



KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK MODEL KIPAS (Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur) DENGAN TEKNIK WDEP DALAM MENINGKATKAN KETAHANAN AKADEMIK SISWA

Ichwanul Mustakim

Bimbingan dan Konseling, FIPP, Universitas Pendidikan Mandalika

Email: ichwanulmustakim@undikma.ac.id

Abstract: *As a student, many burdens are imposed, ranging from academic and non-academic values, participating in various intra and extracurricular activities to add value and expertise, fiber and much more. Of the many tensions that exist, students often experience stress. For this reason, high academic resilience is required to deal with stress. The purpose of this study was to test the effectiveness of the KIPAS Model counseling with self-management techniques to improve students' academic resilience. This research was conducted on class VIII students of junior high school. Pre-experiment, using one group pre-test post-test design. Where the design uses one group that will be used as an experimental group that will be given treatment in the form of a counseling service with the KIPAS model with the Self Management technique. By using a purposive sampling technique, out of 32 students in the class, 8 students were taken as members of the experimental group to participate in group counseling activities. While the method of data analysis using parametric statistic t-test paired samples with SPSS 25 software. The results showed that the KIPAS Counseling Model with Self Management technique was effective in increasing students' academic resilience.*

Keywords: *Academic Resilience; KIPAS, self management*

Abstrak: Sebagai siswa banyak tuntutan yang dibebankan, mulai dari kebutuhan akademik maupun non akademik nilai-nilai, berpartisipasi dalam berbagai kegiatan intra dan ekstrakurikuler untuk menambah nilai dan keahlian, serat dan banyak lagi. Dari sekian banyak tuntutan yang ada, siswa seringkali mengalami stres. Untuk alasan ini, tinggi ketahanan akademik diperlukan untuk mengatasi stres. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Keefektifan konseling Model KIPAS dengan Teknik Self Manajement untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP. Pra-eksperimen, menggunakan one group pre-test post-test design. Dimana desain menggunakan satu kelompok yang akan digunakan sebagai eksperimen kelompok yang akan diberikan treatment berupa layanan konseling model KIPAS dengan teknik *Self Managemant*. Dengan menggunakan teknik purposive sampling, dari 32 siswa di kelas, diambil 8 siswa sebagai anggota kelompok eksperimen untuk berpartisipasi dalam kegiatan konseling kelompok. Sedangkan metode analisis data menggunakan parametrik statistik uji-t sampel berpasangan dengan perangkat lunak SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Model KIPAS dengan teknik *Self Managemant* Efektif meningkatkan ketahanan akademik siswa.

Kata kunci: Ketahanan Akademik; KIPAS, *self management*

LATAR BELAKANG

Seiring dengan perkembangan zaman, pemerintah terus melakukan perbaikan baik dari segi kurikulum dan sistem pengajaran, hal ini dilakukan untuk menggali kemampuan siswa. menelaah keterampilan siswa, setiap lembaga memiliki kewenangan untuk mengeluarkan berbagai kebijakan dan tuntutan ke merangsang siswa kemampuan. Desmita diidentifikasi beberapa tuntutan di dalam sekolah, yaitu tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan pribadi. Ini termasuk mulai dari pemberian jam tambahan atau yang biasa disebut les, pemberian pekerjaan rumah, memiliki berbagai simpanan wajib hafalan, dan berbagai keterampilan yang sesuai dengan tuntutan standar kompetensi (Awlawi, 2018). Ketika semua siswa diharuskan untuk bisa bertemu yang ada standar Dan kriteria, Kadang-kadang siswa akan merasa ditekan Karena dari milik mereka ketidakmampuan untuk memenuhi standar tersebut. Jumlah kebijakan dan tuntutan yang ada dapat



dimasukkan tekanan pada siswa, yang pada gilirannya membuat siswa mudah stres yang pada gilirannya juga akan memengaruhi akademik mereka pencapaian.

Apalagi pada siswa SMP, yang menurut Wulandari (2014) ini usia jangkauan adalah A periode dari transisi atau Bisa menjadi difafsirkan sebagai periode transisi dari masa kanak-kanak hingga remaja dimana ada kalanya mengalami masa-masa badai dan stress yang mengakibatkan emosi masih labil terutama dalam menghadapi yang ada masalah. Sehingga siswa SMP akan cenderung lebih cepat mengalami stres akibat tekanan akademik. Jika tekanan akademik ini tidak ditangani, akan merugikan siswa. Namun, untuk mengatasi akademik kecemasan, siswa harus memiliki itu kemampuan ke mengatasi dengan Dan menanggapi ke setiap tekanan adaptif.

Ketangguhan atau ketahanan akademik adalah definisikan sebagai kemampuan dari siswa menjadi mampu menyesuaikan masalah akademik dan kesulitan sehingga siswa dapat menghadapi dan mengatasi secara efektif semua tuntutan akademik (Rojas, 2015). Cassidy (2016) mendefinisikan ketahanan akademik sebagai suatu respon individu terhadap kesulitan akademik yang dialami berupa afektif, kognitif dan perilaku. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Sari, J., & Suhariadi, (2019) mendapatkan hasil bahwa ketahanan akademik yang kuat dapat mendorong siswa untuk menghadapi berbagai hal perubahan yang ada dalam kehidupan akademik mereka. Dengan kata lain, memiliki ketahanan akademik pada siswa akan memungkinkan siswa untuk menghadapi dan mengatasi situasi tidak nyaman (kesulitan) mereka. Ketahanan akademik akan mendorong siswa menjadi mampu menyelesaikan masalah kesulitan yang dialami dan selalu bekerja keras/belajar sehingga akan meningkatkan situasi menjadi lebih baik. Siswa dengan ketahanan akademik yang tinggi juga akan mampu mengidentifikasi akar penyebab dari masalah yang mereka alami. Sedangkan siswa yang memiliki ketahanan akademik rendah akan mudah stress dan menyerah ketika menghadapi masalah atau tugas yang diberikan oleh guru sehingga tidak jarang siswa memilih untuk melakukan hal-hal negatif itu akan menjadi mengalahkan diri sendiri ketahanan akademik itu Bisa menyumbang ke perilaku siswa.

Hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan di lapangan melalui observasi dan wawancara menunjukkan itu 72,5% dari siswa telah rendah ketahanan akademiknya. Ini adalah ditunjukkan oleh: 1) siswa mudah stres ketika mendapat banyak tugas, 2) siswa akan menghindari tuntutan akademik, 3) tidak mengerjakan tugas, 4) cepat putus asa dan kurang motivasi belajar, 5) sulit mengendalikan emosi, 6) siswa mudah menyerah dalam menghadapi masalah atau tugas yang diberikan oleh guru, 7) siswa tidak percaya diri dalam kemampuan mereka. Dengan melihat permasalahan siswa seperti yang telah dijelaskan di atas, betapa pentingnya ketahanan akademik untuk siswa menjadi mampu menghadapi tantangan di dalam belajar, Dan menghindari perilaku negatif itu akan merugikan mereka. Bimbingan dan konseling sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah juga berperan dalam mengatasi permasalahan tersebut, karena bimbingan dan konseling merupakan upaya pendidikan yang secara khusus membantu mengembangkan bakat dan memecahkan masalah siswa. Oleh karena itu diperlukan suatu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa. Dilakukan intervensi di dalam belajar dulu melalui konseling.

KAJIAN TEORI

Konseling kelompok model KIPAS (Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur) dengan Teknik *Self manajemen*. Menurut Mappiare (2017) konseling kelompok model KIPAS



(Penyuluhan, Intensif, Progresif, Adaptif, Tersusun) merupakan kerangka konseling berbasis budaya, yang dijabarkan dalam tema diskusi budaya, yaitu karakter yang cocok untuk meningkatkan karakter rendah. Kekhasan pendekatan ini adalah tidak memandang siswa/konselor sebagai individu yang bermasalah/tidak sehat tetapi individu yang memiliki potensi, berupaya membantu menilai dan mengembangkan aset positif dalam diri konseli, serta bekerjasama dengan pihak-pihak yang dapat mendukung kemajuan siswa/konseli.

Yusuf (2016) *Self Management* merupakan perubahan yang dapat dihasilkan melalui diri individu dalam belajar mengatur dan mengelola dirinya sendiri agar memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah (*coping skills*). Menurut Khotimah (2017) dalam teknik *Self Management*, tanggung jawab keberhasilan konseling ada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus ide, fasilitator yang membantu merancang program dan motivator bagi konseli. Komalasari & Gantina (2018) mengatakan Teknik *Self management* adalah strategi mengubah perilaku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh konseli sendiri dengan menggunakan beberapa strategi berupa latihan pemantauan diri, kontrol stimulus, dan penguatan diri. Dengan menggunakan konseling model KIPAS dipadukan dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan ketahanan Akademik siswa kelas VIII SMP dengan melakukan 4 langkah *Self Management* itu sendiri sehingga siswa dapat mengubah perilaku yang menunjukkan tingkat ketahanan akademik yang bagus.

Alasan lain untuk menguatkan dalam memadukan konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *self management* adalah perlunya peran konselor yang tercakup dalam konseling kelompok model KIPAS yang mengatur posisi konselor sebagai sahabat dan inovator yang berarti konselor dan konseli dicirikan oleh kesetaraan manusia yang sama, tidak lebih tinggi. Tujuan inovator adalah menjadi sahabat bagi klien sebagai orang yang memiliki inovasi yang baik guna memberikan saran dan masukan yang sangat membantu jika klien mengalami kesulitan dalam proses pelayanan tetapi juga tidak meninggalkan tugas konselor menjadi fasilitator dalam membantu klien memecahkan masalah. Artinya harus dilakukan upaya untuk mengatasinya dengan menggunakan konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *Self Management*. Dengan demikian, penulis memiliki ketertarikan untuk meneliti keefektifan layanan konseling model KIPAS dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa. tujuan penelitian selanjutnya adalah untuk mengetahui tingkat ketahanan akademik siswa.sebelum dan sesudah menerapkan konseling model KIPAS dengan teknik *Self Management* dan untuk mengetahui keefektifan konseling model KIPAS dengan teknik *Self Management* dalam membantu meningkatkan ketahanan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pre-experimental design melalui one-group pre-test post-test design dimana pengambilan sampel dilakukan secara purposive. Desain ini akan digunakan satu kelompok sebagai kelompok eksperimen, dan nantinya kelompok ini akan diberi intervensi dalam membentuk dari grup konseling kelompok model KIPAS dengan Teknik *self management*. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP dengan responden sebanyak 32 siswa. Menggunakan purposive sampling, 8 diambil siswa yang akan diberikan intervensi berupa konseling kelompok Model KIPAS dengan teknik *Self management*.

Metode pengumpulan data yang digunakan berupa angket, observasi dan wawancara. Dimana observasi dan wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data di awal penelitian sedangkan kuesioner berfungsi sebagai pre-test dan post-test untuk mengetahui dan mengukur keefektifan layanan konseling kelompok model KIPAS teknik *Self managemat* yang akan dilihat dari peningkatan hasil pre-test hingga post-test. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah teknik statistik parametrik dengan menggunakan Paired Sample T-Test dengan software SPSS versi 25.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kajian ini membahas masalah adanya berbagai kebijakan dan tuntutan yang dikeluarkan oleh setiap sekolah untuk menggali dan merangsang kemampuan setiap siswa. Banyaknya kebijakan dan tuntutan yang ada di sekolah dapat memberikan tekanan kepada siswa, hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres siswa yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Untuk dapat menghadapi tekanan akademik yang ada mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk dapat secara adaptif merespon setiap tekanan yang ada. Kemampuan seorang siswa untuk dapat mengatasi tekanan akademik disebut dengan ketahanan akademik. Dari latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian tentang peningkatan ketahanan akademik siswa dengan layanan konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *self management*

Konseling kelompok ini dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan durasi \pm 35 menit untuk setiap pertemuan. Pada setiap pertemuan, anggota kelompok akan membahas materi yang berbeda, dimana penerapan teknik *self managemant* akan diberikan pada tahap inti kegiatan. Dimana setiap anggota akan diberikan lembar kerja dan diminta untuk menuliskan WDEP terlebih dahulu yang meliputi Want, Doing and Direction, Evaluation, dan Planning. Rincian materi pada setiap pertemuan dijelaskan pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Pelaksanaan Konseling Kelompok model KIPAS dengan teknik *Self Managemant*

Berte mu	Bahan
1	Pengantar konseling kelompok model KIPAS dengan teknik <i>self management</i> dan ketahanan akademik
2	Regulasi emosi dan kontrol impuls
3	Sikap positif (optimis dan empati)
4	Menganalisis penyebab masalah
5	Evaluasi dan post-test

Penelitian yang dilakukan di SMP ini akan menggunakan angket ketahanan akademik dengan perhitungan like scale, dimana semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula tingkat ketahanan akademiknya. Begitu juga sebaliknya jika mendapat nilai rendah maka tingkat ketahanan akademiknya juga rendah. Di bawah ini adalah grafik yang membandingkan hasil pre-test dan post-test:

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test

No	Nama	Pre Test		Post Test		Peningkatan	
						Scor	%
1	NSK	138	M	165	M	27	19,57
2	VKA	139	M	155	M	16	11,51
3	RAP	138	M	160	M	22	15,94
4	NKS	134	L	157	M	23	17,16
5	SAC	127	L	157	M	30	23,62
6	HR	127	L	159	M	32	25,20
7	MF	140	M	177	H	37	26,43
8	NRA	139	M	170	H	31	22,30
		1082		1300		218	161,73
Rata-rata						27,25	20,22
Min						16	11,51
Max						37	26,43
Informasi		L = Low					
		H = High					
		M=Medium					

Dari hasil skor pre-test dan post-test anggota kelompok menunjukkan adanya peningkatan ketahanan akademik siswa setelah diberikan intervensi konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *self management* sebesar 20,22%.

Langkah selanjutnya adalah setelah menskor hasil pre-test dan post-test, kemudian dilanjutkan dengan analisis hipotesis. Analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 25 dengan statistik parametrik uji t sampel berpasangan. Berikut adalah hasil perhitungan yang telah dilakukan:

Tabel 3. Hasil Uji-T Sampel Berpasangan

Perbedaan Berpasangan							t	d f	Sig. (2-tailed)
Mean		Std. Deviasi	Std. Mean Error	95% Interval Keyakinan dari Perbedaan					
				Lower	Uper				
Pasangan 1	PreTest – PostTest t	-27,250	6,671	2,358	-32,827	-21,673	-11,554	7	,000

Berdasarkan perhitungan dari tabel di atas terlihat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *self management* meningkatkan ketahanan akademik.

Perubahan dan peningkatan tidak hanya terlihat pada perolehan skor pretest dan posttest, tetapi juga pada perilaku anggota kelompok dari aspek ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan, serta aspek efek negatif dan respons emosional.



Konsistensi juga perlu diperhatikan dalam mendisiplinkan siswa. Guru harus konsisten, salah satu caranya adalah dengan membuat kesepakatan atau kesepakatan dengan siswa selama berada di lingkungan sekolah mengenai aturan-aturan yang harus dilaksanakan. Sikap konsistensi yang dibangun dalam diri siswa akan mampu menanamkan sikap disiplin pada diri siswa tersebut. Kehadiran layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa dalam menghadapi atau mencegah masalah dalam kehidupannya. Seluruh aspek layanan tersebut mencakup seluruh aspek kehidupan siswa di lingkungan keluarga, pendidikan, dan masyarakat. Oleh karena itu, sekolah perlu berkoordinasi dengan orang tua dalam membentuk karakter siswa menjadi pribadi yang unggul dan berakhlak mulia sesuai dengan harapan bersama.

Yang membedakan penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah bahwa dalam pelaksanaannya penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifan Konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *Self Managemant* untuk meningkatkan ketahanan akademik siswa.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan di atas, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *Self Managemant* efektif terhadap peningkatan ketahanan akademik siswa. Tingkat ketahanan akademik siswa yang mana yang meningkat dari sebelum diberikan konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *self managemant* menjadi setelah diberikan konseling kelompok model KIPAS dengan teknik *self management*, Peningkatan ketahanan akademik siswa juga dapat dilihat dari perubahan perilaku diantaranya siswa dapat menyusun rencana masa depan, tekun, giat, dan disiplin dalam belajar, mengetahui kelebihan dan bakat yang ada pada dirinya untuk dikembangkan nantinya, akan bertanya kepada guru apabila ada materi yang belum dipahami dan dipantau serta evaluasi setiap capaian yang telah diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Awlawi, AH (2018). Stress Sekolah Peserta Didik pada Fase Perkembangan Dasar. *Jurnal syi'ar* , 18 (1), 103–115.
- Cassidy, S. (2016). Skala Ketahanan Akademik (ARS-30): Multidimensi Baru Membangun Ukuran. *Perbatasan di dalam Psikologi* , 7 , 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni & Karsih, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: Indeks, 2018)
- Khotimah, Risfatul., Edward Gagah & Leonardo B Hashiolan. 2017. Pengaruh Kepemimpinan, Stres Kerja, dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Produksi Di PT Ungaran Sari Garment. *Journal of Management*: 1–9
- Mappiare. Andi (2017). Meramu Model Konseling Berbasis Budaya Nusantara: Kipas (Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur) Kementerian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang (UM)
- Rojas, F. L. (2015). Faktor Mempengaruhi Akademik ketangguhan di dalam Tengah Sekolah Siswa: AKasus Belajar. *Jurnal Riset Pendidikan dan Pembelajaran Gist* , 11 (11), 63–78.
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Remaja Perkembangan dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak* , 2 (1), 39–43.
- Yusuf LM, S. (2016). Program bimbingan dan konseling di sekolah, Bandung: Rizqi.