

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA
JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING
Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Copypedit dan Layout	
Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Zahrotin Nisa, Ahmad Sulthoni, dan Dwi Anggraini Rahman Evaluasi Tingkat Kesehatan Mental dan Potensi Suicidal Attempt di Lingkungan Perguruan Tinggi Banyuwangi	2778–2790
Amanda Shalsabila Gunawan, Annisa Nur Aulia, Hanna Berliana, Siti Hajar Munfarijah dan Muhammad Rezza Septian Kualitas Supervisi Program Bimbingan dan Konseling Di SMK Cendekia Batuajar Berdasarkan Latar Belakang Supervisor	2791-2799
Rizka Oktavia Dila Telaah Filosofis terhadap Konsep Eksistensialisme dan Implikasinya dalam Praktik Bimbingan dan Konseling	2800-2806
Gatis Sri Harsantik, Bakhrudin All Habsy dan Budi Purwoko Paradigma Konsep Diri dalam Pendekatan Konseling <i>Person Centered Therapy</i> : Kajian Literatur	2807-2823
Raih Islamiah dan Deni Iriyadi Pengaruh Konseling Keluarga Terhadap Keharmonisan Keluarga	2824-2836
Rosi Rosifah dan Deni Iriyadi Pengaruh Perhatian Orang Tua terhadap Kedisiplinan Penggunaan Gawai Pada Anak	2837-2846
Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung	2847-2854
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J.T. Lobby Loekmono Evaluasi Program Bimbingan Konseling dengan Menggunakan Model Evaluasi <i>Discrepancy</i> di SMP Kristen 2 Eben Haezer Salatiga	2855-2860
Ayong Lianawati, Eka Wahyu Ningsih Pae, Maria Sri Vandriyani dan Siti Auliya Putri Allifah Dampak Kekerasan Rumah Tangga Terhadap Perilaku Membolos Siswa: Studi Kasus pada Siswa di Surabaya	2861-2873
Yohana Putri Andianti, Yari Dwikurnaningsih dan J. T. Lobby Loekmono Memaksimalkan Potensi Generasi Alpha untuk Menyongsong Indonesia Emas 2045.....	2874-2880
Hasna Azzahiyah Suherman, Wafa Nurul Fauziah, Windy Lameria Simanullang, Mamat Supriatna, dan Rina Nurhudi Ramdhani Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Radikalisme Sebagai Akar Terorisme di Lingkungan Pendidikan	2881-2889

Aluh Hartati dan Pahriah

Implementasi Teknik Cognitive Restructuring pada Perilaku Bullying
Mental Siswa SMP 2890-2907

Hariadi Ahmad dan Safira Dwi Yanti

Pengaruh Konseling Cognitive Disputation terhadap *Self Confidence*
Siswa SMP 2908-2933

**Muhamad Nasrudin, Nanaz Nur Fadillah, Apip Rudianto dan Anas
Salahudin**

Strategi Kolaboratif Wali Kelas dan Guru BK dalam Layanan Bimbingan
dan Konseling di Sekolah Dasar 2934-2942

Ni Ketut Alit Suarti dan Alisa Septianingsih

Pengaruh Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Self
Esteem Siswa SMP Islam Mubarak 2943-2955

PENGARUH KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK KOGNITIF RESTRUCTURING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh:

Ena Sukaesih, Tika Febriyani dan Laila Maharani

Bimbingan dan konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan
Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

Email: enasukaesih2@gmail.com, tikafebriyani@radenintan.ac.id,
lailamaharani@radenintan.ac.id

Info Artikel : Dikirim: 26-06-25; Direview: 20-08-25; Dipublis: 10-10-25.

Cara Sitasi : Sukaesih. E., Febriyani. T., dan Maharani L. 2025. *Pengaruh Konseling Individu dengan Teknik Kognitif Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling. Volume 10 Nomor 2 Edisi Oktober 2025

Abstract. Low resilience in students is a problem that hinders their ability to cope with life pressures and academic challenges. This condition is exacerbated by a negative mindset that makes it difficult for them to get up from difficulties. This study aims to analyze the influence of individual counseling with *Cognitive Restructuring* techniques in increasing the resilience of SMK Negeri 4 Bandar Lampung students. This technique helps individuals recognize, evaluate, and replace negative thoughts with positive, realistic mindsets. The study uses a quantitative approach with a *Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest design*. Data were collected through Likert scale questionnaires, structured interviews, and nonparticipant observations. The sample was purposively selected from 33 students of class X of DKV, with three students meeting the criteria of low resilience. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a significant increase in the level of resilience after the provision of individual counseling services with *the Cognitive Restructuring* technique. The results of the Wilcoxon test showed $Z = -2.670$ and $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.008 (< 0.05)$. The average resilience score increased from 96.67 (pretest) to 144 (posttest), then 156.67 (follow-up 1), and 169.33 (follow-up 2), indicating a high resilience category. Thus, individual counseling using *Cognitive Restructuring techniques* has been proven to be effective in helping students increase resilience, change negative mindsets, and strengthen mental resilience in the face of various pressures and challenges.

Keywords: Individual Counseling, Resilience, Cognitive Restructuring

Abstrak. Resiliensi rendah pada siswa menjadi masalah yang menghambat kemampuan mereka menghadapi tekanan hidup dan tantangan akademik. Kondisi ini diperparah oleh pola pikir negatif yang membuat mereka sulit bangkit dari kesulitan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan resiliensi siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Teknik ini membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif dengan pola pikir positif dan realistis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest*. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert, wawancara terstruktur, dan observasi nonpartisipan. Sampel dipilih secara purposive dari 33 siswa kelas X DKV, dengan tiga siswa yang memenuhi kriteria resiliensi rendah. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan tingkat resiliensi setelah pemberian layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -2.670$ dan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.008 (< 0.05)$. Rata-rata skor resiliensi meningkat dari 96,67 (pretest) menjadi 144 (posttest),

lalu 156,67 (follow-up 1), dan 169,33 (follow-up 2), menunjukkan kategori resiliensi tinggi. Dengan demikian, konseling individu menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* terbukti efektif dalam membantu siswa meningkatkan resiliensi, mengubah pola pikir negatif, dan memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan.

Kata Kunci: Konseling Individu, Resiliensi, Kognitif Restructuring

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Remaja merupakan fase perkembangan yang menandai peralihan antara masa kanak-kanak dan masa (Wahidin Unang, 2017). Masa remaja adalah salah satu masa paling penting dalam hidup seseorang (Lestarina et al., 2017). Pada tahap ini, remaja mulai mencari jati diri, membentuk identitas, serta menghadapi berbagai tekanan terutama dalam lingkungan eksternal maupun dari dalam diri sendiri. Masalah yang muncul pada masa remaja masih sering menjadi tantangan yang sulit diatasi oleh remaja itu sendiri. Masa remaja sering terasa sulit, baik untuk anak remaja maupun orang tua mereka (Saputro, 2018). Salah satu penyebabnya adalah karena remaja khususnya di tingkat SMK cenderung merasa telah dewasa sehingga ingin menyelesaikan masalahnya secara mandiri tanpa melibatkan orang lain seperti salah dalam memilih jurusan, tuntutan untuk berprestasi dalam bidang akademik, dan permasalahan keluarga. Remaja sering disebut sedang berada di masa pemberontakan. Saat mulai puber, mereka biasanya mengalami emosi yang tidak stabil, menjauh dari keluarga, dan menghadapi banyak masalah di rumah, sekolah, maupun dalam pergaulan (Karlina, 2020).

Salah satu aspek penting dalam menghadapi tekanan dan membentuk daya tahan mental adalah resiliensi. Resiliensi menggambarkan kemampuan individu dalam bangkit dari keterpurukan dan menghadapi kesulitan secara konstruktif. Siswa yang memiliki

resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan menjaga kesehatan mental. Menurut Reivich & Shatté (2002), resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan dapat dikembangkan melalui intervensi psikologis yang tepat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa resiliensi remaja di Indonesia masih tergolong rendah, khususnya di lingkungan sekolah menengah kejuruan (SMK) yang menghadapi tekanan akademik serta tuntutan masa depan secara bersamaan. Resiliensi akademik siswa SMK tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh beban khas yang mereka hadapi, seperti tuntutan praktik kerja, persiapan karier, dan ketidakpastian masa depan. Penelitian (Bela Anggraini et al., 2023) menyebutkan bahwa sebagian besar siswa SMK memiliki kondisi resiliensi yang rentan dan dipengaruhi oleh banyak variabel non-mental health, seperti tekanan akademik, praktik kerja, dan ketidakpastian masa depan. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk meningkatkan resiliensi melalui pendekatan psikologis yang sistematis dan terstruktur.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi siswa, salah satunya adalah layanan konseling. Salah satu teknik yang cukup efektif adalah *Cognitive Restructuring*, yang fokus pada identifikasi dan pengubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Penelitian oleh (Habibah et al., 2024) menunjukkan bahwa dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif dan realistis, siswa lebih mampu

mengembangkan strategi koping yang adaptif. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menemukan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa (Utami Fitri & Kushendar, 2019). Teknik ini membantu individu mengatasi tekanan akademik dengan cara mengubah persepsi terhadap masalah yang dihadapi. Namun, penelitian yang mengkaji secara spesifik penerapan teknik ini dalam layanan konseling individu pada siswa SMK, khususnya dalam konteks lokal seperti Bandar Lampung, masih sangat terbatas.

Selain itu, konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* juga memungkinkan siswa untuk membangun keyakinan diri yang lebih kuat (Agow & Ariantje J. A Sundah, 2023). Teknik Cognitive Restructuring berfokus pada mengubah pola pikir negatif yang kerap menjadi penghalang bagi siswa dalam menghadapi berbagai kesulitan (Ni et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah & Muis, 2020) lebih menekankan pada konseling kelompok dan fokus pada teknik restrukturisasi kognitif secara kolaboratif. Selain itu layanan berbasis *Cognitive Restructuring* memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kemampuan problem solving dan resiliensi siswa di tingkat sekolah menengah atas (Fitriani & Nursalim, 2015). Pendekatan konseling individu efektif karena memberi ruang bagi siswa mengeksplorasi pengalaman secara mendalam, yang ditunjukkan melalui penurunan kecemasan akademik dan peningkatan motivasi belajar (Noviandari & Kawakib, 2016).

Resiliensi merupakan kemampuan ketahanan seseorang untuk pulih dari stress, tekanan, trauma, atau kesulitan lainnya. Ketahanan sangat penting dalam pengambilan keputusan cepat saat menghadapi masalah. Pola

pikir yang tangguh membantu siswa mengidentifikasi masalah dengan tepat. Tanpa ketahanan, strategi penyelesaian dan pengambilan keputusan dapat menjadi tidak tepat, sehingga menguras emosi dan energi. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan resiliensi siswa, salah satunya melalui teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini bertujuan membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir serta keyakinan negatif menjadi lebih positif.

KAJIAN PUSTAKA

Resiliensi adalah kemampuan alami yang dimiliki setiap orang untuk menyesuaikan diri dengan baik saat menghadapi kesulitan. Ini berarti resiliensi bukan hanya dimiliki oleh orang-orang hebat, tapi bisa dipelajari dan dikembangkan oleh siapa saja. Pengertian Resiliensi menurut para ahli yaitu Reivich dan Shatté (2002), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, tantangan, atau kegagalan dengan baik, lalu bangkit kembali dan menjadi lebih kuat. Mereka menjelaskan bahwa resiliensi bukan sifat bawaan, tapi kemampuan yang bisa dilatih dan dikembangkan. Resiliensi, sebagai salah satu aspek penting dalam perkembangan karakter siswa, berperan dalam membantu mereka mengelola stres, mengatasi hambatan pembelajaran, serta membentuk sikap positif terhadap perubahan dan tekanan lingkungan (Azizah & Abadi, 2022). Pendapat serupa disampaikan oleh Shabrina et. al. (2022) menunjukkan bahwa orang yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mengalami stres yang lebih ringan, sehingga kesehatan mental mereka tetap terjaga. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting sebagai pelindung saat menghadapi tekanan.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dijelaskan di atas, dapat

disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan penting yang dimiliki setiap individu untuk beradaptasi secara positif saat menghadapi tekanan, tantangan, atau kegagalan. Kemampuan ini bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Resiliensi membantu seseorang untuk tetap kuat secara mental, mengelola stres dengan lebih baik, dan bangkit kembali dari situasi sulit. Dengan demikian, resiliensi berperan sebagai pelindung psikologis yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam kondisi penuh tekanan seperti masa pandemi. Aspek-aspek dalam resiliensi yaitu: Aspek Regulasi Emosi, Aspek Kontrol Implus, Aspek Optimisme, Aspek Analisis Kausal, Aspek Empati, Aspek Efikasi Diri, dan Aspek Reaching Out.

Dari ketujuh aspek tersebut, dapat menjadi petunjuk bagi siswa yang memiliki resiliensi rendah. Adapun lebih lengkap dapat dijelaskan sebagai berikut: 1) Regulasi Emosi yaitu: Regulasi Emosi adalah sebuah kemampuan untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi meski dibawah tekanan. Ketangguhan menggunakan serangkaian keterampilan yang ditingkatkan guna untuk membantu dalam mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku. 2) Kontrol Implus yaitu: Kurangnya dalam pengendalian impuls dapat menyebabkan datangnya masalah. Regulasi emosi dan kontrol impuls memiliki kaitan yang erat, kontrol impuls cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi. Jika kontrol impuls individu rendah maka ia akan menerima keyakinan impuls pertama bahwa keyakinan tersebut merupakan hal yang benar dan bertindak dengan sesuai. Tetapi hal ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menyebabkan terhambatnya ketahanan individu. 3) Optimisme yaitu: individu

yang tangguh, mereka memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi jauh lebih baik. Individu yang optimis lebih sehat secara fisik, berprestasi, produktif, dan lebih kecil kemungkinannya menderita depresi dibandingkan dengan orang yang pesimis. 4) Analisis Kausal yaitu: istilah untuk menunjukkan kemampuan dalam mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat. 5) Empati yaitu: mampu membaca isyarat orang lain terhadap keadaan psikologis dan emosional mereka. 6) Efikasi Diri yaitu: perasaan individu bahwa dirinya efektif didunia atau keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah yang dialami dan keyakinan pada kemampuan untuk sukses. 7) Reaching Out yaitu: Jika individu ingin meningkatkan kemampuan menjangkau, maka beberapa keterampilan dapat membantu untuk mengungkapkan keyakinan mendalam yang dapat menghalangi individu dari keintiman dan menghadapi tantangan baru dan keterampilan Keyakinan Yang Menantang untuk menguji dugaan individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini menggunakan One-Group Pretest-Posttest Design. Pre-experimental Desain yang merupakan sebuah rancangan yang mencakup hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pretest dan posttest, dan One-Group Pretest-Posttest Design dilakukan pada satu kelompok tanpa melibatkan

kelompok control atau pembanding. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yaitu Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Restructuring sebagai variabel bebas (*independent variable*) dan meningkatkan Resiliensi sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Variabel ini dimanipulasi atau dikendalikan oleh peneliti untuk melihat dampaknya terhadap variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau diukur sebagai akibat dari adanya variabel independen. Ini adalah hasil atau efek yang timbul akibat manipulasi terhadap variabel bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengumpulkan data yang valid. Proses pengumpulan data memerlukan waktu yang cukup agar hasilnya dapat dipercaya. Data diperoleh melalui skala yang dibagikan kepada siswa kelas X DKV SMK 4 Bandar Lampung. Pada bab ini, akan dijelaskan hasil penelitian mengenai pengaruh Konseling individu dengan Teknik kognitife restructuring untuk meningkatkan resiliensi siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung, baik sebelum maupun sesudah perlakuan (*treatment*) diberikan. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, peneliti melakukan persiapan dengan menyiapkan alat atau skala pengumpulan data yang sesuai.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, skala merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan melalui komunikasi tidak langsung. Skala ini berisi berbagai pernyataan yang berkaitan dengan responden, dengan jumlah item pernyataan sebanyak 48. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala Likert untuk

mengukur perilaku siswa. Skala Likert terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Skala yang digunakan memiliki empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju, dengan pembobotan skor sebagai berikut: untuk pernyataan positif (*favorable*) yaitu Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1). Sedangkan untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) yaitu Sangat Setuju (1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), Sangat Tidak Setuju (4).

Setelah siswa mengisi angket, jawaban mereka akan dicocokkan dengan skor pada setiap item, lalu dijumlahkan. Sebelum itu, peneliti perlu menentukan nilai interval terlebih dahulu. Untuk menetapkan nilai interval yang tepat, peneliti harus mengetahui nilai maksimum dan minimum dari angket. Nilai maksimum diperoleh dari hasil perkalian skor tertinggi dengan jumlah item, yaitu $4 \times 48 = 192$. Sementara itu, nilai minimum diperoleh dari skor terendah dikalikan jumlah item, yaitu $1 \times 48 = 48$. Selanjutnya, rentang skor ditentukan dengan cara mengurangkan skor tertinggi dengan skor terendah: $192 - 48 = 144$. Rentang ini kemudian dibagi dengan jumlah kategori yang digunakan dalam angket, yaitu 3, sehingga diperoleh interval: $144 : 3 = 48$. Dengan demikian, interval skor dalam penelitian ini adalah 48.

Berdasarkan analisis validitas dengan membandingkan nilai *r* hitung dan *r* tabel (0,468), semua 48 soal yang diuji pada 63 siswa dinyatakan valid. Nilai *r* hitung semua butir lebih besar dari *r* tabel, menunjukkan korelasi yang kuat dengan skor total dan kelayakan soal sebagai instrumen pengukuran. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha sebesar 0,962, kuesioner ini tergolong sangat

reliabel karena nilai tersebut jauh di atas batas minimal 0,6 menurut Wiratna Sujerweni. Nilai tinggi ini menunjukkan bahwa kuesioner memiliki konsistensi internal yang sangat baik, di mana butir-butir pertanyaan saling berkorelasi positif dan mengukur konsep yang sama secara efektif. Dengan demikian, kuesioner dapat menghasilkan hasil yang konsisten jika digunakan berulang kali.

Peneliti kemudian melakukan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, yang mengindikasikan bahwa layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Tidak terdapat siswa yang mengalami penurunan skor resiliensi setelah layanan diberikan, sementara seluruh peserta menunjukkan peningkatan signifikan pada post-test (Positive Ranks = 9, Negative Ranks = 0). Nilai Z sebesar -2.670 dan p-value 0.008 ($p < 0.05$) mengonfirmasi bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Dan hal ini terlihat dari peningkatan konsisten pada hasil post-test dibandingkan dengan pre-test, di mana skor rata-rata meningkat dari 96,67 pada pre-test menjadi 144 pada Post-Test, 156,67 pada Follow Up 1, hingga 169,33 pada Follow Up 2. Follow-up dilakukan untuk melihat apakah efek dari treatment bertahan dalam jangka waktu tertentu setelah perlakuan selesai.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh Konseling individu dengan Teknik kognitif restructuring untuk meningkatkan resiliensi siswa SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Artinya, hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Hasil menunjukkan bahwa layanan ini efektif, ditunjukkan oleh nilai $Z = -2.670$ dan $p = 0.008$ ($p < 0.05$) dari Uji Wilcoxon, yang menandakan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Rata-rata skor meningkat dari 96,67 (pre-test) menjadi 144 (post-test), lalu 156,67 (follow-up 1), dan 169,33 (follow-up 2), dengan seluruh peserta mencapai kategori resiliensi tinggi. Melalui layanan ini, siswa belajar mengenali dan mengganti pola pikir negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan rasional. Perubahan tersebut mencerminkan keberhasilan teknik *Cognitive Restructuring* dalam membentuk pola pikir yang lebih adaptif, sehingga meningkatkan ketahanan mental siswa. Dengan demikian, konseling individu ini berperan penting dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing saya atas bimbingan, kesabaran, dan dukungannya selama proses penyusunan penelitian ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. B., Andriansyah, H., & Pracella, A. Y. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Resiliensi Dan Problem Solving Remaja di SMK Negeri 3 Kota Bengkulu. *DAWUH: Islamic Communication Journal*, 4(2), 54-61. <https://doi.org/10.62159/dawu.v4i2.1096>

Agow, Michael Riedel Akwila, and

- Ariantje J. A Sundah. “Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa SMP Negeri 8 Touluaan.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 9, no. 24 (2023): 986–95.
- Azizah, R. N., & Abadi, A. P. (2022). Kajian pustaka: resiliensi dalam pembelajaran matematika. *Didactical Mathematics*, 4(1), 104-110. <https://doi.org/10.31949/dm.v4i1.2061>
- Fadillah, Silvia Anggita Putri, and Tamsil Muis. “Keefektifan Penggunaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa.” *PD ABKIN JATIM Open Journal System* 1, no. 1 (2020): 416–21. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v1i1.66>
- Fitriani, Devitasari, and Muhammad Nursalim. “Penerapan Program RAP (The Resourceful Adolescents Programme) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas X Tahun Pelajaran 2014-2015 SMK N 1 Cereme, Gresik.” *Universitas Negeri Surabaya*, 2015, 1–10.
- Habibah, R., Muhopilah, P., Muhammad, A. A. N., & Rahmawati, E. (2024). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 638-643. <https://doi.org/10.59837/1qac2616>
- “Karen Reivich Andrew Shatté, Ph.D - The Resilience Factor_ 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life’s Hurdles- Potter_TenSpeed_Harmony_Broadway Books, Random House, Incorporated Distr.Pdf,” n.d.
- Karlina, L. (2020). Fenomena terjadinya kenakalan remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147-158.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku konsumtif di kalangan remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Shabrina, F. N., Sigumonrong, G. E. R., Isnandini, N., & Putri, S. A. E. (2022). Distres sebagai mediator antara resiliensi dan well-being pada dewasa di Indonesia. *Psikologika*, 26(2). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art6>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (8th ed.). Bandung: Alfabeta.
- Utami Fitri, Hartika, and Kushendar Kushendar. “Konseling Kelompok Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 1, no. 2 (2019): 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>.
- Ni, Uyun, Rohana Maryam, and Agus Rizal. “Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling.” *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia* 07, no. 01 (2024).
- Noviandari, Harwanti, and Jawahirul Kawakib. “Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Self Efficacy Belajar Siswa.” *Jurnal Psikologi* 3, no. 2 (2016): 76–86.

Wahidin, U. (2017). Pendidikan karakter bagi remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256-269.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 2	EDISI Oktober 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	--



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

