



Pengaruh Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Resiliensi Siswa

Nazwa Aulia, Dudy Imanuddin Effendi, Yessika Nurmasari

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung

*Email : nazwaauliaa1122@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengukur pengaruh konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap resiliensi siswa di MAN 2 Kota Bandung. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tekanan akademik maupun sosial yang memengaruhi resiliensi siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas. Sampel berjumlah 39 siswa melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner likert dan dianalisis secara statistik. Hasil penelitian menunjukkan konseling individu melalui CBT berpengaruh signifikan sebesar 42,1% terhadap resiliensi siswa.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Cognitive Behavioral Therapy*, resiliensi siswa.

ABSTRACT

This study aims to measure the effect of individual counseling through Cognitive Behavioral Therapy on the resilience of tenth-grade students at MAN 2 Bandung City. This study is based on academic and social pressures that affect students' resilience. The research used a quantitative approach with a causality method. The sample consisted of 39 students selected through purposive sampling. Data were collected through a likert questionnaire and analyzed statistically. The results showed that individual counseling through CBT had a significant effect of 42.1% on students' resilience.

Keywords: individual counseling, *Cognitive Behavioral Therapy*, student resilience

PENDAHULUAN

Generasi Z merupakan kelompok usia remaja yang saat ini berada pada jenjang pendidikan menengah. Pada masa ini, siswa menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial. Tuntutan tersebut dapat berupa tekanan akademik, persaingan dengan teman sebaya, harapan orang tua, perubahan emosi yang cepat, serta proses pencarian jati diri yang belum stabil. Kondisi tersebut dapat berdampak terhadap psikologis siswa, seperti munculnya stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, kelelahan mental, bahkan gangguan emosional apabila tidak dikelola dengan baik. Oleh karena itu, kesehatan mental siswa menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses pendidikan (Wahidah, 2019).

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai belajar memahami dirinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta membangun hubungan sosial yang lebih luas. Namun, perubahan yang terjadi secara cepat sering kali membuat remaja mengalami tekanan dan kesulitan dalam mengelola emosi. Data Riset Kesehatan Dasar dan Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja Indonesia masih menjadi perhatian penting, dengan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas mencapai 10%, serta sekitar 15,5% remaja mengalami gejala kecemasan dan stres berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan kemampuan psikologis yang kuat agar mampu menghadapi tekanan secara adaptif (Kemenkes, 2023).

Salah satu kemampuan penting yang dibutuhkan siswa dalam menghadapi tekanan tersebut adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, bertahan, dan kembali bangkit ketika menghadapi situasi sulit, tekanan, kegagalan, maupun permasalahan hidup. Dalam konteks pendidikan, resiliensi membantu siswa menghadapi tuntutan akademik, konflik sosial, perubahan lingkungan, dan dinamika kehidupan remaja. Siswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengendalikan emosi, berpikir lebih jernih saat menghadapi masalah, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah lebih rentan mengalami stres, kecemasan berkepanjangan, frustrasi, dan kesulitan dalam menyelesaikan masalah (Faridah, 2025).

Dalam upaya meningkatkan resiliensi siswa, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting. Guru Bimbingan dan Konseling berperan membantu siswa memahami permasalahan yang dihadapi, mengelola tekanan, serta mengembangkan kemampuan diri agar lebih mandiri dan adaptif. Salah satu layanan yang relevan untuk membantu siswa secara lebih mendalam adalah konseling individu. Konseling individu memungkinkan siswa memperoleh perhatian khusus sesuai dengan permasalahan dan kebutuhannya. Melalui layanan ini, konselor dapat membantu siswa memahami diri dan lingkungannya, mengambil keputusan secara lebih tepat, serta menentukan arah hidup berdasarkan prinsip yang diyakini (Fauziyah, 2021).

Konseling individu merupakan proses bantuan yang dilakukan melalui interaksi tatap muka antara konselor dan konseli. Proses ini memungkinkan konselor dan konseli membahas permasalahan secara mendalam melalui wawancara, diskusi, dan eksplorasi pengalaman pribadi. Konseling bertujuan membantu individu mengatasi masalah hidupnya melalui pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan konseli. Dalam pelaksanaannya, konseli tetap diposisikan sebagai individu yang aktif dan bertanggung jawab terhadap proses perubahan, sehingga diharapkan mampu mengembangkan kemandirian serta kemampuan menyelesaikan masalah secara mandiri pada masa mendatang (Nurkhalipah, 2022).

Dalam perkembangannya, konseling individu dapat dikolaborasikan dengan berbagai pendekatan, salah satunya adalah *Cognitive Behavioral Therapy*. *Cognitive Behavioral Therapy* merupakan pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan tingkah laku. Pendekatan ini berpandangan bahwa pikiran negatif atau keyakinan yang tidak rasional dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu. Oleh karena itu, CBT bertujuan membantu konseli mengenali pola pikir negatif, mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih rasional, serta membentuk perilaku yang lebih adaptif. Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar memahami masalah secara lebih objektif, mengelola emosi secara sehat, dan merespons tekanan dengan cara yang lebih positif (Permana, 2022).

Fenomena rendahnya resiliensi ditemukan pada siswa kelas X MAN 2 Kota Bandung. Berdasarkan keterangan guru Bimbingan dan Konseling, sebagian siswa masih menunjukkan kondisi mental yang belum stabil, mudah terpengaruh

tekanan keluarga, akademik, serta kesulitan beradaptasi dengan teman sebaya. Kondisi ini berdampak pada kemampuan siswa dalam menghadapi masalah, mengelola emosi, dan mempertahankan semangat belajar. Oleh karena itu, guru BK memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai upaya meningkatkan resiliensi siswa. Resiliensi berperan penting dalam membantu siswa tetap fokus, beradaptasi secara sosial, serta melindungi diri dari stres, kecemasan, dan depresi (Wibowo & Kurniawati, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bimbingan dan konseling dapat membantu meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa layanan konseling yang terstruktur mampu memberikan dampak positif terhadap penguatan mental, pengelolaan emosi, dan keterampilan adaptif siswa. Namun, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* dalam layanan konseling individu sebagai pendekatan utama untuk meningkatkan resiliensi siswa masih perlu dikembangkan lebih lanjut. Selain itu, penelitian pada konteks madrasah atau lembaga pendidikan Islam juga masih relatif terbatas, sehingga kajian ini memiliki nilai penting dalam memperkaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling Islam (Sirait, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap resiliensi siswa kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung. Penelitian ini berfokus pada mengukur seberapa kuat pengaruh layanan konseling individu berbasis CBT terhadap resiliensi siswa. Dalam penelitian ini, *Cognitive Behavioral Therapy* mencakup tiga indikator utama, yaitu pikiran, perasaan, dan tingkah laku, sedangkan resiliensi mencakup tujuh indikator, yaitu kemampuan mengatur emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas (Creswell, 2018).

LANDASAN TEORITIS

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori konseling individu, *Cognitive Behavioral Therapy*, dan resiliensi siswa. Ketiga konsep tersebut saling berkaitan karena konseling individu menjadi layanan bantuan yang diberikan kepada siswa, *Cognitive Behavioral Therapy* menjadi pendekatan yang digunakan dalam proses

konseling, sedangkan resiliensi menjadi kemampuan yang diharapkan meningkat setelah siswa mengikuti layanan tersebut (Setyorini, et al., 2024).

Bimbingan dan konseling berpijak pada Al-qur'an surat an-nahl ayat 125 bahwa teori atau metode yang dipakai oleh konseling Islam dalam membimbing, mengarahkan dan mendidik menuju kepada perbaikan, perubahan dan pengembangan yang lebih positif dan membahagiakan dunia dan akhirat. Di sini dapat diketahui bahwa pada dasarnya dalam tiap diri manusia telah dikaruniai kemampuan dasar kejiwaan yang mengandung kemungkinan untuk berkembang ke arah tingkat perkembangan hidup yang menguntungkan (Effendi, 2017). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam memperkuat potensi psikologis individu, termasuk kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan, aspek akademik, tetapi juga oleh kemampuan psikologis seperti adaptabilitas, pengendalian diri, serta kemampuan merespons berbagai tekanan secara positif (Nurmasari, 2024).

Dalam proses ini, konselor menggunakan keterampilan dasar konseling seperti mendengarkan, memahami, memberi respons, serta membangun hubungan yang hangat agar konseli merasa aman dalam mengungkapkan permasalahan. Layanan ini penting karena memberikan ruang personal bagi siswa untuk memahami kondisi dirinya secara lebih mendalam (Amaliya, et al., 2023).

Pelaksanaan konseling individu dilakukan melalui proses yang terarah dan sistematis. Konselor membantu konseli mengenali masalah, memahami penyebab masalah. Keberhasilan konseling individu juga dipengaruhi oleh kualitas pribadi konselor. Konselor perlu memiliki sikap empati, sabar, terbuka, serta mampu menjaga kerahasiaan agar proses konseling berjalan efektif. Kualitas tersebut membantu terciptanya hubungan konseling yang nyaman, sehingga siswa lebih mudah terbuka dalam menyampaikan masalah dan lebih siap menerima arahan yang diberikan (Haolah, et al., 2018). Dalam perspektif Islam, konseling individu dipahami sebagai proses pemberian bantuan yang tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual. Konseling diarahkan untuk membantu individu mengenali masalah, memperbaiki perilaku, serta mendekatkan diri kepada nilai-nilai kebaikan (Ahmad, 2019).

Cognitive Behavioral Therapy merupakan pendekatan konseling yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini

berpandangan bahwa masalah psikologis sering kali muncul karena adanya pola pikir negatif atau tidak rasional yang memengaruhi emosi dan tindakan individu (Aini, 2019). *Cognitive Behavioral Therapy* dapat digunakan untuk membantu individu mengubah cara berpikir yang kurang tepat sehingga perilakunya juga berubah ke arah yang lebih baik. Pendekatan ini relevan bagi siswa karena dapat membantu mereka menghadapi tekanan, kecemasan, dan perilaku kurang adaptif (Permana, 2022).

Salah satu teknik penting dalam *Cognitive Behavioral Therapy* adalah *cognitive restructuring*, yaitu upaya membantu konseli mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional. Teknik ini dapat membantu siswa mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, serta membentuk respons yang lebih sehat terhadap masalah. Dengan perubahan cara berpikir, siswa diharapkan mampu mengembangkan perilaku yang lebih positif (Rani, et al., 2022).

Cognitive Behavioral Therapy juga berperan dalam membantu individu mengatur emosi. Melalui pendekatan ini, konseli belajar memahami emosi yang muncul, mengenali penyebabnya, serta mengendalikan respons emosional secara lebih tepat. Kemampuan mengelola emosi menjadi penting bagi siswa karena tekanan akademik, masalah keluarga, dan hubungan sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Konseli juga diarahkan untuk meninggalkan perilaku yang tidak sehat, seperti menghindar, menarik diri, atau menyerah ketika menghadapi masalah. Melalui latihan perilaku yang terarah, siswa dapat belajar merespons situasi sulit dengan tindakan yang lebih adaptif dan bermanfaat (Rizky & Karneli, 2023).

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, kegagalan, atau pengalaman sulit. Siswa yang memiliki resiliensi mampu menghadapi masalah dengan lebih tenang, tidak mudah menyerah, serta mampu mengambil pelajaran dari pengalaman yang dialami. Kemampuan ini penting karena siswa berada pada masa perkembangan yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan emosional (Munawaroh, 2019). Resiliensi memiliki beberapa indikator penting, yaitu kemampuan mengatur emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Indikator tersebut menunjukkan

bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan bertahan dalam masalah, tetapi juga kemampuan mengelola diri dan mencari dukungan yang tepat.

Dalam bidang akademik, resiliensi membantu siswa tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan belajar, tugas sekolah, dan tekanan untuk berprestasi. Siswa yang memiliki resiliensi akademik cenderung mampu menjaga motivasi, mengelola stres belajar, serta tetap berusaha mencapai tujuan meskipun mengalami hambatan. Oleh karena itu, resiliensi menjadi salah satu kemampuan penting yang perlu dikembangkan dalam lingkungan pendidikan (Sari & Indrawati, 2016). Resiliensi juga berkaitan dengan efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih percaya bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah, sehingga tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Keyakinan tersebut dapat memperkuat daya tahan mental dan membantu siswa tetap optimis dalam menjalani proses belajar maupun kehidupan sosial.

Penerapan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* dapat membantu meningkatkan resiliensi siswa karena pendekatan ini melatih siswa untuk mengenali pikiran negatif, mengelola emosi, dan mengubah perilaku yang kurang adaptif. Melalui proses konseling, siswa dibantu untuk memahami masalah secara lebih rasional serta membangun strategi menghadapi tekanan. Dengan demikian, CBT dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam penguatan resiliensi akademik maupun psikologis siswa (Fau, et al., 2024).

Dengan demikian, layanan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan resiliensi siswa. Konseling individu memberikan ruang bantuan secara personal, CBT memberikan teknik untuk mengubah pola pikir dan perilaku, sedangkan resiliensi menjadi hasil yang diharapkan dari proses tersebut. Melalui layanan ini, siswa diharapkan mampu menghadapi masalah secara lebih tenang, mengelola emosi, berpikir positif, serta bangkit dari tekanan yang dialaminya (Soraya, et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siswa kelas X merupakan remaja pada fase peralihan yang ditandai oleh perubahan kognitif, emosional, sosial, dan moral. Pada usia 14 sampai 16 tahun, siswa mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi, relasi sosial baru, serta proses pencarian identitas diri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan apabila

siswa belum mampu mengelola emosi, mengendalikan diri, dan melihat masalah secara tepat. Oleh karena itu, resiliensi memberi peranan penting yang membantu siswa bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali ketika menghadapi hambatan (Faridah, 2025).

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung, yaitu madrasah berbasis Islam yang tidak hanya menekankan capaian akademik, tetapi juga pembentukan akhlak, kedisiplinan, dan kemampuan adaptasi siswa. Program Bimbingan dan Konseling di sekolah ini disusun berdasarkan kebutuhan siswa, hasil observasi guru BK, masukan wali kelas, serta permasalahan yang muncul dalam pembelajaran. Permasalahan yang menonjol berkaitan dengan pengelolaan emosi, motivasi belajar, ketahanan diri, dan penyesuaian diri. Karena itu, layanan konseling individu dipandang relevan karena bersifat personal, rahasia, dan memungkinkan guru BK menggali akar masalah siswa secara lebih mendalam.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kausalitas untuk mengetahui pengaruh konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap resiliensi siswa kelas X MAN 2 Kota Bandung. Sampel penelitian berjumlah 39 siswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert berdasarkan indikator CBT, yaitu pikiran, perasaan, dan tingkah laku, serta indikator resiliensi yang meliputi kemampuan mengatur emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Data kemudian dianalisis melalui analisis deskriptif, uji asumsi klasik, regresi linear sederhana, dan koefisien determinasi (Sugiyono, 2017).

Pelaksanaan konseling individu melalui CBT dilakukan melalui tahap perencanaan, penerapan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, guru BK mengidentifikasi siswa yang mengalami kesulitan melalui asesmen, observasi, laporan wali kelas, dan percakapan awal. Pada tahap penerapan, konselor membangun hubungan yang nyaman dengan siswa, kemudian membantu siswa mengenali pikiran negatif, perasaan cemas, serta perilaku yang kurang adaptif. Siswa diarahkan untuk mengganti pikiran seperti merasa gagal, takut mencoba, atau tidak mampu menghadapi tekanan dengan pemahaman yang lebih realistis. Pada tahap evaluasi, guru BK memantau perubahan siswa melalui penilaian kembali dan koordinasi dengan wali kelas. Melalui CBT, siswa dilatih mengenali pikiran yang tidak membantu, mengevaluasinya, lalu membangun cara berpikir

Pengaruh Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Resiliensi Siswa yang lebih rasional dan positif. Dengan demikian, CBT dapat membantu siswa meningkatkan resiliensi karena siswa tidak hanya diberi nasihat, tetapi juga dilatih untuk mengelola cara berpikir, emosi, dan perilakunya secara lebih adaptif (Aini, 2019).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi angket, observasi, dan dokumentasi. Sebelum dibuatkan angket, pernyataan penelitian telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil uji validitas dari total 53 item pernyataan yang dianalisis, sebanyak 34 item dinyatakan valid berdasarkan standar SPSS Statistics versi 25.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.721	.708	15

Gambar 1 Uji Reliabilitas Variabel X

Selain itu, Hasil Uji reliabilitas juga menunjukkan bahwa variabel CBT memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,721 dan variabel resiliensi sebesar 0,866. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki tingkat keandalan yang baik, konsisten dan dapat digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data dalam penelitian tersebut.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.866	.866	38

Gambar 2 Uji Variabel Y

Sementara itu, hasil pengujian reliabilitas terhadap variabel Y, yaitu Resiliensi, menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866 dengan jumlah item sebanyak 38 butir. Nilai tersebut masuk ke dalam kategori reliabilitas yang sangat baik. Dengan demikian, data dari 39 responden layak dianalisis lebih lanjut untuk mengetahui gambaran resiliensi siswa serta pengaruh konseling individu melalui CBT terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan.

Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan guna mengetahui seberapa kuat pengaruh antar variabel *Cognitive Behavioral Therapy* dan variabel resiliensi pada siswa.

Tabel 1 Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
CBT	39	24	43	35.05	5.036
Resiliensi	39	67	107	88.54	10.112
Valid N(listwise)	39				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel di atas, diketahui bahwa skor CBT berada pada rentang 24 sampai 43 dengan rata-rata 35,05. Skor resiliensi berada pada rentang 67 sampai 107 dengan rata-rata 88,54. Seluruh data dari 39 responden dinyatakan valid untuk dianalisis dalam proses analisis penelitian tanpa adanya data yang gugur.

Tabel 2 Analisis Deskriptif Resiliensi Siswa

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	67-78	7 Siswa	17,95%
Sedang	79-98	27 Siswa	69.23%
Tinggi	99-107	5 Siswa	12.82%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa 7 siswa atau 17,95% berada pada kategori resiliensi rendah, 27 siswa atau 69,23% berada pada kategori sedang, dan 5 siswa atau 12,82% berada pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X MAN 2 Kota Bandung memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang. Siswa dengan resiliensi rendah masih mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Mereka cenderung mudah merasa tertekan, kurang mampu mengendalikan emosi, kurang percaya diri, dan sulit bangkit ketika menghadapi kegagalan atau hambatan belajar.

Siswa pada kategori sedang menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan. Mereka mulai mampu mengendalikan emosi, berpikir rasional, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Namun, dalam kondisi tertentu, siswa masih dapat mengalami kecemasan, keraguan diri, dan tekanan emosional akibat tuntutan akademik. Adapun siswa dengan resiliensi tinggi menunjukkan kemampuan yang baik dalam menghadapi masalah, mengelola emosi, menjaga motivasi belajar, serta membangun hubungan sosial yang positif. Mereka lebih mampu bangkit dari kegagalan dan memiliki ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
CBT	.127	39	.117	.971	39	.407
Resiliensi	.095	39	.200*	.971	39	.402

*. This is a lower bound of the true significance.

Gambar 3 Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel Tests of Normality, variabel CBT menunjukkan nilai signifikansi 0,117 untuk uji Kolmogorov-Smirnov dan 0,407 untuk uji Shapiro-Wilk. Sementara itu, variabel resiliensi memiliki nilai signifikansi 0,200 berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dan 0,402 berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Karena semua nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut lebih

besar daripada 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian memiliki distribusi normal.

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * CBT	Between Groups	(Combined)	2512.278	14	179.448	3.667	.003
		Linearity	1725.384	1	1725.384	35.255	.000
		Deviation from Linearity	786.894	13	60.530	1.237	.317
	Within Groups		1125.617	23	48.940		
	Total		3637.895	37			

Gambar 4 Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan uji signifikansi yang dilakukan dengan menggunakan SPSS, ditemukan nilai sig. pada Deviation from Linearity sebesar 0,317. Hal ini menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih besar dari batas yang ditentukan yaitu 0,05 ($0,317 > 0,05$). Hubungan antara variabel CBT dan resiliensi tetap berada dalam garis lurus tanpa adanya penyimpangan. Di sisi lain, nilai signifikansi pada Linearitas sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang nyata antara kedua variabel tersebut. Jadi, bisa disimpulkan bahwa data sudah memenuhi syarat linearitas dan bisa dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10.643	4.607		2.310	.027
	CBT	-.119	.130	-.149	-.915	.366

a. Dependent Variable: Abs_RES

Gambar 5 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengecek apakah dalam model regresi terdapat ketidakseimbangan varians dari nilai sisa (residual) di setiap nilai prediktor. Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, ditemukan nilai signifikansi pada variabel CBT sebesar 0,366. Nilai tersebut melebihi ambang batas signifikansi yang ditentukan, yaitu 0,05 ($0,366$ lebih besar dari $0,05$). Ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan tidak menunjukkan gejala

Pengaruh Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Resiliensi Siswa heteroskedastisitas. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa variabel konseling individu dengan menggunakan CBT (X) tidak mengalami masalah heteroskedastisitas dan model regresi tersebut memenuhi semua asumsi yang diperlukan

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	42.868	8.891		4.822	.000
CBT	1.303	.251	.649	5.188	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Gambar 6 Hasil Uji Regresi Linear

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk melihat sejauh mana pengaruh variabel independen mempengaruhi variabel dependen. Hasil analisis menunjukkan persamaan regresi $Y = 42,868 + 1,303X$, di mana Y mewakili tingkat resiliensi siswa dan X adalah bentuk konseling individu yang menggunakan pendekatan CBT. Nilai konstanta sebesar 42,868 menunjukkan bahwa jika tidak dilakukan konseling CBT, maka tingkat resiliensi siswa diperkirakan mencapai angka tersebut. Sementara itu, koefisien regresi sebesar 1,303 menunjukkan bahwa setiap naiknya satu satuan pada skor CBT akan menyebabkan peningkatan resiliensi sebesar 1,303 poin. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa konseling individu menggunakan pendekatan CBT memiliki dampak positif terhadap tingkat resiliensi siswa, artinya semakin baik cara penerapan CBT, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi siswa.

Hasil analisis regresi juga menunjukkan nilai koefisien Beta sebesar 0,649, yang menandakan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara konseling individu melalui CBT dengan resiliensi siswa. Selanjutnya, hasil uji-t menunjukkan nilai t hitung sebesar 5,188 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konseling individu melalui CBT secara nyata mampu meningkatkan resiliensi siswa. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara konseling individu melalui CBT terhadap resiliensi siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas dan efektivitas layanan konseling CBT yang diberikan, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649 ^a	.421	.405	7.797

a. Predictors: (Constant), CBT

Gambar 7 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Pengujian koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan perubahan atau variasi yang terjadi pada variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi (R Square) dari regresi linear sederhana yang menghubungkan variabel konseling individu melalui CBT sebagai variabel bebas dan resiliensi siswa sebagai variabel terikat, diperoleh nilai R sebesar 0,649. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara kedua variabel tersebut, artinya semakin baik pelaksanaan konseling individu dengan pendekatan CBT, maka semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh siswa.

Selanjutnya, nilai R Square sebesar 0,421 menunjukkan bahwa 42,1% dari perbedaan tingkat resiliensi siswa dapat dijelaskan oleh variabel CBT, sedangkan 57,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,405 menunjukkan adanya penyesuaian terhadap jumlah sampel dan variabel dalam model, sehingga memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kemampuan model dalam memprediksi kondisi populasi yang lebih luas. Sementara itu, nilai Standard Error of the Estimate sebesar 7,797 menunjukkan tingkat penyimpangan yang cukup besar antara nilai prediksi dengan nilai sebenarnya dari resiliensi siswa, di mana semakin kecil nilai tersebut maka semakin baik kemampuan model dalam menjelaskan hubungan antar variabel.

Penelitian dirancang untuk mengidentifikasi seberapa besar level kecenderungan siswa terhadap kemampuan resiliensi dalam dirinya serta mengevaluasi dampak konseling individu menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*. Melalui uji analisis deskriptif yang dilakukan peneliti kepada 39 siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Bandung, sebanyak 7 siswa atau 17,95% termasuk dalam kategori resiliensi rendah. Di sisi lain, terdapat 27 siswa atau 69,23% yang berada pada kategori sedang. Adapun pada kategori tinggi terdapat 5 siswa atau 12,82% dari total responden penelitian. Pengelompokan ditetapkan berdasarkan nilai tengah 88,54 yang menjadi pembatas antara kelompok dengan intensitas tinggi dan rendah.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti konseling individu berbasis CBT, mayoritas siswa berada pada kategori resiliensi sedang. Siswa yang berada pada kategori sedang menunjukkan kemampuan resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan baik secara sosial maupun akademik. Siswa mampu mengendalikan dan menggunakan pikiran, perasaan maupun tingkah laku secara baik tetapi belum stabil. Hasil tersebut tidak berkembang secara serentak, melainkan dipengaruhi oleh tahapan perkembangan individu yang berada dalam proses pembentukan aktif, sehingga pencapaian pada level sedang justru merupakan kondisi yang normatif.

Dari perspektif perkembangan, masa remaja pertengahan yang berlangsung pada rentang usia 14-16 tahun memiliki karakteristik unik terkait perkembangan kognitif, emosi, moralitas, dan sosial yang memengaruhi pembentukan identitas diri, dengan tantangan nyata berupa pengelolaan emosi, tekanan sosial, dan pencarian jati diri. Kondisi ini secara langsung memengaruhi resiliensi pada diri siswa. Pada aspek regulasi emosi, Reivich dan Shatté (2002) mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengelola keterampilan menenangkan diri (*calming*) dan memfokuskan pikiran (*focusing*) dapat meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu, dan mengurangi stres yang dialami.

Pada kategori sedang, siswa berada pada tahap konsolidasi, sehingga siswa mampu merespons tekanan dengan cukup adaptif meskipun belum sepenuhnya optimal. Hal yang serupa berlaku pada aspek pengendalian impuls, di mana individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang rendah cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Pada siswa kelas X yang sedang mengalami gejolak hormonal dan adaptasi lingkungan baru, pengendalian impuls yang berada di level sedang menandakan adanya upaya aktif namun belum mantap dalam mengelola dorongan-dorongan internal (Atiqah, 2024).

Pada aspek optimisme, individu yang optimis memiliki harapan dan impian untuk masa depannya serta percaya bahwa ia dapat mengontrol arah hidupnya. Siswa kelas X yang baru memasuki jenjang Madrasah Aliyah belum memiliki rekam jejak keberhasilan yang memadai di lingkungan baru, sehingga optimisme mereka cenderung bersifat tentatif. Kondisi ini relevan dengan tahap Identity vs. Role Confusion dalam teori psikososial Erikson, di mana fase pencarian jati diri

menjadikan individu sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, teman sebaya, maupun nilai-nilai yang berkembang di sekitarnya (Kamila, 2022).

Pada aspek empati, siswa kelas X sedang berada dalam fase perkembangan sosial yang intensif. Keberhasilan remaja dalam menangani krisis identitas dipengaruhi oleh keterampilan melakukan eksplorasi dan komitmen peran, serta umpan balik dari orang lain seperti orang tua atau kelompok, dan teman sebaya. Aspek analisis penyebab masalah pun berada dalam kondisi yang serupa; pada usia ini siswa telah memiliki kemampuan berpikir formal yang mulai berkembang, namun belum diimbangi oleh pengalaman hidup yang memadai untuk melakukan analisis kausal secara mendalam. Sebagaimana dijelaskan dalam studi psikologis remaja, pada masa remaja pertengahan usia 14–16 tahun, hal-hal yang sering terjadi adalah pencarian identitas diri, yang membawa implikasi psikologis berupa ketidakstabilan kapasitas reflektif yang bersifat sementara.

Aspek efikasi diri dan keterjangkauan turut berkontribusi pada dominasi kategori sedang. Efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Pada siswa yang baru beralih dari Sekolah Menengah Pertama ke jenjang yang lebih menuntut, kepercayaan ini tengah diuji oleh tantangan-tantangan baru sehingga belum sepenuhnya kuat dan stabil.

Secara keseluruhan, dominasi kategori sedang dalam distribusi skor resiliensi siswa kelas X merupakan cerminan bahwa resiliensi tidak dapat berkembang penuh pada siswa karena memerlukan waktu, pengalaman, dan stimulus yang tepat. Kondisi ini sekaligus menegaskan urgensi intervensi konseling yang terstruktur dan dikombinasikan melalui layanan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* sehingga berpotensi besar bergerak ke arah kategori tinggi secara signifikan (Ayodani, 2023).

Layanan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan resiliensi dalam diri. Layanan ini berfungsi sebagai wadah yang bersifat reflektif dan interaktif, di mana siswa dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri secara efektif (Corey, 2013). Melalui proses konseling yang personal dan terstruktur, siswa dibimbing untuk mengenali kondisi internal mereka, mengidentifikasi pola pikir yang tidak adaptif, serta membangun respons yang lebih konstruktif dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil

Pengaruh Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Resiliensi Siswa analisis statistik menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji determinasi R square yang menunjukkan bahwa konseling individu melalui CBT berpengaruh signifikan terhadap resiliensi siswa kelas X MAN 2 Kota Bandung sebesar 42,1%.

Dalam konteks tersebut, *Cognitive Behavioral Therapy* yang digunakan berfokus pada tiga aspek, yaitu pikiran, perasaan dan tingkah laku. komponen Indikator saling berinteraksi dalam membentuk respons psikologis individu terhadap situasi yang dihadapi. Indikator pikiran dalam *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh kepada aspek kemampuan mengatur emosi, Analisis penyebab masalah serta efikasi diri. Pola pikir yang negatif merupakan sumber utama kesulitan dalam meregulasi emosi pada siswa. Ketika siswa memiliki pikiran seperti “Saya tidak akan pernah bisa menghadapi masalah ini”, pikiran tersebut akan memicu respons emosional negatif seperti kecemasan, kesedihan dan rasa putus asa. Melalui intervensi indikator pikiran, siswa diajarkan untuk mengenali mengatur dan memunculkan respon emosi yang dihasilkan agar lebih terkendali (Febtianti, et al., 2024).

Pikiran dalam *Cognitive Behavioral Therapy* secara langsung dapat melatih dan membantu siswa memahami bagaimana pikiran dapat menentukan konsekuensi emosional dan perilaku yang dihasilkan. Pada sesi konseling individu, pikiran melibatkan bagaimana seseorang memecahkan permasalahan dan menganalisis awal mula penyebab masalah tersebut. Kemampuan evaluasi yang lebih objektif juga dapat dilatih pada saat sesi konseling individu berlangsung (Mudjiran, 2024). Indikator Pikiran memiliki keterkaitan paling kuat dengan indikator efikasi diri karena salah satu target utama pikiran adalah memperbaiki self-talk negatif dan membantu self-belief yang lebih realistis dan positif. Pikiran yang lemah seperti “Saya tidak mampu” akan diubah menjadi keyakinan positif berdasarkan bukti nyata kemampuan yang dimiliki (Karismawati, 2023).

Indikator perasaan dalam *Cognitive behavioral Therapy* memiliki pengaruh langsung kepada aspek optimisme dan empati. Perasaan-perasaan negatif yang tidak terkelola, seperti kesedihan yang berkepanjangan, kecemasan, atau rasa putus asa yang mendalam secara konsisten menggerogoti optimisme siswa. Dalam konseling individu melalui CBT, indikator perasaan membantu siswa menyadari pola hubungan antara aktivitas, suasana hati, dan harapan terhadap masa depan. Ketika perasaan-perasaan negatif berhasil diproses dan dipahami dalam konteks

yang lebih luas, siswa menjadi lebih mampu mengakses perasaan-perasaan yang mendukung optimisme (Pratiwi, et al., 2023).

Perasaan juga berkaitan dengan aspek empati yang berperan dalam melatih siswa untuk mengeksplorasi dan memahami perasaan-perasaan mereka sendiri secara mendalam, kapasitas mereka untuk memahami perasaan orang lain pun secara alami berkembang. Prinsip ini didasarkan pada premis bahwa self-awareness emosional merupakan fondasi bagi other-awareness atau empati. Dalam konseling individu melalui CBT, konseli tidak hanya meningkatkan kesadaran emosional terhadap diri sendiri, tetapi juga mengembangkan kapasitas untuk merespons perasaan orang lain dengan lebih sensitif dan tepat (Habsy, et al., 2023).

Tingkah laku sebagai indikator terakhir dalam *Cognitive Behavioral Therapy* memiliki pengaruh langsung kepada aspek pengendalian diri dan keterjangkauan. Tingkah laku dapat meningkatkan dan mengelola pengendalian diri dari siswa. Dalam sesi konseling individu melalui pendekatan CBT di MAN 2 Kota Bandung, guru BK mempraktikkan bersama siswa cara-cara untuk memulai percakapan tentang kesulitan yang dihadapi, cara meminta bantuan kepada guru atau teman sebaya, serta cara merespons dukungan yang diberikan dengan cara yang produktif. Latihan-latihan perilaku konkret ini membangun kapasitas dan kepercayaan diri siswa untuk menjangkau sumber-sumber dukungan di sekitar mereka.

Resiliensi siswa yang tinggi tidak hanya dibentuk melalui intervensi konseling berbasis CBT, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai aspek internal maupun eksternal yang turut berperan dalam membentuk ketahanan psikologis siswa ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Adapun sebesar 57,% dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya dukungan sosial. Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun guru dapat membantu siswa merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi permasalahan. Siswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stres, mengendalikan emosi, serta bangkit kembali setelah mengalami kesulitan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap resiliensi siswa, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula tingkat

Pengaruh Konseling Individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Resiliensi Siswa resiliensi siswa. Dukungan tersebut berperan sebagai sumber kekuatan emosional yang membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi siswa menjadi lebih yaitu motivasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat membantu siswa memiliki dorongan internal untuk terus bertahan, berusaha, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Siswa yang memiliki motivasi belajar yang baik cenderung lebih optimis, memiliki tujuan yang jelas, dan mampu menghadapi tekanan belajar secara lebih adaptif. Motivasi belajar berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik siswa, karena motivasi menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu siswa tetap bertahan dalam menghadapi tuntutan Pendidikan (Farid, 2022).

Faktor terakhir yaitu lingkungan tempat siswa bertumbuh terutama keluarga. Lingkungan keluarga yang harmonis, suportif, dan memberikan perhatian emosional yang baik dapat membantu siswa merasa aman dan lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai permasalahan. Pola asuh yang positif juga dapat membentuk kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan menyelesaikan masalah secara lebih bijaksana, sehat dan adaptif (Sari, et al., 2019).

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap resiliensi siswa kelas X MAN 2 Kota Bandung. Layanan ini digunakan untuk membantu siswa memahami pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang muncul ketika menghadapi tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial. Melalui konseling individu berbasis CBT, siswa diarahkan untuk mengenali pola pikir negatif, mengelola emosi, serta membentuk perilaku yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa mayoritas berada pada kategori sedang. Dari 39 siswa yang menjadi responden, sebanyak 7 siswa berada pada kategori rendah, 27 siswa berada pada kategori sedang, dan 5 siswa berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan resiliensi yang cukup baik, tetapi masih memerlukan penguatan agar lebih stabil dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun emosional.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa konseling individu melalui CBT dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan mengatur emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Aspek pikiran, perasaan, dan tingkah laku dalam CBT saling berkaitan dengan pembentukan resiliensi, karena siswa dibantu untuk memahami masalah secara lebih rasional, mengendalikan respons emosional, serta memilih tindakan yang lebih adaptif.

Hasil uji statistik juga memperkuat bahwa konseling individu melalui CBT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi siswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,421 menunjukkan bahwa 42,1% resiliensi siswa dipengaruhi oleh konseling individu melalui CBT, sedangkan 57,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti lingkungan keluarga, dukungan sosial, motivasi belajar, kondisi kesehatan mental, dan pengalaman hidup siswa.

Berdasarkan hasil penelitian, konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* dapat dijadikan salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan resiliensi siswa. Guru BK diharapkan dapat mengoptimalkan layanan ini secara terarah dan berkelanjutan. Siswa juga diharapkan lebih terbuka dalam mengikuti proses konseling serta mampu menerapkan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian ini dengan meneliti faktor lain yang memengaruhi resiliensi siswa selain konseling individu melalui CBT.

DAFTAR PUSTAKA

- Amad Jabbar, (2017). Konseling kelompok menggunakan pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) untuk meningkatkan kematangan karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 2(1), 35-46. 1353-5895-1-PB.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan *Cognitive Behaviour Therapy* dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70.
- Amaliya Fradinata, S., Mudjiran, & Dina Sukma. (2023). Keterampilan Dasar Konselor Dalam Melakukan Konseling Individu. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 2(2), 119–128.

- Ayodani, B. T., & Wibowo, D. H. (2023). Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi Akademik Siswa SMP Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 29-36.
- Effendi, D. I. (2017). Implikasi Bimbingan dan Konseling Islam terhadap Kesehatan Mental.
- Habsy, B. A., Malora, P. I., Widyastutik, D. R., & Anggraeny, T. A. (2023). Teori Jean Piaget vs Lev Vygotsky dalam perkembangan anak di kehidupan bermasyarakat. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(2), 576-586.
- Haolah, S., Atus, A., & Irmayanti, R. (2018). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Pelaksanaan Konseling Individual. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 1(6), 215.
- Farid, A., & Sudarma, I. K. (2022). Meningkatkan minat dan hasil belajar kelompok melalui lkpdp berbasis *cooperative learning tipe two stay two stray*. *Jurnal Edutech Undiksha*, 10(1), 126-134.
- Faridah, F. S. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 13-33.
- Fau, S., Ramli, M., Hidayah, N., & Chusniyah, T. (2024). *The Role Of Cognitive Behavioral Therapy In Enhancing Academic Resilience: A Systematic Literature Review*. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 80–90.
- Fauziyah, N. V. (2021). Efektivitas layanan konseling individu dengan teknik *behavior contract* untuk mengatasi perilaku membolos siswa: literature review. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 5(1), 17-21.
- Fitri, D. (2021). Efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiwa.
- Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres di Kalangan Siswa SMA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 229-244.
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77-87.

- Kharismawati, S. A. (2023). Implementasi Pembelajaran IPS Berbasis Kearifan Lokal “Manurih Gatah” melalui Teori Belajar Humanistik bagi Siswa Sekolah Dasar. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(3), 782-789.
- Kemenkes, R. I. (2023). Rencana Kinerja Tahunan Direktorat Perencanaan Tenaga Kesehatan.
- Munawaroh, E. &. (2019). Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan.
- Nurmasari, Y. (2024). Studi terkait pemahaman etos kerja islami, adaptabilitas karier dan kematangan karier dalam kesiapan kerja setelah lulus. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(2), 128-145.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. 5.
- Sirait. (2024). Pengaruh Konseling Individu Dengan Pendekatan *Behavioral Therapy* Pada Perilaku Narsistik Remaja Pengguna Tiktok. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1135-1142.
- Sugiyono, S. (2017). Pengaruh Struktur Modal, Kebijakan Dividen, Profitabilitas terhadap Nilai Perusahaan pada Perusahaan Manufaktur. . *Jurnal Ilmu dan Riset Manajemen (JIRM)*.
- Sulistianingsih. (2022). Implementasi Konseling Individu Berbasis Kognitif Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pada Siswa. *Sociocouns: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 119-132.
- Setyorini, R., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Penerapan Konseling Individu Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Meningkatkan Motivasi Siswa. *Guidance*, 21(02), 316–323.
- Pratiwi, I. N., Nihayati, H. E., Santus, R., Ramoo, V., & Nursalam, N. (2023). Psychological impacts of the COVID-19 pandemic on nurses and coping strategies: a systematic review. *Journal of Public Health and Emergency*, 7.
- Permana, H. (2022). Konseling Individu (*Cognitive Behavior Therapy*) Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Mobile Legend. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 19(1), 1-16.

- Rani, R. K., Sugiharto, D. Y. P., & Sugiyo, S. (2022). Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan *Teknik Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 44–48.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2023). Efektifitas Pendekatan *Cognitive behavioral therapy* (CBT) untuk Mengatasi Depresi. 1(2).
- Wahidah, F. R., & Adam, P. (2019). *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengubah Pikiran Negatif dan Kecemasan pada Remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 57–69.
- Wibowo, A. S. (2025). Jenis-Jenis Skala Sikap: Pengukuran Opini Dan Persepsi. . *JIPDAS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 61-65.