

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang memiliki karakteristik unik dibandingkan tahap perkembangan sebelumnya. Penelitian menunjukkan bahwa masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang penting dan penuh tantangan dalam kehidupan individu (Arini, 2021). Pada fase ini, individu mulai memiliki kemandirian dalam pengambilan keputusan, melakukan eksplorasi identitas, serta merencanakan masa depan.

Penelitian menunjukkan bahwa fase dewasa awal dikenal sebagai *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang berada pada rentang usia 18–29 tahun (Arini, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pada fase ini individu mengalami eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta pencarian arah hidup yang lebih jelas (Arini, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal merupakan fase krusial yang akan menentukan kualitas kehidupan individu pada tahap selanjutnya.

Penelitian menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal berada pada tahap perkembangan psikososial *intimacy vs isolation*, yaitu tahap di mana individu dituntut untuk mampu membangun hubungan yang bermakna. Meacham & Santilli (2024) Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa individu pada fase ini memiliki tugas perkembangan seperti mencapai kemandirian emosional, tanggung jawab

sosial, serta kesiapan dalam dunia kerja (Saputro, 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dipahami bahwa masa dewasa awal merupakan fase yang sangat penting karena menjadi dasar pembentukan kualitas kehidupan individu di masa mendatang. Penelitian menunjukkan bahwa individu pada fase ini dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan hidup secara efektif (Arini, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal membutuhkan berbagai kemampuan psikologis yang adaptif untuk menghadapi tuntutan perkembangan yang kompleks.

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan akademik serta menghadapi berbagai kesulitan dalam proses pembelajaran, yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi akademik (Suryadi & Santoso, 2017). Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu menghadapi kesulitan secara optimal, sehingga diperlukan kemampuan khusus dalam menghadapi berbagai hambatan yang muncul. Kemampuan tersebut dikenal sebagai *adversity quotient*. Penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, serta bertahan dari kesulitan dan hambatan. Andika dkk (2023). *adversity quotient* berfungsi sebagai indikator kemampuan individu dalam mengendalikan situasi sulit, bertahan dalam tekanan, serta bangkit dari

kegagalan. Dengan kata lain, *adversity quotient* membantu individu dalam menentukan bagaimana cara merespons permasalahan, apakah akan menyerah atau justru berusaha mencari solusi dari kesulitan yang dihadapi.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *adversity quotient* yang tinggi memiliki daya juang yang kuat, tidak mudah menyerah, serta mampu melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang (Andika dkk, 2023). Individu dengan *adversity quotient* tinggi juga cenderung lebih mampu mengelola emosi, berpikir lebih rasional, serta tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan. Sebaliknya, individu dengan *adversity quotient* yang rendah cenderung mudah putus asa, menghindari tantangan, serta memiliki kemampuan coping yang kurang adaptif. Kondisi ini dapat menyebabkan individu lebih mudah mengalami stres, kehilangan motivasi, serta kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Hal ini berdampak pada rendahnya ketahanan diri serta meningkatnya risiko kegagalan dalam mencapai tujuan (Hakim dkk, 2020). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi, di mana individu dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan bertahan dan bangkit dari kesulitan yang lebih baik dibandingkan individu dengan *adversity quotient* rendah. Dengan demikian, *adversity quotient* berperan penting dalam membantu individu untuk tetap bertahan dalam situasi sulit dan tidak mudah menyerah. Lebih lanjut, penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* berhubungan dengan keberhasilan akademik mahasiswa (Suryadi & Santoso,

2017), serta resiliensi dalam menghadapi tekanan (Hakim dkk, 2020). Mahasiswa dengan *adversity quotient* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, seperti tugas, ujian, maupun tuntutan lainnya, sehingga lebih berpotensi mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, baik dalam aspek akademik maupun psikologis, sehingga kemampuan ini perlu dikembangkan melalui berbagai intervensi yang tepat.

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyelesaian tugas, tekanan nilai, persaingan akademik, serta tuntutan lulus tepat waktu. Penelitian oleh (Mishra, 2017) menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat menyebabkan stres yang berhubungan dengan meningkatnya kecemasan, manajemen waktu yang kurang efektif, serta menurunnya kepuasan terhadap aktivitas sehari-hari mahasiswa. Fenomena di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) antara kondisi ideal dan kondisi nyata. Secara teoritis, mahasiswa seharusnya mampu berkembang secara optimal dan memiliki ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Namun, berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sekitar 60–70% mahasiswa mengalami kecemasan akademik sekitar 50% menunjukkan perilaku prokrastinasi, sebagian mahasiswa cenderung mudah menyerah dan pesimis. Kondisi ini disebabkan oleh pola pikir negatif, kurangnya kemampuan *coping*, rendahnya kepercayaan diri, serta ketidakmampuan mengelola tekanan.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kemampuan yang seharusnya berkembang pada mahasiswa, khususnya dalam menghadapi kesulitan, belum optimal. Kemampuan ini dikenal sebagai *adversity quotient*. Menurut (Anwar, 2024), *adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam menghadapi, mengelola, dan bertahan dari kesulitan. Individu dengan *adversity quotient* tinggi memiliki ciri-ciri tidak mudah menyerah, mampu melihat masalah sebagai tantangan, serta tetap bertahan dalam kondisi sulit. Sebaliknya, individu dengan *adversity quotient* rendah cenderung mudah putus asa, menghindari masalah, dan cepat menyerah.

Adversity quotient memiliki empat indikator utama (*CORE*), yaitu *Control*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*, yang masing-masing menggambarkan kemampuan individu dalam mengendalikan respons, bertanggung jawab terhadap masalah, membatasi dampak kesulitan, serta meyakini bahwa masalah bersifat sementara. Anwar, (2024). Penelitian menurut Desika Nanda Nurvita (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *adversity quotient* rendah memiliki kemampuan menghadapi kesulitan yang kurang optimal.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik Salsabila dkk, (2025). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang tepat. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memungkinkan individu memperoleh dukungan sosial, memahami diri, serta belajar dari pengalaman anggota lain sehingga dapat meningkatkan

kemampuan menghadapi kesulitan (Rosidah dkk, 2016).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan *adversity quotient* melalui konseling kelompok telah dilakukan dengan beberapa teknik, seperti teknik *problem solving*, *self management*, serta *REBT* (*Rational Emotive Behavior Therapy*), dan terbukti efektif dalam meningkatkan *adversity quotient*. Namun, penggunaan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *adversity quotient* masih relatif terbatas. Teknik *cognitive restructuring* yang dikembangkan oleh (Rufaidah & Karneli, 2020) dalam pendekatan *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional. Teknik ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi pikiran negatif, pencatatan pikiran (*thought record*), pengujian realitas, serta penggantian pikiran (Khairat & Meiyuntariningsih, 2025).

Teknik ini dapat diterapkan dalam *setting* konseling kelompok melalui diskusi kelompok, menulis pengalaman pribadi, refleksi diri, serta penggunaan media seperti menggambar situasi masalah untuk membantu individu memahami pola pikirnya (Khairat & Meiyuntariningsih, 2025). Berdasarkan hal tersebut, masih terdapat *research gap* berupa terbatasnya penelitian yang mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* pada mahasiswa, sehingga penelitian ini penting dilakukan.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, agar penelitian ini lebih terarah, fokus, dan tidak meluas, maka ditetapkan batasan masalah sebagai berikut :

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini hanya melibatkan dua variabel utama, yaitu: Variabel bebas X (*independent variable*): layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Variabel ini merupakan perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian. Variabel terikat Y (*dependent variable*): *adversity quotient* mahasiswa, yaitu kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola kesulitan akademik.

2. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas PGRI Madiun yang memenuhi kriteria seperti terdaftar sebagai mahasiswa aktif, Sedang menempuh proses perkuliahan, Memiliki tingkat *adversity quotient* pada kategori rendah hingga sedang (berdasarkan hasil *pre-test*), Mengalami indikasi kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik. Pemilihan lokasi penelitian di UNIPMA didasarkan pada pertimbangan Adanya fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa, Lingkungan akademik yang kompetitif, Ketersediaan layanan bimbingan dan konseling, Kemudahan akses peneliti terhadap subjek penelitian.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang disusun memiliki alur yang bertingkat, dari umum ke khusus, sehingga cakupan masalah menjadi jelas dan lengkap:

1. Apakah layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa?
2. Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa?
3. Bagaimana penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini selaras sepenuhnya dengan rumusan masalah. Setiap pertanyaan memiliki jawaban yang ingin dicapai, hal ini adalah syarat mutlak karya ilmiah dan sudah kamu penuhi dengan sangat baik:

1. Mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa.
2. Mengetahui seberapa besar efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa.
3. Mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya pada kajian intervensi berbasis pendekatan kognitif. Secara lebih rinci, manfaat teoritis penelitian ini adalah Menambah keilmuan terkait penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam *setting* konseling kelompok, Memperkuat konsep *adversity quotient* sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis mahasiswa, Memberikan bukti empiris mengenai efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan ketahanan individu, Menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara pola pikir dan kemampuan menghadapi kesulitan. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan teori maupun sebagai rujukan akademik dalam bidang bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan menghadapi kesulitan akademik secara lebih adaptif, Melalui peningkatan *adversity quotient*, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi

kecenderungan mudah menyerah saat menghadapi kesulitan, Mengelola kecemasan akademik dengan lebih baik, Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, Meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan, Mengembangkan sikap pantang menyerah dan daya juang tinggi, Dengan adanya kemampuan tersebut, mahasiswa dapat meminimalisir kondisi *adversity quotient* rendah yang sering menjadi penyebab kegagalan akademik maupun tekanan psikologis.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini dapat diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun untuk menjadikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai salah satu alternatif upaya pengembangan psikologis mahasiswa, khususnya dalam meningkatkan *Adversity Quotient*. Pihak program studi disarankan untuk mengintegrasikan materi pengelolaan pola pikir dan ketahanan menghadapi kesulitan ke dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, penyuluhan akademik, maupun layanan bimbingan dan konseling yang tersedia. Selain itu, program studi juga diharapkan dapat memfasilitasi pelatihan bagi calon tenaga konselor maupun mahasiswa terkait penerapan teknik ini, sehingga kemampuan menghadapi tantangan dan penyelesaian studi mahasiswa dapat terjaga dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji topik sejenis, disarankan untuk memperluas cakupan subjek penelitian tidak hanya pada mahasiswa tingkat akhir satu program studi saja, melainkan dapat melibatkan berbagai jenjang atau program studi lain agar hasilnya dapat digeneralisasi lebih luas. Selain itu, disarankan untuk menambah jumlah sampel penelitian, melakukan pengukuran jangka panjang (*follow-up*) setelah intervensi selesai untuk memantau keberlanjutan perubahan yang terjadi, serta dapat memadukan teknik *Cognitive Restructuring* dengan teknik atau pendekatan konseling lain yang relevan guna memperoleh gambaran efektivitas yang lebih komprehensif terkait peningkatan *Adversity Quotient* maupun variabel psikologis lainnya.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari perbedaan pemahaman mengenai istilah yang ada dalam penelitian ini serta untuk memfokuskan permasalahan yang akan di bahas. Maka di perlukan penyelarasan mengenai definisi istilah yang ada dalam judul penelitian sebagai berikut:

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dalam setting kelompok untuk membantu individu memahami permasalahan, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan dalam pengambilan keputusan melalui interaksi antar anggota kelompok. Corey 2016 dalam (Habsy dkk., 2024).

Dalam penelitian ini, konseling kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahapan, Tahapan konseling kelompok terdiri dari empat tahap utama, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan inti, dan tahap pengakhiran. Tahapan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan proses yang berlangsung secara sistematis melalui dinamika kelompok dari awal hingga akhir (Habsy dkk., 2024).

Tahap pembentukan berfokus pada pengenalan anggota, pembentukan rasa aman, serta penjelasan tujuan dan aturan kelompok. Tahap ini menjadi dasar terbentuknya hubungan saling percaya antar anggota kelompok. Selanjutnya tahap peralihan ditandai dengan munculnya kecanggungan dan resistensi anggota, sehingga konselor berperan dalam membantu anggota meningkatkan keterbukaan dan rasa percaya dalam kelompok (Habsy dkk., 2024).

Tahap kegiatan inti (*working stage*) merupakan tahap utama dalam proses konseling kelompok, di mana anggota mulai mengungkapkan permasalahan, mengeksplorasi pikiran dan perasaan, serta saling memberikan umpan balik. Pada tahap ini, teknik *cognitive restructuring* dapat diterapkan untuk membantu individu mengidentifikasi pikiran negatif, menguji validitasnya, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif (R, Andika dkk., 2023). Tahap terakhir adalah tahap pengakhiran yang meliputi evaluasi proses, refleksi pengalaman, penarikan kesimpulan, serta penutupan kegiatan kelompok secara sistematis (Sari dkk., 2018).

Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan perubahan perilaku dan kemampuan adaptif individu melalui dinamika kelompok (Habsy dkk., 2024). Selain itu, layanan bimbingan kelompok juga terbukti dapat mengembangkan kemampuan sosial dan karakter individu melalui interaksi kelompok yang terarah (Sari dkk., 2018). Pendekatan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *cognitive restructuring* juga terbukti efektif dalam membantu perubahan pola pikir individu menjadi lebih adaptif (R, Andika dkk., 2023).

2. Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* yang bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif dan irasional menjadi pola pikir yang lebih rasional, realistis, dan adaptif. Teknik ini digunakan dalam penelitian ini sebagai perlakuan utama dalam konseling kelompok untuk meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa, karena mampu membantu individu mengubah interpretasi negatif terhadap suatu peristiwa menjadi lebih konstruktif (R, Andika dkk., 2023).

Menurut teori Beck 1976 dalam (Khairat & Meiyuntariningsih, 2025) Indikator utama teknik *cognitive restructuring* adalah perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih positif dan realistis. Teknik ini dilakukan melalui beberapa langkah yang saling berkesinambungan, yaitu dimulai dengan identifikasi pikiran negatif, di mana mahasiswa mengungkapkan pikiran otomatis negatif yang muncul.

Selanjutnya dilakukan pencatatan pikiran (*thought record*), yaitu mahasiswa menuliskan situasi yang dihadapi beserta pikiran dan emosi yang menyertainya. Tahap berikutnya adalah pengujian pikiran (*cognitive disputation*), yaitu mengevaluasi pikiran negatif secara rasional untuk melihat apakah pikiran tersebut logis dan memiliki bukti yang kuat. Terakhir adalah tahap penggantian pikiran (*reframing*), yaitu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, misalnya dari “aku pasti gagal” menjadi “aku bisa mencoba lebih baik”.

3. *Adversity Quotient*

Adversity Quotient adalah kemampuan individu dalam menghadapi, mengelola, dan bertahan terhadap kesulitan secara adaptif serta mampu mengubah hambatan menjadi peluang untuk berkembang. Dalam konteks mahasiswa, *adversity quotient* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan tantangan akademik secara efektif . Stoltz, 2000 dalam (Anwar, 2024). Dalam penelitian ini, *adversity quotient* diukur untuk melihat kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan akademik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*.

Adversity Quotient dalam penelitian ini diukur berdasarkan konsep *CORE*, yaitu *Control* (Kontrol) kemampuan individu dalam mengendalikan respon terhadap situasi sulit. *Ownership* (Tanggung jawab) kemampuan menerima tanggung jawab terhadap masalah yang dihadapi. *Reach* (Jangkauan dampak) kemampuan membatasi agar masalah tidak mempengaruhi aspek kehidupan lainnya. *Endurance* (Daya

tahan) keyakinan bahwa kesulitan bersifat sementara dan dapat diatasi. Pengukuran dilakukan menggunakan skala *Likert* dengan rentang 1–4 yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* (sebelum perlakuan) dan *post-test* (setelah perlakuan) untuk melihat perubahan *adversity quotient* mahasiswa setelah diberikan perlakuan (Anwar, 2024).