihak yang harus disalahkan.
- d. Hal yang sangat buruk dan menyebalkan adalah bila segala sesuatu tidak terjadi seperti yang saya harapkan
- e. Ketidakhahagiaan merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh diri sendiri.
- f. Sesuatu yang membayangkan harus menjadi perhatian dan harus selalu diingat dalam pikiran.
- g. Lari dari kesulitan dan tanggung jawab lebih mudah daripada menghadapinya.
- h. Seseorang harus memiliki orang lain sebagai tempat bergantung dan harus memiliki seseorang yang lebih kuat yang dapat menjadi tempat bersandar.
- i. Masa lalu menentukan tingkah laku saat ini dan tidak bisa diubah.
- j. Individu bertanggung jawab atas masalah dan kesulitan yang dialami oleh orang lain.
- k. Selalu ada jawaban yang benar untuk setiap masalah. Dengan demikian, kegagalan mendapatkan jawaban yang benar merupakan bencana.

4. Tahap-Tahap Konseling REBT

Adapun tahapan-tahapan konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) menurut Dryden dan Neenan (2004:73) menguraikan tahapan utama dalam konseling yakni tahapan awal, tahap pertengahan, dan tahap akhir. Ketiga tahapan tersebut mencakup 10 sub-tahap, yaitu:

a. Tahap awal (*Beginning Stage*)

1. Membangun aliansi kerja, dengan cara memulai sesi pertama dengan memberi salam pada konseli dan membangun hubungan yang baik dengan FDP melalui diskusi mengenai alasan FDP untuk mengikuti konseling, menjelaskan tujuan konseling, dan membicarakan tahap/ proses konseling serta frekuensi dan durasi konseling, mengkomunikasikan pemahaman terhadap permasalahan konseli, menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli.

2. Mengajarkan teori ABC pada konseli

Konselor membantu FDP untuk memahami teori ABC dengan metode didaktik. Pada langkah kedua, konselor harus dapat membawa konseli pada tiga insight utama (*three main insight*), meliputi; bahwa gangguan pada individu bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi pikiran tentang peristiwa tersebut, individu terus bermasalah karena terus memelihara pikiran irrasional tersebut,

cara mengatasi adalah keluar dari pikiran irrasional tersebut dan menggantikannya dengan pikiran rasional.

b. Tahap pertengahan (*Middle Stage*)

1. Mendiskusikan keraguan-keraguan konseli berkenaan dengan pendekatan REBT,
2. Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah
3. Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti
4. Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas relevan
5. Membantu FDP menginternalisasikan keyakinan rasional baru dengan menggunakan teknik-teknik utama dalam konseling REBT
6. Mengatasi hambatan terhadap perubahan
7. Mendorong FDP untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai
8. Mendorong FDP untuk menjadi konselor bagi diri sendiri

c. Tahap akhir (*Ending Stage*)

Pada tahap akhir, konselor memberikan penghargaan terhadap FDP atas peran aktif dalam mengikuti sesi konseling. Konselor juga akan mengakhiri konseling jika konseli sudah benar-benar terentaskan masalahnya dan jika masalah hadir kembali, konseli bisa dengan mandiri mengentaskan masalahnya sendiri.

5. Definisi Teknik *Dispute Cognitive*

Wallen dalam Gantina Komalasari (2011:220) berasumsi bahwa teknik *dispute cognitive* membantu konseli menelaah dan menantang pemikiran irasional yang diyakini, teknik *dispute cognitive* juga berusaha mematahkan atau menghilangkan keyakinan irasional dan mengubah menjadi rasional.

6. Tahapan Melakukan Konseling dengan Teknik *Dispute Cognitive*

Neenan & Dryden (2006:32) konselor mempersiapkan FDP untuk melakukan *dispute*, berikut tahapan yang dilaksanakan:

1. Review ABC dari permasalahan FDP
2. Proses dimana FDP di ingatkan tentang pentingnya menghubungkan *Beliefs* (B) dengan *Consequences* (C), bahwa keyakinan irasional (B) sangat menentukan konsekuensi emosional (C). Hal ini akan membantu konseli untuk melihat guna dilakukannya *dispute* daripada mencoba untuk mengubah *Activating Event* (A).
3. Membantu konseli untuk memahami konsekuensi baru (tujuan emosional) dicapai dengan mengubah B: Emosi dapat berubah jika keyakinan di ubah.
4. Jelaskan kepada konseli, yang terlibat dalam proses *dispute* (yaitu, pemeriksaan keyakinan irasionalnya) dan tidak terlibat (misalnya, berdebat, “cuci otak”).
5. Praktikan mendebat pemikiran irasional FDP.

C. Karakteristik Mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNJ

Mahasiswa merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yang dapat menimbulkan tantangan dan permasalahan sendiri bagi mahasiswa, dikarenakan perbedaan lingkungan, kehidupan sosial, tanggung jawab akademik, gaya belajar, dan tuntutan belajar sebagai mahasiswa.

Menurut Siswoyo (2007:121) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut Hurlock (2004:246) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi pada rentang usia 18 sampai 22 tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja akhir dan mulai memasuki tahap perkembangan dewasa awal.

Karakteristik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta tercantum dalam pedoman akademik (2011:159) yaitu mandiri, mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan dan mampu menjalankan tuntutan akademik dengan baik, mereka mampu menyelesaikan dan mengatasi masalah dengan baik, Sedangkan karakteristik mahasiswa resilien adalah mampu mengatur emosi sehingga tetap tenang dan fokus dalam menghadapi tantangan atau kesulitan dalam hidup. Mahasiswa memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik, mampu mengatasi,

mengidentifikasi, memahami, dan memecahkan masalahnya atau kesulitan yang terjadi.

D. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian-penelitian relevan yang mendukung penelitian. Penelitian-penelitian membuktikan bahwa *Rational Emotive Behavioural Therapy* bisa digunakan untuk resiliensi adalah:

Penelitian Esya Anesty Mashudi (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 (2009) dan Joseph (2004) hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik REBT efektif untuk meningkatkan resiliensi.

Penelitian N. Krisnayana T. A, Ni Nengah Madri Antari, dan Nyoman Dantes (2014) hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan 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.

Penelitian Umi Rohmah (2014) hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa model konseling kognitif-perilaku efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

E. Kerangka Berpikir

Resiliensi merupakan kemampuan mahasiswa untuk bisa bangkit, menghadapi, dan mampu mengatasi rintangan atau kesulitan dalam hidup sehingga individu tersebut menjadi lebih kuat. Resiliensi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa, karena memiliki resiliensi mampu mengatasi permasalahan atau kesulitan apapun yang muncul dalam kehidupan. Ada individu yang mampu bertahan dan pulih secara efektif namun ada pula individu gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi tidak menguntungkan.

Mahasiswa resiliensi tinggi, maka mereka dapat berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala tantangan di lingkungan untuk mencapai kesuksesan akademis, mereka juga dapat memandang penderitaan sebagai tantangan, kegagalan sebagai awal keberhasilan, dan keputusan menjadi kekuatan. Penelitian Cahyo (2015) mengatakan bahwa individu resiliensi tinggi, menganggap bahwa kegagalan tersebut merupakan batu loncatan untuk dirinya memperbaiki agar bisa mengejar impian. Seseorang dengan resiliensi tinggi terdorong untuk berkembang dan menjadi lebih baik. Namun, mahasiswa resiliensi rendah sangat mungkin untuk tidak mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap

perubahan, tuntutan mahasiswa, dan kekecewaan muncul dalam kehidupan. Penelitian Suwarjo (2008:35) mengatakan bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi yang rendah tidak akan mampu menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari kesulitan yang terjadi dalam hidup.

Mahasiswa resiliensi rendah, artinya bahwa mahasiswa tidak berfungsi dengan baik dalam mengatasi segala tantangan di lingkungan untuk mencapai kesuksesan akademis. mahasiswa harus bisa memandang penderitaan sebagai tantangan, kegagalan sebagai awal keberhasilan dan keputusan menjadi kekuatan. Mahasiswa resilien terdorong untuk berkembang dan menjadi lebih baik, dengan kemampuan resilien individu yang telah gagal dalam akademik terdorong untuk mengembangkan sikap positif dalam diri. Maka, mahasiswa dengan resiliensi rendah perlu untuk di intervensi, agar mahasiswa mampu untuk menghadapi tuntutan maupun kesulitan yang akan dihadapi selama perkuliahan. Jika tidak di intervensi, mahasiswa mungkin akan mudah putus asa dan menyerah sebelum menghadapi masalahnya, terus merasa cemas, takut dan menghindar dari kesulitan akademik, Jurusan maupun Fakultas akan mengalami penurunan akreditasi, dan dikeluarkan dari Universitas Negeri Jakarta,

Salah satu pendekatan dianggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi yaitu Pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

dengan teknik *Dispute Cognitive*. Penelitian Neenan (2009:19) penggunaan konseling REBT dianggap sebagai salah satu pendekatan sesuai untuk meningkatkan resiliensi berdasarkan atas asumsi bahwa proses pengembangan resiliensi melibatkan kinerja dari aspek kognitif, emosi dan perilaku dalam diri individu. Konseling REBT dan teori ABC di dalamnya dianggap tepat. Tingkat resiliensi rendah dalam diri individu akan menyebabkan kerentanan terhadap berbagai jenis faktor resiko, kerentanan tersebut akan memunculkan perasaan dan perilaku disfungsional atau merusak diri. Pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian Cahyo (2015) mengatakan bahwa individu mengalami resiliensi rendah cenderung menarik diri, tidak peduli lagi dengan kesehatan tubuh seperti keluar hingga larut malam, merokok, mengonsumsi minuman beralkohol, hilang tujuan dan akhirnya melakukan hal-hal tidak bermanfaat bahkan merugikan diri sendiri.

Perasaan dan perilaku disfungsional sangat berkorelasi dengan 'keyakinan irasional' (*irrational beliefs*). Ellis & Harper, 1997; dalam Huchinson dan Chapman (2010:4) Konseling REBT mengajari individu tentang bagaimana menghilangkan keyakinan irasional dan mengganti dengan keyakinan rasional untuk mengubah perasaan emosi dan perilaku individu menjadi lebih baik dan lebih fungsional.

Berdasarkan tinjauan di atas, pendekatan REBT dengan teknik *Dispute Cognitive* akan menjadi relevan, efektif, dan memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan resiliensi.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis dalam penelitian dirumuskan sebagai berikut: pendekatan REBT dengan teknik *dispute cognitive* dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa.