

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK COGNITIVE BEHAVIORAL  
THERAPY UNTUK MENINGKATKAN ACADEMIC HARDINESS SISWA MAN 3  
BANDA ACEH**

Sumini<sup>1</sup>, Evi Zuhara<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

<sup>1</sup>[1220213016@student.ar-raniry.ac.id](mailto:1220213016@student.ar-raniry.ac.id), <sup>2</sup>[evi.zuhara@ar-raniry.ac.id](mailto:evi.zuhara@ar-raniry.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aimed to examine the effectiveness of group guidance using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques in improving the academic hardiness of students at MAN 3 Banda Aceh. The study was motivated by students' academic problems, such as easily giving up when facing difficult learning tasks, avoiding challenging assignments, and showing negative thoughts toward academic demands. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of eight eleventh-grade students selected through purposive sampling based on low-to-moderate levels of academic hardiness. Data were collected using an academic hardiness scale based on the aspects of commitment, control, and challenge. The treatment was conducted through group guidance services using CBT techniques. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, the Wilcoxon Signed Rank Test, and N-Gain analysis. The results showed that the Asymp. Sig. (2-tailed) value obtained from the Wilcoxon Signed Rank Test was  $0.012 < 0.05$ , indicating a significant difference between pretest and posttest scores. In addition, the N-Gain analysis showed a moderate improvement with an average score of 0.4758. Therefore, group guidance using Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques was effective in improving students' academic hardiness.*

**Keywords:** *academic hardiness, cognitive behavioral therapy, group guidance*

**ABSTRAK**

Penelitian bertujuan menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa MAN 3 Banda Aceh. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan akademik siswa yang cenderung mudah menyerah ketika menghadapi tugas belajar yang sulit, menghindari tugas yang menantang, serta menunjukkan pikiran negatif terhadap tuntutan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen (*pre-experimental design*) melalui rancangan *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria *academic hardiness* rendah hingga sedang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *academic hardiness* yang disusun berdasarkan aspek *commitment*, *control*, dan *challenge*. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok teknik CBT dengan tahapan mengidentifikasi pikiran negatif, menguji kebenaran pikiran, mengganti pikiran kurang adaptif menjadi pikiran yang lebih realistis, serta menerapkannya dalam tindakan belajar. Teknik analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji Wilcoxon Signed Rank

Test, dan analisis N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *academic hardiness* siswa setelah diberikan *treatment*. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0,012 < 0,05$  sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Selain itu, hasil analisis N-Gain menunjukkan peningkatan *academic hardiness* berada pada kategori sedang dengan nilai rata-rata sebesar 0,4758. Dengan demikian, bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa MAN 3 Banda Aceh.

**Kata Kunci:** *academic hardiness*, *cognitive behavioral therapy*, bimbingan kelompok

### A. Pendahuluan

Pendidikan pada hakikatnya tidak hanya berfungsi sebagai proses transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter, kemandirian, dan ketahanan psikologis peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik. Pada jenjang pendidikan menengah, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan belajar, seperti penyelesaian tugas, pencapaian nilai, persiapan pendidikan lanjutan, serta ekspektasi dari sekolah dan keluarga. Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada menurunnya motivasi, meningkatnya kecemasan, dan melemahnya kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan belajar (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Oleh karena itu, siswa memerlukan kemampuan psikologis yang membantu mereka tetap bertahan,

berusaha, dan memandang kesulitan akademik secara lebih adaptif.

Salah satu konsep yang berkaitan dengan kemampuan tersebut adalah *academic hardiness*. *Academic hardiness* merujuk pada karakteristik ketangguhan akademik yang membuat individu mampu menghadapi tuntutan belajar melalui tiga aspek utama, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge* (Benishek, 2001; Maddi, 2013). Aspek *commitment* menggambarkan kesediaan siswa untuk tetap terlibat dalam kegiatan belajar meskipun menghadapi kesulitan. Aspek *control* berkaitan dengan keyakinan bahwa siswa memiliki kendali terhadap usaha dan respons belajarnya. Sementara itu, aspek *challenge* menunjukkan kemampuan siswa memandang kesulitan akademik sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

*Academic hardiness* menjadi penting

karena siswa yang memiliki ketangguhan akademik cenderung lebih mampu mempertahankan motivasi, mengelola tekanan, dan menyelesaikan tugas akademik secara bertanggung jawab.

Kajian terbaru juga menunjukkan *academic hardiness* relevan dikembangkan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Academic hardiness* mencakup kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan, mempertahankan komitmen, serta memiliki kontrol yang tepat dalam menjalankan aktivitas akademik (Fajriani, Bakar, & Marsela, 2021). Penelitian lain pada siswa sekolah menengah menunjukkan *academic hardiness* memiliki peranan penting dalam proses belajar dan aktivitas sekolah (Dewi, Ayuningtias, Rifani, & Kunci, 2022). Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa *academic hardiness* bukan hanya konsep kepribadian, melainkan juga kemampuan yang dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang terarah.

Hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di MAN 3 Banda Aceh menunjukkan adanya beberapa

gejala yang mengarah pada rendahnya *academic hardiness* siswa. Beberapa siswa terlihat mudah berhenti ketika menghadapi tugas yang sulit, mengabaikan tugas yang dianggap berat, dan kurang yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan pelajaran tertentu. Selain itu, sebagian siswa juga kurang mampu mengendalikan diri dari gangguan saat belajar serta memandang tugas yang sulit sebagai beban yang harus dihindari. Guru Bimbingan dan Konseling juga mengungkapkan bahwa siswa kerap menunjukkan pikiran negatif ketika menghadapi tekanan akademik, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, dan memilih menunda tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan *academic hardiness* perlu mendapatkan perhatian melalui intervensi layanan yang sistematis.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu siswa mengelola pikiran negatif dan perilaku menghindar dalam belajar adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT berpandangan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berhubungan sehingga perubahan terhadap pola pikir yang kurang adaptif dapat membantu individu

membentuk respons emosional dan perilaku yang lebih sehat (Beck, 2011). Dalam konteks belajar, CBT dapat membantu siswa mengenali pikiran negatif ketika menghadapi tugas sulit, mengujinya dengan pikiran yang lebih realistis, serta menerapkannya dalam tindakan belajar. Tahapan ini sesuai dengan kebutuhan *pengembangan academic hardiness* karena aspek *control* diperkuat melalui pengenalan pikiran dan respons diri, aspek *commitment* diperkuat melalui pembentukan keyakinan untuk tetap berusaha, dan aspek *challenge* diperkuat melalui cara pandang baru terhadap kesulitan akademik.

Suci dan Ildil (2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *academic hardiness* dan stres akademik pada siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa *academic hardiness* berperan dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Di sisi lain, beberapa intervensi telah digunakan untuk meningkatkan *academic hardiness*, seperti bimbingan kelompok teknik *group exercise* pada siswa SMP (Fadhil Muhammad, Cece Rahkmat, Nandang Rusmana, & Ipah

Saripah, 2025), *strength-based counseling* pada mahasiswa (Rachmaniar, Aini, & Fahriza, 2023), serta *mind-skills training* pada mahasiswa bimbingan dan konseling yang mengalami *academic burnout* (Antika, Mulawarman, & Mawadah, 2020). Kajian mengenai CBT juga menunjukkan bahwa pendekatan ini relevan dalam konteks akademik, baik untuk mengelola stres akademik (Mulyati, Solehuddin, & Saripah, 2023) maupun meningkatkan *academic hardiness* melalui konseling kelompok (Gustanti & Eddy Wibowo, 2019).

Meskipun demikian, masih terdapat celah penelitian yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak mengkaji *academic hardiness* dalam hubungan dengan stres akademik atau sebagai variabel deskriptif, sehingga belum banyak yang mengujinya sebagai sasaran langsung intervensi. Kedua, intervensi yang digunakan dalam penelitian terdahulu beragam, seperti *group exercise*, *strength-based counseling*, dan *mind-skills training*, sementara penggunaan bimbingan kelompok teknik CBT yang disusun dalam tahapan mengidentifikasi pikiran,

menguji pikiran, mengganti pikiran, dan menerapkan tindakan masih perlu diperkuat. Ketiga, konteks penelitian pada lingkungan madrasah, khususnya MAN 3 Banda Aceh, masih relatif terbatas. Padahal, madrasah memiliki karakteristik akademik dan religius yang khas sehingga memerlukan layanan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan bimbingan kelompok teknik CBT yang diarahkan secara khusus untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa melalui penguatan aspek *commitment*, *control*, dan *challenge*. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada penurunan stres akademik atau perubahan perilaku belajar secara umum, tetapi menempatkan *academic hardiness* sebagai sasaran utama layanan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa MAN 3 Banda Aceh. Hipotesis yang diajukan adalah bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* efektif secara signifikan dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Secara teoretis,

penelitian ini diharapkan memperkaya kajian bimbingan dan konseling berbasis kognitif-perilaku, sedangkan secara praktis dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam mengembangkan layanan yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *academic hardiness* siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pemilihan desain ini didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian efektivitas perlakuan terhadap satu kelompok subjek penelitian (Sugiyono, 2022).

**Tabel 1 Desain One Group Pretest-Posttest Design**

| Pretest        | Treatmen | Posttest       |
|----------------|----------|----------------|
| O <sub>1</sub> | X        | O <sub>2</sub> |

Keterangan:

- O<sub>1</sub> = Pretest *academic hardiness* siswa sebelum perlakuan
- X = Perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

O<sub>2</sub> = *Posttest academic hardiness* siswa setelah perlakuan

Sumber: Diadaptasi dari Sugiyono (2022).

Penelitian dilaksanakan di MAN 3 Banda Aceh dengan subjek siswa kelas XI. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 180 siswa. Pemilihan subjek diawali dengan penentuan kelas XI-5 dan XI-6 berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan dan Konseling serta hasil observasi awal yang menunjukkan gejala *academic hardiness* rendah. Selanjutnya, sampel akhir ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria *academic hardiness* rendah hingga sedang berdasarkan hasil *pretest*, bersedia mengikuti layanan bimbingan kelompok, dan memperoleh izin mengikuti penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 8 siswa sebagai sampel penelitian yang akan diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT)

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala *academic hardiness* yang disusun berdasarkan aspek *commitment*, *control*, dan *challenge* (Maddi, 2013). Skala menggunakan model *Likert* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa 42 dari 48 item dinyatakan valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0,061–0,700. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,939 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian (Azwar, 2012).

**Tabel 2 Rancangan *Treatment* Bimbingan Kelompok Teknik CBT**

| Sesi | Tahapan CBT                      | Fokus aspek dominan | Kegiatan utama                                                         |
|------|----------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Mengidentifikasi pikiran negatif | <i>Control</i>      | Mengenali pikiran, perasaan, dan tindakan saat menghadapi tugas sulit. |

|   |                                        |                                                 |                                                                                   |
|---|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Menguji kebenaran pikiran              | <i>Challenge</i>                                | Menelaah bukti yang mendukung dan tidak mendukung pikiran negatif.                |
| 3 | Mengganti pikiran kurang adaptif       | <i>Commitment</i>                               | Menyusun pikiran realistis yang membantu siswa tetap berusaha.                    |
| 4 | Menerapkan pikiran baru dalam tindakan | Integrasi <i>control, commitment, challenge</i> | Menyusun rencana belajar, berkomitmen menjalankannya, dan menghadapi tugas sulit. |

Sumber: Rancangan layanan penelitian, diadaptasi dari tahapan CBT dan aspek *academic hardiness*.

Perlakuan berupa layanan kegiatan. Pada tahap kegiatan inti, bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dilaksanakan dalam empat sesi. Setiap sesi dirancang untuk membantu siswa mengidentifikasi pikiran negatif, menguji kebenaran pikiran, menggantinya dengan pikiran yang lebih adaptif, serta menerapkannya dalam tindakan nyata. Pelaksanaan perlakuan disesuaikan dengan aspek *commitment, control, dan challenge* sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilakukan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan pengakhiran. Pada tahap pembentukan, konselor membangun suasana kelompok, menyampaikan tujuan layanan, dan menyepakati aturan kegiatan. Tahap peralihan digunakan untuk memfasilitasi kesiapan peserta dalam mengikuti

kegiatan. Pada tahap kegiatan inti, siswa mengikuti proses CBT sesuai topik setiap sesi melalui diskusi, refleksi, dan pengisian lembar kerja. Pada tahap pengakhiran, konselor bersama siswa menyimpulkan kegiatan, melakukan refleksi, dan merumuskan tindak lanjut.

Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. *Pretest* dan *posttest* digunakan untuk mengukur perubahan *academic hardiness* sebelum dan sesudah intervensi. Perlakuan diberikan melalui layanan bimbingan kelompok berbasis CBT sesuai rancangan sesi. Data pendukung diperoleh dari catatan proses layanan.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan skor *academic hardiness* sebelum dan sesudah

perlakuan. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Jika data berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sample t-test*, sedangkan jika data tidak berdistribusi

normal digunakan *Wilcoxon signed rank test*. Analisis N-Gain digunakan untuk mengukur peningkatan *academic hardiness* setelah perlakuan. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan SPSS.

**Tabel 3 Kisi-Kisi Umum Skala Academic Hardiness**

| Aspek             | Indikator umum                                                                                                                 | Arah pengukuran                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Commitment</i> | Keterlibatan dalam belajar, kesungguhan menyelesaikan tugas, dan kemauan bertahan dalam proses belajar.                        | Semakin tinggi skor menunjukkan semakin kuat komitmen siswa terhadap tanggung jawab akademik.                       |
| <i>Control</i>    | Kemampuan mengendalikan respons belajar, keyakinan terhadap usaha diri, dan pengelolaan pikiran ketika menghadapi tugas sulit. | Semakin tinggi skor menunjukkan semakin kuat keyakinan siswa bahwa usaha dan respons belajarnya dapat dikendalikan. |
| <i>Challenge</i>  | Cara memandang kesulitan belajar, kesiapan menghadapi tugas menantang, dan penerimaan terhadap proses belajar yang sulit.      | Semakin tinggi skor menunjukkan semakin adaptif siswa memandang tantangan akademik sebagai peluang berkembang.      |

Sumber: Dikembangkan berdasarkan konsep *academic hardiness* pada aspek *commitment*, *control*, dan *challenge*.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa MAN 3 Banda Aceh. Penelitian dilakukan terhadap 8 siswa yang memiliki tingkat *academic hardiness* rendah hingga sedang berdasarkan hasil *pretest*.

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor *academic hardiness* setelah siswa mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik

CBT. Data skor *pretest* dan *posttest* siswa disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 4 Skor Pretest dan Posttest Academic Hardiness Siswa**

| No Responden | Kode | Pretest | Posttest |
|--------------|------|---------|----------|
| 1            | R-1  | 116     | 138      |
| 2            | R-2  | 82      | 107      |
| 3            | R-3  | 119     | 125      |
| 4            | R-4  | 116     | 133      |
| 5            | R-5  | 113     | 146      |
| 6            | R-6  | 115     | 130      |
| 7            | R-7  | 93      | 157      |
| 8            | R-8  | 93      | 161      |

Berdasarkan Berdasarkan Tabel 4, seluruh responden mengalami peningkatan skor *academic hardiness*

setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Peningkatan tertinggi terjadi pada responden R-8, yaitu dari skor 93 menjadi 161, sedangkan peningkatan terendah terjadi pada responden R-3, yaitu dari skor 119 menjadi 125.

Selanjutnya, skor *academic hardiness* dikelompokkan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan norma hipotetik yang menggunakan nilai *mean* dan standar deviasi sesuai dengan prosedur (Azwar, 2012).

**Tabel 5 Kategorisasi *Academic Hardiness***

| Interval Skor     | Kategori |
|-------------------|----------|
| $X < 84$          | Rendah   |
| $84 \leq X < 126$ | Sedang   |
| $X \geq 126$      | Tinggi   |

**Sumber:** Diadaptasi dari Azwar (2012).

Selanjutnya dilakukan analisis statistik deskriptif terhadap skor *pretest*, *posttest*, dan *N-Gain*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 6 Hasil *Pretest*, *Posttest*, dan *N-Gain Academic Hardiness***

| Kelompok Eksperimen |                |        |                 |        |               |         |
|---------------------|----------------|--------|-----------------|--------|---------------|---------|
| N                   | <i>Pretest</i> |        | <i>Posttest</i> |        | <i>N-Gain</i> |         |
|                     | $\bar{x}$      | S      | $\bar{x}$       | S      | $\bar{x}$     | S       |
| 8                   | 105,88         | 14,207 | 137,13          | 17,594 | 0,4758        | 0,28406 |

Keterangan:

$\bar{X}$  = Mean

S = Standar Deviasi

Berdasarkan Tabel 6, rata-rata skor *academic hardiness* meningkat dari 105,88 menjadi 137,13 setelah perlakuan. Nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,4758 termasuk kategori sedang.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 6.

**Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Data *Academic Hardiness***

| Variabel | Sig. Shapiro-Wilk | Keterangan   |
|----------|-------------------|--------------|
| Pretest  | 0,035             | Tidak normal |
| Posttest | 0,909             | Normal       |

Berdasarkan Tabel 7, data *pretest* memiliki nilai signifikansi 0,035 ( $< 0,05$ ) sehingga tidak berdistribusi normal, sedangkan data *posttest* memiliki nilai signifikansi 0,909 ( $> 0,05$ ) sehingga berdistribusi normal. Karena salah satu kelompok data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* disajikan pada Tabel 8.

**Tabel 8 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test**

| Variabel         | Z      | Asymp. Sig. (2-tailed) | Keterangan |
|------------------|--------|------------------------|------------|
| Posttest-Pretest | -2,521 | 0,012                  | Signifikan |

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,012. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa MAN 3 Banda Aceh.

Peningkatan *academic hardiness* menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) membantu siswa mengubah pola pikir yang kurang adaptif terhadap tuntutan akademik. Sebelum mengikuti layanan, sebagian siswa cenderung memandang tugas yang sulit sebagai beban, meragukan kemampuan diri, serta mudah menyerah ketika menghadapi hambatan belajar. Setelah mengikuti layanan, siswa menunjukkan keyakinan diri yang lebih baik, kesediaan untuk tetap berusaha menyelesaikan tugas, dan kesiapan menghadapi tantangan akademik. Perubahan tersebut

mencerminkan penguatan aspek *commitment*, *control*, dan *challenge* sebagai komponen utama *academic hardiness*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *Cognitive Behavioral Therapy* yang menjelaskan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan. Perubahan pola pikir yang kurang adaptif menjadi lebih rasional dan realistis dapat memengaruhi respons emosional serta perilaku individu dalam menghadapi permasalahan (A. T. Beck, 2011). Melalui proses identifikasi, pengujian, dan restrukturisasi pikiran negatif, siswa menjadi lebih mampu mengelola tekanan akademik serta merespons tuntutan belajar secara adaptif.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Gustanti dan Wibowo (2019) yang menemukan bahwa pendekatan CBT dalam konseling kelompok mampu meningkatkan *academic hardiness* siswa melalui perubahan pola pikir yang lebih adaptif. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Mulyati et al. (2023) yang menunjukkan bahwa CBT membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih positif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *restrukturisasi kognitif* dalam CBT membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif terhadap tuntutan akademik. Perubahan tersebut tercermin pada meningkatnya keterlibatan dalam kegiatan belajar, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kesiapan menghadapi tugas yang menantang. Hasil ini mendukung pandangan Maddi (2013) bahwa *academic hardiness* ditandai oleh aspek *commitment, control, dan challenge*.

Hasil penelitian diperkuat oleh nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,4758 yang termasuk kategori sedang.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa MAN 3 Banda Aceh. Hal tersebut ditunjukkan oleh adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar  $0,012 < 0,05$ . Selain itu, hasil analisis *N-Gain* menunjukkan peningkatan *academic hardiness* berada pada

Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok teknik CBT efektif meningkatkan *academic hardiness* melalui proses *restrukturisasi kognitif* yang dilakukan selama layanan berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian, bimbingan kelompok teknik CBT dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Melalui proses identifikasi dan restrukturisasi pikiran negatif, siswa menjadi lebih mampu menghadapi tuntutan akademik secara adaptif.

kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan layanan bimbingan kelompok teknik CBT membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif sehingga siswa lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat menerapkan layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu meningkatkan ketangguhan akademik

siswa. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah subjek yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih kuat agar hasil penelitian dapat dikembangkan secara lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antika, E. R., Mulawarman, M., & Mawadah, Z. (2020). *Applying Mind-Skills Training to Improve Academic Hardiness on Guidance and Counseling Students with Academic Burnout*. 462(Isgc 2019), 89–92. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.020>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Benishek, L. A. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333–352.
- Dewi, A., Ayuningtias, L., Rifani, E., & Kunci, K. (2022). *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling Academic Hardiness Tinjauan Dari Jenis Kelamin dan Usia Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Semarang*. 4(2), 2685–9122. Retrieved from <http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/advice10.32585/advice.v4i2.3576>
- Fadhil Muhammad, Cece Rahkmat, Nandang Rusmana, & Ipah Saripah. (2025). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 1289–1302. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6241>
- Fajriani, Bakar, A., & Marsela, F. (2021). The Profile of Students' Academic Hardiness: A Descriptive Study. *Proceedings of the 2nd International Conference on Science, Technology, and Modern Society (ICSTMS 2020)*, 576(Icstms 2020), 495–499. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210909.105>
- Gustanti, I., & Eddy Wibowo, M. (2019). CBT Group Counseling with Stress Inoculation Training and Thought-Stopping Techniques to Improve Students' Academic Hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 156–

162. Retrieved from .631398  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28295>
- Mulyati, S., Solehuddin, M., & Saripah, I. (2023). Counseling with Cognitive Behavioral Therapy Approach to Manage Student Academic Stress. *Proceedings of the Siliwangi Annual International Conference on Guidance and Counselling (SAICGC)*, 2(1), 44–49.  
<https://doi.org/10.64420/saicgc.v2i1.47>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.  
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Rachmaniar, A., Aini, N. Q., & Fahriza, I. (2023). Strength-based Counseling untuk Mengembangkan Academic Hardiness Mahasiswa Bimbingan dan Konseling saat Pandemi Covid-19. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 379–384.  
<https://doi.org/10.26539/teraputik>
- Maddi, S.R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth*. Springer US.
- Suci, R. dina, & Ildil, I. (2023). Hub Hardiness Dan Stres. *Education and Social Sciences Review*, Vol.4(1), 55–59.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.