

ABSTRAK

Nazwa Aulia: Pengaruh Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavioral Therapy* Terhadap Resiliensi Siswa (Penelitian di Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung).

Fenomena siswa kelas X pada usia 14-16 tahun menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan yang dapat menimbulkan tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial sehingga berpengaruh terhadap kekuatan mental yang tidak stabil dan lemah. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, layanan konseling individu melalui *Cognitive Behavioral Therapy* dipandang sebagai pendekatan yang relevan dan karena membantu siswa memahami diri dan lingkungan, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan dengan jelas.

Penelitian bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling individu melalui teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terhadap resiliensi siswa kelas X MAN 2 Kota Bandung, serta mengetahui efektivitas teknik CBT dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk beradaptasi, mengelola tekanan, dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif.

Penelitian didasarkan pada teori *Cognitive Behavioral Therapy* dari Stallard (2002) yang mencakup tiga indikator utama yaitu pikiran, perasaan dan tingkah laku. Sementara itu, teori resiliensi merujuk pada Shatte dan Reivich (2008), yang menjelaskan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh indikator, yaitu kemampuan mengatur emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan keterjangkauan. Kedua teori ini menjadi landasan dalam penyusunan instrumen penelitian.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode kausalitas, populasi dalam penelitian yaitu siswa kelas X dengan jumlah sampel sebanyak 39 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala likert disusun berdasarkan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (Stallard, 2002) dan teori resiliensi (Reivich dan Shatte, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu melalui pendekatan CBT berpengaruh signifikan terhadap resiliensi siswa berada pada kategori sedang dengan nilai signifikansi sebesar 0,421 dan koefisien determinasi sebesar 0,421 mengindikasikan 42,1% peningkatan resiliensi pada siswa dapat dijelaskan oleh kemampuan *Cognitive Behavioral Therapy*, sedangkan 57,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Faktor-faktor tersebut antara lain lingkungan keluarga, dukungan teman sebaya, pola asuh orang tua, kondisi kesehatan mental, lingkungan sekolah, pengalaman hidup, motivasi diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Dengan demikian, layanan konseling individu melalui pendekatan CBT dapat menjadi salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa, meskipun pengembangan resiliensi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi dalam kehidupan siswa.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Cognitive Behavioral Therapy*, Resiliensi