

ABSTRAK

Sella Margareta, 2026. Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan *Adversity Quotient* Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun. Pembimbing (1) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., (2) Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris keefektifan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan *Adversity Quotient* mahasiswa tingkat akhir. Masa penyelesaian tugas akhir merupakan fase yang penuh tekanan, sehingga mahasiswa dengan *Adversity Quotient* yang rendah cenderung memandang setiap kesulitan sebagai hal yang tak teratasi, merasa tidak berdaya, serta bersikap pesimis menghadapi tantangan akademik maupun ketidakpastian masa depan. Teknik *Cognitive Restructuring* bekerja dengan membantu individu mengenali pola pikir otomatis yang irasional, memeriksa kebenarannya, lalu mengubahnya menjadi pandangan yang lebih realistis dan membangun, serta diperkuat melalui dinamika kelompok yang saling mendukung dan memahami. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest*, dengan sampel sebanyak 10 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui teknik purposive sampling sesuai kriteria skor AQ rendah hingga sedang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket AQ sebelum dan sesudah intervensi, sedangkan analisis data dilakukan dengan uji statistik nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai Z sebesar -2,803 dan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), disertai peningkatan rata-rata skor dari 78,20 pada pengukuran awal menjadi 92,10 pada pengukuran akhir. Hal ini membuktikan secara nyata terdapat peningkatan *Adversity Quotient* yang signifikan setelah pemberian layanan konseling. Disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dan tepat sasaran untuk meningkatkan ketahanan menghadapi kesulitan atau *Adversity Quotient* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *adversity quotient*, konseling kelompok, *cognitive restructuring*, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Sella Margareta, 2026. *The Effectiveness of Group Counseling Using Cognitive Restructuring Technique in Improving Final-Year Students' Adversity Quotient*. Undergraduate Thesis of Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Madiun. Supervisors: (1) Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi., (2) Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi.

Keywords: Adversity Quotient, group counseling, Cognitive Restructuring, final-year students

The purpose of this study was to empirically examine the effectiveness of group counseling with the Cognitive Restructuring technique in improving final-year university students' Adversity Quotient. The final project completion period is often a highly stressful phase, so students with low Adversity Quotient tend to perceive every difficulty as insurmountable, feel helpless, and become pessimistic when facing academic challenges and uncertain future conditions. The Cognitive Restructuring technique works by helping individuals identify automatic irrational thought patterns, examine their validity, and transform them into more realistic and constructive perspectives, which is further strengthened through supportive and empathetic group dynamics. This study employed a One Group Pretest-Posttest experimental design, with a sample of 10 final-year students selected through purposive sampling based on criteria of low to moderate initial AQ scores. Data were collected using an Adversity Quotient scale administered before and after intervention, while analysis was carried out using the nonparametric Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a Z-score of -2.803 and a significance value of 0.005 ($p < 0.05$), accompanied by an increase in mean score from 78.20 at pretest to 92.10 at posttest. This clearly proves that there is a significant improvement in Adversity Quotient following the intervention. It is concluded that group counseling using the Cognitive Restructuring technique is effective and appropriate for enhancing resilience against difficulties or Adversity Quotient among final-year university students.