

Strategi Konseling Kelompok dengan Teknik CBT Berbasis Daring untuk Meningkatkan Psychological Well Being Siswa di Tengah Pandemi Covid-19

Mahmuddah Dewi Edmawati*

Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo

Jl. Letjend Sujono Humardani No 01, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mahmuddahdewi@gmail.com

Abstrak

Fenomena covid-19 mengharuskan pemerintah mengeluarkan kebijakan belajar dari rumah untuk semua siswa di Indonesia. Kebijakan belajar di rumah menuntut adanya adaptasi terhadap proses belajar mengajar yang disertai motivasi, kemandirian dan tanggung jawab belajar yang tinggi pada siswa yang tercermin dari *psychological well being* yang dimiliki siswa. Adaptasi terhadap proses belajar mengajar yang dimaksud untuk pencapaian kompetensi akademik dan pencapaian kompetensi kognitif siswa sebagai wujud dari pencapaian tugas perkembangan. Pencapaian tugas perkembangan siswa ditandai dengan *self-actualization* yang berarti siswa mampu terintegrasi dan berfungsi secara penuh (*fully integrated and functioning person*) melalui *psychological well-being* yang tinggi. Siswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan merasa bahwa belajar secara mandiri maupun pembelajaran daring merupakan kewajiban dan bagian dari usahanya dalam mencapai tujuan hidup atau cita-cita yang diinginkan. Namun tidak semua siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi sehingga perlu adanya layanan BK untuk menghadapi permasalahan tersebut. Salah satu layanan yang dapat diterapkan adalah konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa merupakan salah satu strategi pelaksanaan layanan BK di era pandemi yang saat ini tengah terjadi di Indonesia. Peningkatan *psychological well being* siswa sangat penting untuk membantu siswa dalam mengaktualisasikan diri.

Kata kunci: *psychological well-being*; konseling; covid-19

Pendahuluan

Wabah virus covid-19 atau dikenal dengan corona virus melanda hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit ringan sampai berat, seperti *common cold* atau pilek dan penyakit yang serius seperti MERS dan SARS. Untuk 2019-nCoV masih belum jelas bagaimana penularannya, diduga dari hewan ke manusia karena kasus-kasus yang muncul di Wuhan semuanya mempunyai riwayat kontak dengan pasar hewan Huanan. Terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 Indonesia telah mengeluarkan status darurat bencana (Aida, 2020). Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini antara lain dengan gerakan *social distancing*, *physical distancing*, penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar), *work from home* dan sekolah dari rumah bagi siswa sekolah. Adanya kebijakan sekolah dari rumah bagi siswa baik siswa SD, SMP, maupun SMA dan sederajat tentu mengharuskan siswa melakukan adaptasi terhadap proses belajar mengajar yang dilaksanakan secara online atau berbasis daring. Adaptasi terhadap proses belajar mengajar yang dimaksud untuk pencapaian kompetensi akademik dan pencapaian kompetensi kognitif siswa sebagai wujud dari pencapaian tugas perkembangan.

Menurut Ryff (1989) pencapaian tugas perkembangan siswa ditandai dengan *self-actualization* yang berarti siswa mampu terintegrasi dan berfungsi secara penuh (*fully integrated and functioning person*) melalui *psychological well-being* yang tinggi. Bukan perkara mudah siswa mampu mencapai tugas perkembangan di tengah pandemi corona

virus. Khususnya pada kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan secara online sehingga menuntut adanya motivasi dan kemandirian dalam belajar yang tinggi. Seringkali siswa akan merasa jenuh, bosan dan kehilangan motivasi dalam belajar karena perbedaan situasi dan kondisi belajar. Siswa yang biasanya belajar di sekolah dengan metode tatap muka dan adanya interaksi dengan guru maupun siswa yang lain, kini harus terbiasa dengan pembelajaran online. Pembelajaran secara online menuntut adanya *psychological well-being* yang tinggi dari siswa.

Istilah *psychological well-being* pertama kali berangkat dari pandangan filsuf Aristoteles mengenai paham eudaimonisme, yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis berisi tentang memenuhi dan mewujudkan sifat dasar manusia melalui proses aktualisasi diri akan potensi-potensi yang dimilikinya (Gough, 2005). Kemudian teori *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa *psychological well-being* berkaitan dengan usaha memenuhi dan mewujudkan sifat dasar manusia melalui proses aktualisasi diri akan potensi-potensi yang dimilikinya. Siswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan mampu melakukan *self-actualization*, artinya aktualisasi dirinya tidak terhambat oleh adanya pandemi covid-19. Siswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan merasa bahwa belajar secara mandiri maupun pembelajaran daring merupakan kewajiban dan bagian dari usahanya dalam mencapai tujuan hidup atau cita-cita yang diinginkan. Jadi motivasi belajar muncul karena adanya kesadaran untuk mempelajari sesuatu dan mengoptimalkan kemampuannya dalam belajar, bukan lagi sekedar paksaan orangtua atau rutinitas yang harus dilakukan oleh siswa. *Psychological well-being* yang tinggi sangat penting dimiliki oleh siswa di era pandemi covid-19 agar mampu mengaktualisasikan diri dan mencapai tugas perkembangan.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepustakaan, yaitu studi yang objek penelitiannya berupa karya-karya kepustakaan baik berupa jurnal ilmiah, buku, artikel dalam media massa, maupun data-data statistika. Kepustakaan tersebut akan digunakan untuk membahas mengenai strategi konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa di tengah pandemi covid-19. Adapun sifat dari studi yang dilakukan adalah deskriptif analisis yaitu memberikan edukasi dan pemahaman kepada pembaca, serta jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder.

Hasil dan Pembahasan

Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai “suatu keadaan psikologis yang positif dalam diri individu yang dicirikan dengan keterampilan individu untuk memahami dan menerima dirinya sendiri (*self-acceptance*), membangun hubungan yang hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki penguasaan atas

lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial (*autonomy*), memiliki tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*), dan mampu mewujudkan potensi dirinya secara berkelanjutan (*personal growth*)". *Psychological well-being* dimaknai sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu dan memanfaatkan potensi tersebut secara optimal. Individu dengan *psychological well-being* tinggi akan berusaha untuk memiliki dorongan dalam mengembangkan diri dan merubah hidupnya menjadi lebih baik (Ryff & Keyes, 1995). Tidak jauh berbeda dengan itu, Seligman (2002) memiliki pemaknaan atas *psychological well-being* yang dituliskan sebagai keadaan di mana individu mampu merasakan kesenangan, memanfaatkan kelebihan-kelebihan dirinya, dan memiliki makna dalam hidup. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan siswa yang memiliki *psychological well-being* berarti siswa tersebut mampu berkembang sebagai manusia yang seutuhnya, mencapai tugas perkembangannya, dan memberikan kontribusi pada lingkungannya. Memiliki *psychological well-being* tinggi akan mengantarkan siswa menjadi pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaannya, sehingga mampu menjawab tantangan dan permasalahan yang ada di era pandemi covid 19 sebagai suatu sarana untuk menunjukkan aktualisasi diri.

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989). *Psychological well being* penting dimiliki oleh siswa di era pandemi covid-19, mengingat pembelajaran secara daring kurang efektif dibandingkan pembelajaran secara tatap muka sehingga siswa harus mampu mengatasi setiap hambatan dalam proses belajar mengajar.

Siswa yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi tantangan dan hambatan belajar di era pandemi covid-19 dibandingkan dengan siswa yang *psychological well being* yang rendah. Siswa yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan memiliki kondisi emosi yang stabil, motivasi belajar lebih tinggi, terhindar dari stress akademik dan kejenuhan dalam belajar, mampu menerima realita, berusaha melakukan kegiatan positif, dan mampu mengaktualisasikan diri dibandingkan siswa yang *psychological well being* yang rendah. Siswa yang *psychological well being* yang rendah di era pandemi covid 19 ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, stress akademik, jenuh dalam belajar, emosi yang tidak terkontrol, mengalami perubahan mood secara mendadak (*mood swing*), tidak mampu menerima realita adanya virus corona, tidak taat aturan pemerintah untuk tetap di rumah saja, produktivitas menurun, dan tidak adanya keinginan untuk mengaktualisasikan diri maupun aktualisasi diri yang rendah.

Semakin meluasnya wabah dan dampak dari virus ini secara signifikan didalam segi-segi kehidupan masyarakat Indonesia maka menjaga kesehatan mental tetap dalam kondisi prima adalah suatu keharusan. Mental yang sehat akan membuat kepuasan hidup yang erat kaitannya dengan kebahagiaan dimana orang yang bahagia akan memiliki sistem imun yang tinggi sehingga dapat menangkal wabah virus tersebut (Barak,2006). *Psychological well being* atau sering juga disebut kesejahteraan secara psikologis seringkali mempengaruhi perasaan sejahtera, bahagia dan bermakna dalam diri individu. Sehingga perlu adanya suatu intervensi untuk meningkatkan *psychological well being*, salah satunya

adalah konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa di tengah pandemi covid-19 sehingga siswa akan senantiasa memiliki kesehatan mental yang prima agar imun tubuh tinggi.

Menurut Natawidjaja (2009) konseling kelompok dapat menjadi layanan kuratif yang sesuai untuk mengentaskan permasalahan siswa. Menurut Beck (2011), menyatakan konseling *cognitive behavior* dalam bentuk kelompok sangat sesuai diterapkan bagi siswa, karena merupakan proses edukasi yang bertujuan mengajarkan konseli untuk menjadi terapis bagi dirinya sendiri, dan menekankan pada pencegahan maupun penyembuhan. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mempermudah anggota dalam mengungkapkan permasalahan dan mencari solusi permasalahan yang dimiliki. Adapun tujuan konseling kelompok CBT yaitu untuk meningkatkan *psychological well being* siswa sehingga mampu menghadapi problematika, masalah, tantangan dan hambatan dalam aktualisasi diri di tengah pandemi covid-19. Konseling kelompok mampu memberikan dan memenuhi kebutuhan siswa akan interaksi yang menciptakan dinamika kelompok sehingga *psychological well being* siswa dapat meningkat.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik CBT menunjukkan beberapa kelebihan konseling kelompok yaitu anggota kelompok lebih mudah membicarakan permasalahan yang dialami. Bagi konselor, konseling kelompok dengan teknik CBT antara lain memudahkan dalam memberikan layanan kuratif yang menciptakan perubahan pada beberapa orang sekaligus dan dilakukan melalui layanan daring. Konseling kelompok cukup efektif untuk menciptakan kondisi yang mendukung anggota kelompok membuka diri dalam menyampaikan permasalahan utamanya dalam terkait *psychological well being*, anggota kelompok dapat belajar memahami dan menghargai satu sama lain dan mengembangkan kemampuan hubungan interpersonal melalui kegiatan kelompok. Terciptanya dinamika kelompok dengan teknik CBT memudahkan anggota kelompok saling bertukar pendapat dan pikiran mengenai masalah *psychological well being* dan saling memotivasi agar anggota kelompok dapat mengaktualisasikan diri dan merasa dirinya bermakna, berharga dan sejahtera secara psikologis sehingga tujuan kegiatan konseling kelompok dengan teknik CBT dapat tercapai. Selain kelebihan konseling kelompok juga memiliki kelemahan sebagaimana diungkapkan yaitu adanya situasi keterpaksaan ketika didorong mengungkapkan persoalan pribadi, ketika ada anggota kelompok yang cenderung pasif dibanding yang lain, konselor akan kesulitan memberikan porsi perhatian yang sama pada setiap anggota kelompok. (Winkel, 2012).

Implementasi strategi konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa di tengah pandemi covid-19 merupakan salah bentuk adaptasi pelaksanaan layanan BK di era pandemi yang saat ini tengah terjadi di Indonesia. Pelaksanaan konseling kelompok CBT berbasis daring dapat memanfaatkan media *video conference* seperti *google meet*, *zoom cloud meeting*, *cisco webex meeting*, *google hangouts mee*, *skype*, dan bahkan video call via whatsapp. Konselor dapat memilih salah satu media video conference sesuai kebutuhan dan kesepakatan dengan anggota kelompok yang lain. Pelaksanaan layanan BK berbasis daring menjadi jawaban atas tuntutan kerja dan ekspektasi kerja konselor di era pandemi covid dan era revolusi 4.0 dimana konselor dituntut untuk mampu menggunakan teknologi dan informasi dalam memberikan layanan BK. Lebih lanjut kaitannya dengan kesiapan konselor dalam memberikan layanan BK di sekolah berbasis IT yang saat ini dikhususkan bagi siswa generasi milenial. Generasi milenial merupakan generasi yang tidak asing lagi dengan teknologi dalam berbagai aspek

kehidupannya, sehingga konselor harus mampu membaca celah untuk membantu pencapaian tugas perkembangan siswa melalui layanan BK yang berbasis IT.

Konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa di tengah pandemi covid-19 dilaksanakan dalam empat tahapan konseling kelompok yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap final. Konseling kelompok CBT dilaksanakan pada tahap kegiatan dan pelaksanaan konseling kelompok CBT dapat menggunakan berbagai teknik, misalnya teknik *thought stopping* dalam menghentikan pemikiran negatif yang menyebabkan *psychological well being rendah* seperti perasaan bersalah, meragukan diri, mencemooh diri sendiri, emosi negatif, takut gagal, menyalahkan diri, merasa diri tidak berharga dan lain sebagainya. Townsend (2009:1), menjelaskan bahwa *thought stopping merupakan* sebuah teknik yang dipelajari sendiri oleh seseorang yang dapat digunakan setiap kali individu ingin menghilangkan pikiran yang mengganggu atau pikiran negatif dari kesadaran. Sedangkan menurut Nursalim (2013) menyatakan bahwa teknik *thought stopping merupakan* teknik yang digunakan untuk mengontrol pikiran dengan cara menekan pikiran yang muncul. Triyono (1994) menyatakan bahwa teknik *thought stopping merupakan* salah satu bentuk konseling tingkah laku kognitif yang digunakan untuk mengatasi pikiran irasional yang cenderung tidak produktif dengan menekan atau membatasi. Videbeck, S. L (2008), *thought stopping therapy* bertujuan untuk mengubah proses berpikir. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *thought stopping merupakan* teknik dalam konseling CBT dengan cara menekan atau menghentikan pikiran negatif atau pikiran malasuai ketika pikiran tersebut muncul.

Menurut Cormier & Sherlyn (1985) *thought stopping* bertujuan membantu konseli dalam mengendalikan pikiran yang dimiliki. Nursalim (2013) mengungkapkan keberhasilan *teknik thought stopping* yaitu konseli mampu memahami pikiran negatif yang dimiliki, mampu menghentikan pemikiran tersebut baik secara terbuka maupun tertutup kemudian mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. Pada konseli yang memiliki *psychological well being* rendah perlu adanya penghentian terhadap pikiran negatif mengenai ketidakpuasan dan rasa tidak bahagia terhadap diri sendiri. Tujuan dilaksanakannya *thought stopping* dapat dipahami bahwa teknik *thought stopping* dapat membantu anggota kelompok yang memiliki *psychological well being* rendah, konseli yang memiliki *psychological well being* rendah biasanya mengalami kesulitan dalam menerima diri, memiliki perasaan menyalahkan diri sendiri, emosi yang kurang terkontrol, kurangnya motivasi diri, dan perasaan tidak berharga yang kuat sehingga perlu adanya penghentian pemikiran negatif tersebut melalui teknik *thought stopping*. Intervensi konseling kelompok CBT berbasis daring di era pandemi covid-19 diharapkan mampu menjawab tantangan dan ekspektasi kerja terhadap guru BK yang mampu memanfaatkan penggunaan teknologi dan informasi. Layanan BK saat ini sudah dapat dilakukan dengan memanfaatkan IT sehingga lebih efektif dan mampu menjangkau siswa sebagai kaum pengguna teknologi. Konseling kelompok CBT dengan teknik *thought stopping* berbasis daring berdasarkan berbagai kajian sebelumnya diharapkan mampu meningkatkan *psychological well being* siswa sehingga tingkat aktualisasi diri siswa dapat optimal.

Pikiran irasional yang dialami siswa di era covid berkaitan dengan kecemasan siswa akan tugas yang dilaksanakan secara daring, perasaan tidak bermakna, perasaan takut, perasaan gelisah terkait tuntutan akademik di era covid-19. *Thought stopping* digunakan untuk membantu konseli dalam menghilangkan pikiran yang mengganggu dan pikiran yang

tidak produktif sehingga menyebabkan timbulnya masalah. Lebih lanjut keberhasilan teknik *thought stopping* sebagai salah satu teknik dalam pendekatan CBT yaitu untuk memahami pikiran, keyakinan, persepsi negatif yang dimiliki individu dan menghilangkan hal tersebut dengan cara menekan persepsi negatif yang dimiliki dan merubah menjadi persepsi dan pikiran yang positif. Teknik *thought stopping* efektif untuk meredam pikiran menyalahkan diri, gelisah dan cemas yang dialami siswa. Individu yang *psychological well being* rendah cenderung memiliki perasaan menyalahkan diri sehingga cenderung kurang mampu mengoptimalkan potensi diri dan cenderung merasa inferior.

Melalui teknik *thought stopping* individu belajar memahami pikiran irasional yang dimiliki, dampak jika tidak dihentikan dan belajar cara menghentikan pikiran irasional tersebut dengan berkata “*stop*” secara terbuka (dengan bersuara) dan tertutup (dalam hati). Teknik *thought stopping* memiliki beberapa keunggulan yaitu membutuhkan waktu yang singkat, dapat dipelajari dan dipraktikan secara mandiri oleh individu yang memiliki pikiran irasional. Pelaksanaan konseling kelompok CBT dengan teknik *thought stopping* dilakukan dalam empat tahapan konseling kelompok yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap final yang digunakan untuk mengatasi pikiran irasional yang cenderung tidak produktif dengan menekan atau membatasi.

Tahap awal dilaksanakan dalam 2 kali pertemuan lalu dilanjutkan tahap peralihan yang dilaksanakan dalam kali pertemuan dan memungkinkan untuk ditambah sesi pertemuan jika anggota kelompok belum mampu menciptakan dinamika kelompok yang efektif dan mendorong pada perubahan. Pelaksanaan teknik *thought stopping* pada tahap kegiatan mencakup 5 tahap dalam tahap kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama membahas tahap (1) Penghentian pikiran atas arahan konselor dan tahap (2) Penghentian pikiran atas arahan konseli (*Overt Interruption*). Pertemuan kedua membahas tahap (3) Penghentian pikiran atas arahan konseli (*Covert Interruption*) dan tahap (4) Pergantian dari pikiran yang tegas, positif atau netral. Pertemuan ketiga membahas tahap (5) Pekerjaan rumah dan Evaluasi. Tahap akhir dilaksanakan jika tujuan kelompok yaitu meningkatkan *psychological well being* siswa telah tercapai.

Keefektifan teknik *thought stopping* untuk mengatasi pikiran irasional yang muncul telah dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Renggo Asih Widarti (2011) dengan judul “Keefektifan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri”. Penelitian ini menguji secara empirik tentang efektifitas *thought stopping* untuk menurunkan kecemasan pada siswa SMAN 1 Mojo Kabupaten Kediri. Kesimpulannya adalah *thought stopping* efektif untuk menurunkan kecemasan pada siswa SMA N 1 Mojo Kabupaten Kediri. Penelitian mengenai keefektifan teknik *thought stopping* untuk menghentikan pikiran irasional selanjutnya adalah Edmawati (2018) dengan judul ‘Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mereduksi *Body Dysmorphic Disorder*’. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *thought stopping* yang diberikan pada kelompok kontrol mampu menghentikan pikiran irasional siswa terkait *Body Dysmorphic Disorder*. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut memberikan landasan yang kuat mengenai keefektifan Strategi Konseling Kelompok dengan teknik CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa di tengah pandemi covid-19, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang membuktikan teknik *thought stopping* efektif untuk mereduksi pemikiran irasional. Siswa yang memiliki *psychological well being* rendah cenderung

memiliki pemikiran irasional dan destruktif sehingga melalui konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dapat meningkatkan *psychological well being* siswa yang rendah. Peningkatan *psychological well being* siswa sangat penting untuk pencapaian tugas perkembangan, keberhasilan belajar, optimalisasi diri, aktualisasi diri dan meningkatkan perasaan sejahtera secara psikologis.

Simpulan

Adanya kebijakan belajar di rumah selama masa pandemi covid-19 menuntut adaptasi terhadap proses belajar mengajar oleh siswa. Sekolah merupakan lembaga yang memfasilitasi pencapaian kompetensi akademik dan pencapaian kompetensi kognitif siswa sebagai wujud dari pencapaian tugas perkembangan siswa. Pencapaian tugas perkembangan siswa ditandai dengan *self-actualization* yang berarti siswa mampu terintegrasi dan berfungsi secara penuh (*fully integrated and functioning person*) melalui *psychological well-being* yang tinggi. Siswa yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan lebih mampu mengaktualisasikan diri secara optimal dibandingkan siswa yang memiliki *psychological well-being* rendah. Namun tidak semua siswa memiliki *psychological well-being* yang tinggi sehingga perlu adanya suatu layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa yang masih rendah. Salah satu layanan BK yang dapat menjadi solusi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa adalah melalui konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being siswa* di tengah pandemi covid-19. Melalui peningkatan *psychological well-being* siswa maka siswa akan merasa dirinya berharga, sejahtera, bahagia, berguna, optimis sehingga aktualisasi dirinya dapat optimal dan pencapaian tugas perkembangan dapat terpenuhi. Konseling kelompok CBT berbasis daring untuk meningkatkan *psychological well being* siswa dapat dilaksanakan kepada siswa yang membutuhkan layanan yang bersifat kuratif dan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai salah satu faktor pencapaian tujuan yaitu meningkatkannya *psychological well being* siswa.

Daftar Rujukan

- Aida, N. R. 2020. Update Virus Corona di Dunia: 214.894 Orang Terinfeksi, 83.313 Sembuh, 8.732 Meninggal Dunia. Kompas.com. Diunduh dari <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/19/081633265/update-virus-corona-didunia-214894-orang-terinfeksi-83313-semuh-8732>
- Barak, Y. 2006. The immune system and happiness. *Autoimmunity Reviews*. 5 (8): 523-527. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2006.02.010>
- Beck, J. S. 2011. *Cognitive Behaviour Therapy Basic and Beyond* (^{2nd} ed). New York : The Guilford Press.
- Bradburn, N. M. 1969. *The Structure of Psychological Well-Being*. 1969. Chicago: Aldine Publishing Company.
- CNN Indonesia. 2020. Mengenal Social Distancing sebagai Cara Mencegah Corona. CNN Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/gayahidup/20200314102823-255-483358/mengenal-social-distancing-sebagai-caramencegah-corona>
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers: Fundamental Skill Cognitive Behavioral Interventions*. Monterey, California: Brooks.
- Dodge, R., Dally, A., Huyton, J., Sanders, L.D. The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235
- Edmawati, M. D., Hambali, I. M., & Hidayah, N. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 3(8), 1076-1079.
- Ernes, Y. 2020. 213 Siswa Ngadu ke KPAI Selama Belajar di Rumah, Ada soal 'Tugas Maha Berat' . Newsdetik.com Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d-4975072/213-siswa-ngadu-ke-kpai-selama-belajar-di-rumah-ada-soal-tugas-maha-berat>

- Gough, I. (2005). *Theories of Wellbeing*.
- Henderson, L. W., Knight, T. 2012. Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspective to More Comprehensively Understand Wellbeing and Pathways to Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*: 2 (3), 196-221
- Jackson, R. A. 2007. Aristotle on What I Mean to be Happy. *Richmond Journal of Philosophy* 16 (Winter 2007: 1-8)
- Koesmawardhani, N. W. 2020. Pemerintah Tetapkan Masa Darurat Bencana Corona hingga 29 Mei 2020. Detiknews. Diunduh dari <https://news.detik.com/berita/d4942327/pemerintah-tetapkan-masa-darurat-bencana-corona-hingga-29-mei-2020>
- Natawidjaja, R. 2009. *Konseling Kelompok. Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi Press.
- Nugroho, G. J. D. 2016. Penerapan Konseling Kelompok *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII B MTS Raden Paku Wringinanom Gresik. *Jurnal BK UNESA* 6 (1).
- Nurmalasari, dkk. 2012. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stress Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 1(1).
- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia.
- Rahayu, I. T., Ardani, T. A. & Sulistyaningsih. (2004). Hubungan Pola Pikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi UNIP*, Vol. 1, No. 2, 131.
- Ryff, D. & Singer, K. 2006. Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9. 13-19.
- Sebayang, R. 2020. Awas! WHO Akhirnya Tetapkan Corona Darurat Global. CNBC Indonesia. Diunduh dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20200131060856-4-134146/awas-whoakhirnya-tetapkan-corona-darurat-global>
- Seligman, M E.P. 2002. *Autentich Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama
- Sharot, T. 2011. "The optimism bias". *Current Biology*. 21 (23): 941– 945. <https://doi.org/10.1016%2Fj.cub.2011.10.030>
- Townsend, M. C. 2009. *Psychiatric mental health nursing: Consept of care in evidence based practice*. (6th ed). Philadelphia: F. A Davis.
- Triyono. 1994. *Konseling Mikro: Aplikasi Teknik Behavioral*. Malang: OPH IKIP Malang.
- Van Leeuwen C.M. Post M.W. Westers P. et al. (2012) Relationships between activities, participation, personal factors, mental health, and life satisfaction in persons with spinal cord injury. *Arch Phys Med Rehabil*. 93 (1): 82-89.
- Videbeck, S.L. 2008. *Psychiatric mental health nursing*. (3rd ed). Philadelphia:Lippincott Williams & Wilkins.
- Winkel, W.S.. 2012. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan Edisi Revisi*. Jakarta: Grasindo.
- Widarti, S.A. 2011. Keefektifan Teknik *Thought Stopping* untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Di SMA Negeri 1 Mojo Kabupaten Kediri. Diakses di <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/BK-Psikologi/article/view/12171>
- Zakiah, D. 1969. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung