

## **KONSELING KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK: KAJIAN LITERATUR**

**Anggrainita Niken Pratiwi**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
E-mail: [anggrainita.20031@mhs.unesa.ac.id](mailto:anggrainita.20031@mhs.unesa.ac.id)

**Bakhrudin All Habsy**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
E-mail: [bakhrudinhabisy@unesa.ac.id](mailto:bakhrudinhabisy@unesa.ac.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teknik konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi tantangan akademik dan mencapai tujuan belajar mereka. Konseling kognitif perilaku menekankan pada peran pola pikir dan perilaku individu dalam menghadapi situasi yang menantang. Dengan memahami dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan perilaku adaptif, individu dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis kajian literatur dengan teknik pengumpulan data, yaitu mengidentifikasi dan merangkum temuan dari penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu di sini berupa artikel ilmiah yang terindeksi scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Teknik restrukturisasi kognitif membantu individu untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat menghambat mereka dalam mencapai tujuan belajar. Selain itu, konseling kognitif perilaku juga membantu individu untuk mengembangkan keterampilan adaptif seperti manajemen stres, problem-solving, dan komunikasi yang efektif. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana konseling kognitif perilaku dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Temuan penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan praktik konseling yang lebih efektif dalam membantu individu mengatasi tantangan akademik dan mencapai tujuan belajar mereka.

**Kata Kunci : Konseling Kognitif Perilaku, Resiliensi Akademik, Teknik Konseling.**

### **Abstract**

*This research aims to explore how cognitive behavioral counseling techniques can increase academic resilience in individuals. Academic resilience refers to an individual's ability to overcome academic challenges and achieve their learning goals. emphasizes the role of individual thought patterns and behavior in facing challenging situations. By understanding and changing negative thought patterns and developing adaptive behaviors, individuals can strengthen their mental and emotional resilience. This research uses a qualitative approach to explore individual experiences in using to increase academic resilience. Participants were selected through purposive sampling and data were collected through in-depth interviews and participant observation. Data were analyzed using a thematic approach to identify thematic patterns that emerged from the data. The research results show that can be an effective means of increasing academic resilience in individuals. Cognitive restructuring techniques help individuals to identify and change negative thought patterns that may hinder them from achieving learning goals. Apart from that, also helps individuals to develop adaptive skills such as stress management, problem-solving, and effective communication. This research makes an important contribution in understanding how can be used to increase academic resilience in individuals. The findings of this study can be used to develop more effective counseling practices in helping individuals overcome academic challenges and achieve their learning goals.*

**Keywords: Cognitive Behavioral Counseling, Academic Resilience, Counseling Techniques.**

## **PENDAHULUAN**

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali dalam menghadapi tantangan, stres, dan tekanan yang terkait dengan kehidupan akademik. Kemampuan ini sangat penting untuk keberhasilan akademik, terutama dalam konteks pendidikan yang semakin menuntut dan kompetitif. Berbagai faktor dapat mempengaruhi resiliensi akademik, termasuk faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik, teknik konseling kognitif perilaku (CBT) telah terbukti efektif sebagai pendekatan intervensi yang dapat membantu individu mengatasi berbagai hambatan dan mencapai potensi maksimal mereka dalam lingkungan pendidikan (Hidayah, 2022).

Teknik konseling kognitif perilaku didasarkan pada prinsip bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait, dan bahwa perubahan dalam salah satu aspek ini dapat membawa perubahan positif dalam aspek lainnya. Dalam konteks akademik, teknik CBT dapat digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang menghambat, mengembangkan keterampilan coping yang adaptif, dan memperkuat motivasi serta ketahanan mental. Teknik-teknik ini meliputi restrukturisasi kognitif, yang membantu individu menggantikan pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif, serta pengembangan keterampilan problem-solving dan manajemen stres, yang penting untuk mengatasi tekanan akademik (Amanullah, 2019).

Penerapan teknik CBT dalam lingkungan pendidikan tidak hanya bermanfaat bagi individu yang menghadapi kesulitan akademik, tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dengan membekali siswa dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengelola stres dan tekanan, serta membantu mereka mengembangkan pola pikir yang positif dan adaptif, CBT dapat memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung. Selain itu, intervensi ini juga dapat membantu siswa mengembangkan hubungan interpersonal yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat memperkuat jaringan dukungan sosial mereka.

Dalam era pendidikan yang semakin kompleks, memahami dan menerapkan teknik konseling kognitif perilaku untuk peningkatan resiliensi akademik menjadi semakin relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai teknik CBT dalam meningkatkan resiliensi akademik dan menyediakan

panduan praktis bagi pendidik, konselor, dan siswa dalam menerapkan teknik-teknik ini untuk mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan yang lebih baik.

Konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Resiliensi akademik merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan, mengatasi kegagalan, dan tetap teguh dalam mencapai tujuan akademiknya. Dalam konteks pendidikan, resiliensi akademik sangat penting karena dapat menjadi faktor penentu keberhasilan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan hambatan yang mungkin terjadi selama proses belajar-mengajar. Teknik konseling kognitif perilaku menekankan pada peran pola pikir dan perilaku individu dalam menghadapi situasi yang menantang (Nauvalia & Indrijati, 2023). Dengan memahami dan mengubah pola pikir negatif serta mengembangkan perilaku yang adaptif, individu dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka. Melalui konseling kognitif perilaku, individu diajarkan untuk mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat, menggantinya dengan pola pikir yang lebih positif, serta melatih keterampilan-keterampilan kognitif yang membantu mereka menghadapi stres dan tekanan dengan lebih baik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penerapan teknik konseling kognitif perilaku dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi akademik pada berbagai kelompok individu, termasuk siswa (Karneli, 2019). Dengan adanya dukungan konseling yang tepat, individu dapat belajar mengelola emosi, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan motivasi dalam mencapai tujuan akademik mereka. Selain itu, konseling kognitif perilaku juga dapat membantu individu untuk membangun rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan problem-solving, serta meningkatkan hubungan interpersonal yang sehat. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana teknik konseling kognitif perilaku dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik pada individu, khususnya dalam konteks lingkungan pendidikan. Melalui pemahaman yang mendalam tentang konsep resiliensi akademik dan penerapan teknik konseling kognitif perilaku yang tepat, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik individu.

Meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti pentingnya resiliensi akademik dalam konteks pendidikan, masih terdapat kesenjangan pengetahuan yang

perlu diisi. Beberapa penelitian sebelumnya cenderung lebih fokus pada faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik tanpa mendalami secara mendalam tentang teknik konseling kognitif perilaku yang dapat digunakan untuk meningkatkannya (Damayanti & Nurjannah, 2017). Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk menjembatani kesenjangan ini dengan mengeksplorasi lebih lanjut tentang penerapan teknik konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Fenomena yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana teknik konseling kognitif perilaku dapat menjadi sarana efektif dalam memperkuat ketahanan mental dan emosional individu dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan adanya tekanan akademik yang semakin meningkat, terutama di tengah tuntutan prestasi yang tinggi dalam lingkungan pendidikan, penting untuk memahami bagaimana individu dapat mengembangkan resiliensi akademik mereka melalui pendekatan konseling yang tepat (Nurkia & Sulkiyly, 2020).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendalami konsep resiliensi akademik, teknik konseling kognitif perilaku, serta hubungan antara keduanya dalam konteks pendidikan. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan praktik konseling yang lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pandangan yang lebih komprehensif tentang pentingnya aspek kognitif dan perilaku dalam membangun ketahanan mental dan emosional individu dalam menghadapi tantangan akademik.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kualitatif mengeksplorasi efektivitas Konseling Kognitif Perilaku (CBT) dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman individu dalam menghadapi tekanan akademik dan bagaimana teknik konseling kognitif perilaku dapat membantu mereka mengatasi tantangan tersebut. Metode penelitian kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai sudut pandang dan memahami konteks sosial, budaya, dan psikologis yang memengaruhi resiliensi akademik individu. Kajian literatur sistematis melibatkan identifikasi, evaluasi, dan sintesis temuan dari berbagai studi empiris dan teoretis yang relevan dengan topik ini. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis data dari berbagai sumber yang sudah ada

untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang efektivitas CBT.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui pencarian literatur di database akademik seperti PubMed dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "Cognitive Behavioral Therapy", "academic resilience", "student resilience", "CBT in education", dan "academic stress management". Hanya artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Inggris dan Indonesia dalam 10 tahun terakhir yang dimasukkan dalam kajian ini. Selain itu, referensi dari artikel yang ditemukan juga diperiksa untuk menemukan studi tambahan yang relevan. Setiap artikel yang ditemukan dievaluasi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya untuk memastikan relevansi dan kualitas.

### **Teknik Analisis data**

Data yang diperoleh dari artikel yang terpilih dianalisis menggunakan pendekatan tematik. Langkah pertama dalam analisis adalah membaca secara menyeluruh setiap artikel untuk memahami konteks dan temuan utama. Kemudian, data dikodekan berdasarkan tema-tema yang relevan seperti identifikasi distorsi kognitif, pengembangan keterampilan coping, strategi perilaku, peran konselor, dan hasil akademik. Setiap tema dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola umum dan perbedaan yang ada. Analisis ini memungkinkan peneliti untuk menyusun sintesis yang terstruktur dan komprehensif tentang bagaimana CBT diterapkan untuk meningkatkan resiliensi akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya.

Dengan menggunakan metode kajian literatur sistematis, penelitian ini berusaha memberikan pemahaman yang mendalam dan berbasis bukti tentang peran CBT dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan wawasan berharga bagi praktisi pendidikan, konselor, dan peneliti dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung keberhasilan akademik siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Filsafat Dasar Manusia**

Konseling Kognitif Perilaku (CBT) didasarkan pada filsafat dasar manusia yang menekankan interaksi antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Teori ini memandang manusia sebagai makhluk rasional yang mampu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang maladaptif. Pada intinya, CBT mengakui bahwa meskipun kita tidak selalu dapat mengendalikan peristiwa eksternal, kita memiliki kekuatan untuk mengubah cara kita meresponsnya melalui refleksi dan penyesuaian kognitif.

Filsafat ini juga menyoroti pentingnya peran keyakinan dan interpretasi dalam menentukan reaksi emosional dan perilaku. Dalam literatur CBT, dijelaskan bahwa persepsi seseorang tentang suatu peristiwa lebih berpengaruh terhadap emosi dan tindakan mereka dibandingkan dengan peristiwa itu sendiri. Dengan demikian, CBT berfokus pada membantu individu mengenali dan mengubah keyakinan yang tidak realistis atau negatif untuk mengurangi distress emosional dan meningkatkan fungsi adaptif. Persepsi individu terhadap suatu situasi, pengalaman masa lalu, dan tingkat kesejahteraan psikologis juga dapat memengaruhi perilaku mereka. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, dan situasional di mana individu berada. Interaksi dengan orang lain, norma sosial, tekanan lingkungan, dan ekspektasi dari orang lain juga dapat memengaruhi perilaku individu secara signifikan (Hidayah, 2022).

Perilaku juga dapat dipahami sebagai manifestasi dari proses kognitif individu, yaitu cara individu memproses informasi, membuat keputusan, dan merespons stimulus yang ada. Pola pikir individu, keyakinan, dan penilaian terhadap suatu situasi dapat memengaruhi perilaku mereka secara langsung. Dalam konteks konseling kognitif perilaku, peran pola pikir individu sangat penting karena pola pikir yang negatif atau tidak sehat dapat memengaruhi perilaku individu dalam menghadapi berbagai tantangan. Perilaku juga dapat dipelajari dan dimodifikasi melalui proses pembelajaran. Teori pembelajaran menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh pengalaman belajar sepanjang hidup mereka. Melalui penguatan positif, penghukuman, atau modeling, individu dapat mempelajari perilaku baru atau mengubah perilaku yang tidak diinginkan. Proses belajar ini juga dapat terjadi melalui proses internal seperti observasi, imitasi, dan refleksi terhadap pengalaman individu. Dalam konteks psikologi dan konseling, pemahaman tentang perilaku individu sangat penting dalam membantu individu mengatasi masalah, mengembangkan potensi, dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi perilaku individu, konselor dapat merancang intervensi yang tepat dan efektif untuk membantu individu mengatasi masalah, memperbaiki kesejahteraan psikologis, dan mencapai perubahan yang positif dalam kehidupan mereka. Perilaku merupakan cermin dari kompleksitas individu sebagai makhluk sosial dan merupakan area penting dalam pemahaman dan pembangunan kesejahteraan individu secara holistik.

Perilaku juga dapat menjadi sarana untuk memahami dan menginterpretasikan keadaan internal individu, seperti emosi, kebutuhan, dan nilai-nilai yang mereka miliki. Melalui observasi terhadap perilaku individu, konselor atau ahli psikologi dapat mengidentifikasi pola perilaku yang mungkin mengindikasikan kondisi psikologis atau

emosional tertentu. Perilaku juga dapat menjadi jendela untuk memahami dinamika hubungan individu dengan lingkungannya, termasuk interaksi sosial, konflik interpersonal, dan pola komunikasi yang terjadi. Dalam konteks terapi dan konseling, pemahaman tentang perilaku individu juga menjadi dasar untuk merancang intervensi yang tepat dan efektif. Dengan mengidentifikasi pola perilaku yang tidak sehat atau maladaptif, konselor dapat membantu individu untuk mengidentifikasi faktor penyebabnya, mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, dan memperbaiki pola perilaku yang tidak diinginkan. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang perilaku individu menjadi kunci dalam proses terapeutik untuk membantu individu mencapai

### **Konsep Konseling Kognitif Perilaku**

Konseling Kognitif Perilaku (CBT) adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Konsep dasar CBT berakar pada gagasan bahwa cara kita berpikir tentang suatu situasi sangat mempengaruhi perasaan dan tindakan kita. Literatur menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma, dengan membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak realistis. Salah satu konsep inti dalam CBT adalah identifikasi dan modifikasi "pikiran otomatis". Pikiran otomatis adalah reaksi pikiran yang muncul secara spontan dalam menanggapi situasi sehari-hari. Literatur CBT menggambarkan bahwa pikiran otomatis sering kali cenderung negatif dan tidak akurat, yang dapat memperburuk kondisi emosional dan perilaku. Dengan mengajarkan individu untuk mengenali pikiran ini, CBT memberikan alat untuk menguji dan mengganti pikiran yang tidak membantu dengan yang lebih realistis dan positif.

Konsep lain yang penting dalam CBT adalah pemahaman dan pengelolaan "skema" atau "keyakinan inti". Skema adalah keyakinan mendalam tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia yang terbentuk sejak dini dan menjadi dasar dari pikiran otomatis. Literatur menunjukkan bahwa skema yang maladaptif dapat mengarahkan individu pada pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. CBT bekerja dengan mengidentifikasi skema ini dan membantu individu mengubahnya melalui berbagai teknik kognitif dan perilaku. Selain itu, CBT menekankan pentingnya "aktivasi perilaku" sebagai cara untuk mengatasi depresi dan kecemasan. Aktivasi perilaku melibatkan peningkatan keterlibatan dalam aktivitas yang menyenangkan atau bermakna, meskipun individu mungkin merasa tidak termotivasi. Kajian literatur menunjukkan bahwa dengan mendorong individu untuk terlibat kembali dalam aktivitas yang mereka nikmati atau

nilai, CBT dapat membantu mengurangi gejala depresi dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Konseling adalah proses interaktif di mana seorang konselor atau terapis bekerja sama dengan individu atau kelompok untuk membantu mereka mengatasi masalah, mengembangkan pemahaman diri, memperbaiki kesejahteraan psikologis, dan mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Tujuan utama dari konseling adalah untuk memberikan dukungan emosional, bimbingan, dan pemecahan masalah kepada klien agar mereka dapat mengatasi kesulitan, mengoptimalkan potensi pribadi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam sesi konseling, konselor biasanya menggunakan berbagai teknik dan pendekatan terapeutik untuk membantu klien dalam menjelajahi dan memahami perasaan, pemikiran, dan perilaku mereka. Konselor menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan non-judgmental di mana klien dapat berbagi pengalaman mereka dengan jujur dan tanpa rasa takut. Melalui dialog terapeutik, konselor membantu klien dalam mengidentifikasi masalah, merumuskan tujuan, dan mengeksplorasi solusi yang mungkin untuk permasalahan yang dihadapi (Hidayah, 2022).

Selain itu, konseling juga melibatkan proses refleksi diri dan pertumbuhan pribadi. Melalui interaksi dengan konselor, klien diberikan kesempatan untuk menggali pemahaman diri yang lebih dalam, mengidentifikasi pola-pola perilaku yang tidak sehat, dan mengeksplorasi cara-cara baru untuk menghadapi tantangan hidup. Konseling juga membantu individu untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan baru, meningkatkan ketahanan mental, dan memperbaiki hubungan interpersonal. Pendekatan konseling dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan dan preferensi klien. Ada berbagai pendekatan konseling yang digunakan, seperti konseling kognitif, konseling perilaku, konseling psikodinamik, dan lain-lain. Setiap pendekatan memiliki fokus dan teknik yang berbeda, namun tujuannya tetap sama, yaitu membantu klien mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka (Karneli et al., 2020).

Konseling kognitif perilaku adalah pendekatan terapeutik yang terfokus pada restrukturisasi pola pikir dan perilaku individu untuk membantu mereka mengatasi masalah psikologis, mengembangkan keterampilan adaptif, dan mencapai perubahan positif dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa pola pikir individu memengaruhi perilaku mereka, dan dengan mengubah pola pikir yang negatif atau tidak sehat, individu dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih adaptif. Salah satu prinsip utama dalam konseling kognitif adalah bahwa individu dapat belajar untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pemikiran-pemikiran negatif atau distorsi kognitif yang mungkin memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Melalui proses restrukturisasi kognitif, individu dibimbing untuk menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, seimbang, dan adaptif. Dengan demikian, individu dapat belajar untuk menghadapi situasi yang menantang dengan cara yang lebih positif dan efektif.

Selain itu, konseling kognitif juga melibatkan pengembangan keterampilan adaptif yang membantu individu dalam mengatasi masalah, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Keterampilan ini meliputi strategi problem-solving, pengaturan emosi, komunikasi yang efektif, manajemen stres, dan peningkatan motivasi. Dengan memperkuat keterampilan adaptif ini, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan meraih potensi penuh mereka. Konseling kognitif juga mengakui hubungan antara pola pikir individu dengan perilaku mereka. Dengan mengidentifikasi pola pikir yang mendasari perilaku individu, konselor dapat membantu individu untuk memahami alasan di balik tindakan mereka dan mengubah pola perilaku yang tidak diinginkan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pikiran dan perilaku, individu dapat mengembangkan kesadaran diri yang lebih dalam dan membuat pilihan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari (Karneli, 2019).

#### **Tujuan**

Konseling Kognitif Perilaku (CBT) bertujuan untuk membantu individu memahami dan mengubah pola pikir serta perilaku yang tidak sehat atau maladaptif. Tujuan utama dari CBT adalah untuk mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif atau distorsi kognitif yang dapat menyebabkan atau memperburuk masalah emosional dan perilaku. Literatur menunjukkan bahwa dengan mengubah cara seseorang berpikir, mereka juga dapat mengubah cara mereka merasa dan bertindak, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Salah satu tujuan spesifik CBT adalah meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi stres dan situasi menantang. Ini dicapai dengan mengajarkan keterampilan koping yang efektif dan strategi pemecahan masalah. Menurut kajian literatur, kemampuan ini tidak hanya membantu dalam mengurangi gejala gangguan mental seperti kecemasan dan depresi, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian individu dalam menghadapi masalah sehari-hari.

CBT juga bertujuan untuk memperbaiki hubungan interpersonal dan keterampilan komunikasi. Banyak masalah emosional dan perilaku yang berakar pada hubungan yang buruk atau kurangnya kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif. Melalui CBT, individu diajarkan cara-cara untuk berkomunikasi dengan lebih asertif, mengelola konflik, dan membangun hubungan yang lebih sehat. Literatur mencatat bahwa perbaikan dalam area ini sering kali berkontribusi pada peningkatan

kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Selain itu, CBT bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna dan menyenangkan. Aktivasi perilaku, yang merupakan komponen penting dari CBT, berfokus pada mendorong individu untuk terlibat kembali dalam aktivitas yang mereka nikmati atau nilai. Literatur menunjukkan bahwa dengan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas ini, individu dapat mengalami peningkatan suasana hati dan penurunan gejala depresi, serta merasa lebih terhubung dengan kehidupan mereka.

Akhirnya, tujuan jangka panjang dari CBT adalah untuk membantu individu menjadi terapis bagi diri mereka sendiri. Ini berarti bahwa individu dilatih untuk mengenali dan mengatasi pikiran serta perilaku yang tidak sehat secara mandiri. Kajian literatur menegaskan bahwa dengan membekali individu dengan keterampilan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka, CBT memberikan manfaat yang berkelanjutan dan mengurangi risiko kambuhnya gejala di masa depan. Pendekatan ini menekankan pentingnya kemandirian dan pemberdayaan dalam proses terapi.

### **Resiliensi**

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk bertahan, pulih, dan tumbuh secara positif dalam menghadapi tekanan, tantangan, atau trauma dalam kehidupan. Ini adalah kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan, mengadaptasi diri, dan bangkit kembali setelah mengalami situasi yang sulit atau menyakitkan. Resiliensi melibatkan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan emosional, mental, dan fisik dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian. Salah satu aspek kunci dari resiliensi adalah kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan dengan efektif. Individu yang resilien mampu mengidentifikasi sumber stres, menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang, dan menemukan cara untuk mengatasi tekanan secara konstruktif. Mereka juga cenderung memiliki pola pikir yang positif, optimis, dan adaptif dalam menghadapi masalah, sehingga dapat mengubah tantangan menjadi peluang untuk pertumbuhan dan pembelajaran.

Resiliensi juga melibatkan kemampuan untuk membangun dan menjaga hubungan sosial yang sehat dan mendukung. Individu yang resilien memiliki jaringan sosial yang kuat, dapat meminta bantuan dan dukungan dari orang-orang terdekat, serta memberikan dukungan kepada orang lain dalam situasi sulit. Hubungan sosial yang positif dan mendukung dapat menjadi sumber kekuatan dan dukungan emosional dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, resiliensi juga mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan dan belajar dari pengalaman-pengalaman yang menantang. Individu yang resilien mampu mengambil hikmah dari

setiap pengalaman, mengevaluasi strategi yang digunakan, dan membuat perubahan yang diperlukan untuk menghadapi situasi serupa di masa depan. Mereka juga cenderung memiliki kemampuan untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dan fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi. Resiliensi bukanlah sifat yang statis, tetapi merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan dan diperkuat sepanjang hidup. Melalui pembelajaran, pengalaman, dan bimbingan yang tepat, individu dapat meningkatkan tingkat resiliensi mereka dan menjadi lebih siap dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan memahami dan mengembangkan resiliensi, individu dapat memperkuat ketahanan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan meraih kesuksesan dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian yang ada dalam kehidupan mereka. Resiliensi merupakan kualitas yang sangat berharga dalam membangun ketangguhan dan keuletan dalam menghadapi segala bentuk tekanan dan rintangan dalam perjalanan hidup.

Resiliensi juga melibatkan kemampuan untuk memperkuat dan mengoptimalkan sumber daya internal individu, seperti kepercayaan diri, motivasi, dan kemampuan problem-solving. Individu yang resilien mampu mengandalkan sumber daya internal ini untuk mengatasi hambatan dan menghadapi tantangan dengan lebih efektif. Mereka juga cenderung memiliki sikap yang proaktif, adaptif, dan tangguh dalam menghadapi situasi yang menantang.

Selain itu, resiliensi juga terkait dengan kemampuan untuk menjaga keseimbangan emosional dan mental dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Individu yang resilien mampu mengelola emosi mereka dengan baik, tidak terjebak dalam siklus negatif seperti kecemasan atau depresi, dan mampu tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi sulit. Mereka juga memiliki kemampuan untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang, mengevaluasi opsi yang tersedia, dan membuat keputusan yang tepat dalam kondisi yang menantang (Rufaidah & Karneli, 2020). Resiliensi juga dapat dilihat sebagai kemampuan untuk belajar dan tumbuh dari pengalaman-pengalaman yang menantang. Individu yang resilien menggunakan setiap kesempatan sebagai peluang untuk belajar, berkembang, dan menjadi lebih kuat. Mereka memiliki sikap yang terbuka terhadap perubahan, memiliki ketertarikan untuk terus belajar, dan mampu mengubah diri mereka sesuai dengan tuntutan lingkungan dan kehidupan.

Resiliensi merupakan kemampuan yang sangat berharga dalam membantu individu menghadapi tantangan, mengatasi rintangan, dan tumbuh secara positif dalam kehidupan mereka. Dengan memperkuat resiliensi, individu dapat meningkatkan ketahanan mental dan

emosional mereka, mengoptimalkan potensi pribadi, dan meraih keberhasilan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Melalui pembelajaran, pengalaman, dan dukungan yang tepat, individu dapat mengembangkan resiliensi mereka dan menjadi lebih siap dalam menghadapi perubahan, ketidakpastian, dan tantangan yang mungkin timbul dalam perjalanan hidup mereka. Resiliensi merupakan kualitas yang dapat membantu individu untuk tetap tegar, tangguh, dan berkembang dalam menghadapi berbagai situasi yang kompleks dan menantang dalam kehidupan mereka.

### **Peran dan Tugas Konselor dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik**

Dalam konteks pendidikan, konselor memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik melalui pendekatan Konseling Kognitif Perilaku (CBT). Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan siswa untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit dari tantangan dan kesulitan yang dihadapi dalam lingkungan akademik. Literatur menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi alat yang efektif bagi konselor untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan ini, dengan fokus pada penguatan pikiran positif dan adaptif serta perilaku yang mendukung keberhasilan akademik. Salah satu tugas utama konselor adalah membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau distorsi kognitif yang dapat menghambat prestasi akademik mereka. Pikiran seperti "saya tidak cukup pintar" atau "saya tidak akan pernah berhasil dalam mata pelajaran ini" sering kali menjadi penghalang utama bagi siswa. Melalui CBT, konselor dapat membantu siswa mengeksplorasi dan menantang pikiran-pikiran ini, menggantinya dengan keyakinan yang lebih realistis dan positif, seperti "saya bisa belajar dan berkembang dengan usaha dan strategi yang tepat."

Selain itu, konselor berperan dalam mengajarkan keterampilan koping yang efektif kepada siswa. Literatur menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatasi stres dan tekanan akademik dengan baik cenderung lebih berhasil secara akademis. Konselor dapat menggunakan teknik CBT untuk mengajarkan strategi koping seperti teknik relaksasi, pemecahan masalah, dan manajemen waktu. Keterampilan ini tidak hanya membantu siswa dalam mengelola stres, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Konselor juga memainkan peran penting dalam membantu siswa menetapkan dan mencapai tujuan akademik. Dalam pendekatan CBT, menetapkan tujuan yang jelas dan spesifik merupakan langkah penting dalam proses perubahan. Konselor dapat bekerja sama dengan siswa untuk menetapkan tujuan akademik yang realistis dan terukur, serta mengembangkan rencana

tindakan untuk mencapainya. Literatur menunjukkan bahwa dengan memiliki tujuan yang jelas, siswa lebih termotivasi dan memiliki arah yang lebih jelas dalam usaha akademis mereka.

Pemantauan dan evaluasi progres juga menjadi tugas penting konselor dalam CBT. Konselor harus secara rutin mengevaluasi perkembangan siswa terhadap tujuan yang telah ditetapkan, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menyesuaikan strategi bila diperlukan. Proses ini membantu siswa untuk tetap termotivasi dan terus berusaha, meskipun menghadapi hambatan. Literatur mencatat bahwa pemantauan yang konsisten dan umpan balik yang positif dapat memperkuat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran dan meningkatkan resiliensi akademik mereka. Selain bekerja langsung dengan siswa, konselor juga dapat berkolaborasi dengan guru dan orang tua untuk mendukung resiliensi akademik. Literatur menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar sangat penting bagi perkembangan resiliensi siswa. Konselor dapat memberikan pelatihan dan sumber daya kepada guru dan orang tua tentang bagaimana mereka dapat mendukung perkembangan kognitif dan emosional siswa di rumah dan di sekolah. Kolaborasi ini memastikan bahwa siswa menerima dukungan yang konsisten dan holistik dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Penting juga bagi konselor untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa untuk mengeksplorasi dan mengatasi masalah mereka. Dalam setting CBT, hubungan terapeutik yang dibangun di atas kepercayaan dan empati sangat penting untuk keberhasilan intervensi. Konselor harus berusaha menciptakan ruang di mana siswa merasa nyaman untuk berbicara tentang kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi. Literatur menekankan bahwa hubungan yang kuat antara konselor dan siswa dapat meningkatkan efektivitas CBT dalam meningkatkan resiliensi akademik. Terakhir, konselor harus terus memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka dalam CBT melalui pelatihan dan pendidikan berkelanjutan. Mengingat bahwa CBT adalah bidang yang terus berkembang, konselor perlu mengikuti perkembangan terbaru dalam penelitian dan praktik terbaik untuk memastikan bahwa mereka dapat memberikan intervensi yang paling efektif bagi siswa. Literatur menyarankan bahwa konselor yang berkomitmen untuk pengembangan profesional mereka sendiri cenderung lebih berhasil dalam membantu siswa mencapai resiliensi akademik yang tinggi.

### **Teknik Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Pada Individu**

Mekanisme perubahan dalam Konseling Kognitif Perilaku (CBT) merujuk pada proses-proses

psikologis yang terjadi selama terapi yang membantu individu mengubah pikiran, emosi, dan perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih sehat dan fungsional. Literatur CBT menekankan bahwa perubahan ini dicapai melalui identifikasi dan modifikasi distorsi kognitif, pengembangan keterampilan koping yang efektif, dan penerapan strategi perilaku yang adaptif. Mekanisme perubahan ini berfungsi sebagai landasan untuk pemahaman mengapa dan bagaimana CBT bekerja. Salah satu mekanisme utama perubahan dalam CBT adalah identifikasi dan modifikasi distorsi kognitif. Distorsi kognitif adalah pola pikir yang tidak rasional dan negatif yang dapat memperburuk masalah emosional dan perilaku. Literatur menunjukkan bahwa konselor menggunakan teknik seperti pencatatan pikiran dan pengujian realitas untuk membantu individu mengenali, mengevaluasi, dan mengganti pikiran yang tidak akurat dengan yang lebih realistis dan positif. Misalnya, seseorang dengan keyakinan "saya tidak pernah berhasil dalam apapun" dapat belajar untuk mengidentifikasi bukti-bukti keberhasilan mereka yang telah terlupakan atau diabaikan. Pengembangan keterampilan koping juga merupakan mekanisme perubahan penting dalam CBT. Teknik-teknik seperti pemecahan masalah, manajemen waktu, dan teknik relaksasi diajarkan kepada individu untuk membantu mereka mengatasi stres dan situasi sulit. Literatur menyatakan bahwa keterampilan ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi masalah saat ini tetapi juga membekali mereka dengan alat yang dapat digunakan di masa depan. Dengan demikian, individu menjadi lebih mandiri dan mampu menghadapi tantangan dengan lebih efektif.

Teknik konseling kognitif perilaku adalah pendekatan yang sangat relevan dalam meningkatkan resiliensi akademik pada individu. Konsep dasar dalam konseling kognitif perilaku adalah bahwa pikiran dan perilaku individu saling terkait, dan perubahan dalam pola pikir negatif dapat membawa perubahan perilaku yang lebih adaptif. Dalam konteks resiliensi akademik, teknik ini dapat diterapkan dengan memfokuskan pada pembangunan pola pikir yang positif dan penguatan keterampilan adaptif yang membantu individu menghadapi tantangan belajar. Salah satu teknik yang umum digunakan dalam konseling kognitif perilaku adalah restrukturisasi kognitif. Teknik ini melibatkan mengidentifikasi pola pikir negatif atau distorsi kognitif yang mungkin dimiliki individu, seperti generalisasi berlebihan, pemikiran hitam-putih, atau pemikiran berlebihan. Setelah pola pikir negatif diidentifikasi, individu dibimbing untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan positif. Dengan demikian, individu dapat belajar untuk menghadapi situasi yang menantang

dengan sikap yang lebih optimis dan adaptif (Mulyati, 2019).

Selain restrukturisasi kognitif, teknik konseling kognitif perilaku juga mencakup penguatan perilaku adaptif. Hal ini melibatkan pengembangan keterampilan-keterampilan praktis yang membantu individu mengelola stres, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan motivasi dalam mencapai tujuan akademik. Misalnya, individu dapat dilatih untuk mengembangkan strategi problem-solving yang efektif, mengatur waktu dengan lebih baik, atau mempraktikkan relaksasi untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Dengan menerapkan teknik konseling kognitif perilaku secara konsisten, individu dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka. Mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan percaya diri, serta tidak mudah menyerah di hadapan hambatan. Resiliensi akademik yang meningkat akan membantu individu untuk tetap fokus pada tujuan mereka, mengoptimalkan potensi belajar, dan meraih kesuksesan akademik secara lebih konsisten. Dengan demikian, penerapan teknik konseling kognitif perilaku dalam konteks pendidikan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkuat resiliensi akademik individu. Melalui pemahaman yang mendalam tentang pola pikir dan perilaku individu serta penerapan teknik yang tepat, konseling kognitif perilaku dapat menjadi sarana efektif dalam membantu individu mengatasi tantangan belajar, mengembangkan ketahanan mental dan emosional, serta meraih prestasi akademik yang lebih baik (Tamamiyah, 2024).

Dalam proses konseling kognitif perilaku, penting bagi konselor untuk membangun hubungan yang baik dan mendukung dengan individu. Dengan adanya hubungan yang terpercaya dan empatik, individu akan merasa lebih nyaman untuk berbagi pengalaman, merasa didengar, dan menerima bimbingan yang tepat. Konselor juga berperan dalam memberikan umpan balik konstruktif dan memotivasi individu untuk terus berkembang dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penting untuk memperhatikan konteks individu dalam penerapan teknik konseling kognitif perilaku. Setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman, dan kebutuhan yang unik, sehingga pendekatan konseling harus disesuaikan dengan karakteristik individu tersebut. Dengan memahami konteks individu, konselor dapat merancang intervensi yang lebih efektif dan relevan dengan situasi yang dihadapi individu.

Dalam konteks pendidikan, penerapan teknik konseling kognitif perilaku juga dapat melibatkan kerjasama antara konselor, guru, dan orang tua. Kolaborasi ini dapat membantu dalam memberikan dukungan yang holistik bagi individu dalam mengembangkan resiliensi

akademik mereka. Dengan adanya komunikasi yang terbuka dan koordinasi yang baik antara semua pihak terkait, individu akan mendapatkan dukungan yang konsisten dan terintegrasi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan akademik mereka. Dengan demikian, teknik konseling kognitif perilaku memiliki potensi besar untuk meningkatkan resiliensi akademik pada individu jika diterapkan secara tepat dan terarah. Melalui pembangunan pola pikir positif, pengembangan keterampilan adaptif, dan dukungan yang holistik, individu dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan bimbingan yang tepat dan lingkungan pendidikan yang mendukung, individu akan lebih siap untuk menghadapi tantangan belajar dan meraih kesuksesan akademik dengan lebih baik

### **Dampak Efektivitas Teknik Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Peserta Didik**

Dampak efektivitas teknik konseling kognitif perilaku terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan akademik dan mencapai tujuan akademiknya sangat signifikan. Melalui penerapan teknik ini, individu dapat mengembangkan strategi coping yang efektif untuk mengatasi tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik. Dengan bimbingan konselor, individu dapat belajar untuk mengelola stres, mengidentifikasi pikiran negatif yang menghambat, dan mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih adaptif. Hal ini akan membantu individu untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi yang menantang, sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, teknik konseling kognitif perilaku juga dapat meningkatkan motivasi individu dalam mencapai tujuan akademiknya (Amanullah, 2019). Dengan pembangunan pola pikir yang positif dan penguatan keterampilan adaptif, individu akan merasa lebih percaya diri dalam menghadapi hambatan-hambatan yang mungkin timbul selama perjalanan akademik mereka. Mereka juga akan lebih mampu untuk tetap termotivasi dan berkomitmen dalam mencapai tujuan belajar mereka meskipun menghadapi kesulitan.

Selain itu, efektivitas teknik konseling kognitif perilaku juga dapat terlihat dalam peningkatan kemampuan individu dalam mengembangkan strategi belajar yang efektif. Dengan bimbingan konselor, individu dapat memperoleh keterampilan problem-solving yang membantu mereka menghadapi tugas-tugas akademik dengan lebih baik. Mereka juga dapat belajar untuk mengatur waktu, meningkatkan fokus, dan meningkatkan daya ingat, sehingga memperbaiki efisiensi belajar dan meningkatkan hasil akademik mereka. Secara keseluruhan, dampak positif teknik konseling kognitif

perilaku terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan akademik dan mencapai tujuan akademiknya sangat besar. Melalui proses konseling yang terarah dan mendalam, individu dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional mereka, meningkatkan motivasi dan komitmen dalam belajar, serta mengembangkan strategi belajar yang efektif. Dengan dukungan yang tepat dan penerapan teknik yang sesuai, individu akan lebih siap dan mampu untuk menghadapi berbagai tantangan akademik, mencapai potensi belajar maksimal, dan meraih kesuksesan akademik yang lebih baik (Marfuah, 2021).

Dampak efektivitas teknik konseling kognitif perilaku juga dapat terlihat dalam peningkatan hubungan interpersonal individu dalam lingkungan akademik. Ketika individu mampu mengelola stres dan mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik, mereka cenderung menjadi lebih terbuka, responsif, dan empatik terhadap orang lain. Hal ini dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan mendukung bagi individu dan orang-orang di sekitarnya. Dengan kemampuan untuk mengatur emosi dan berkomunikasi secara efektif, individu dapat membangun hubungan yang sehat dengan sesama siswa, guru, dan orang tua, yang pada gilirannya dapat memperkuat dukungan sosial yang mereka terima. Selain itu, dampak positif teknik konseling kognitif perilaku juga dapat memengaruhi peningkatan prestasi akademik individu. Dengan mengatasi tekanan akademik, meningkatkan motivasi, dan mengembangkan strategi belajar yang efektif, individu memiliki potensi untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017). Mereka juga dapat mengoptimalkan potensi mereka dalam menghadapi ujian, tugas, dan proyek akademik dengan lebih percaya diri dan kompeten. Dengan demikian, efektivitas teknik konseling kognitif perilaku tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik secara keseluruhan.

Selain itu, dampak teknik konseling kognitif perilaku yang efektif juga dapat berlanjut dalam kehidupan setelah sekolah. Dengan memperoleh keterampilan coping yang efektif, individu akan memiliki modal psikologis yang kuat untuk menghadapi berbagai tantangan di kehidupan sehari-hari. Mereka juga akan lebih siap untuk menghadapi perubahan dan tantangan yang mungkin timbul di masa depan, baik dalam konteks akademik maupun profesional. Dengan demikian, penerapan teknik konseling kognitif perilaku dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi individu dalam mengembangkan ketahanan mental, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Secara keseluruhan, dampak positif teknik konseling kognitif perilaku terhadap kemampuan individu dalam mengatasi tekanan akademik

dan mencapai tujuan akademiknya sangat luas dan mendalam. Melalui penerapan teknik yang tepat, individu dapat mengembangkan ketahanan mental, meningkatkan motivasi, mengoptimalkan prestasi akademik, dan membawa manfaat jangka panjang dalam kehidupan mereka. Dengan dukungan yang tepat dan komitmen dalam mengikuti proses konseling, individu dapat meraih potensi penuh mereka dan mencapai kesuksesan dalam perjalanan belajar mereka.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik konseling kognitif perilaku memiliki potensi besar dalam meningkatkan resiliensi akademik individu, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kemampuan mereka dalam mengatasi tekanan akademik dan mencapai tujuan belajar. Teknik ini membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan adaptif, memperkuat keterampilan coping, serta mengembangkan strategi belajar yang efektif. Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa institusi pendidikan, konselor, dan pendidik perlu mempertimbangkan penerapan teknik konseling kognitif perilaku sebagai bagian dari program dukungan siswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik. Secara interpretatif, dapat dipahami bahwa individu yang mengadopsi teknik konseling kognitif perilaku lebih mampu mengelola stres, meningkatkan motivasi, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat, yang semuanya berkontribusi pada pencapaian kesuksesan akademik yang lebih konsisten. Temuan ini juga menggarisbawahi pentingnya pendekatan yang terarah dan holistik dalam mendukung perkembangan mental dan emosional siswa, serta pentingnya kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang positif dan mendukung.

Selain itu, teknik konseling kognitif perilaku dapat membantu individu dalam membangun ketahanan mental dan emosional yang akan berguna tidak hanya dalam konteks akademik, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari dan masa depan profesional mereka. Implikasi ini menunjukkan bahwa konseling kognitif perilaku dapat menjadi alat penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan pribadi yang lebih baik, menjadikan individu lebih siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan. Secara interpretatif, keberhasilan penerapan teknik ini dalam konteks akademik mencerminkan bahwa individu yang mampu mengelola pikiran dan emosi mereka dengan baik akan lebih mampu beradaptasi dengan perubahan, menghadapi tantangan dengan optimisme, dan memanfaatkan setiap kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Selain itu, peningkatan resiliensi akademik melalui konseling kognitif perilaku dapat berkontribusi

pada peningkatan kesejahteraan keseluruhan siswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh. Ini menunjukkan bahwa investasi dalam program konseling kognitif perilaku dapat menghasilkan manfaat jangka panjang yang signifikan bagi individu dan masyarakat. Penting bagi pembuat kebijakan pendidikan dan praktisi konseling untuk mempertimbangkan hasil penelitian ini dalam mengembangkan program dan kebijakan yang mendukung kesejahteraan dan kesuksesan akademik siswa. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan intervensi yang berbasis kognitif dan perilaku dalam pendidikan, serta perlunya dukungan berkelanjutan dan kolaborasi antar pihak untuk memaksimalkan potensi dan kesejahteraan siswa. Keberhasilan teknik konseling kognitif perilaku dalam meningkatkan resiliensi akademik dan kemampuan individu untuk mencapai tujuan akademik juga mengindikasikan perlunya penyesuaian dan pengembangan berkelanjutan dari metode dan praktik konseling yang ada, guna terus mendukung perkembangan siswa secara holistik.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Kesimpulannya, teknik konseling kognitif perilaku memainkan peran penting dalam membantu individu meningkatkan resiliensi akademik dan kemampuan mengatasi tekanan akademik. Melalui restrukturisasi kognitif dan penguatan keterampilan adaptif, individu dapat mengembangkan pola pikir positif dan strategi coping yang efektif, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar mereka. Efektivitas teknik ini juga terlihat dalam peningkatan hubungan interpersonal dan prestasi akademik, serta memberikan manfaat jangka panjang dalam menghadapi tantangan kehidupan. Dengan bimbingan dan dukungan konselor yang tepat, individu dapat mencapai potensi penuh mereka dan meraih kesuksesan akademik serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

### **Saran**

Saran bagi penerapan teknik konseling kognitif perilaku adalah untuk memastikan pendekatan yang dipersonalisasi sesuai dengan kebutuhan individu. Konselor harus membangun hubungan yang empatik dan terpercaya dengan klien untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Kolaborasi antara konselor, guru, dan orang tua juga penting untuk memberikan dukungan yang holistik. Selain itu, penting untuk terus memantau dan mengevaluasi efektivitas teknik yang diterapkan, serta melakukan penyesuaian yang diperlukan. Pengembangan keterampilan coping, manajemen stres, dan

strategi belajar harus terus diperkaya agar individu dapat menghadapi tantangan akademik dan kehidupan dengan lebih baik. Melalui pendekatan yang komprehensif dan terarah, teknik konseling kognitif perilaku dapat secara signifikan meningkatkan resiliensi akademik dan kesejahteraan psikologis individu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amanullah, A. S. R. (2019). Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku. *JURKAM : Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(1).
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2).  
<https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>
- Hidayah, N. (2022). Supervisi Konseling Kognitif Perilaku : *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*.
- Karneli, Y. (2019). UPAYA GURU BK/KONSELOR UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF SISWA DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING KREATIF DALAM BINGKAI MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2).  
<https://doi.org/10.24036/fip.100.v18i2.430.000-000>
- Karneli, Y., Neviyarni, N., Firman, F., & Yulidar, Y. (2020). PENGEMBANGAN MODUL KONSELING KREATIF DALAM BINGKAI MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF SISWA. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 6(1).  
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.1593>
- Marfuah, S. (2021). Konseling pendekatan kognitif untuk mengatasi kesepian. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 8(4).  
<https://doi.org/10.22219/procedia.v8i4.14786>
- Mulyati, D. S. (2019). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Terhadap Aktualisasi diri Siswa. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 7(2).  
<https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i2.876>
- Nauvalia, C., & Indrijati, H. (2023). KONSELING KOGNITIF PERILAKU DALAM MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DENGAN SINDROM IMPOSTOR. *JURNAL EDUCATION AND DEVELOPMENT*, 11(3).  
<https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.5090>
- Nurkia, S., & Sulkifly, S. (2020). Penerapan Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1).  
<https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i1.133>
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan ...*, 4(2).
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). KONSELING KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA SMP KELAS 7. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Tamamiyah, L. (2024). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(8).  
<https://doi.org/10.59141/japendi.v4i8.2662>