P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	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 (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

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) Admistrasi 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 Mantematika 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
Ginanjar 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
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri 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
Dr. 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
Dr. 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

Copyedit 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
Dr. 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* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

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

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

DINAMIKA PSIKOLOGIS RESILIENSI MAHASISWI PASCA-KEHILANGAN ORANG TERCINTA: SEBUAH STUDI EKSPLORATIF MENGGUNAKAN METODE *STORYBOARD*

Oleh:
Nofalina Luhung*, dan Yasintha Sari Pratiwi
Program studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia
Email: nofalinaluhung@gmail.com, yasintha@FKIPunmul.ac.id

*Corresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 17-09-2026; Direview: 16-10-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Luhung. N., & Pratiwi. Y. S. 2026. Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstrak. Penelitian ini mengkaji dinamika psikologis resiliensi mahasiswi yang mengalami depresi akibat kehilangan kedua orang tuanya secara berturut-turut. Partisipan memiliki diagnosis klinis F32 (Episode Depresif) dan menunjukkan gejala berat seperti *eating disorder*, insomnia, serta *self-harm*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Studi Kasus Tunggal. Data dikumpulkan melalui metode *storyboard* berbasis aplikasi Canva yang disertai stimulus musik, serta wawancara mendalam dua sesi, kemudian dianalisis menggunakan *Reflexive Thematic Analysis* (RTA). Hasil penelitian mengidentifikasi tujuh tahapan resiliensi yang bersifat non-linear: dari kebingungan dan krisis eksistensial pasca-kehilangan, munculnya self-harm, titik balik melalui bantuan profesional dan kenangan orang tua, hingga pertumbuhan resiliensi dan pemulihan psikologis. Analisis RTA menghasilkan empat tema utama: luka berlapis akibat kehilangan berturut-turut, seni tari sebagai mekanisme koping intrinsik, dukungan sosial sebagai faktor protektif, dan rekonstruksi makna sebagai inti resiliensi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan proses aktif rekonstruksi makna yang ditopang oleh kapasitas internal (motivasi intrinsik, *self-compassion*, determinasi) dan kapasitas eksternal (dukungan sosial, bantuan profesional, ikatan spiritual dengan mendiang). Kebaruan penelitian terletak pada integrasi metode *storyboard* Canva dan stimulus musik sebagai media katarsis digital dalam layanan Bimbingan dan Konseling.
Kata Kunci: *resiliensi psikologis, depresi, kehilangan orang tua, storyboard, Bimbingan dan Konseling.*

Abstract. This study examines the psychological dynamics of resilience in a female university student experiencing depression following the consecutive loss of both parents. The participant held a clinical diagnosis of F32 (Depressive Episode) and exhibited severe symptoms, including eating disorders, insomnia, and self-harm. A qualitative approach utilizing a single-case study design was employed. Data were collected via a Canva-based storyboard method accompanied by musical stimuli, alongside two sessions of in-depth interviews, and subsequently analyzed using Reflexive Thematic Analysis (RTA). The findings identified seven non-linear stages of resilience: ranging from post-loss confusion and existential crisis, the emergence of self-harm, and a turning point facilitated by professional help and memories of the parents, to the growth of resilience and psychological recovery. The RTA yielded four main themes: layered trauma resulting from consecutive losses, dance as an intrinsic coping mechanism, social support as a protective factor, and meaning reconstruction as the core of resilience. The study concludes that resilience is an active process of meaning reconstruction supported by both internal capacities (intrinsic motivation, self-compassion, determination) and external capacities (social support,

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

professional assistance, and spiritual bonds with the deceased). The study's novelty lies in the integration of the Canva storyboard method and musical stimuli as a medium for digital catharsis within guidance and counseling services.
Keywords: *psychological resilience, depression, loss of a parent, storyboard, Guidance and Counseling.*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu persoalan kesehatan mental yang dapat dialami mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik, perubahan lingkungan sosial, maupun pengalaman kehilangan orang yang dicintai. Dalam penelitian ini, perhatian diarahkan pada pengalaman seorang mahasiswi yang kehilangan kedua orang tua secara berturut-turut dan mengalami tekanan psikologis yang berat. Kehilangan figur yang memiliki ikatan emosional kuat dapat memengaruhi cara individu memandang diri, hubungan sosial, serta masa depan.

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 yang digunakan dalam skripsi menunjukkan prevalensi depresi pada penduduk usia 15 tahun ke atas sebesar 1,4%, sedangkan Kalimantan Timur sebesar 2,2%. Pada kelompok mahasiswa dan pelajar, angka yang dilaporkan mencapai 1,9%. Data tersebut menjadi konteks penting untuk memperhatikan kesehatan mental mahasiswa, meskipun angka survei tersebut tidak secara khusus menggambarkan mahasiswa yang mengalami kehilangan orang tua.

Kehilangan orang tua dapat memunculkan respons emosional yang kompleks. Ketika kemampuan penyesuaian diri dan dukungan sosial tidak memadai, tekanan akibat kehilangan dapat berkaitan dengan masalah psikologis yang lebih berat. Pada sebagian individu, tekanan emosional juga dapat berhubungan dengan self-harm sebagai cara maladaptif dalam mengelola distress (Faradiba & Abidin, 2022; Kalangi et al., 2024). Karena itu, penelitian mengenai kehilangan tidak hanya perlu melihat dampak negatif, tetapi juga bagaimana individu membangun kemampuan untuk melanjutkan kehidupan.

Resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang memungkinkan individu beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan signifikan (Nashori & Saputro, 2021). Penelitian Harjuna dan Rinaldi (2022) menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam resiliensi mahasiswa setelah kematian orang tua, sementara Andarmoyo (2024) menekankan peran dukungan sosial pada individu yang menghadapi stres pascatrauma. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa resiliensi setelah kehilangan figur orang tua berkaitan dengan dukungan sosial, kelekatan emosional, dan proses adaptasi (Antika & Putri, 2025; Herliza & Oktaviana, 2025; Octavinanty & Putri, 2025; Tantoro et al., 2025).

Walaupun kajian tentang kehilangan dan resiliensi telah berkembang, penelitian yang secara mendalam memetakan perjalanan psikologis seorang mahasiswi dengan pengalaman kehilangan ganda melalui media naratif visual digital masih terbatas. Di bidang Bimbingan dan Konseling, pemanfaatan teknologi sebagai media layanan telah mulai dibahas (Sarasvati & Rukiyati, 2024), demikian pula media ekspresif sebagai sarana katarsis (Ilmiyana, 2020). Namun, integrasi storyboard berbasis Canva, stimulus musik, dan wawancara mendalam untuk mengeksplorasi dinamika resiliensi belum banyak dikaji.

Storyboard digunakan dalam penelitian ini sebagai media visual untuk menyusun pengalaman menjadi rangkaian panel. Visual, simbol, dan narasi singkat

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

menjadi stimulus yang membantu partisipan menjelaskan pengalaman yang sulit diungkapkan secara langsung. Winarni dan Astuti (2019) menunjukkan bahwa storyboard dapat mendukung eksplorasi pengalaman melalui representasi visual, sedangkan Rofiah dan Widijanto (2024) menjelaskan bahwa media visual dapat menjadi jembatan dalam proses elisitasi pengalaman subjektif. Canva digunakan karena memungkinkan partisipan memilih elemen visual secara fleksibel, sedangkan musik digunakan sebagai stimulus auditori selama proses penyusunan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi storyboard digital berbasis Canva dan stimulus musik sebagai media eksplorasi dalam studi kasus resiliensi. Storyboard tidak diposisikan sebagai alat ukur tingkat resiliensi atau sebagai terapi, tetapi sebagai media untuk membantu partisipan merepresentasikan perjalanan psikologis dan menjadi dasar wawancara mendalam. Tujuan penelitian adalah mengeksplorasi proses resiliensi pada mahasiswi yang mengalami depresi setelah kehilangan kedua orang tua serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung terbentuk dan menguatnya resiliensi.

KAJIAN PUSTAKA

Resiliensi psikologis merupakan proses dinamis yang berkaitan dengan kemampuan individu beradaptasi secara positif terhadap kesulitan. Resiliensi tidak hanya berupa kemampuan bertahan, tetapi juga mencakup kemampuan menata kembali keberfungsian, mengelola emosi, dan membangun pemaknaan baru. Nashori dan Saputro (2021) memandang resiliensi sebagai kemampuan menghadapi kesulitan melalui adaptasi positif, sedangkan Bustam et al. (2021) menunjukkan keterkaitan self-compassion dan sense of humor dengan resiliensi akademik. Dukungan sosial menjadi sumber eksternal yang penting dalam menghadapi tekanan psikologis (Andarmoyo, 2024).

Dalam konteks kehilangan, pemulihan dapat melibatkan rekonstruksi makna. Neimeyer (2020) menjelaskan bahwa individu dapat membangun kembali narasi kehidupan setelah kehilangan. Hubungan dengan orang yang telah meninggal juga dapat tetap dipertahankan melalui kenangan dan ikatan simbolik. Oleh karena itu, proses berduka dapat berlangsung bersamaan dengan proses membangun kehidupan baru.

Depresi dalam penelitian ini ditempatkan sebagai konteks pengalaman partisipan, bukan sebagai diagnosis yang dibuat oleh peneliti. Skripsi menggunakan perspektif kognitif, learned helplessness, dan psikodinamika untuk membantu memahami pengalaman kehilangan arah, ketidakberdayaan, dan tekanan yang diarahkan ke dalam diri. Literatur mengenai mahasiswa dengan depresi juga menunjukkan bahwa pengalaman psikologis dapat memengaruhi keberfungsian sehari-hari dan membutuhkan dukungan yang sesuai (Dwidiyanti et al., 2021).

Storyboard merupakan rangkaian visual yang disusun berurutan untuk menggambarkan suatu cerita atau pengalaman. Imbar et al. (2021) menjelaskan storyboard sebagai bentuk penyusunan visual yang membantu mengorganisasi alur. Dalam penelitian kualitatif, media visual dapat digunakan sebagai stimulus untuk memunculkan penjelasan dan refleksi yang lebih mendalam. McCormick-Huhn dan Shields (2021) juga menunjukkan bahwa storyboard dapat digunakan untuk mengeksplorasi dimensi emosi. Penggunaan media digital memperluas pilihan representasi karena partisipan dapat memilih gambar dan simbol yang sesuai dengan pengalaman.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus tunggal. Desain tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada pemahaman mendalam terhadap satu kasus yang kaya informasi. Yin (2018) menjelaskan bahwa studi kasus sesuai untuk memahami fenomena secara mendalam dalam konteks nyata.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Mulawarman mulai Januari 2026. Partisipan dipilih secara purposive sesuai fokus penelitian. Partisipan merupakan mahasiswi aktif yang mengalami kehilangan kedua orang tua, mengalami dampak psikologis yang signifikan, bersedia mengikuti wawancara dan storyboard, serta memiliki riwayat konsultasi profesional. Untuk menjaga kerahasiaan, partisipan disebut dengan inisial AN.

Pengumpulan data menggunakan storyboard dan wawancara mendalam. Storyboard terdiri atas tujuh panel yang menggambarkan pengalaman kehilangan, krisis, titik balik, dukungan sosial, adaptasi, dan pemulihan. Prosedurnya meliputi refleksi pengalaman, pemetaan alur, pemilihan visual dan simbol, integrasi musik, penjelasan makna setiap panel, dan proyeksi masa depan. Setelah storyboard selesai, wawancara mendalam dilakukan dalam dua sesi dengan storyboard sebagai stimulus visual.

Analisis data menggunakan Reflexive Thematic Analysis (RTA) menurut Braun dan Clarke (2019), melalui familiarisasi data, pembuatan kode awal, pencarian tema, pengkajian tema, pendefinisian dan penamaan tema, serta penyusunan laporan. Peneliti menggunakan catatan reflektif untuk menyadari posisi dan potensi subjektivitas selama interpretasi.

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi teknik, member checking, catatan lapangan, dan konsultasi dengan dosen pembimbing. Data visual dari storyboard dibandingkan dengan narasi wawancara untuk melihat konsistensi makna. Member checking dilakukan agar interpretasi peneliti tetap sesuai dengan pengalaman partisipan (Nurfajriani et al., 2024). Prinsip etika meliputi kerahasiaan, informed consent, keamanan data, non-maleficence, dan hak partisipan untuk menarik diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis menghasilkan tujuh tahap perjalanan resiliensi dan empat tema utama. Ketujuh tahap tersebut tidak dipahami sebagai urutan yang mutlak, melainkan sebagai gambaran perjalanan yang dapat bergerak maju dan kembali dipengaruhi pengalaman emosional.

Tahap	Gambaran	Makna
1	Kehilangan ibu	Kebingungan, diam, dan kesedihan
2	Kehilangan ayah	Disorganisasi emosional dan kehilangan arah
3	Krisis	Distress berat dan self-harm
4	Titik balik	Bantuan profesional dan kenangan ayah
5	Dukungan sosial	Rasa aman dan penerimaan
6	Adaptasi positif	Penataan rutinitas dan kehidupan
7	Pemulihan	Rasa bebas, bangga, dan harapan

Tabel 1. Ringkasan tujuh tahap perjalanan resiliensi.

Visualisasi storyboard yang dibuat partisipan disajikan pada Ketujuh panel memperlihatkan perubahan pengalaman dari fase kehilangan dan krisis hingga munculnya dukungan, penerimaan, dan pemulihan.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598



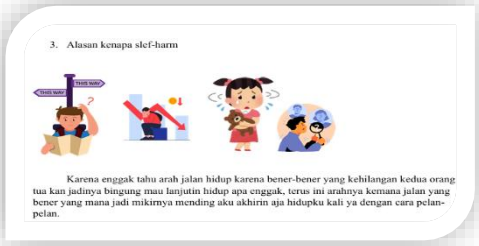
Gambar 1. Kehilangan Ibu

Menggambarkan sosok seorang anak yang duduk menyendiri, memeluk lutut, dan berubah dari lingkungan sekitar. Visual ini menunjukkan kondisi menenangkan emosional yang dialami partisipan ketika pertama kali kehilangan ibunya. Partisipan menjelaskan bahwa ia merasa *kebingungan*, tidak mengetahui apa yang harus dilakukan, dan merasakan kekurangan kasih sayang yang selama ini ia menerima dari sosok ibu. Ini sesuai dengan *fase shock* dan *denial* dalam teori duka, di mana individu cenderung diam, tidak mampu memproses kehilangan, dan merasakan emosi yang mendalam.



Gambar 2. Kehilangan Ayah

Terdapat gambar kepala berisi coretan kusut, serta sosok yang tertutup dan tampak pendingin. Gambar tersebut menggambarkan kondisi psikologis yang semakin berat ketika partisipan kehilangan ayahnya setelah sebelumnya kehilangan ibu. Partisipan mengungkapkan bahwa pikirannya lebih "berantakan", ia tidak mampu mengekspresikan perasaan, dan bingung harus memulai pemulihan dari mana. Fase ini menggambarkan disorganisasi emosional, di mana kehilangan berulang menyebabkan beban psikologis yang jauh lebih berat



Gambar 3. Munculnya *Self-Harm*

Storyboard ketiga menunjukkan simbol kebingungan arah hidup (arah panah yang berbeda), tekanan emosional, serta figur yang mengalami kesusahan berat. Partisipan mengungkapkan bahwa kehilangan kedua orang tua membuatnya tidak memiliki arah hidup. Ia bingung apakah masih ingin melanjutkan hidup atau tidak, dan muncul pemikiran untuk mengakhiri hidup. Ini mencerminkan fase keputusasaan dalam model resiliensi, ketika individu merasa hidupnya tidak memiliki tujuan dan mengalami krisis eksistensial yang mendalam. *Self-harm* muncul sebagai respon maladaptif akibat hilangnya kendali diri dan ketidakmampuan mengelola emosi.

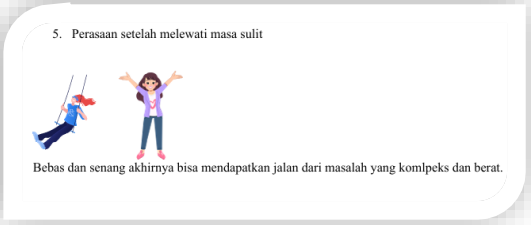


Gambar 4. Titik Balik

Storyboard keempat menampilkan seorang individu yang berbicara dengan profesional (psikiater/psikolog) dan gambaran bahwa partisipan mulai memikirkan sosok ayahnya kembali. Pada tahap ini, peserta mulai menemukan *titik balik* ketika ia menyadari bahwa ia tidak bisa terus terpuruk. Ia teringat keinginan ayahnya bahwa ia tidak ingin melihat anaknya hancur. Kesadaran tersebut memunculkan motivasi awal untuk mencari bantuan profesional. Tahap ini menandai munculnya kesadaran diri dan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

pengakuan bahwa emosi negatif perlu ditangani secara adaptif.



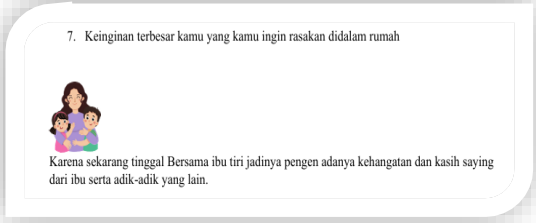
Gambar 5. Tahap Mendapatkan Dukungan Sosial

Storyboard berikutnya menunjukkan dukungan teman-teman. Ini menggambarkan bahwa partisipan mulai merasakan kehadiran lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan teman-teman menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang penting, karena memberikan ruang aman untuk bercerita, membantu meredakan emosi, dan menumbuhkan rasa bahwa ia tidak sendirian. Tahap ini mencerminkan proses *reconnection*, yaitu hubungan interpersonal yang membantu memulihkan fungsi emosional.



Gambar 6. Adaptasi Positif dan Penataan Hidup Kembali

Setelah menerima dukungan emosional dari teman dan bantuan profesional, peserta mulai memasuki proses adaptasi positif. Pada tahap ini ia mulai belajar memahami emosinya, menata kembali rutinitas hidup, dan mengembangkan strategi coping baru. Partisipan secara perlahan dapat menerima bahwa kehilangan adalah bagian dari pengalaman hidupnya, serta mulai menanamkan keyakinan bahwa ia mampu menghadapi masa depan. Tahap ini mencerminkan proses reorganisasi dalam resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit, menata kembali diri, dan membangun makna yang lebih sehat terhadap pengalaman duka.



Gambar 7. Pemulihan dan Pertumbuhan Resiliensi

Pada *storyboard* terakhir, terdapat gambaran peserta bermain ayunan dan berdiri dengan tangan terangkat, menunjukkan ekspresi kebebasan dan kebahagiaan. Partisipan menggambarkan bahwa setelah melalui masa sulit, ia merasa lebih bebas, lega, dan mampu menerima masa lalunya. Ia juga mulai melihat hidup sebagai sesuatu yang masih bisa dijalani. Ini adalah fase pertumbuhan resiliensi, ketika seseorang tidak hanya pulih dari trauma, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.

Tujuh tahap *storyboard* tersebut menunjukkan perjalanan emosional yang kompleks: mulai dari kebingungan, hilangnya arah hidup, krisis emosional, titik balik, dukungan lingkungan, rekonstruksi makna, hingga akhirnya mencapai pemulihan dan pertumbuhan resiliensi. Hasil ini menegaskan bahwa ketahanan bukanlah proses linier, melainkan perjalanan naik-turun yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti kehilangan, dukungan sosial, dan bantuan profesional.

Tema 1: Beban Berlapis Akibat Kehilangan Ganda

Kehilangan ibu dan ayah secara berturut-turut membentuk pengalaman psikologis yang berlapis. Kehilangan ibu dipersepsikan sebagai pengalaman pertama yang menimbulkan kebingungan, sedangkan kehilangan ayah dirasakan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

jauh lebih berat karena hubungan yang lebih dekat. AN menyatakan, "Pas ayah meninggal itu aku gak nangis... diem aja, pandangannya kosong banget." Respons tersebut menunjukkan bahwa duka tidak selalu tampak dalam bentuk tangisan, tetapi dapat muncul sebagai diam, kebingungan, dan kesulitan mengekspresikan emosi. Setelah kehilangan ayah, partisipan melaporkan peningkatan gangguan pola makan dan riwayat self-harm. Temuan ini sejalan dengan kajian mengenai self-harm sebagai respons terhadap tekanan emosional yang sulit dikelola (Faradiba & Abidin, 2022; Kalangi et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya memahami duka berdasarkan konteks relasi, akumulasi kehilangan, dan sumber dukungan yang tersedia.

Tema 2: Seni Tari sebagai Mekanisme Koping Adaptif

Seni tari merupakan mekanisme koping yang menonjol dalam pengalaman AN. Aktivitas tersebut telah dilakukan sejak masa sekolah dan terus dilanjutkan di perguruan tinggi. AN menyatakan, "Les ballet sama les tari kayak aku menemukan kesenangan... aku mau lagi mau lagi mau lagi." Tari memberikan ruang aktivitas yang bermakna, rasa pencapaian, dan sarana menyalurkan emosi. Temuan ini selaras dengan Harjuna dan Rinaldi (2022) mengenai pentingnya regulasi emosi dalam resiliensi setelah kehilangan. Perspektif seni ekspresif juga menunjukkan bahwa aktivitas kreatif dapat memberikan ruang non-verbal untuk mengolah pengalaman emosional (Malchiodi, 2020). Namun, penelitian ini tidak menguji efektivitas tari secara eksperimental; temuan hanya menunjukkan bahwa bagi AN, tari dipersepsikan membantu menjaga keberfungsian dan menyalurkan tekanan.

Tema 3: Pilar-Pilar Kebangkitan sebagai Faktor Protektif

Tiga sumber utama kebangkitan yang muncul dalam data adalah bantuan profesional, kenangan ayah, dan dukungan teman. Bantuan profesional menjadi bagian penting dalam pengelolaan kondisi psikologis, sedangkan kenangan ayah memberikan dorongan untuk tetap melanjutkan kehidupan. AN juga menjelaskan bahwa teman-teman dekat di lingkungan organisasi mahasiswa membuatnya merasa dijaga dan memiliki keluarga kembali. Temuan tersebut sejalan dengan Andarmoyo (2024) mengenai dukungan sosial sebagai faktor protektif serta penelitian Octavinanty dan Putri (2025) mengenai peran kelekatan emosional setelah kehilangan figur orang tua. Kenangan terhadap ayah juga dapat dipahami melalui konsep continuing bonds dalam rekonstruksi makna kehilangan (Neimeyer, 2020).

Tema 4: Resiliensi sebagai Rekonstruksi Identitas dan Makna

Pada tahap pemulihan, AN menggambarkan perasaan "bebas" dan "senang" setelah melewati masalah yang kompleks serta merasa "bangga" karena mampu bertahan. Perubahan tersebut menunjukkan pergeseran dari fokus pada kehilangan menuju kemampuan melihat masa depan. Rekonstruksi makna tidak berarti kembali menjadi pribadi seperti sebelum kehilangan, tetapi membangun pemahaman baru mengenai diri dan kehidupan (Neimeyer, 2020). Pada saat yang sama, kerinduan terhadap kehangatan keluarga masih muncul. Hal ini memperlihatkan bahwa resiliensi dan duka dapat berlangsung secara bersamaan. Dengan demikian, pemulihan dalam kasus ini lebih tepat dipahami sebagai proses dinamis daripada kondisi akhir yang bebas dari kesedihan.

Integrasi Temuan dan Implikasi Bimbingan dan Konseling

Keempat tema saling berkaitan dalam membentuk dinamika resiliensi.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

Beban kehilangan menjadi kondisi awal yang berat; seni tari menjadi sumber koping internal; bantuan profesional, teman, dan continuing bonds menjadi sumber perlindungan; kemudian seluruh sumber tersebut berkontribusi pada rekonstruksi identitas dan makna. Pola tersebut memperkuat pandangan bahwa resiliensi terbentuk dari interaksi faktor internal dan eksternal, bukan dari satu faktor tunggal.

Storyboard memberikan kontribusi metodologis sebagai stimulus visual. Setelah melihat panel, peneliti dapat mengajukan pertanyaan yang lebih spesifik mengenai emosi, makna, dan perubahan pengalaman. Hal ini sejalan dengan pendekatan elisitasi visual yang menggunakan gambar sebagai jembatan untuk menggali pengalaman subjektif (Rofiah & Widijanto, 2024). Dalam layanan BK, media storyboard digital dapat dipertimbangkan ketika konseli mengalami kesulitan mengungkapkan pengalaman secara verbal. Namun, hasil penelitian ini tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa storyboard merupakan terapi atau terbukti menyembuhkan depresi, karena penelitian ini merupakan studi kasus eksploratif dan bukan penelitian intervensi.

Penelitian memiliki keterbatasan berupa penggunaan satu partisipan, dua sesi wawancara, serta keterbatasan akses terhadap rekam medis historis. Karena itu, hasil tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa yang mengalami kehilangan. Studi berikutnya dapat menggunakan lebih banyak partisipan dan desain longitudinal untuk memahami perubahan resiliensi secara lebih luas.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi pada mahasiswi yang mengalami depresi setelah kehilangan kedua orang tua berlangsung secara non-linear. Perjalanan tersebut tergambar melalui tujuh tahap, yaitu kebingungan setelah kehilangan ibu, disorganisasi emosional setelah kehilangan ayah, krisis dan self-harm, titik balik melalui bantuan profesional dan kenangan ayah, penguatan dukungan sosial, adaptasi positif, serta pemulihan dan pertumbuhan. Analisis RTA menghasilkan empat tema utama: beban berlapis akibat kehilangan ganda, seni tari sebagai mekanisme koping adaptif, pilar-pilar kebangkitan sebagai faktor protektif, serta resiliensi sebagai rekonstruksi identitas dan makna.

Faktor pendukung resiliensi dalam kasus ini meliputi determinasi dan sumber daya internal, aktivitas tari yang bermakna, bantuan profesional, dukungan teman, serta ikatan berkelanjutan dengan ayah melalui kenangan. Resiliensi tidak berarti hilangnya seluruh kesedihan, melainkan kemampuan untuk melanjutkan kehidupan sambil membangun pemaknaan baru.

Bagi layanan Bimbingan dan Konseling, storyboard digital dapat dipertimbangkan sebagai media eksplorasi pengalaman emosional yang sulit diverbalisasikan. Penggunaan media tersebut perlu dilakukan secara etis dan tidak menggantikan bantuan profesional kesehatan mental. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dan menggunakan desain longitudinal

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada partisipan penelitian yang telah bersedia berbagi pengalaman, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mulawarman, serta dosen pembimbing yang telah memberikan arahan selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo, S. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap

resiliensi psikologis pada individu yang mengalami stres pasca trauma. Jurnal Psikologi dan Konseling West Science, 2(3), 193–201.

Antika, D. R., & Putri, E. I. E. (2025). Gambaran resiliensi pada perempuan dewasa awal yang kehilangan figur ayah akibat kematian. JMPIS: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial, 7(1), 476–483.

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. Behavioral Sciences Journals, 11, 1–20.

Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of humor, self-compassion, dan resiliensi akademik pada mahasiswa. Jurnal Psikologi Karakter, 1(1), 17–25.

Dewi, A. C. (2025). Pengaruh penggunaan storyboard sebagai media visual terhadap kemampuan menulis teks cerita pendek di SMPN 4 Pancarijang. Journal of Humanities, Social Sciences, and Education, 1(2), 112–123.

Dwidiyanti, M., Ardi, W. R., Sarjana, W., & Wiguna, R. I. (2021). Pengalaman mahasiswa dalam mengatasi depresi. Journal of Holistic Nursing Science, 8(1), 46–53.

Faradiba, A. T., & Abidin, Z. (2022). Bagaimana dan apa cara remaja dalam melakukan self-harm? Studi kualitatif pada remaja perempuan di Jakarta. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(2), 342–348.

Harjuna, R. T. B., & Rinaldi. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. Happiness, 6(1), 29–44.

Herliza, S., & Oktaviana, R. (2025). Resiliensi pasca kematian orangtua pada remaja di Komplek Pusri Sako. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan, 6(2), 665–671.

Ilmiyana, H. (2020). Ekspresif sebagai media katarsis siswa introvert, 1(1), 14–26.

Imbar, K., Ariani, D., Widyaningrum, R., & Syahyani, R. (2021). Ragam storyboard untuk produksi media pembelajaran. Jurnal Pembelajaran Inovatif, 4(1), 108–120.

Kalangi, P., Tumewu, V., Rempowatu, F., & Ilat, I. P. (2024). Self harming pada remaja. DIDASKALIA Jurnal Pendidikan Agama Kristen, 5(1), 40–49.

Lambert, J. (2013). Digital storytelling (4th ed.). Routledge.

Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, & imagination in the healing process. The Guilford Press.

McCormick-Huhn, K., & Shields, S. A. (2021). The emotion storyboard: A method to examine social judgments of emotion. PLOS ONE, 16(4), 1–23.

Nashori, F., & Saputro, I. (2021). Psikologi resiliensi. Universitas Islam Indonesia.

Neimeyer, R. A. (2020). Coming alive amidst loss: Questions and answers about grief and mourning. Revista Cuidar, 13–26.

Niederer, S., & Colombo, G. (2024). Visual methods for digital research: An introduction. Wiley.

Nurfajriani, W. V., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Triangulasi data dalam analisis data kualitatif. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(17), 826–833.

Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22598

Octavinanty, S., & Putri, E. I. E. (2025). Gambaran resiliensi pada remaja perempuan yang kehilangan figur ibu. Psycho Askara Jurnal Psikologi, 3(2), 220–231.

Priyandoko, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Resiliensi pada perempuan sandwich generation. Jurnal Penelitian Psikologi, 10(1), 125–142.

Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. Jurnal Magister Psikologi UMA, 11(1), 21–30.

Rofiah, C., & Widijanto, S. R. (2024). Pendekatan elisitasi foto dalam penelitian kualitatif: Kerangka konseptual dan panduan praktis. Develop, 9(2), 94–105.

Sarasvati, H. L., & Rukiyati. (2024). Peran teknologi sebagai media dalam praktik layanan bimbingan konseling. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 15(3), 348–361.

Tantoro, P. I., Wandansari, Y., & Tedjawidjaja, D. (2025). Dinamika resiliensi wanita pada masa emerging adulthood yang kehilangan ayah karena serangan jantung. Personifikasi, 16(1), 49–69.

Winarni, R., & Astuti, E. R. P. (2019). Pengaruh penggunaan media pembelajaran storyboard terhadap kreativitas belajar siswa pada mata pelajaran seni budaya. Jurnal Teknologi Pendidikan, 4(2), 69–79.

Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.).

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

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), kajian teori (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, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   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 500 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 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	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

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009