

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Generasi Z merupakan kelompok usia remaja sekaligus siswa yang sedang menempuh jalur pendidikan. Dalam masa perkembangan ini, siswa menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan yang dapat menimbulkan tekanan, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun sosial. Tekanan tersebut dapat berupa tuntutan akademik, persaingan antarteman, ekspektasi orang tua, perubahan emosi yang cepat, serta pencarian jati diri yang belum stabil. Permasalahan tersebut sering kali berdampak pada kondisi psikologis siswa. Banyak siswa mengalami stres, kecemasan, rasa rendah diri, kelelahan mental, hingga gangguan seperti depresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental para siswa merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dalam setiap proses belajar mengajar. Jika tidak dikelola secara tepat, gangguan kesehatan mental bisa mengurangi kemampuan fokus saat belajar, menurunkan hasil belajar, mengganggu interaksi dengan orang lain, serta memengaruhi aktivitas sehari-hari (Wirautami, 2025).

Kesehatan mental berperan penting dalam proses tumbuh kembang remaja. Remaja sedang melewati masa peralihan yang melibatkan perubahan fisik, perasaan, dan interaksi sosial yang belum stabil. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai permasalahan mengenai kesehatan mental. Data terkini memperlihatkan masalah kesehatan mental pada kategori remaja Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023) yang dirilis oleh

Kementerian Kesehatan RI, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia ≥ 15 tahun mencapai 10%, dan sekitar 15,5% remaja mengalami gejala kecemasan dan stres berat (Kemenkes, 2023).

Dalam konteks tersebut, resiliensi memberi kontribusi dalam mengurangi gejala kecemasan dan kerentanan mental pada siswa. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, bertahan hidup, dan kembali bangkit ketika menghadapi tekanan atau kondisi sulit (Munawaroh, 2019). Bagi siswa, resiliensi berperan penting dalam menghadapi tuntutan akademik, permasalahan sosial, maupun dinamika kehidupan remaja. Siswa dengan resiliensi tinggi mampu mengendalikan perasaan mereka, berpikir secara jelas ketika menghadapi masalah, dan tidak cepat menyerah. Siswa yang kurang berdaya tahan lebih mudah mengalami stres, kecemasan yang berlangsung lama, dan berbagai masalah kesehatan mental lainnya, bahkan bisa sampai mengalami sakit fisik seperti sakit perut atau pusing. Individu yang tidak memiliki resiliensi dapat mengalami frustrasi dan stres yang meningkat. Perilaku resiliensi mental, dampak resiliensi mental (Faridah, 2025).

Dampak dari resiliensi yang tinggi bagi siswa sangat luas dan mendalam, mencakup aspek akademik, sosial, dan emosional. Dalam bidang akademik, siswa dengan resiliensi tinggi biasanya memiliki motivasi akademik kuat, mampu selalu berkonsentrasi dan tetap fokus pada tujuan walaupun terdapat hambatan. Mampu mengatur strategi belajar yang efektif dan cenderung mencapai prestasi akademik lebih baik daripada siswa dengan resiliensi rendah. Dari sisi sosial, resiliensi yang tinggi memberikan siswa ruang eksplorasi untuk membangun hubungan

interpersonal yang sehat dan empatik. Siswa lebih mudah ikut andil dalam grup, memiliki rasa toleransi tinggi, dan mampu mengatasi masalah (Murphey, 2013).

Kekuatan mental dan emosional seseorang juga bisa melindungi mereka dari berbagai masalah seperti kecemasan dan depresi. Siswa yang memiliki kemampuan untuk bangkit lebih cepat cenderung merasa lebih tenang dan sehat secara mental, memiliki sikap hidup yang positif, serta mampu mempertahankan ketenangan saat menghadapi tekanan. Penelitian oleh Wibowo dan Kurniawati (2023) menunjukkan bahwasanya siswa yang tingkat resiliensinya tinggi memiliki stres akademik yang lebih rendah, menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, serta menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tingkat resiliensi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya membantu siswa bertahan dalam situasi sulit, tetapi ikut mendorong perkembangan pribadi yang lebih matang dan sehat secara emosional.

Dalam pembentukan dan penguatan resiliensi siswa, dibutuhkan layanan konseling oleh guru Bimbingan dan Konseling yang secara efektif membantu meningkatkan resiliensi siswa menjadi lebih tinggi. Layanan yang dapat diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling yaitu konseling secara individu. Hal ini dikarenakan Konseling individu memberikan perhatian personal yang mendalam sesuai kebutuhan siswa. Intervensi ini bertujuan memfasilitasi pemahaman diri dan lingkungan, yang pada gilirannya memandirikan konseli dalam mengambil keputusan serta menentukan arah hidup berdasarkan prinsip yang mereka yakini (Fauziyah, 2021).

Konseling individual menurut Nurkhalipah (2022) didefinisikan sebagai suatu cara yang dilakukan individu melalui interaksi secara tatap muka antara konselor dan konseli. Proses pemecahan masalah dilaksanakan melalui wawancara atau diskusi tatap muka yang memungkinkan konselor dan konseli membahas permasalahan secara mendalam. Konseling bertujuan membantu individu dalam mengatasi permasalahan hidupnya dengan pendekatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan konseli agar tercapai kesejahteraan hidup. Dalam pelaksanaannya, konseli tetap diposisikan sebagai individu yang aktif dan bertanggung jawab terhadap proses perubahan, sehingga diharapkan mampu mengembangkan kemandirian serta kemampuan menyelesaikan masalahnya secara mandiri di masa mendatang (Sulistianingsih, 2022).

Dalam perkembangannya, konseling individual kini dapat dikolaborasikan dengan teknik konseling lainnya, salah satunya yaitu berbasis *cognitive behavioral therapy*. Otte (2022) menyampaikan bahwa konseling individual berbasis *cognitive behavioral therapy* merupakan proses bantuan yang dilakukan konselor secara tatap muka kepada individu agar dapat merubah pikiran negatif yang ada dalam dirinya. Pendekatan *cognitive behavioral therapy* memiliki tujuan utama yaitu membantu konseli mengembangkan restrukturisasi kognitif yang bermasalah dan keyakinan agar dapat menciptakan perubahan emosi serta perilaku yang lebih positif. (Permana, 2022).

Menurut Imas sebagai Koordinator Guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung memaparkan terkait kondisi objektif pada lokasi yang akan dijadikan penelitian yaitu diperoleh hasil berupa permasalahan yang

paling menonjol di sekolah tersebut yaitu kebanyakan siswa memiliki mental yang rendah. Faktor yang mempengaruhi pernyataan tersebut diantaranya permasalahan yang dialami siswa di lingkungan rumah, tekanan akademik, kesulitan beradaptasi dengan teman dan peralihan dari Sekolah Menengah Pertama ke Sekolah Menengah Atas. Ibu Imas menambahkan bahwa upaya yang sudah dilakukan guna mengatasi permasalahan tersebut yaitu menggunakan layanan konseling individu dengan menerapkan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dalam penanganannya. Konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy* digunakan sebagai bentuk pengarah dan motivasi kepada siswa agar tidak berlarut-larut dalam menghadapi suatu masalah. Layanan konseling tersebut diharapkan dapat meningkatkan resiliensi dalam diri siswa.

Berbagai Penelitian mengenai peningkatan resiliensi siswa melalui pendekatan bimbingan dan konseling telah banyak diterapkan. Penelitian-penelitian tersebut secara umum memperlihatkan bahwa pendekatan konseling yang terstruktur mampu memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan daya tahan mental, pengelolaan emosi, dan keterampilan adaptif siswa. Namun, mayoritas penelitian tersebut belum banyak yang secara khusus mengintegrasikan teknik-teknik konseling yang lebih spesifik khususnya teknik *cognitive behavioral therapy* ke dalam praktik konseling individu sebagai pendekatan utama dalam penguatan resiliensi mental siswa (Sirait, 2024).

Selain itu, penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung, sebuah Instansi pendidikan Islam yang memiliki lingkungan religius dan mengaplikasikan nilai-nilai islam kedalam kurikulum pembelajarannya. Sekolah

jarang dijadikan sebagai lokasi penelitian mengenai topik sejenis, karena sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada sekolah umum atau perguruan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan bisa memberikan pembaruan dan sumbangan bukti nyata dalam konteks pendidikan berbasis Islam, khususnya dalam layanan bimbingan konseling yang relevan dengan nilai-nilai keagamaan. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penulis akhirnya memilih fokus penelitian “Pengaruh Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavioral Therapy* terhadap Resiliensi Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung”, dengan tujuan untuk memberikan alternatif pendekatan konseling yang sesuai dengan karakteristik siswa madrasah sekaligus memperkaya khazanah keilmuan bimbingan konseling Islam di Indonesia.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat menentukan rumusan masalah yakni seberapa kuat pengaruh konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy* terhadap resiliensi siswa?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengukur seberapa kuat pengaruh konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy* terhadap resiliensi pada siswa di kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Akademis

Penelitian dapat memberikan tambahan kontribusi berupa wawasan informasi dan pemahaman yang lebih mendalam terkait bagaimana nilai-nilai keikhlasan dapat diaplikasikan secara praktis bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling islam. Selain itu, penelitian juga dapat menjadi referensi untuk pembaca dan peneliti selanjutnya mengenai pengaruh konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy* terhadap resiliensi siswa di kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian diharapkan dapat bermanfaat secara langsung bagi siswa yang menyertakan dirinya dalam konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy*. Melalui konseling ini, siswa dapat lebih memahami konsep resiliensi secara mendalam dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dan pada lingkungan sekolah. Dengan demikian, mereka mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan dengan sikap yang positif, serta mengembangkan kekuatan mental yang lebih tangguh dan stabil.

b. Bagi Lembaga

Penelitian ini juga diharapkan memberikan kontribusi bagi lembaga pendidikan, khususnya bagi guru Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung. Melalui temuan dan

rekomendasi dari penelitian ini, guru dapat memperoleh ide kreatif, informasi yang mendalam, serta bahan evaluasi yang berguna dalam menyusun program konseling individu yang berorientasi pada pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Hal ini bertujuan untuk membantu siswa menangani permasalahan kerentanan mental dengan lebih efektif, sehingga siswa mampu meningkatkan resiliensi secara optimal. Dengan demikian, lembaga dapat meningkatkan kualitas layanan konseling yang diberikan, sekaligus mendukung terciptanya lingkungan pada lembaga yang lebih sehat dan mendukung perkembangan mental positif siswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai resiliensi siswa dengan meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi selain konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy*.

E. Kerangka Pemikiran

Penelitian berpijak pada teori konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy* dan teori mengenai resiliensi. Pertama, konseling menurut Prayitno (2004) adalah suatu proses memberikan bantuan yang dilakukan profesional melalui proses wawancara konselor kepada konseli. Konselor sebagai tenaga ahli memiliki peran untuk membantu individu yang sedang menghadapi permasalahan tertentu agar mampu memahami kondisi dirinya secara lebih mendalam.

Melalui interaksi yang terarah, sistematis, dan bersifat membantu, konseling bertujuan untuk memfasilitasi konseli dalam mengungkapkan masalah yang dialaminya, mengeksplorasi faktor-faktor penyebab munculnya masalah tersebut, serta menemukan alternatif solusi yang sesuai dengan potensi dan kemampuan dirinya. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga membimbing konseli untuk lebih mandiri dan mampu membuat keputusan sendiri. Tepat dan bertanggung jawab, sehingga masalah yang dihadapi bisa teratasi secara efektif dan berkelanjutan (Saidah, 2024).

Konseling menurut Winkel (2005) adalah inti dari kegiatan bimbingan yang diwujudkan melalui serangkaian aktivitas utama yang dilakukan secara langsung atau tatap muka antara konselor dan konseli. Dalam proses ini, konselor berperan memberikan bantuan secara terarah dan profesional agar konseli mampu memahami permasalahan yang sedang dihadapinya secara lebih mendalam. Melalui interaksi konseling yang bersifat personal dan dialogis, konseli dibantu untuk mengembangkan kesadaran diri, mengenali pilihan-pilihan yang tersedia, serta menumbuhkan sikap tanggung jawab terhadap berbagai masalah yang dialaminya (Saidah, 2024).

Sejalan dengan pandangan Prayitno, konseling individual didefinisikan sebagai sebuah proses bantuan profesional yang dijalankan secara sistematis. Proses ini mengandalkan teknik wawancara terapeutik sebagai media komunikasi utama antara konselor dan klien. Dalam proses ini, konselor sebagai tenaga ahli memberikan layanan kepada individu yang sedang menghadapi permasalahan tertentu dengan tujuan membantu klien memahami, mengelola, dan mengatasi

masalah yang dialaminya. Konseling individu diselenggarakan secara langsung dan bersifat personal, sehingga memungkinkan terjalinnya hubungan yang mendalam antara konselor dan klien. Pemberian layanan konseling individu bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapinya (Anggraini, 2021).

Cognitive behavioral therapy dalam diartikan sebagai metode pemberian bantuan yang secara terencana dan sistematis bertujuan untuk membantu klien menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya melalui penerapan teknik restrukturisasi kognitif serta modifikasi perilaku yang menyimpang. Dalam proses ini, konselor membantu klien mengidentifikasi pola pikir yang keliru, irasional, atau tidak adaptif, kemudian mengarahkan klien untuk menggantinya dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan positif. Selain itu, konseling juga menekankan perubahan perilaku yang kurang tepat melalui pembelajaran perilaku baru yang lebih adaptif, sehingga klien mampu mengembangkan sikap, respon, dan tindakan yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Zulkifli, 2022).

Adapun pengertian menurut Stallard, P. (2002), menyebutkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berfokus pada pengembangan proses kognitif guna meminimalisasi pola perilaku yang mengganggu dan maladaptif. Melalui integrasi intervensi kognisi dan tingkah laku, modifikasi pada aspek pikiran dan tindakan diharapkan dapat menstimulasi perubahan emosional. Dalam konteks ini, emosi tidak diintervensi secara langsung melainkan dikelola secara simultan, mengingat status afektif tersebut merupakan produk dari stimulasi internal dan eksternal yang

dimediasi oleh rekonstruksi pola pikir serta adaptasi perilaku. Tujuan utama untuk menstabilkan emosi adalah dengan menggunakan terapi perilaku kognitif, yang bertujuan untuk membantu seseorang mempelajari keterampilan baru. Keterampilan ini memungkinkan individu lebih sadar terhadap pikiran dan perasaannya, mengenali bagaimana kondisi tertentu, pikiran, dan tindakan mempengaruhi perasaan mereka, serta meningkatkan kemampuan untuk mengubah pikiran dan perilaku yang tidak sehat. (Aini, 2019).

Adapun rincian indikator-indikator konseling individu melalui cognitive behavioral therapy menurut Stallard, P. (2002) sebagai berikut:

1. Pikiran

Merujuk pada tanda-tanda terukur perubahan proses kognitif seperti pengenalan dan restrukturisasi distorsi pikiran negatif (generalization, katastrofisasi), peningkatan pemikiran rasional, refleksi diri, serta integrasi kognitif-emosional yang dievaluasi melalui pretest-posttest pada skala kecerdasan emosional. Dalam konseling individu CBT indikator ini menjadi target utama untuk mengubah pola pikir otomatis yang memicu emosi maladaptif menjadi respons adaptif, dibuktikan efektif secara statistik

2. Perasaan

Merujuk pada kondisi emosional yang dirasakan konseli sebagai tanggapan terhadap cara berpikir dan bertindak tertentu, seperti perasaan cemas, takut, sedih, marah, atau bersalah yang muncul karena adanya kesalahpahaman dalam cara berpikir, dalam konteks konseling individu indikator ini sangat penting karena konselor dapat secara langsung mengeksplorasi, mengamati,

serta membantu konseli memahami hubungan antara pengalaman yang dialami, pikiran yang muncul secara spontan, dan perasaan yang dirasakan. Dengan proses percakapan terapeutik dan perbaikan cara berpikir, perasaan negatif yang tidak sehat dapat diubah menjadi perasaan yang lebih masuk akal, sehat, dan mendukung terjadinya perubahan perilaku yang positif pada diri konseli.

3. Tingkah Laku

Merujuk pada pola perilaku nyata yang ditunjukkan konseli, yang muncul dari pikiran dan perasaan yang dialaminya, seperti sikap menghindar, menarik diri, agresif, pasif, menunda tugas, atau kebiasaan buruk lainnya. Dalam konseling individu, indikator ini menjadi hal yang penting karena konselor dapat mengamati langsung dan mempelajari perilaku konseli dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, konselor bisa memberikan bantuan kepada konseli untuk mengenali hubungan antara situasi, pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan. Melalui teknik CBT seperti latihan perilaku, tugas rumah, dan penguatan perilaku yang positif, konseli didorong untuk mengganti sikap yang tidak sehat dengan perbuatan yang lebih logis, berguna, dan mendukung pencapaian tujuan konseling.

Teori selanjutnya mengenai resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) dalam (Munawaroh, 2019) yang mengemukakan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali setelah mengalami tantangan, kegagalan, atau peristiwa traumatis dalam hidup. Kemampuan ini mencakup keteguhan hati untuk tetap kuat, kemampuan belajar dari pengalaman

yang dialami, serta pengembangan strategi yang efektif dalam mengatasi berbagai kesulitan yang muncul. Singkatnya, resiliensi adalah kapasitas seseorang untuk mengelola dan melewati masalah-masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dengan sikap yang tangguh dan adaptif.

Resiliensi siswa merujuk pada kemampuan mereka untuk menghadapi dan mengatasi tekanan, stres, serta hambatan dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Dengan memiliki resiliensi yang baik, siswa mampu tetap fokus, belajar dari kesulitan yang dihadapi, serta menggunakan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah, baik akademik maupun sosial. Hal ini memungkinkan siswa untuk bangkit setelah mengalami kegagalan atau kekecewaan, sehingga mereka dapat berkembang secara emosional dan akademik dengan lebih baik meskipun menghadapi berbagai tantangan.

Berdasarkan teori diatas, penulis menggunakan teori dari Reivich dan Shatte (2002) yang memiliki indikator sebagai berikut:

1. Kemampuan Mengatur Emosi

Kemampuan mengatur emosi adalah bagaimana individu dapat tetap tenang dan mengendalikan emosi dalam kondisi tertekan atau situasi sulit. Regulasi emosi tidak berarti menahan semua emosi, melainkan mengekspresikan emosi secara sehat dan tepat pada konteksnya. Keterampilan penting dalam regulasi emosi meliputi menenangkan diri (*calming*) dan memfokuskan pikiran (*focusing*) yang membantu seseorang meredakan emosi negatif dan mengurangi stres.

2. Pengendalian Diri

Pengendalian diri didefinisikan sebagai kapasitas individu dalam meregulasi impuls, keinginan, maupun respons emosional yang muncul secara spontan. Seseorang dengan pengendalian diri rendah cenderung mudah marah, agresif, dan sulit mengendalikan perilaku negatif yang dapat merugikan. Pengendalian diri memungkinkan seseorang membuat keputusan yang rasional dan bertindak dengan bijaksana dalam menghadapi situasi sulit.

3. Optimisme

Secara konseptual, optimisme dipahami sebagai kecenderungan untuk memelihara ekspektasi positif terhadap masa depan, terlepas dari hambatan atau kesulitan yang sedang dihadapi. Individu yang optimis fokus pada harapan dan peluang, bukan pada keterbatasan atau kegagalan. Sikap ini membantu memotivasi seseorang untuk tetap berusaha dan beradaptasi dalam menghadapi perubahan dan tantangan.

4. Analisis Penyebab Masalah

Kemampuan menganalisis penyebab masalah memungkinkan seseorang dapat memetakan sumber persoalan secara presisi tanpa memicu penilaian subjektif yang menyudutkan. Pendekatan analitis ini tidak hanya memfasilitasi penemuan solusi yang aplikatif, tetapi juga berfungsi sebagai pembelajaran preventif agar kesalahan yang sama tidak terulang kembali.

5. Empati

Empati dapat dipahami sebagai sebuah manifestasi kecerdasan emosional yang memungkinkan seseorang tidak hanya mengerti, tetapi juga ikut mengonstruksikan perasaan individu lain dalam dirinya. Dengan empati,

individu dapat menjalin hubungan yang lebih kuat dan harmonis, yang penting dalam mendapatkan dukungan sosial dan mengatasi konflik interpersonal. Empati juga membantu seseorang bertindak dengan lebih bijaksana dan penuh perhatian terhadap orang lain.

5. Efikasi Diri

Efikasi diri merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap kompetensi dirinya guna merumuskan strategi penyelesaian masalah dan mencapai keberhasilan secara efektif. Tingkat efikasi diri yang tinggi mendorong seseorang untuk bertahan menghadapi kesulitan, memperkuat motivasi, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam bertindak.

6. Keterjangkauan

Kemampuan keterjangkauan adalah kesadaran kapan dan bagaimana seseorang mencari dukungan atau bantuan dari orang lain ketika menghadapi masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri. Ini menunjukkan sikap terbuka dan keberanian untuk menerima bantuan sosial, yang sangat berperan dalam proses pemulihan dan adaptasi.

a. Kerangka Konseptual

Dalam rangka memperkuat ketahanan mental siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial, guru bimbingan dan konseling mengembangkan konseing individu yang berlandaskan pada pendekatan teori *cognitive behavioural therapy*. Konseling individu dilakukan dengan harapan dapat membantu siswa memperbaiki permasalahan yang dialaminya dan mendukung individu memperoleh perkembangan diri yang optimal (Awad, 2013).

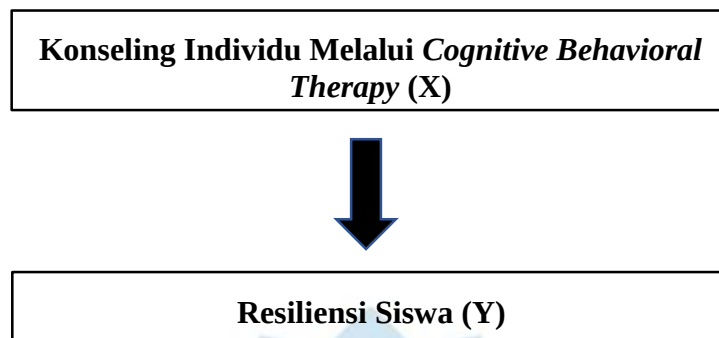
Pelaksanaan layanan konseling individu diawali dengan identifikasi terhadap siswa yang menunjukkan gejala kerentanan mental, penurunan semangat belajar, serta ketidakmampuan mengelola tekanan akademik secara efektif. Melalui konseling individu, siswa diajak untuk menggali faktor-faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya daya tahan mental, kemudian diarahkan untuk mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat dan berorientasi pada aspek-aspek dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*.

Sepanjang proses konseling, konselor menciptakan ruang yang mendukung agar siswa dapat mengekspresikan emosi dan keluh kesah secara terbuka. Intervensi dilakukan melalui penerapan teknik *cognitive behavioral therapy* dengan memberi arahan dan mengubah pikiran menjadi lebih positif. Setelah mengikuti proses konseling, siswa diarahkan untuk mengaplikasikan prinsip-prinsip *cognitive behavioral therapy* dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik. Indikator keberhasilan intervensi ini dapat dikenali melalui perubahan perilaku, pernyataan siswa dalam sesi lanjutan, serta meningkatnya kemampuan dalam mengelola emosional yang mencakup stabilitas emosi, keseimbangan psikologis dan kemampuan mengelola stres serta tantangan yang dihadapi (Irmayanti, 2020).

Kerangka konseptual menjelaskan bagaimana program bimbingan individu berbasis ikhlas dapat meningkatkan resiliensi mental yang dialami siswa dalam mewujudkan mental yang tangguh dan stabil.

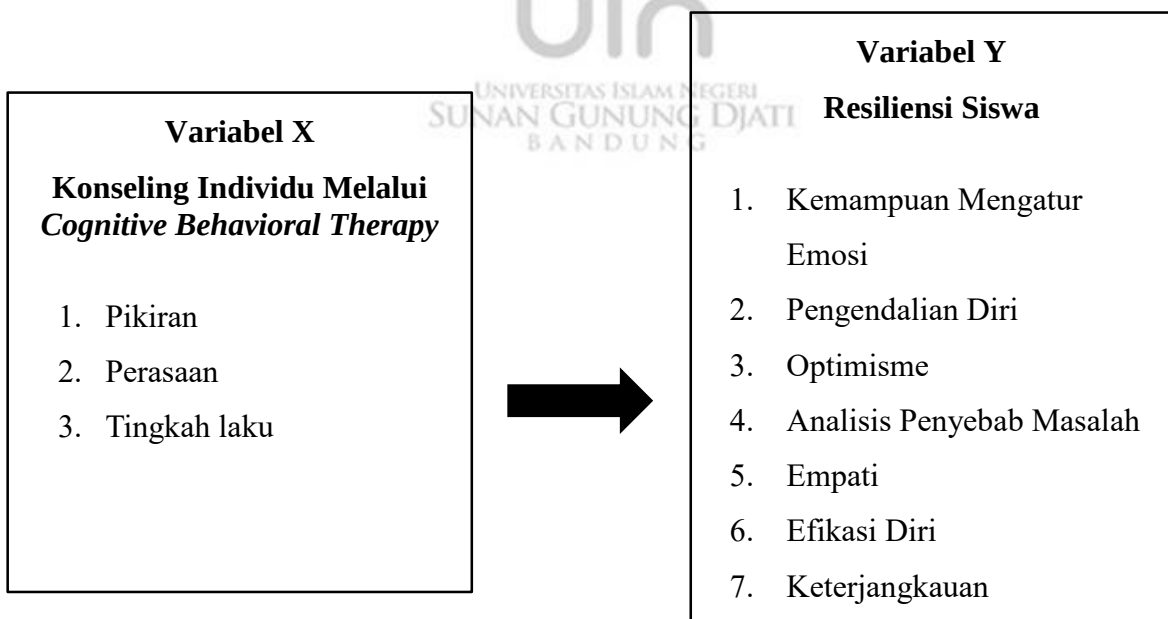
Dari teori tersebut, variabel penelitian diturunkan sebagai berikut:

- a) Variabel Independen (X) : Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavioral Therapy*
- b) Variabel Dependen (Y) : Resiliensi Siswa



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan teori yang ada, layanan konseling individu melalui *cognitive behavioral therapy* dianggap berkontribusi signifikan terhadap siswa Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung dalam mengoptimalkan ketahanan diri dan diharapkan menjadi solusi yang tepat untuk permasalahan isu kerentanan mental pada siswa.



Gambar 1. 2 Kerangka Konseptual

Matriks definisi operasional variabel dapat ditampilkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 1. 1 Matriks Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Skala
Konseling Individu Melalui Cognitive Behavioral Therapy (X)	Suatu bentuk intervensi bimbingan dan konseling yang diselenggarakan melalui interaksi langsung antara konselor dan siswa dirancang untuk mengatasi dinamika problem pribadi, sosial, serta akademik. Melalui bimbingan ini,	1. Pikiran 2. Perasaan 3. Tingkah laku	Likert

	konselor menstimulasi pemahaman diri individu terhadap aspek kognitif dan afektifnya, sekaligus memetakan pola perilaku dan situasi tertentu demi mendorong transformasi diri yang positif (Aini, 2019).		
	Kemampuan individu untuk menghadapi, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali setelah	1. Kemampuan Mengatur Emosi 2. Pengendalian Diri 3. Optimisme 4. Analisis Penyebab Masalah	

Resiliensi Siswa (Y)	mengalami tantangan, kegagalan, atau peristiwa traumatis dalam hidup (Reivich dan Shatte, 2002).	5. Empati 6. Efikasi Diri 7. Keterjangkauan	Likert
----------------------	--	---	--------

F. Hipotesis

Hipotesis menurut Creswell & Creswell (2018) merupakan dugaan tentatif tunggal yang digunakan untuk menyusun teori atau eksperimen untuk kemudian diuji. Sedangkan menurut (Abdullah, 2015), hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui suatu penelitian. Dalam statistik, hipotesis merupakan sebuah pernyataan terkait keadaan yang dikumpulkan dari sampel penelitian untuk memperkirakan kondisi populasi. Fokus pengujian hipotesis dalam analisis statistik menjelaskan pada hipotesis nol (H_0), yang menyatakan bahwasanya tidak terdapat perbedaan antara parameter populasi dan data sampel. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H_a) mengungkap bahwa terdapat perbedaan antara keduanya. Hipotesis nol dilambangkan dengan H_0 , sedangkan hipotesis alternatif dengan H_a (Sugiyono, 2013).

Adapun hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam bentuk pernyataan yang bersifat sementara berdasarkan penjelasan diatas yaitu:

1. (H_0) : Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavioral Therapy* tidak berpengaruh terhadap resiliensi mental kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung.
2. (H_a) : Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap resiliensi siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung.

G. Langkah-langkah Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pengumpulan data dalam penelitian diselenggarakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung yang beralamat lengkap di Jl. Cipadung No. 57, Kecamatan Cibiru, Kota Bandung, Jawa Barat. Adapun Pemilihan lokasi tersebut dilakukan karena alasan-alasan berikut:

- a. Tersedianya data yang akan dijadikan sebagai objek penelitian.
- b. Adanya relevansi antara kajian yang saya ambil yaitu Bimbingan Konseling Islam dengan lokasi penelitian.
- c. Dinilai mampu menjawab urgensi dan rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti.
- d. Lokasi penelitian juga memiliki fasilitas konseling individu dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy* yang memadai ditambah dengan respon yang baik dari pihak sekolah terkait penelitian ini.

2. Paradigma dan Pendekatan

a. Paradigma

Paradigma merupakan kerangka berfikir ilmiah yang digunakan guna memahami dan menjelaskan hubungan antar variabel. Paradigma positivisme digunakan untuk memandang bahwa realitas bersifat objektif, dapat diukur, dan dapat dijelaskan melalui hukum sebab-akibat. Paradigma positivisme menekankan pada penggunaan logika deduktif, pengukuran yang sistematis, dan analisis statistik untuk memperoleh kebenaran yang bersifat universal.

Paradigma positivisme sesuai dengan pendekatan kuantitatif, di mana variabel-variabel dapat diklasifikasikan dan diuji secara empiris menggunakan instrumen terstandar dan analisis statistik. Menurut Sugiyono (2013), paradigma positivisme mendasari penelitian kuantitatif yang ditujukan dalam menguji hipotesis, mengukur hubungan antar variabel, dan membuat generalisasi berdasarkan data dari populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini menitikberatkan pada objektivitas dan pengujian teori melalui data yang terukur.

b. Pendekatan

Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian dengan tujuan utama yaitu berfokus pada pengujian sebab-akibat dan pengukuran tingkat pengaruh antara variabel layanan konseling individu melalui CBT (X) terhadap resiliensi siswa (Y). Pendekatan kuantitatif dinilai lebih relevan dengan arah dan fokus penelitian. Pendekatan kuantitatif berpijak pada prinsip-prinsip positivisme yang mengedepankan objektivitas, penggunaan data numerik, serta fakta empiris yang

dikumpulkan secara langsung melalui prosedur penelitian lapangan (Sugiyono., 2014).

3. Metode Penelitian

Metode Penelitian yang digunakan yaitu metode kausal komparatif yang diorientasikan untuk menguraikan sejauh mana variabel independen memengaruhi atau membedakan kondisi pada variabel dependen. Pendekatan kausal komparatif dipilih ketika peneliti ingin melihat hubungan sebab-akibat dengan membandingkan dua atau lebih kelompok yang memiliki perbedaan pada satu aspek tertentu, guna mengamati dampaknya terhadap variabel yang diteliti. Penelitian dilaksanakan setelah peristiwa terjadi, sehingga tidak ada perlakuan langsung dari peneliti, melainkan hanya mengandalkan kejadian yang sudah berlangsung.

Penelitian kausal komparatif adalah jenis penelitian yang bertujuan mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antarvariabel tanpa adanya manipulasi dari peneliti karena fenomena penyebab telah terjadi. Melalui analisis data subjek, studi ini difokuskan untuk mengukur dampak atau komparasi di antara variabel-variabel tersebut (Sugiyono, 2013).

4. Jenis Data dan Sumber Data

a. Jenis Data

Penelitian menggunakan jenis data skala ordinal dan dapat diukur. Data yang disajikan berupa angka dan hasil analisis statistik mengenai pengaruh konseling individu pendekatan *cognitive behavioral therapy*

terhadap resiliensi siswa di kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung.

b. Sumber Data

1) Sumber Data Primer

Data primer merupakan data yang didapat langsung dari subjek penelitian yaitu sampel yang dipilih. Sumber data primer pada penelitian ini sebanyak 39 siswa yang memiliki kriteria resiliensi yang rendah di Kelas X Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung. Siswa tersebut telah mengikuti layanan konseling individu oleh Guru BK.

2) Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari hasil penelusuran dan kajian terhadap dokumen atau bahan tertulis lainnya. Data dikumpulkan oleh peneliti dari sumber-sumber kajian literatur yang sudah tersedia sebelumnya. Sumber data sekunder pada penelitian ini mencakup dokumen berupa buku, jurnal, laporan pelaksanaan bimbingan dan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan topik resiliensi dan teknik cognitive behavioral therapy dalam konseling individu. Data sekunder bertujuan untuk memperkuat argumen dan analisis dalam penelitian.

c. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi pada penelitian yaitu keseluruhan siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung. Jumlah siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung mencapai 393 siswa. Populasi merupakan semua gejala atau satuan yang ingin diteliti (Priyono, 2016). Populasi yang dipilih peneliti diperoleh berdasarkan data dari guru BK sekolah tersebut.

2) Sampel

Sampel menurut Arikunto (2010) adalah bagian dari kelompok yang akan diteliti dalam sebuah penelitian, yang mewakili seluruh populasi. Jika jumlah orang yang diteliti lebih dari 100, maka jumlah sampel yang diambil berkisar antara 10 hingga 15 persen atau 20 hingga 25 persen dari seluruh jumlah populasi. Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti memilih sampel sebanyak 10% dari 393 siswa dengan memperhatikan situasi dan kondisi di tempat pengambilan sampel. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pengamatan awal dan saran dari guru Bimbingan Konseling (BK) di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Bandung. Purposive sampling adalah metode dalam memilih dan menentukan sampel berdasarkan pertimbangan atau alasan tertentu (Sugiyono, 2015).

Adapun pertimbangan tersebut ditentukan pada beberapa kriteria berikut :

- a) Siswa MAN 2 Kota Bandung yang telah mengikuti layanan konseling individu dengan menerapkan pendekatan *cognitive behavioral therapy*
- b) Menunjukkan indikasi memiliki resiliensi yang rendah
- c) Rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling.

Berdasarkan penjelasan dan perhitungan diatas, peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 39 siswa.

5. Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi dilaksanakan untuk mendapatkan data mengenai perilaku dan kondisi siswa secara langsung di lingkungan sekolah. Teknik ini digunakan untuk mengamati sikap, ekspresi emosional, serta interaksi siswa dalam kegiatan belajar maupun saat mengikuti bimbingan individu. Observasi juga dilakukan untuk melihat bagaimana guru bimbingan konseling menerapkan pendekatan *cognitive behavioral therapy* dalam proses konseling. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi terstruktur agar hasil pengamatan dapat dicatat secara sistematis dan diukur sesuai kebutuhan penelitian kuantitatif (Ni'matuzahroh, 2018).

b. Kuisisioner

Menurut Sugiyono (2021), kuesioner adalah cara mengumpulkan data dengan memberikan beberapa pertanyaan atau pernyataan kepada orang yang diteliti, agar mereka menjawab berdasarkan apa yang mereka alami atau pikirkan mengenai hal yang sedang diteliti. Kuesioner merupakan instrumen pengumpulan data yang dilakukan dengan menghimpun respons tertulis dari partisipan terkait serangkaian pertanyaan yang diajukan (Mappasere, 2019).

Kuesioner yang digunakan berupa kuesioner tertutup, yaitu bentuk instrumen yang memilih jawaban pada lembar kuesioner. Peneliti menggunakan skala Likert karena variabel yang diukur yaitu konseling Individu melalui cognitive behavioral therapy dan resiliensi siswa termasuk ke dalam variabel psikologis dan afektif, yang tidak dapat diukur secara langsung (non-fisik), melainkan perlu diukur melalui persepsi, sikap, dan tanggapan responden terhadap pernyataan tertentu. Skala Likert sangat sesuai digunakan dalam penelitian kuantitatif yang berhubungan dengan persepsi, sikap, nilai, dan kondisi kejiwaan, karena memungkinkan peneliti mengetahui tingkat persetujuan atau penilaian individu terhadap suatu pernyataan yang merepresentasikan variabel penelitian.

Skala Likert adalah jenis skala sikap yang sering digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi para responden mengenai suatu variabel yang diteliti. Skala ini

terdiri dari beberapa pernyataan, dan para responden diminta untuk memilih tingkat persetujuan atau perasaan mereka terhadap setiap pernyataan tersebut dengan menggunakan rentang skor (Wibowo, 2025). Skala likert terbagi kedalam lima skor dengan tingkat persetujuan menggunakan SS: Sangat Setuju, S: Setuju, RG: Ragu-ragu, TS: Tidak Setuju, STS: Sangat Tidak Setuju.

Tabel 1. 2 Pengukuran Skala Likert

Kriteria	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Ragu – ragu (RG)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

- 1) Skala Konseling Individu Melalui *Cognitive Behavioral Therapy*
 Skala terdiri dari pikiran, perasaan dan tingkah laku. Setiap aspek tersebut dijelaskan melalui serangkaian pernyataan yang dikategorikan berdasarkan empat pilihan jawaban: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Tabel 1. 3 Skala Konseling Individu Melalui Cognitive Behavioral Therapy

No	Aspek-aspek	<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	<i>Unfavorable</i> (pernyataan negatif)	Jumlah
1	Pikiran	1,2	0	2
2	Perasaan	0	3,4	2
3	Perilaku	5,6,7,8,9,10	0	6
Total				10

2) Skala Resilienssi

Skala resiliensi terdiri dari kemampuan mengatur emosi, pengendalian diri, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan keterjangkauan. Penjelasan mengenai setiap aspek dirincikan kedalam empat pilihan jawaban : sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS)

Tabel 1. 4 Skala Resiliensi

No	Aspek-aspek	<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	<i>Unfavorable</i> (pernyataan negatif)	Jumlah
1	Kemampuan Mengatur Emosi	1,2,3	0	3

2	Pengendalian diri	4,5	0	2
3	Optimisme	6,7,8	9,10	5
4	Analisis Penyebab Masalah	11	12	2
5	Empati	13,14	15,16	4
6	Efikasi diri	17,18,19	20,21	5
7	Keterjangkauan	22,23,24	0	3
Total				24

c. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sekunder berupa dokumen tertulis, arsip, atau catatan yang relevan dengan objek penelitian. Data dokumentasi mencakup profil sekolah, data siswa, jadwal dan laporan kegiatan layanan bimbingan konseling, serta catatan terkait pelaksanaan konseling individu. Data hasil dokumentasi digunakan untuk memperkuat dan memverifikasi hasil pengamatan serta mendukung data yang diperoleh melalui wawancara dan kuesioner.

6. Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas yaitu hasil dari proses validasi, yakni langkah yang ditempuh peneliti untuk mengumpulkan data empiris sebagai dasar dalam menarik

kesimpulan dari skor suatu instrumen. Pengujian ini ditujukan untuk melihat seberapa efektif alat ukur tersebut betul-betul mampu mengukur hal yang memang ingin diukur secara tepat dan akurat (Sugiyono, 2017).

Untuk memastikan kevalidan setiap pertanyaan, skor pada setiap butir dihubungkan dengan skor keseluruhan, yaitu total dari semua skor yang diperoleh dari setiap butir. Koefisien korelasi yang didapat selanjutnya dibandingkan dengan standar validasi yang berlaku. Berikut rumus korelasi yang digunakan menurut sugiyono (2021:246) adalah:

$$\text{Rumus : } r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 1.3 Rumus Uji Validitas

Keterangan:

R_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

N : Jumlah responden

X : Jumlah skor item

Y : Jumlah skor total sosial

1. Uji Validitas X

Tabel 1. 5 Uji Validitas Variabel X

Item	r-Hitung	r-Tabel	p-Value	Keterangan
P1	0.293	0.339	0.092	Tidak Valid
P2	0.492	0.339	0.003	Valid
P3	0.271	0.339	0.121	Tidak Valid
P4	0.637	0.339	0.000	Valid
P5	0.201	0.339	0.254	Tidak Valid
P6	0.187	0.339	0.289	Tidak Valid
P7	0.643	0.339	0.000	Valid
P8	0.683	0.339	0.000	Valid

P9	0.244	0.339	0.165	Tidak Valid
P10	0.761	0.339	0.000	Valid
P11	0.361	0.339	0.036	Valid
P12	0.420	0.339	0.013	Valid
P13	0.693	0.339	0.000	Valid
P14	0.555	0.339	0.001	Valid
P15	0.547	0.339	0.001	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, untuk variabel X (*Cognitive Behavioral Therapy*) dari 15 item pernyataan terdapat 10 item yang memenuhi kriteria valid dan 6 item yang tidak valid. Item yang valid adalah P2, P4, P7, P8 P10, P11, P12, P13, P15. Adapun item yang tidak valid diantaranya P1, P3, P5, P6, P9. Item-item yang valid. Item-item yang dinyatakan valid dianggap telah mampu merepresentasikan konstruk variabel yang diukur secara akurat. Meskipun instrumen yang digunakan hanya mempertahankan 10 butir pernyataan, jumlah tersebut masih dinilai memadai untuk menggambarkan aspek-aspek penting dari variabel penelitian. Penghapusan item-item yang tidak valid tidak mengurangi kualitas instrumen, melainkan meningkatkan ketepatan pengukuran karena hanya menyisakan butir yang benar-benar sesuai dengan konstruk yang diteliti. Selain itu, proses seleksi item tersebut berkontribusi terhadap peningkatan validitas dan reliabilitas instrumen secara keseluruhan. Dengan demikian, data yang diperoleh melalui instrumen yang telah direvisi diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih akurat, relevan, dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. 6 Uji Validitas Variabel Y

Item	r-Hitung	r-Tabel	p-Value	Keterangan
P1	0.499	0.339	0.003	Valid
P2	0.113	0.339	0.525	Tidak Valid
P3	0.635	0.339	0.000	Valid
P4	0.641	0.339	0.000	Valid

P5	0.312	0.339	0.073	Tidak Valid
P6	0.322	0.339	0.063	Tidak Valid
P7	0.646	0.339	0.000	Valid
P8	0.588	0.339	0.000	Valid
P9	0.209	0.339	0.235	Tidak Valid
P10	0.280	0.339	0.109	Tidak Valid
P11	0.218	0.339	0.216	Tidak Valid
P12	0.580	0.339	0.000	Valid
P13	0.561	0.339	0.001	Valid
P14	0.546	0.339	0.001	Valid
P15	0.618	0.339	0.000	Valid
Y16	0.451	0.339	0.007	Valid
Y17	0.697	0.339	0.000	Valid
Y18	0.417	0.339	0.014	Valid
Y19	0.104	0.339	0.560	Tidak Valid
Y20	0.254	0.339	0.147	Tidak Valid
Y21	0.501	0.339	0.003	Valid
Y22	0.364	0.339	0.034	Valid
Y23	0.489	0.339	0.003	Valid
Y24	0.380	0.339	0.027	Valid
Y25	0.410	0.339	0.016	Valid
Y26	0.559	0.339	0.001	Valid
Y27	0.543	0.339	0.001	Valid
Y28	0.520	0.339	0.002	Valid
Y29	0.526	0.339	0.001	Valid
Y30	0.618	0.339	0.000	Valid
Y31	0.178	0.339	0.313	Tidak Valid
Y32	0.482	0.339	0.004	Valid
Y33	0.351	0.339	0.042	Valid
Y34	0.008	0.339	0.964	Tidak Valid
Y35	0.427	0.339	0.012	Valid
Y36	0.118	0.339	0.506	Tidak Valid
Y37	0.262	0.339	0.134	Tidak Valid
Y38	0.089	0.339	0.616	Tidak Valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas terhadap variabel Y, dari 38 pernyataan yang ada, terdapat 24 item yang memenuhi kriteria validitas dan 14 item yang tidak memenuhi. Item yang dinyatakan valid yaitu P1, P3, P4, P7, P8, P12, P13, P14, P15, Y16, Y17, Y18, Y21, Y22, Y23, Y24, Y25, Y26, Y27, Y28, Y29, Y30, Y32, Y33, dan Y35 karena memiliki nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel} (0,339)$ serta nilai signifikansi $< 0,05$.

Sementara itu, item yang dinyatakan tidak valid yaitu P2, P5, P6, P9, P10, P11, Y19, Y20, Y31, Y34, Y36, Y37, dan Y38 karena memiliki nilai r -hitung $< r$ -tabel (0,339) dan nilai signifikansi $> 0,05$. Seluruh item yang diuji memperoleh nilai r hitung yang lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0,339. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap item memiliki keterkaitan yang signifikan dengan skor total dari instrumen tersebut. Oleh karena itu, item-item tersebut dianggap valid karena mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat. Temuan ini juga menunjukkan bahwa setiap pernyataan dapat mewakili variabel penelitian secara konsisten dan cocok digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data yang sesuai dengan tujuan penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas terkait dengan tingkat konsistensi sebuah instrumen, yakni seberapa efektif hasil pengukuran bisa dipercayai dan tak ditemukannya kesalahan pengukuran (*measurement error*). Uji reliabilitas instrumen bermaksud untuk menilai kehandalan atau kekokohan data yang dihasilkan. Secara mendasar, uji reliabilitas menilai variabel yang diukur dari pertanyaan ataupun pernyataan yang diajukan (Darma, 2021).

Dianggap reliabel jikalau Cronbach's Alpha bernilai $> 0,60$ dan dianggap tidak reliabel jikalau Cronbach's Alpha bernilai $< 0,60$ (Winata, 2022). Berikut rumus Cronbach's Alpha untuk menghitung uji reliabilitas instrumen penelitian:

$$r_i = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Gambar 1. 3 Rumus Uji Reliabilitas

Keterangan:

α : Koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*

k : Jumlah item pertanyaan

$\Sigma \sigma_b^2$: Jumlah varian butir

σ_t^2 : Varian total

Reliability Statistics



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

Gambar 1. 4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas pada variabel X yaitu Terapi Perilaku Kognitif (CBT), ditemukan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,721 dengan terdapat 15 butir item. Nilai tersebut menunjukkan bahwa alat ukur variabel CBT memiliki kualitas keandalan yang cukup baik, karena nilai Cronbach's Alpha mencapai di atas 0,60. Jadi, semua pernyataan dalam

variabel CBT dianggap konsisten dan bisa 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 1. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X

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 karena sudah melebihi 0,80. Hal tersebut memperlihatkan bahwa instrumen resiliensi memiliki konsistensi internal yang sangat baik, sehingga semua item dalam variabel resiliensi dapat diandalkan dan digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan kedua hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian pada variabel CBT dan Resiliensi sudah memenuhi syarat reliabilitas, sehingga dapat digunakan dalam proses analisis data selanjutnya.

7. Teknik Analisis Data

a. Uji Normalitas

Digunakan untuk mengetahui data tersebut memiliki distribusi normal atau tidak. Uji ini dilakukan dengan metode Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data tersebut dianggap memiliki distribusi normal.

$$X^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Gambar 1. 6 Rumus Uji Normalitas dengan Chi-Square

Keterangan :

X² : Nilai X²

O_i : Nilai observasi

E_i : Nilai expected / harapan, luasan interval kelas berdasarkan tabel normal dikalikan N (total frekuensi) (p_i x N)

N : Banyaknya angka pada data (total frekuensi)

b. Uji Linearitas

Digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan garis lurus antara variabel X dan variabel Y. Uji dilakukan dengan memperhatikan tingkat signifikansi dari penyimpangan terhadap linearitas. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara variabel-variabel tersebut dianggap sebagai hubungan yang linear.

$$F_{hitung} = \frac{JK_{TC}}{dk_{TC}} \div \frac{JK_G}{dk_G}$$

Gambar 1. 7 Rumus Uji Linearitas

Keterangan :

- F_{hitung} : Nilai F hasil perhitungan uji linearitas
- JK_{TC} : Jumlah Kuadrat Tuna Cocok/Deviation from linearity
- JK_G : Jumlah Kuadrat Galat/Error
- dk_{TC} : Derajat Kebebasan Tuna Cocok
- dk_G : Derajat Kebebasan Galat

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengecek apakah dalam model regresi terdapat ketidakseimbangan varians dari nilai sisa (residual) di setiap nilai prediktor. Jika varians residual tidak tetap dan berubah-ubah pada setiap nilai prediktor, maka hal itu menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas, yang dapat mengganggu kevalidan model regresi (Sugiyono S. , 2017).

Uji heteroskedastisitas dapat dilakukan dengan metode Glejser, yaitu dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independen. Kriteria pengambilan keputusan merujuk pada nilai signifikansi (Sig.) apabila nilai tersebut melebihi ambang batas 0,05, maka model regresi dinyatakan bebas dari masalah heteroskedastisitas. Dengan kata lain, asumsi homoskedastisitas telah terpenuhi. Namun, jika

nilai Sig. di bawah 0,05, maka terdapat tanda-tanda adanya heteroskedastisitas dalam model regresi tersebut. Jadi, hasil pengujian ini penting untuk mengetahui apakah model regresi cocok digunakan dalam analisis berikutnya.

$$t1 = \frac{R \sqrt{N - 2}}{\sqrt{1 - (R^2)}}$$

Gambar 1. 8 Rumus Uji Heteroskedastisitas

Keterangan :

t : Nilai t *hitung* (digunakan untuk menguji signifikansi hubungan)

R : Koefisien korelasi (misalnya korelasi Pearson antara variabel X dan Y)

N : Jumlah subjek atau sampel penelitian

R^2 : Koefisien determinasi, yaitu kuadrat dari koefisien korelasi

$\sqrt{}$: Akar kuadrat

d. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana berfungsi untuk menguji kontribusi variabel bebas terhadap variabel hasil, yang kemudian diekspresikan melalui persamaan matematis. Sesuai dengan teori Sugiyono (2017), teknik ini bertujuan membedah hubungan dua variabel serta mengukur sejauh mana variabel terikat dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam praktiknya,

signifikansi pengaruh dinilai berdasarkan p-value (Sig.) uji t. Jika indikator Sig. menunjukkan angka di atas 0,05, hal tersebut menandakan bahwa pengaruh yang ada tidak bermakna secara statistik (tidak signifikan).

$$Y = a + Bx$$

Keterangan : **Gambar 1. 9 Rumus Uji Linear Sederhana**

Y : variabel dependen (respon)

X : variabel independen (prediktor)

a : intercept atau konstanta, nilai Y saat X = 0

b : koefisien regresi, menunjukkan perubahan Y akibat perubahan 1

e. Uji Koefisien Determinasi *R Square*

Uji koefisien determinasi dilakukan agar kita tahu sejauh mana kemampuan variabel independen dalam menjelaskan perbedaan atau variasi yang terjadi pada variabel dependen. Semakin tinggi nilai R Square, semakin baik kemampuan variabel independen dalam memprediksi variabel dependen (Sugiyono, 2017).

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Gambar 1. 10 Uji Koefisien Determinasi R Square

Keterangan :

Kd : Koefisien determinasi

R² : Kuadrat koefisien korelas