

BIMBINGAN DAN KONSELING BERMAIN DENGAN PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI MAHASISWA

Syska Purnama Sari¹ & Yusi Riksa Yustiana²

¹Universitas PGRI Palembang

²Universitas Pendidikan Indonesia

E-mail: syskapurnamasari@gmail.com /081278378489

ABSTRAK

Mahasiswa biasanya menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru di tempat ia menuntut ilmu karena harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, serta afektif yang muncul dari lingkungan. Resiliensi sangat diperlukan bagi individu khususnya mahasiswa agar mampu menghadapi dan bertahan dengan lingkungan dan budaya baru. Peran Bimbingan dan konseling untuk membantu mahasiswa agar memiliki kompetensi pribadi resiliensi adalah dengan memberikan upaya preventif berupa Bimbingan Konseling Bermain dengan pendekatan *kognitif behavior*. Metode yang digunakan adalah literatur review. Hasil yang diperoleh adalah upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa adalah dengan menggunakan kegiatan bimbingan kelompok dengan strategi bermain menggunakan pendekatan kognitif behavioral. Jenis permainan pada permainan ini adalah permainan-permainan tradisional meliputi permainan hompimpa, ular tangga, bakiak dan congklak.

Kata Kunci: Bermain; *Cognitive Behavioral*; Resiliensi.

ABSTRACT

Students usually face pressure due to the acculturation process with a new culture where they study because they have to face cultural changes, lifestyle changes, environmental changes and students are required to be able to meet the behavioral, cognitive, and affective demands that arise from the environment. Resilience is very necessary for individuals, especially students to be able to face and survive with the new environment and culture. The role of Guidance and Counseling to help students to have personal resilience competence is to provide preventive efforts in the form of Play Counseling Guidance with a cognitive behavioral approach. The method used is literature review. The results obtained are preventive efforts that can be done to develop student resilience by using group guidance activities with play strategies using a cognitive-behavioral approach. The types of games in this game are traditional games, namely are hompimpa, ular tangga, bakiak and congklak.

Keywords: *Play; Cognitive Behavioral; Resilience.*

PENDAHULUAN

Resiliensi sebagai suatu fenomena pada awalnya muncul dari suatu riset yang menemukan bahwa sepertiga dari anak-anak yang hidup dengan resiko kehidupan ternyata memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai permasalahan yang mereka hadapi (Warner & April, 2012). Resiliensi merupakan salah satu kompetensi pribadi yang harus dimiliki individu khususnya mahasiswa karena resiliensi merupakan kualitas pribadi yang dibutuhkan individu agar dapat beradaptasi dengan situasi dan lingkungan yang baru. Seperti yang diungkapkan oleh (Wiwin Hendriani, 2018) bahwa resiliensi merupakan kompetensi yang paling tepat dalam menghadapi tantangan hidup untuk mencapai perkembangan mental manusia yang sehat.

Resiliensi sangat diperlukan bagi individu khususnya mahasiswa agar mampu menghadapi dan bertahan dengan lingkungan dan budaya baru. Menurut Grotberg budaya juga merupakan salah satu faktor yang dapat mengembangkan resiliensi. Perbedaan budaya merupakan faktor yang membatasi dinamika yang berbeda dalam mempromosikan resiliensi (Grotberg, 2003). Mahasiswa biasanya menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru di tempat ia menuntut ilmu karena mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, serta afektif yang muncul dari lingkungan (Widuri, 2012; Kadek et al., 2021) Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan *culture shock* bagi mahasiswa (Dudija et al., 2017).

Culture shock di dalam perkuliahan dapat membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan emosional, sulit membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya (Soledad, R., Carolina, T. V., Adelina, G. C., & Fernanda, 2012). Data yang dikemukakan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun 2018 terdapat 245.495 mahasiswa yang mengalami putus kuliah. Putus kuliah menurut data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi mengacu pada definisi dikeluarkan oleh kampus tempatnya belajar, putus sekolah, dan mengundurkan diri (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Data Statistik PT Kemendikbud 2020 mencatat, angka putus kuliah di seluruh Indonesia pada 2019 mencapai 7%. Persentase ini setara 602.208 orang dari total mahasiswa terdaftar sebanyak 8.483.213 orang. Akhir tahun 2020, angka putus kuliah mahasiswa perguruan tinggi naik

menjadi sekitar 50% (Hikmawati, 2021). Selain itu fenomena yang lain terdapat siswa ITB bunuh diri, mahasiswa bunuh diri di parkir mall, mahasiswa, tiga mahasiswa UNPAD bunuh diri. Fenomena bunuh diri tersebut diduga karena masalah kuliah dan mental yang tidak sehat (Putri, 2019; Maulana, 2021; Firmansyah, 2021).

Dari hasil penelitian menyatakan bahwa resiliensi dan bunuh diri memiliki hubungan yang signifikan, resiliensi memoderasi risiko depresidan gejala kecemasan terhadap ide bunuh diri pada pasien dengan depresi atau gangguan kecemasan yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri (Nugroho, 2012). Resiliensi disebut sebagai kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stress (Keye & Pidgeon, 2013; Satterwhite & Luchner, 2016). Selain itu dampak positif resiliensi adalah individu dapat dengan santai menghadapi kesulitan dan mudah bersosialisasi, mempunyai kemampuan berpikir yang baik, kemampuan menilai sesuatu dengan baik, memiliki dukungan dari orang sekitar, memiliki kelebihan dan bakat, yakin pada kemampuan diri sendiri dan mampu mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas (Oliver, 2020).

Apabila individu memiliki resiliensi berarti individu tersebut memiliki kualitas pribadi untuk dapat berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam hidup Individu dengan resiliensi yang baik akan lebih mampu menahan stres dan dapat mengurangi gangguan emosi dan perilaku sehingga individu tersebut mampu menjalankan kehidupannya dengan baik (Connor & Davidson, 2003). Tiga elemen utama yang terdapat dalam dimensi resiliensi, yakni tantangan, komitmen dan kontrol sehingga individu yang resilien akan melihat stress dan berbagai perubahan yang terjadi dalam hidupnya sebagai sarana pembelajaran diri (Scott, 2009).

Dari penelitian-penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya maka ditemukan permasalahan yang harus segera diselesaikan yaitu Perbedaan resiliensi pada setiap individu sehingga perlu diberikan upaya preventif agar individu mampu tangguh dalam setiap domain kehidupan.

Peran bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kompetensi resiliensi mahasiswa yaitu memberikan upaya preventif, sehingga penulis akan mengupayakan kegiatan bimbingan kelompok menggunakan strategi bermain dengan pendekatan *Cognitive Behavioral*. Adapun beberapa penelitian terdahulu mengenai resiliensi adalah penelitian dari Hosein Ali Gorbani et al bahwa pelatihan kognitif-

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

perilaku mengarah pada peningkatan kognitif positif, regulasi emosional, resiliensi dan pengendalian diri dan penurunan regulasi kognitif-emosional negatif untuk wanita yang bercerai (Ghorbani Amir et al., 2019). Penelitian dari Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. bahwa Model CBT telah banyak digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa termasuk resiliensi (Suranata et al., 2020). Selanjutnya hasil penelitian dari Shayla Polk bahwa konseling dengan menggunakan CBT yang berfokus pada trauma dan dikombinasikan dengan permainan dapat meningkatkan resiliensi anak-anak korban pelecehan seksual (Hicks & Hicks, 2021). Penelitian mengenai kerangka kerja terapi kognitif perilaku untuk mengatasi resiliensi dan stres staf rumah sakit (Journal & Dashti, 2021). Selain itu juga penelitian mengenai modul terapi bermain kognitif behavioral pada keterampilan pengambilan keputusan dan peningkatan resiliensi (Hamizah et al., 2021) dan penelitian mengenai Penguatan Resiliensi Remaja Bermasalah melalui Pengembangan Materi Modul Bimbingan dan Konseling (Simorangkir et al., 2020).

Menurut penulis penelitian mengenai upaya meningkatkan resiliensi individu yang telah ada masih kurang karena sebagian besar penelitian dilakukan untuk anak-anak, sedangkan banyaknya fenomena rendahnya resiliensi yang terjadi pada mahasiswa masih kurang diperhatikan. Selain itu modul yang sudah dihasilkan juga belum memperlihatkan metode dan strategi yang jelas. Penulis mengasumsikan bahwa Kegiatan Bimbingan Kelompok pendekatan *kognitif behavior* dengan strategi bermain dapat mengembangkan resiliensi mahasiswa. Pendekatan *kognitif behavioral* berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri (Radiani, 2016).

Menurut Hidayat dan Siwabessy, *play therapy* adalah cara untuk menolong anak yang bermasalah untuk menanggulangi distress, menggunakan permainan sebagai media untuk berkomunikasi antara anak dan terapis (Hidayat, D. R., & Siwabessy, 2015). Menurut Charles E Schafer bahwa bermain pada orang dewasa dapat meningkatkan harga diri kita dan mengakibatkan ketenangan, kekonyolan, kegembiraan dan pelepasan stress (Sc, 2001). Sehingga tepat diberikan untuk mengembangkan resiliensi mahasiswa. Resiliensi turut berperan penting dalam membantu individu untuk dapat bertahan dari banyak faktor atau penyebab stres yang dapat membuat individu

mengalami distress psikologis (Fatimah Azzahra, 2017).

Kognitif behavioral merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih baik, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan *kognitif behavioral* berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri (Schaefer, 2013). L. Matson dan T.H. Ollendick mengungkapkan definisi *cognitive-behavior therapy* yaitu pendekatan dengan sejumlah prosedur yang secara spesifik menggunakan kognisi sebagai bagian utama konseling. Fokus konseling yaitu persepsi, kepercayaan dan pikiran. *Kognitif behavior* juga berarti suatu rancangan treatment terapeutik, perubahan tingkah laku, dimana penekanan diletakkan pada perubahan aspek-aspek spesifik dari proses berpikir seseorang yang digunakan metakognisi sebagai alat mencapai tujuan dan mendorong klien berpikir mengenai pemikirannya sebagai cara mengubah pemikiran itu (L. Matson dan T. H. Ollendick, 1988).

Dari penjelasan yang sudah dipaparkan terdapat beberapa pertanyaan penelitian yang akan diungkap adalah Bagaimana Bimbingan Kelompok pendekatan *cognitive Behavioral* melalui strategi bermain dapat mengembangkan resiliensi mahasiswa? Berdasarkan Pertanyaan penelitian tersebut maka tujuan penelitian adalah untuk mengkaji dan menganalisis Kegiatan Bimbingan Kelompok pendekatan *cognitive Behavioral* melalui strategi bermain dapat mengembangkan resiliensi mahasiswa.

METODE

Desain penelitian ini adalah *Literature Review* atau tinjauan pustaka. Penelitian kepustakaan atau kajian literatur merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni menjelaskan secara teratur literatur yang telah diperoleh agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Willert *cognitive behavior therapy* berorientasi pada perilaku membantu individu dalam mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental (Fitri, 2019). *Cognitive Behavioral Therapy* adalah turunan dari terapi kognitif (CT). CT telah diterapkan pada rentang populasi yang semakin luas. Termasuk psikiatri populasi, seperti individu dengan depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian, serta populasi nonpsikiatri seperti narapidana dan pasien medis (Schaefer, 2013).

Salah satu upaya agar CT dapat diterapkan secara efektif dan berhasil pada anak-anak maka beberapa penyesuaian dan perubahan telah dilakukan. Elemen permainan telah digabungkan dengan CT untuk menyelaraskan dengan tahap perkembangan anak yang terbatas. Hal ini juga telah disarankan oleh banyak ahli bahwa intervensi yang diberikan kepada anak harus menggunakan strategi bermain dalam menghubungkan anak-anak dengan berbasis verbal intervensi tradisional (Knell, 2009). Tahap perkembangan anak belum sempurna, terutama dari aspek perkembangan kognitif menyebabkan pendekatan CT tidak cocok untuk diterapkan kelompok. Hal ini dikarenakan anak belum mampu membedakan antara rasional dan irasional juga sebagai pemikiran logis dan non-logis yang merupakan persyaratan penting dalam aplikasi CT. Karenanya, beberapa perubahan telah dilakukan pada cara penyampaian CT agar sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Kemudian membentuk *Cognitive Behavioral Playing Therapy* (CBPT) (Hamizah et al., 2021).

Dalam penerapan CBPT Perlu adanya identifikasi 8 pemikiran otomatis (*automatic thoughts/thinking errors*) atau dikenal sebagai distorsi kognitif, meliputi (Palmer, 2000).

- a. Pemikiran 'semu atau tidak sama sekali' yaitu mengevaluasi pengalaman menggunakan pernyataan ekstrim
- b. Pembaca pikiran, yaitu meyakini respon negatif tanpa informasi relevan
- c. Personalisasi, menyalahkan diri sendiri dalam sebuah kejadian
- d. Generalisasi berlebihan, yaitu menyamaratakan kesimpulan
- e. Meramal nasib, meyakini bahwa diri mengetahui masa depan.
- f. Penalaran emosional, yaitu merencanakan perasaan dengan fakta
- g. Labelling, menggunakan label yang pada diri sendiri atau orang lain

- h. Magnification, membesar-besarkan hal diluar proporsi

CBPT memiliki beberapa tahapan dalam penerapannya seperti yang telah dideskripsikan oleh (Knell, 2009).

- a. *Introductory atau Orientation*, yaitu masa perkenalan atau persiapan sebelum treatment.
- b. *Assessment*. Setelah persiapan untuk CBPT, permasalahan yang muncul serta kejelasan diagnostik akan lebih dipahami serta rencana treatment lebih dikembangkan selama tahapan awal CBPT
- c. *Middle Stage*. Pada tahap ini, terapis telah mengembangkan rencana treatment, dan terapi akan lebih fokus untuk meningkatkan kontrol diri anak, keinginan untuk mencapai target perilaku, dan belajar respon adaptif untuk menghadapi situasi spesifik yang lebih banyak. Berdasarkan masalah yang sedang muncul, terapis akan memiliki susunan intervensi kognitif dan perilaku yang luas dari yang dapat dipilih.
- d. *Termination Stage*. Pada tahap pengakhiran, anak dan keluarga siap untuk penutup terapi.

Menurut penelitian dari Hosein Ali Gorbani et al bahwa pelatihan kognitif-perilaku mengarah pada peningkatan kognitif positif, regulasi emosional, resiliensi dan pengendalian diri dan penurunan regulasi kognitif-emosional negatif untuk wanita yang bercerai. Selain itu penelitian dari Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. bahwa Model CBT telah banyak digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, termasuk resiliensi (Suranata et al., 2020).

Selanjutnya hasil penelitian dari Shayla Polk bahwa konseling dengan menggunakan CBT yang berfokus pada trauma dan dikombinasikan dengan permainan dapat meningkatkan resiliensi anak-anak korban pelecehan seksual (Hicks & Hicks, 2021).

Terapi kognitif behavior merupakan salah satu bentuk konseling yang bertujuan membantu klien agar dapat menjadi lebih baik, memperoleh pengalaman yang memuaskan, dan dapat memenuhi gaya hidup tertentu, dengan cara memodifikasi pola pikir dan perilaku tertentu. Pendekatan terapi kognitif behavioral berusaha memfokuskan untuk menempatkan suatu pikiran, keyakinan, atas bentuk pembicaraan diri dan perilaku terhadap konsistensi terhadap diri (Radiani, 2016)

Play therapy adalah cara untuk menolong anak yang bermasalah untuk menanggulangi distress, menggunakan permainan sebagai media untuk

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

berkomunikasi antara anak dan terapis (Sc, 2001). Bermain pada orang dewasa dapat meningkatkan harga diri kita dan mengakibatkan ketenangan, kekonyolan, kegembiraan dan pelepasan stress. Resiliensi berkaitan erat dengan level distres yang dimiliki oleh seseorang. Resiliensi turut berperan penting dalam membantu individu untuk dapat bertahan dari banyak faktor atau penyebab stres yang dapat membuat individu mengalami distres psikologis. Oleh karena itu resiliensi merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap individu dan dapat ditingkatkan melalui *Cognitive Behavior Play Therapy* (Schaefer, 2013).

BK Bermain dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* pada artikel ini merupakan sebagai upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi individu. Permainan yang dilakukan adalah permainan-permainan tradisional. Adapun permainan tersebut adalah permainan hompimpa, congklak, bakiak dan ular tangga. Masing-masing permainan bertujuan untuk meningkatkan setiap aspek resiliensi individu.

Aspek-aspek resiliensi yang akan ditingkatkan menurut teori dari Reivich. K dan Shatte. A (2002) yaitu sebagai berikut: (1) Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*), merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian ketrampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol. Ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi. (2) Kontrol Impuls (*Impulse Control*), Kontrol impuls berkaitan erat dengan kemampuan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan individu dengan kontrol emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara impulsif, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi. (3) Optimisme (*Optimism*), individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan & percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya. Dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, cenderung tidak mengalami depresi, berprestasi lebih

baik di sekolah, lebih produktif dalam bekerja dan lebih berprestasi dalam olah raga. (4) Analisis Kausal (*Causal Analysis*), Analisis kausal merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama. (5) Empati (*Empathy*) Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku nonverbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara dan bahasa tubuh serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku nonresilien. (6) *Self-efficacy* menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam lingkungan kerja, seseorang yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah muncul sebagai pemimpin. (7) *Reaching Out*, *Reaching out* menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Resiliensi merupakan sumber untuk mencapai *reaching out*, karena resiliensi memungkinkan kita untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan.

Ketujuh aspek tersebut akan ditingkatkan pada beberapa permainan berikut yaitu:

1. Permainan Hompimpa dan menonton Film Tri Idiot. Permainan hompimpa biasanya digunakan untuk mengundi pemain sebelum permainan dimulai (Ida Ayu Made Putri, 2017). Pada permainan ini anggota diminta untuk menuliskan beberapa pendapat awal mereka mengenai film tersebut pada beberapa kertas. Setelah itu anggota melakukan hompimpa untuk bergiliran mengemukakan pendapat mereka di depan konselor dan teman-teman yang lain. Mereka harus mendiskusikan tulisan-tulisan yang mereka buat dan memilih tulisan yang sesuai dengan diri mereka jika berada pada situasi film tersebut. Setelah itu dilakukan diskusi bahwa pemikiran – pemikiran tersebut dapat diubah. Setiap peserta diminta untuk memilih tokoh yang menurut mereka sesuai dengan dirinya masing-masing. Setelah itu, para peserta diminta untuk duduk melingkar. Setiap peserta akan maju ke depan dengan melakukan hompimpa terlebih dahulu

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

untuk menentukan peserta yang dinyatakan maju dan diminta memperagakan perilaku positif tokoh pada film. Para peserta lainnya diminta untuk menebak siapa yang sedang diperagakan. Setiap peserta diminta untuk mengemukakan sisi negative dan masalah pada tokoh yang dinilai sesuai dengan peserta saat ini dan mendiskusikan alternative pemecahan masalahnya.

2. Permainan ular tangga, tujuan permainan ular tangga adalah untuk meningkatkan aspek efikasi diri, reaching out dan optimisme individu pada resiliensi. Menurut penelitian dari Wulandari dan Pravesti bahwa permainan ular tangga dapat meningkatkan efikasi diri dan percaya diri siswa (Wulandari & Pravesti, 2021).
3. Permainan bakiak, tujuan permainan bakiak adalah untuk meningkatkan regulasi emosi, control impuls individu dan empati individu. Permainan tradisional congklak lidi dapat meningkatkan regulasi emosi pada wanita dewasa madya, permainan ini dimainkan secara berkelompok maka tiap kelompok memberikan semangat serta dapat mengontrol emosi negatif menjadi positif dari pengalaman yang sudah dilakukan dan dapat memahami, menerima perasaan dan emosi (Iswinarti, Indri Puspita Sari, 2019). Selain itu menurut Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan bakiak terbukti mampu menciptakan mindset positif pada anak. Permainan ini mengajarkan anak untuk mengedepankan sikap dan karakter menghargai orang lain, komunikatif, interaktif, melatih emosi, menjalin keakraban, menghindari perselisihan, dan bertanggungjawab (Lestari & Andira, 2021).
4. Permainan congklak, Permainan congklak dapat melatih kesabaran dan ketelitian, melatih kemampuan menganalisa serta melatih jiwa sportifitas (Khoirunnisa et al., 2019)

PENUTUP

Individu yang memiliki resiliensi berarti memiliki kualitas pribadi untuk dapat berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam hidup, lebih mampu menahan stres dan dapat mengurangi gangguan emosi dan perilaku sehingga individu tersebut mampu menjalankan kehidupannya dengan baik. BK Bermain dengan pendekatan *Cognitive Behavioral* pada artikel ini merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mengembangkan resiliensi individu. Permainan yang

dilakukan adalah permainan-permainan tradisional. Adapun permainan tersebut adalah permainan hompimpa, congklak, bakiak dan ular tangga. Masing-masing permainan bertujuan untuk meningkatkan setiap aspek resiliensi individu.

REFERENSI

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dudija, N., Sobirin, A., Himam, F., Indonesia, U. I., & Mada, U. G. (2017). *SURVIVAL IN CHANGE: WHEN CULTURE SHOCK TOWARDS*. 32(3), 6414–6421.
- Fatimah Azzahra. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1).
- Firmansyah, T. (2021). Mahasiswa ditemukan Tewas di Parkiran Mall, Diduga Bunuh Diri. *Republika.Co.Id*. <https://www.republika.co.id/berita/r0nx05377/mahasiswa-ditemukan-tewas-di-parkiran-mal-diduga-bunuh-diri>
- Fitri, H. U. & K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 1. <http://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Ghorbani Amir, H. A., Moradi, O., Arefi, M., & Ahmadian, H. (2019). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Cognitive-Emotional Regulation, Resilience, and Self-control Strategies in Divorced Women. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 195–202. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.5>
- Grotberg, E. H. (Ed.). (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Hamizah, N., Nubailah, S., Yusof, M., Sukor, N. M., Kepimpinan, F., Sains, U., Nilai, B. B., & Sembilan, N. (2021). TERAPI BERMAIN MENURUT PENDEKATAN ISLAM Play Therapy in Islamic Approaches merangkumi akidah , ibadah , akhlak , hinggalah kepada urusan kemasyarakatan , politik ,. *Jurnal Pendidikan Awal Kanak-Kanak Kebangsaan*, 10(2), 61–70.
- Hicks, S. P., & Hicks, S. (2021). *Financial Stress in Undergraduate Students Walden University*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- This is to certify that the doctoral study by.*
- Hidayat, D. R., & Siwabessy, L. (2015). *Pendekatan-Pendekatan Kontemporer dalam Konseling di Sekolah*. Lembaga Pengembangan Pendidikan UNJ.
- Hikmawati, D. (2021). Program Kampus Merdeka VS Setengah Juta Mahasiswa Putus Kuliah. *Muslimah News*. <https://www.muslimahnews.com/2021/08/29/program-kampus-merdeka-vs-setengah-juta-mahasiswa-putus-kuliah/>
- Ida Ayu Made Putri, I. N. S. & L. A. T. (2017). Pengaruh permainan tradisional hompimpa berbantuan media ogoh-ogoh terhadap nilai karakter anak usia dini kelompok B1 TK saraswati sukawati jurusan PG PAUD , 2 jurusan PGSD fakultas ilmu pendidikan universitas pendidikan ganesha e-journal pendidikan anak. *E-Journal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 106–115.
- Iswinarti, Indri Puspita Sari, I. (2019). PENINGKATAN REGULASI EMOSI MELALUI MEDIA LEARNING PADA WANITA DEWASA MADYA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21.
- Journal, D., & Dashti, M. S. (2021). *Providing a framework for investigating the effect of cognitive behavioral therapy on resilience and stress of hospital staff*. 2(1), 1–22.
- Kadek, N., Mas, A., Hapsari, Y., & Eva, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Baru. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Untuk Ilmuwan, Konsultan Dan Praktisi (Senikopa)*, 107–120.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 01(06), 1–4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Khoirunnisa, H., Khasanah, I., & ... (2019). Penanaman Nilai-Nilai Karakter Pada Anak Usia Dini Melalui Media Congklak. ... *Nasional PAUD 2019*, 247–253. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/Snpaud2019/article/view/438%0Ahttp://conference.upgris.ac.id/index.php/Snpaud2019/article/download/438/367>
- Knell, S. (2009). *Cognitive Behavior Play Therapy*. NJ: Jason Aronson Inc.
- L. Matson dan T. H. Ollendick. (1988). *Enhancing Children's Social Skill: Assessment and Training*. Pergamon Press.
- Lestari, W., & Andira, C. A. (2021). *Implementasi sikap kerjasama pada permainan bakiak*. XII(1), 263–270.
- Maulana, Y. (2021). Mahasiswa S2 ITB Tewas Bunuh Diri, Pakar Kejiwaan Ungkap Fakta Ini. *DetikNews*. <https://news.detik.com/berita-jawabarat/d-5692730/mahasiswa-s2-itb-tewas-bunuh-diri-pakar-kejiwaan-ungkap-fakta-ini>
- Nugroho, W. B. (2012). Pemuda, Bunuh Diri dan Resiliensi: Penguatan Resiliensi sebagai Pereduksi Angka Bunuh Diri di Kalangan Pemuda Indonesia. *Jurnal Studi Pemuda*, 1(1), 31–45.
- Oliver, R. (2020). Mental health disorders. *British Dental Journal*, 228(9), 657. <https://doi.org/10.1038/s41415-020-1590-y>
- Palmer, S. (2000). Cognitive Counselling and Psychotherapy. In S. Szymanska, K., & Palmer (Ed.), *Counselling and Psychotherapy*. Sage Publication.
- Putri, W. (2019). Tiga Mahasiswa Unpad Bunuh Diri, Psikiater Ungkap Penyebabnya. *Detik News*.
- Radiani, W. A. (2016). Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY FOR DECREASING DEPRESSION ON PERSONS WITH LOSS OF VISION. *InSight*.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158–166.
- Satterwhite, A., & Luchner, A. (2016). Exploring the Relationship among Perceived Resilience, Dependency, and Self-Criticism: The Role of Culture and Social Support. *North American Journal of Psychology*, 18(1), 71.
- Sc, L. (2001). *Game Play Therapeutic Use of Childhood Games* (C. S. & S. E. Reid (ed.); Second Edi). John Willey & Sons, Inc.
- Schaefer, C. E. (2013). Foundations of Play Therapy. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Scott, D. E. (2009). Exploring Individual Resilience. *Center for American Nurses*, 1–22.
- Simorangkir, J., Lubis, B., Nababan, M. L., Simamora, M. R., & Agustina, W. (2020). Penguatan Resiliensi Remaja Bermasalah melalui Pengembangan Materi Modul Bimbingan dan Konseling. *SIKIP: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 1(2), 96–103. <https://doi.org/10.52220/sikip.v1i2.56>

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Soledad, R., Carolina, T. V., Adelina, G. C., & Fernanda, P. F. (2012). *The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) for Spanish Students. Psychological Report Measures and Statistics*, 191.
- Suranata, K., Rangka, I. B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of student's resilience. *Cogent Psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1751022>
- Warner, R., & April, K. (2012). Building personal resilience at work. *Effective Executive*, 15(4), 53–68. <https://doi.org/10.1179/1743275813Y.0000000026>
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Wiwini Hendriani. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Prenadamedia Group.
- Wulandari, D. P., & Pravesti, C. A. (2021). Pengembangan Permainan Ular Tangga Keyakinan dalam Peningkatan Efikasi Diri Siswa SMP. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 95. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i1.8882>