

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

A. Kajian Pustaka

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan inti dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan interaksi dinamis antaranggota sebagai sarana utama perubahan perilaku dan sikap individu. Konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan kepada individu dalam konteks kelompok untuk membantu perkembangan pribadi, sosial, serta pemecahan masalah melalui dinamika kelompok (Habsy dkk., 2024)

Selain itu, konseling kelompok juga merupakan proses yang melibatkan konselor dan beberapa konseli dalam satu kelompok yang dinamis, di mana interaksi antaranggota dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman diri, kesadaran masalah, serta menemukan alternatif solusi secara bersama-sama. Dinamika kelompok memberikan kesempatan bagi anggota untuk memperoleh umpan balik, dukungan sosial, dan pembelajaran melalui pengalaman orang lain (Salsabila dkk., 2022).

Konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan interaksi dinamis antaranggota

kelompok sebagai sarana utama untuk membantu individu memahami diri, mengatasi permasalahan, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Melalui dinamika kelompok, konseling kelompok memberikan ruang bagi individu untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik, serta mendapatkan dukungan sosial yang dapat membantu proses perubahan perilaku dan peningkatan kemampuan adaptif (Hairlia dkk., 2025).

Konseling kelompok juga dipahami sebagai pendekatan yang menekankan proses interaksi sosial terstruktur, di mana anggota kelompok dapat belajar dari pengalaman orang lain serta mengembangkan kesadaran diri melalui diskusi dan refleksi bersama. Interaksi dalam kelompok ini terbukti memberikan kontribusi terhadap perkembangan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, termasuk dalam konteks akademik, melalui dukungan sosial dan pengalaman bersama dalam kelompok. (Hairlia dkk., 2025)

Menurut pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan inti dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana proses bantuan dan perubahan perilaku terjadi melalui pemanfaatan interaksi dinamis antaranggota. Dalam layanan ini, konselor dan konseli bekerja sama dalam satu kelompok untuk saling berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, serta memperoleh dukungan sosial yang bertujuan membantu individu memahami diri sendiri, menyadari masalah yang

dihadapi, menemukan alternatif solusi, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Melalui dinamika kelompok, individu tidak hanya belajar dari pengalamannya sendiri, tetapi juga dari pengalaman orang lain, sehingga kemampuan adaptasi, ketahanan diri, dan perkembangan pribadi serta sosial individu dapat meningkat, termasuk dalam menghadapi berbagai tekanan seperti dalam konteks akademik maupun kehidupan sehari-hari.

b. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah membantu individu memperoleh wawasan, arahan, serta pemahaman diri agar mampu mengatur kehidupan, mengambil keputusan secara mandiri, dan bertanggung jawab atas konsekuensi dari tindakannya. Melalui proses kelompok, konseling kelompok juga memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi setiap anggota melalui interaksi sosial yang dinamis (Hairlia dkk., 2025). Konseling kelompok memberikan ruang aman bagi anggota untuk berinteraksi secara bebas dan spontan, serta saling memberikan dukungan dalam mengatasi permasalahan. Hal ini memungkinkan setiap individu untuk mengembangkan potensi diri, meningkatkan kesadaran diri, serta belajar dari pengalaman anggota lain dalam kelompok.

Menurut Lubis (2011), tujuan konseling kelompok antara lain:

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
2. Mendorong motivasi perubahan perilaku berdasarkan potensi

diri.

3. Membantu individu mengatasi masalah lebih cepat tanpa gangguan emosi.
4. Menciptakan dinamika sosial yang positif dalam kelompok.
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang sehat.

Sedangkan dalam kajian layanan bimbingan dan konseling modern, tujuan konseling kelompok juga mencakup peningkatan kesadaran diri, kemampuan membangun hubungan bermakna, menemukan kekuatan internal untuk mengatasi masalah, meningkatkan kesadaran dalam pengambilan keputusan, serta kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat dalam konteks sosial (Habsy dkk., 2024).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok secara umum adalah membantu individu memahami diri, memperoleh wawasan, dan mengembangkan potensi diri secara optimal agar mampu mengatur kehidupan, mengambil keputusan secara mandiri, serta bertanggung jawab atas tindakannya. Secara khusus, konseling kelompok bertujuan memberikan ruang aman dan pengalaman belajar bermakna melalui interaksi sosial yang dinamis, di mana individu dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan belajar dari satu sama lain. Melalui proses ini, diharapkan individu mampu mengatasi masalah dengan lebih cepat dan tepat, mengelola emosi, meningkatkan keterampilan komunikasi, membangun hubungan sosial yang positif, serta

menemukan kekuatan dalam diri sendiri untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

c. Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan konseling kelompok merupakan proses yang berlangsung secara sistematis melalui beberapa tahap yang saling berkesinambungan, yaitu tahap pembentukan, tahap kegiatan inti, tahap penutupan, dan tahap tindak lanjut. Tahapan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan proses dinamis yang berfokus pada perubahan sikap dan perilaku individu melalui interaksi kelompok yang terarah (Habsy dkk., 2024).

Tahap pembentukan merupakan tahap awal yang bersifat penting (*critical stage*), di mana konselor membangun hubungan, menciptakan rasa aman, serta menjelaskan tujuan dan aturan kelompok. Keberhasilan tahap ini akan menentukan efektivitas proses konseling selanjutnya. Tahap kegiatan inti merupakan tahap utama dalam konseling kelompok yang berfokus pada eksplorasi masalah, perubahan sikap, dan pengembangan pemahaman diri anggota kelompok. Pada tahap ini konselor berperan sebagai fasilitator yang mengarahkan diskusi, menjaga dinamika kelompok, serta memberikan penguatan terhadap perubahan yang terjadi pada anggota (Habsy dkk., 2024).

Tahap penutupan dilakukan ketika sudah terlihat adanya perubahan pemahaman atau sikap anggota kelompok. Pada tahap ini konselor membantu anggota merangkum hasil proses konseling serta

memberikan penguatan terhadap perkembangan yang telah dicapai. Tahap tindak lanjut dilakukan untuk memantau perubahan perilaku anggota setelah proses konseling kelompok selesai, serta memberikan bantuan tambahan apabila diperlukan guna mendukung perkembangan potensi individu secara optimal (Habsy dkk., 2024)

2. Teknik Cognitive Restructuring

a. Pengertian Teknik Cognitive Restructuring

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* yang berfokus pada proses mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah keyakinan atau pikiran negatif individu menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Teknik ini membantu individu memahami keterkaitan antara pikiran, emosi, dan perilaku sehingga dapat mengurangi distorsi kognitif yang tidak realistis. Beck 1976 dalam (Anwar, 2024)

Cognitive restructuring juga merupakan teknik konseling yang digunakan untuk membantu individu menghentikan pola pikir negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan konstruktif. Proses ini dilakukan dengan melatih individu menggunakan *coping thoughts* untuk menantang keyakinan irasional (*core belief*) yang menimbulkan kecemasan atau distorsi persepsi terhadap diri sendiri. Beck 1976 dalam (Mutmainah, 2020)

Melalui penerapan teknik *cognitive restructuring*, individu didorong untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif dan realistis.

Proses ini tidak hanya membantu menghentikan pikiran negatif, tetapi juga memperkuat kemampuan individu dalam mengelola emosi dan kecemasan secara mandiri. Latihan *coping thoughts* secara berkelanjutan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu individu dalam menghadapi berbagai situasi secara lebih positif dan konstruktif (Mutmainah, 2020).

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik utama dalam pendekatan kognitif perilaku yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir serta keyakinan irasional atau negatif individu menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Teknik ini menekankan pemahaman akan hubungan erat antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta melatih individu untuk menantang distorsi kognitif dan keyakinan dasar yang keliru melalui penguatan cara berpikir yang positif dan konstruktif. Melalui penerapan teknik ini, individu dibantu untuk mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta membangun kemampuan diri dalam menghadapi berbagai situasi dan masalah secara lebih mandiri, positif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

b. Tujuan Teknik Cognitive Restructuring

Tujuan teknik *cognitive restructuring* adalah membantu individu mengubah pola pikir, asumsi, dan keyakinan negatif yang tidak logis atau tidak fungsional menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan

adaptif. Teknik ini berfokus pada proses kognitif individu dengan cara mengidentifikasi, menilai, dan menata ulang pikiran otomatis negatif serta keyakinan dasar yang keliru, yang menjadi penyebab munculnya emosi dan perilaku yang kurang tepat. Beck 1976 dalam (Rani dkk., 2022).

Secara lebih rinci, tujuan teknik ini meliputi mengenali pola kognitif berupa pikiran otomatis negatif, asumsi bersyarat yang tidak berfungsi, serta keyakinan inti yang keliru; memahami keterkaitan erat antara cara berpikir, perasaan yang dirasakan, dan perilaku yang ditampilkan; menguji dan mengevaluasi kebenaran serta keakuratan dari setiap pemikiran yang muncul berdasarkan kenyataan yang ada; mengganti pola pikir yang menyimpang atau irasional dengan penafsiran dan pandangan yang lebih objektif dan logis; serta mengubah keyakinan dasar yang keliru agar tidak lagi terjadi kekeliruan dalam menilai diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitar. Dalam penerapannya, *cognitive restructuring* juga bertujuan membantu individu mengembangkan kemampuan menyadari cara berpikirnya sendiri, sehingga individu mampu mengelola dan mengontrol proses kognitifnya, serta dapat merespons berbagai situasi dengan sikap dan perilaku yang lebih positif, efektif, dan menunjang peningkatan harga diri atau *self-esteem* (Rani dkk., 2022).

c. Tahap Cognitive Restructuring

Tahapan Tahapan *cognitive restructuring* merupakan proses sistematis dan terstruktur dalam membantu individu menata ulang pola

pikir yang keliru atau irasional menjadi lebih rasional, objektif, dan adaptif melalui pendekatan kognitif. Proses ini dimulai dengan pengenalan serta identifikasi terhadap pemikiran-pemikiran otomatis yang negatif dan menjadi akar permasalahan, kemudian dilanjutkan dengan pembentukan serta pengembangan pola pikir pengganti yang lebih positif, logis, dan sesuai dengan kenyataan yang ada (Dwi Prastiyo & Muhid, 2033)

Secara lebih rinci, tahapan pelaksanaan *cognitive restructuring* meliputi:

1. Mengenali dan mengidentifikasi bentuk pemikiran negatif, asumsi keliru, maupun keyakinan dasar yang tidak tepat yang menjadi sumber utama masalah yang dialami konseli.
2. Menemukan dan merumuskan alternatif pemikiran baru yang lebih konstruktif, realistis, dan sesuai dengan kondisi nyata yang dihadapi.
3. Memperkenalkan konsep pemikiran pengganti atau *coping thought*, serta melatih konseli untuk memahami dan mulai menggunakannya dalam situasi tertentu.
4. Melakukan peralihan dan pengubahan pola pikir lama yang negatif menjadi pernyataan diri positif atau *coping statement* (CS) yang lebih rasional dan bermanfaat bagi diri sendiri.
5. Memperkuat hasil perubahan kognitif tersebut melalui pembiasaan perintah diri sendiri atau *coping self-instruction* (CSI), agar pola pikir baru yang lebih adaptif ini dapat terus dipertahankan dan

diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan teknik ini dalam bentuk konseling kelompok memberikan ruang bagi setiap individu untuk saling berbagi pengalaman, belajar bersama, mendapatkan umpan balik dari sesama anggota, serta memperkuat proses perubahan kognitif tersebut melalui dinamika dan dukungan kelompok, sehingga proses penataan ulang pola pikir dapat berjalan lebih efektif dan mendalam (Dwi Prastiyo & Muhid, 2023)

3. Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok merupakan pendekatan yang membantu individu mengidentifikasi persepsi atau pola pikir yang irasional dan negatif yang muncul dalam diri, kemudian mengubah serta menata ulang menjadi pola pikir yang lebih rasional, positif, dan adaptif. Teknik ini berfokus pada perubahan struktur kognitif agar individu mampu mengelola emosi dan perilaku secara lebih efektif, serta membangun hubungan yang lebih baik antara pengetahuan, perasaan, dan tindakan yang dilakukan (Dwi Prastiyo & Muhid, 2023)

Dalam penerapan teknik *cognitive restructuring*, menurut (Dwi Prastiyo & Muhid, 2023), terdapat proses pengenalan dan penerapan pemikiran pengganti yang bertujuan menggantikan pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih konstruktif dan menguntungkan. Proses ini mencakup beberapa tahapan utama sebagai berikut:

a. Pengenalan dan Latihan Pemikiran Pengganti

Pada tahap ini, konseli diarahkan untuk memahami dan

mengenali pola pikir yang merugikan atau negatif yang dimilikinya, lalu mulai memfokuskan perhatian untuk menggantinya dengan pemikiran yang lebih baik dan sesuai. Konselor terlebih dahulu memberikan penjelasan dan gambaran mengenai bentuk-bentuk pemikiran positif atau pernyataan diri yang rasional beserta contoh penerapannya. Selanjutnya, konseli diminta untuk membuat dan menyesuaikan pernyataan diri yang paling relevan dengan kondisi dan masalah yang sedang dialami. Setelah pernyataan tersebut terbentuk, konseli dilatih untuk membiasakan diri menggunakan pemikiran positif tersebut secara berulang, sehingga terbentuk kebiasaan baru dan meningkatkan keyakinan diri dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk tugas-tugas akademik (Dwi Prastiyo & Muhid, 2023)

b. Peralihan dari Pikiran Negatif ke Pemikiran Positif

Setelah konseli mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang ada dan telah memiliki alternatif pemikiran yang lebih baik, konselor membimbing proses peralihan dari pola pikir lama menuju pola pikir baru yang lebih rasional. Proses ini dilakukan melalui pemodelan atau contoh langsung yang diberikan oleh konselor, kemudian dilanjutkan dengan latihan yang dilakukan oleh konseli secara mandiri. Tujuannya agar konseli mampu menerapkan perubahan pola pikir tersebut secara bertahap, baik saat berada dalam kelompok maupun dalam kehidupan sehari-hari,

sehingga perilaku seperti penundaan atau prokrastinasi dapat dikurangi dan diubah menjadi tindakan yang lebih produktif (Dwi Prastiyo & Muhid, 2023)

4. *Adversity Quotient*

a. *Pengertian Adversity Quotient*

Adversity Quotient (AQ) merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengelola, dan bangkit dari kesulitan atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. *adversity quotient* menggambarkan sejauh mana individu mampu bertahan, beradaptasi, dan mengubah hambatan menjadi peluang untuk berkembang secara positif, bukan hanya sekadar bertahan dalam tekanan. Stoltz, 2000 dalam (Anwar, 2024)

Dalam konteks pendidikan, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *adversity quotient* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta menyelesaikan tugas dan studi meskipun menghadapi berbagai hambatan. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* berperan penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa melalui kemampuan pengendalian diri dan ketahanan psikologis (Walfitri dkk., 2023)

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengelola, serta bangkit kembali dari berbagai kesulitan, tantangan, atau tekanan hidup. AQ tidak hanya diartikan sebagai kemampuan bertahan,

tetapi juga kemampuan beradaptasi dan mengubah hambatan menjadi peluang untuk berkembang secara positif. Dalam konteks pendidikan, *Adversity Quotient* memiliki peran yang sangat penting, di mana mahasiswa dengan tingkat AQ yang tinggi memiliki ketahanan psikologis dan pengendalian diri yang lebih baik, sehingga mampu mempertahankan motivasi belajar, mengatasi tekanan akademik, dan menyelesaikan studi dengan sukses meskipun dihadapkan pada berbagai hambatan.

b. Dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz (dalam Anwar, 2024) mengemukakan bahwa *adversity quotient* terdiri atas empat dimensi utama yang dikenal dengan konsep *CORE*, yaitu *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*. Keempat dimensi ini menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola kesulitan secara adaptif.

1. *Control* (Kontrol)

Control merujuk pada sejauh mana individu memersepsikan dirinya memiliki kendali terhadap situasi sulit yang dihadapi. Individu dengan kontrol yang baik tidak mudah merasa tidak berdaya, tetapi mampu mengatur respons emosional dan perilaku secara lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa kontrol kognitif berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan ketahanan psikologis.

2. *Ownership* (Tanggung Jawab)

Ownership menggambarkan kemampuan individu dalam mengambil tanggung jawab atas permasalahan yang dihadapi tanpa menyalahkan pihak lain secara berlebihan. Individu dengan *ownership* tinggi cenderung melakukan refleksi diri dan aktif mencari solusi terhadap permasalahan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun sosial.

3. *Reach* (Jangkauan Dampak)

Reach berkaitan dengan sejauh mana individu membiarkan suatu kesulitan memengaruhi aspek lain dalam kehidupannya. Individu dengan *adversity quotient* tinggi mampu membatasi dampak masalah sehingga tidak meluas ke area kehidupan lain seperti motivasi belajar dan hubungan sosial. Hal ini menunjukkan kemampuan regulasi kognitif yang baik dalam mengelola stres.

4. *Endurance* (Daya Tahan)

Endurance mengacu pada keyakinan individu bahwa kesulitan bersifat sementara dan dapat diatasi. Dimensi ini berkaitan dengan optimisme dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *endurance* tinggi memiliki kemampuan bertahan lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan lebih konsisten dalam mencapai tujuan belajar.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Adversity Quotient dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi dalam membentuk kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan. Menurut (Putri & Mariyati, 2025) Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang berperan penting dalam membentuk *adversity quotient*. Beberapa faktor internal yang berpengaruh antara lain *self-efficacy*, *optimisme*, motivasi berprestasi, serta kemampuan regulasi diri. Individu yang memiliki keyakinan diri yang baik, mampu mengelola emosi, serta memiliki motivasi yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tekanan dan kesulitan yang dihadapi. Selain itu, kemampuan individu dalam mengontrol respon terhadap masalah juga menjadi indikator penting dalam *adversity quotient*. Sementara itu, menurut (Putri & Mariyati, 2025) faktor eksternal mencakup berbagai aspek lingkungan yang turut mempengaruhi perkembangan *adversity quotient* individu. Lingkungan sosial seperti dukungan keluarga, teman sebaya, serta kondisi akademik menjadi faktor penting dalam membentuk ketahanan individu. Dukungan sosial yang positif dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan, sedangkan tekanan akademik, tuntutan prestasi, serta masalah keuangan dapat menjadi faktor yang meningkatkan tingkat stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan *adversity quotient* yang baik.

Selain itu, *adversity quotient* juga dipengaruhi oleh faktor psikologis lain yang berkaitan, seperti *sense of coherence*, *mental*

toughness, self-regulated learning, dan learning flow. Faktor-faktor tersebut berkontribusi dalam membantu individu mengelola stres, memahami situasi secara lebih adaptif, serta menemukan solusi dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dalam membentuk kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan (Putri & Mariyati, 2025)

d. Indikator *Adversity Quotient*

Adversity Quotient merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengelola, serta bertahan terhadap berbagai kesulitan yang muncul dalam kehidupan, khususnya dalam konteks akademik. *Adversity quotient* tidak hanya mencerminkan kemampuan bertahan, tetapi juga bagaimana individu merespon secara kognitif, emosional, dan perilaku terhadap tekanan atau hambatan yang dihadapi. Individu dengan *Adversity quotient* tinggi cenderung mampu melihat kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan *Adversity quotient* rendah cenderung mudah menyerah dan menghindari masalah (Anwar, 2024)

Dalam penelitian ini, indikator *Adversity quotient* disusun berdasarkan konsep yang dikembangkan oleh Stoltz dan diperkuat oleh penelitian (Anwar, 2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dapat dilihat melalui pola respon yang adaptif, ketahanan diri, serta kemampuan mengelola tekanan secara konstruktif. Adapun indikator tersebut meliputi:

1. *Control* (Kemampuan Mengendalikan Diri)

Control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan respon terhadap situasi sulit yang dihadapi. Individu dengan tingkat *control* yang baik mampu menjaga kestabilan emosi, tidak mudah panik, serta tetap berpikir jernih ketika menghadapi tekanan atau kegagalan. Selain itu, individu juga mampu mengarahkan perilaku secara positif dan tidak terjebak dalam reaksi impulsif atau putus asa. Dalam konteks akademik, *control* terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam tetap fokus, mengatur strategi belajar, serta tidak menyerah meskipun mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran.

2. *Ownership* (Tanggung Jawab)

Ownership berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami penyebab munculnya masalah serta kesediaan untuk mengambil tanggung jawab dalam mengatasinya. Individu dengan *Adversity quotient* tinggi tidak cenderung menyalahkan keadaan, orang lain, atau faktor eksternal secara berlebihan, melainkan mampu melakukan evaluasi diri secara objektif. Selain itu, individu juga menunjukkan inisiatif dalam mencari solusi dan memperbaiki keadaan. Dalam konteks mahasiswa, hal ini tampak dari kesadaran untuk memperbaiki kesalahan akademik serta tanggung jawab dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban yang dimiliki.

3. *Reach* (Kemampuan Membatasi Dampak Masalah)

Reach merupakan kemampuan individu dalam membatasi pengaruh negatif dari suatu masalah agar tidak meluas ke aspek kehidupan lainnya. Individu dengan *Adversity quotient* tinggi mampu memisahkan antara satu permasalahan dengan aspek kehidupan lain, sehingga kesulitan yang dialami tidak mengganggu fungsi diri secara keseluruhan. Misalnya, kegagalan dalam satu mata kuliah tidak membuat individu kehilangan motivasi belajar secara umum. Kemampuan ini menunjukkan adanya kontrol kognitif yang baik serta kemampuan dalam menjaga keseimbangan emosi dan perilaku.

4. *Endurance* (Daya Tahan dalam Menghadapi Kesulitan)

Endurance adalah kemampuan individu dalam memandang kesulitan sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan dapat diatasi. Individu dengan *endurance* yang tinggi memiliki ketekunan, optimisme, serta daya juang yang kuat dalam menghadapi tantangan. Mereka tidak mudah menyerah dan terus berusaha hingga menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks akademik, *endurance* tercermin dari konsistensi mahasiswa dalam belajar, menyelesaikan tugas, serta tetap berusaha meskipun menghadapi berbagai hambatan.

B. Kerangka Berfikir

Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan *adversity quotient* karena mengintegrasikan perubahan pola pikir individu dengan dukungan dinamika sosial kelompok. Teknik *cognitive restructuring* berfokus pada upaya membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran negatif atau irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Proses ini memungkinkan individu untuk membangun cara pandang yang lebih konstruktif dalam menghadapi permasalahan (Huda & Mulyana, 2017)

Dalam *setting* konseling kelompok, mahasiswa tidak hanya memperoleh bantuan dari konselor, tetapi juga mendapatkan dukungan dari anggota kelompok melalui proses berbagi pengalaman, refleksi, serta umpan balik sosial. Interaksi kelompok tersebut menciptakan suasana saling memahami dan memberikan kesempatan bagi individu untuk menyadari bahwa permasalahan yang dialami bukanlah sesuatu yang unik, melainkan dapat dihadapi dan diselesaikan secara bersama. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap tekanan dan kesulitan (Utami Fitri & Kushendar, 2019)

Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling memperkuat efektivitas teknik *cognitive restructuring* melalui proses pembelajaran sosial, seperti saling memberi contoh (*modeling*), dukungan emosional, serta penguatan positif dari anggota kelompok. Proses tersebut membantu individu dalam menginternalisasi pola pikir baru yang lebih adaptif, sehingga mampu mengelola emosi dan respon

secara lebih efektif dalam situasi sulit (Huda & Mulyana, 2017); (Utami Fitri & Kushendar, 2019)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memiliki hubungan yang erat dan saling mendukung dalam meningkatkan *adversity quotient*. Perubahan kognitif yang terjadi melalui proses konseling kelompok berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan individu dalam mengontrol diri, mengambil tanggung jawab, membatasi dampak permasalahan, serta meningkatkan ketahanan dalam menghadapi berbagai kesulitan akademik.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, kajian teori, dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ha : Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa.

H0 : Layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* tidak efektif dalam meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa.