

**KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS VIII SMPN 16
SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Tri Fosa Genta Buana¹, Lydia Ersta Kusumaningtyas², Linda Dwi Sholikhah³.

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Slamet Riyadi Surakarta

1trifosagenta@gmail.com, 2lydiaersta2025@gmail.com,

3lindadwisholikhah@gmail.com

ABSTRACT

This study is motivated by the low academic resilience of Grade VIII students at SMP Negeri 16 Surakarta, attributed to broken home family conditions. The aim is to examine the effectiveness of individual counseling using the Cognitive Restructuring technique in improving students' academic resilience. A Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design based on John Elliot's cyclical model was employed, consisting of two cycles with four stages each: planning, action, observation, and reflection. The research subject was a student (initials FP) with low academic resilience. Data were gathered through observation, interviews, documentation, and an academic resilience scale measuring confidence, control, composure, and commitment. Results demonstrated consistent improvement: observation scores increased from 57.02% (pre-cycle) to 71.87% (Cycle I) and 83.59% (Cycle II); scale scores rose from 46.35% to 70.83% and 82.03%. It is concluded that individual counseling with the Cognitive Restructuring technique effectively enhances academic resilience by transforming irrational thought patterns into rational and adaptive ones.

Keywords: individual counseling; cognitive restructuring; academic resilience; junior high school students; broken home

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya resiliensi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta yang disebabkan oleh kondisi keluarga broken home. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dengan teknik Cognitive Restructuring dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model John Elliot yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas empat tahap: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah seorang siswa berinisial FP dengan tingkat resiliensi akademik rendah. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan skala resiliensi akademik berbasis aspek confidence, control, composure, dan commitment. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan resiliensi akademik secara konsisten: skor observasi meningkat dari 57,02% (pra-siklus) menjadi 71,87% (siklus I) dan 83,59% (siklus II); skor skala meningkat dari 46,35% menjadi 70,83% dan 82,03%. Disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik Cognitive Restructuring efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui rekonstruksi pola pikir irasional menjadi rasional dan adaptif.

Kata Kunci: konseling individual; cognitive restructuring; resiliensi akademik; siswa SMP; broken home

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi perkembangan yang krusial, di mana individu mulai membentuk identitas diri dan menghadapi ekspektasi sosial yang semakin kompleks. Dalam proses ini, remaja rentan mengalami gangguan psikologis, terutama ketika dihadapkan pada kondisi keluarga yang tidak harmonis. Kondisi *broken home* terbukti secara signifikan memperlemah kapasitas resiliensi anak dan remaja, karena faktor-faktor internal seperti regulasi emosi dan efikasi diri yang biasanya menopang ketahanan psikologis menjadi melemah akibat kurangnya dukungan emosional keluarga inti (Apriyanti & Nur, 2025).

Islammarinda dan Setiawati (2018) menemukan bahwa siswa SMP dari keluarga *broken home* cenderung mengalami penurunan resiliensi yang ditandai dengan rasa rendah diri, emosi tidak stabil, dan kecenderungan perilaku menyimpang seperti membolos, perilaku agresif, bahkan menyakiti diri sendiri. Dampak

psikologis ini menyulitkan mereka untuk beradaptasi secara positif di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Berbagai fenomena tersebut juga ditemukan di SMP Negeri 16 Surakarta. Hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) mengungkapkan adanya seorang siswa kelas VIII dengan inisial FP yang memperlihatkan gejala resiliensi akademik rendah. FP menunjukkan perilaku menyerah sebelum mencoba, emosi tidak stabil, kepanikan berlebih saat menjadi pusat perhatian, sering membolos, dan kebiasaan mencontek sebagai bentuk penghindaran tanggung jawab akademik. Kondisi ini dipicu oleh latar belakang keluarga yang tidak harmonis, di mana kedua orang tua tidak lagi tinggal bersama FP.

Secara teoritis, siswa SMP diharapkan memiliki resiliensi yang memadai, yakni kemampuan *bounce back* untuk mengelola stres, beradaptasi dengan situasi sulit, dan

bangkit kembali dari keterpurukan (Ayu Widati & Muafi, 2020). Dalam konteks akademik, resiliensi berkembang menjadi konstruk spesifik yang disebut *resiliensi akademik*, yaitu kemampuan siswa menghadapi *setback*, tantangan, kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam proses pembelajaran (Martin & Marsh dalam Nashori, 2021).

Untuk mengatasi masalah tersebut, teknik *Cognitive Restructuring* (CR) dipilih sebagai intervensi utama. Corey (2013) menjelaskan bahwa teknik ini melibatkan identifikasi, evaluasi, dan penggantian pola kognitif maladaptif dengan cara berpikir yang lebih realistis, tepat, dan adaptif. Melalui CR, konseli dilatih mengenali pikiran-pikiran negatif atau irasional yang memengaruhi perasaan dan perilakunya, kemudian secara bertahap diarahkan untuk menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan berorientasi pada solusi.

Intervensi ini dilaksanakan dalam kerangka layanan konseling individual. Kusumaningtyas (2012) menegaskan bahwa keberhasilan intervensi dalam sesi konseling

individual bermula dari penguasaan keterampilan dasar konseling oleh konselor, seperti keterampilan *attending* dan empati, yang berfungsi untuk membangun *rapport* (hubungan saling percaya) dan menciptakan ruang aman bagi konseli dalam mengeksplorasi masalahnya.

Penelitian Sholehah dkk. (2021) menunjukkan bahwa teknik CR mampu meningkatkan motivasi belajar siswa dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan realistis. Sejalan dengan itu, Saputri dan Nursalim (2025) membuktikan efektivitas konseling kelompok teknik CR dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Sholikhah (2018) juga menyatakan bahwa sinergi antara ketajaman keterampilan konseling individual dan penerapan teknik berbasis kognitif-perilaku (CBT) seperti *self-talk* atau pengelolaan dialog internal sangat krusial untuk melatih konseli agar mampu mengelola stabilitas emosi secara mandiri.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas layanan konseling individual dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam meningkatkan

resiliensi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Pelajaran 2025/2026.

B. KAJIAN TEORI

1. Resiliensi Akademik

Resiliensi secara harfiah berasal dari kata *resile* yang berarti bangkit kembali. Grotberg (dalam Desmita, 2014) mendefinisikannya sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan bahkan menjadi lebih kuat melalui pengalaman kesulitan. Reivich dan Shatte (2002) menambahkan dimensi kontinum, yakni bahwa setiap individu dapat meningkatkan resiliensinya seiring waktu dan pengalaman.

Dalam ranah akademik, Martin dan Marsh (dalam Nashori, 2021) mendefinisikan *resiliensi akademik* sebagai kemampuan siswa untuk menghadapi *setback*, tantangan, dan tekanan secara efektif dalam konteks pembelajaran. Boatman (2014) menambahkan bahwa resiliensi akademik ditandai dengan kemampuan mendayagunakan kekuatan internal dan eksternal untuk mengatasi hambatan belajar.

Martin dan Marsh (dalam Nashori, 2021) mengemukakan empat

aspek resiliensi akademik: (1) *Confidence* (keyakinan terhadap kemampuan diri menghadapi tantangan akademik), (2) *Control* (kemampuan mengendalikan emosi dan perilaku akademik), (3) *Composure* (ketenangan menghadapi tekanan akademik), dan (4) *Commitment* (ketekunan menyelesaikan tanggung jawab akademik meskipun menghadapi kesulitan).

2. Teknik Cognitive Restructuring

Corey (2013) mendefinisikan *Cognitive Restructuring* (CR) sebagai proses mengidentifikasi dan mengevaluasi pola kognitif individu agar dapat digantikan dengan cara berpikir yang lebih realistis, tepat, dan adaptif. Dalam konteks konseling, CR merupakan teknik yang membantu konseli mengenali pikiran negatif atau tidak logis yang memengaruhi perasaan dan perilakunya, kemudian menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat.

Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013) merangkum prosedur CR dalam enam tahapan: (1) Rasional, yakni penjelasan tujuan dan prosedur intervensi; (2) Identifikasi pikiran dalam situasi problem; (3)

Pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT); (4) Transisi dari pikiran negatif ke CT; (5) Penguatan positif; dan (6) Evaluasi tugas rumah. Sholikhah dan Putro (2025) menyatakan bahwa kemampuan konselor memadukan keterampilan refleksi emosi dengan teknik CBT sangat efektif untuk mendeteksi sekaligus mengubah *core beliefs* atau pikiran negatif yang melandasi kecemasan akademis.

3. Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah layanan yang diselenggarakan secara khusus oleh seorang konselor kepada satu konseli untuk membantu penyelesaian persoalan yang dihadapinya. Gladding (2012) menegaskan bahwa konseling individual melibatkan dinamika interaksi tertutup antara konselor dan klien sehingga klien mampu memperoleh pemahaman mendalam mengenai dirinya dan menemukan solusi atas permasalahannya.

Kusumaningtyas(2016)menyatakan bahwa melalui layanan konseling individual, aplikasi teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif dan *self-talk* terbukti efektif untuk memandu konseli secara privat dalam

mengubah skema berpikir negatif yang mengganggu fungsi sosial dan akademiknya. Koesdyanrho dan Kusumaningtyas (2024) menambahkan bahwa sinergi antara penguasaan keterampilan dasar konseling yang kuat dan ketepatan pemilihan teknik CBT dalam format konseling individual menjadi kunci utama bagi konselor untuk memfasilitasi perubahan perilaku dan kemandirian emosional konseli jangka panjang.

Proses konseling individual terdiri atas tiga tahap (Willis, 2013): (1) Tahap Awal (penstrukturan dan pembangunan *rapport*), (2) Tahap Pertengahan (eksplorasi masalah dan intervensi), dan (3) Tahap Akhir (evaluasi dan penguatan kemandirian). Keterampilan dasar seperti *attending*, empati, refleksi, dan pertanyaan strategis merupakan fondasi yang menopang keberhasilan setiap tahap proses tersebut (Wibowo et al., 2026; Kusumaningtyas & Sholikhah, 2026).

Sholikhah (2024) menegaskan bahwa masalah hambatan belajar dan prokrastinasi akademik yang dialami peserta didik memerlukan penanganan psikologis secara privat;

melalui layanan konseling individual, konselor dapat membantu mengeksplorasi faktor pemicu utama dan memandu konseli menetapkan langkah intervensi yang konkret. Jawandi (2018) senada menyatakan bahwa sinergi antara ketajaman keterampilan dasar konseling individual dan penerapan kerangka kerja CBT menjadi kunci penting dalam memfasilitasi rekonstruksi cara berpikir konseli, yang pada akhirnya menstimulasi lahirnya karakter individu yang kuat dan cerdas secara emosional.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) berdasarkan model siklus John Elliot. Menurut Natawidjaja (2011), PTBK adalah pengkajian terhadap permasalahan praktis yang bersifat situasional dan kontekstual, ditujukan untuk menentukan tindakan tepat dalam pemecahan masalah. Desain penelitian berbentuk spiral, dengan setiap siklus mencakup empat komponen: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 16 Surakarta, Jl. Kolonel Sutarto No. 188, Kelurahan Jebres, Kota Surakarta, pada bulan Februari–Maret 2026. Subjek penelitian adalah seorang siswa kelas VIII berinisial FP yang teridentifikasi memiliki resiliensi akademik rendah akibat kondisi keluarga broken home, berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru BK dan wali kelas.

Teknik pengumpulan data meliputi: (1) observasi sistematis menggunakan pedoman observasi berbasis empat aspek resiliensi akademik; (2) wawancara semi-terstruktur dengan siswa, wali kelas, dan guru BK; (3) dokumentasi; serta (4) skala resiliensi akademik model Likert yang disusun berdasarkan aspek confidence, control, composure, dan commitment. Triangulasi data dilakukan melalui perpaduan sumber dan teknik untuk meningkatkan kredibilitas temuan (Sugiyono, 2015).

Indikator keberhasilan ditetapkan pada persentase $\geq 80\%$ dengan kategori Sangat Baik berdasarkan rubrik Arikunto (2016). Target peningkatan per siklus minimal 15% dari kondisi pra-siklus. Apabila

target belum tercapai pada satu siklus, penelitian dilanjutkan ke siklus berikutnya dengan perbaikan rancangan tindakan berdasarkan hasil refleksi.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Kondisi Pra-Siklus

Hasil observasi dan wawancara awal mengidentifikasi FP sebagai siswa dengan profil resiliensi akademik yang sangat rendah. Pada aspek *confidence*, FP cenderung menyerah sebelum mencoba mengerjakan tugas dan menunjukkan keyakinan diri yang sangat rendah. Pada aspek *control*, FP mengalami kesulitan regulasi emosi, sering menangis tanpa pemicu jelas, dan berbicara dengan nada kasar ketika marah. Pada aspek *composure*, FP mengalami serangan panik ketika menjadi pusat perhatian, disertai gejala fisik seperti gemetar dan gagap. Pada aspek *commitment*, FP sering membolos, tidur di kelas, mencontek, dan mengumpulkan tugas melampaui batas waktu.

Hasil pengukuran kuantitatif pada pra-siklus disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pra-Siklus

No	Aspek Resiliensi Akademik	Observasi (%)	Skala (%)
1	Confidence (Kepercayaan Diri)	56,25	43,75
2	Control (Pengendalian)	59,37	53,12
3	Composure (Ketenangan)	59,37	46,87
4	Commitment (Ketekunan)	53,12	41,66
	Rata-Rata	57,02	46,35

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh aspek resiliensi akademik FP berada pada kategori Kurang dan Sangat Kurang, mengindikasikan perlunya intervensi segera melalui layanan konseling individual.

2. Hasil Siklus I

Siklus I dilaksanakan dalam dua pertemuan pada tanggal 26 Februari dan 4 Maret 2026. Pertemuan pertama berfokus pada aspek *confidence* dan *composure* melalui teknik *Thought Catching* (penangkapan pikiran otomatis). FP dilatih mengenali dan mendokumentasikan pikiran negatif seperti "Aku tidak dapat mengerjakan

tugas karena sangat sulit" dan "Semua orang akan menertawakanku jika aku salah", kemudian menggantinya dengan *Coping Thought* (CT), *Coping Statement* (CS), dan *Coping Self-Instruction* (CSI) yang lebih adaptif.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Siklus I

No	Aspek Resiliensi Akademik	Observasi (%)	Skala (%)
1	Confidence (Kepercayaan Diri)	75,00	68,75
2	Control (Pengendalian)	68,75	68,75
3	Composure (Ketenangan)	68,75	75,00
4	Commitment (Ketekunan)	75,00	70,83
	Rata-Rata	71,87	70,83

Pertemuan kedua berfokus pada aspek *control* dan *commitment* melalui teknik *Socratic Questioning*. Konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan agar FP mampu melihat sendiri ketidakrasionalan perilaku membolosnya ("Jika kamu membolos, apakah PR-mu akan selesai?") dan menyadari implikasi jangka panjang dari pilihan perilakunya.

Hasil pengukuran siklus I menunjukkan peningkatan signifikan:

Observasi meningkat dari 57,02% menjadi 71,87% (peningkatan 14,85%), sedangkan skala meningkat dari 46,35% menjadi 70,83% (peningkatan 24,48%). Meskipun terjadi peningkatan signifikan, hasil siklus I belum mencapai indikator keberhasilan 80%, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II. Refleksi menunjukkan bahwa FP masih malu saat mengungkapkan permasalahan dan kesulitan menentukan solusi secara mandiri.

3. Hasil Siklus II

Siklus II dilaksanakan dalam dua pertemuan pada tanggal 9 dan 12 Maret 2026. Pertemuan pertama berfokus pada aspek *confidence* dan *composure* melalui teknik *Cognitive Replacement*. FP dilatih secara aktif mengganti pikiran negatif dengan pikiran rasional dan melakukan *reframing* atau pembingkai ulang perspektif terhadap situasi yang menekan. Pertemuan kedua berfokus pada aspek *control* dan *commitment* melalui penguatan teknik CR, di mana FP dibantu merumuskan pola pikir bahwa "Aku memiliki kendali penuh atas tindakanku meskipun suasana hatiku sedang tidak nyaman".

Hasil pengukuran siklus II disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Pengukuran Siklus II

No	Aspek	Observasi (%)	Skala (%)
Resiliensi Akademik			
1	Confidence (Kepercayaan Diri)	84,37	75,00
2	Control (Pengendalian)	87,50	81,25
3	Composure (Ketenangan)	81,25	84,37
4	Commitment (Ketekunan)	81,25	87,50
	Rata-Rata	83,59	82,03

Skor observasi mencapai 83,59% dan skor skala mencapai 82,03%, keduanya masuk kategori Sangat Baik dan melampaui indikator keberhasilan 80%. Peningkatan total dari pra-siklus ke siklus II adalah 26,57% (observasi) dan 35,68% (skala). FP mulai menunjukkan perubahan perilaku nyata: rajin hadir di sekolah, memperhatikan materi, aktif menjawab pertanyaan guru, dan mengurangi perilaku mencontek.

4. Rekapitulasi dan Pembahasan

Rekapitulasi seluruh data penelitian menunjukkan tren peningkatan yang konsisten:

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Peningkatan yang konsisten ini membuktikan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif meningkatkan resiliensi akademik

Tahap	Kategori	Observasi (%)	Skala (%)
Pra-Siklus	Kurang / Sangat Kurang	57,02	46,35
Siklus I	Baik	71,87	70,83
Siklus II	Sangat Baik	83,59	82,03

siswa. Temuan ini selaras dengan Saputri dan Nursalim (2025) yang membuktikan efektivitas CR dalam meningkatkan resiliensi akademik, serta Sholekah dkk. (2021) yang menunjukkan kemampuan CR mengubah motivasi belajar melalui restrukturisasi pola pikir.

Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja CR yang berakar pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Setiap pertemuan konseling memandu FP untuk mengidentifikasi distorsi kognitif (seperti *all-or-nothing thinking* dan *catastrophizing*), menantanginya secara sistematis melalui pertanyaan Sokratik, dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Wibowo et al. (2026) menyatakan bahwa pelaksanaan

konseling individual yang diintegrasikan dengan teknik CBT menuntut konselor menggunakan keterampilan dasar mengajukan pertanyaan strategis guna membantu konseli mengidentifikasi distorsi kognitif yang memicu perilaku maladaptif.

Keberhasilan intervensi juga tidak dapat dilepaskan dari kualitas hubungan konseling (*therapeutic alliance*) yang dibangun sejak awal. Kusumaningtyas dan Sholikhah (2026) menyatakan bahwa penguasaan keterampilan dasar konseling seperti kemampuan empati, *attending*, dan teknik eksplorasi masalah secara klinis merupakan fondasi mutlak yang harus dimiliki seorang praktisi bimbingan agar proses konseling individual mampu menstimulasi respons adaptif pada diri konseli. Kepuasan konseli pada siklus II mencapai 96% (instrumen kepuasan) dan 92% (instrumen evaluasi), mengindikasikan kualitas hubungan konseling yang tinggi.

Temuan penelitian ini memperkuat posisi teknik CR sebagai intervensi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) yang relevan untuk konteks bimbingan dan

konseling di sekolah. Jawandi (2018) menjelaskan bahwa sinergi antara ketajaman keterampilan dasar konseling individual dan penerapan kerangka kerja CBT menjadi kunci penting dalam memfasilitasi rekonstruksi cara berpikir konseli, yang pada akhirnya menstimulasi lahirnya karakter individu yang kuat dan cerdas secara emosional. Hal ini tercermin dalam perubahan perilaku FP yang kini aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan menunjukkan komitmen akademik yang meningkat signifikan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual dengan teknik *Cognitive Restructuring* terbukti efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surakarta. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan skor observasi dari 57,02% (pra-siklus, kategori Kurang) menjadi 83,59% (siklus II, kategori Sangat Baik), serta peningkatan skor skala resiliensi dari 46,35% (pra-siklus, kategori Sangat Kurang) menjadi 82,03% (siklus II, kategori

Sangat Baik). Kedua instrumen secara konsisten menunjukkan peningkatan bertahap di setiap siklus.

Efektivitas intervensi ini dicapai melalui mekanisme rekonstruksi kognitif yang terstruktur, meliputi identifikasi pikiran otomatis negatif, pengembangan *Coping Thought* dan *Coping Statement* yang adaptif, serta penguatan melalui teknik-teknik spesifik seperti *Thought Catching*, *Socratic Questioning*, dan *Cognitive Replacement*. Keberhasilan ini juga ditopang oleh penguasaan keterampilan dasar konseling yang memungkinkan terbentuknya *rapport* dan rasa aman bagi konseli untuk mengeksplorasi dan mengubah pola pikirnya.

Penelitian ini merekomendasikan agar guru BK menerapkan pendekatan CBT dengan teknik Cognitive Restructuring secara sistematis dalam menangani siswa dengan resiliensi akademik rendah, khususnya yang berlatar belakang keluarga broken home. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian dan menggabungkan format konseling individual dengan konseling kelompok guna memaksimalkan efek intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, K., & Nur, H. (2025). Resiliensi anak dan remaja yang mengalami broken home. Syntax Idea.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
- Ayu Widati, M., & Muafi. (2020). Analisis pengaruh makna kerja dan resiliensi terhadap intention to leave yang dimediasi oleh kepuasan kerja. JBTI: Jurnal Bisnis: Teori dan Implementasi, 11(2), 149–166.
- Boatman, A. (2014). Academic resilience and higher education. Educational Psychology.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety.
- Corey, G. (2013). Teori dan praktek konseling & psikoterapi (E. Koswara, Penerj.). PT Refika Aditama.
- Desmita. (2014). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. PT Remaja Rosdakarya.
- Gladding, S. T. (2012). Counseling: A comprehensive profession (7th ed.). Pearson.
- Islammarinda, K. M., & Setiawati, D. (2018). Studi tentang resiliensi siswa broken home kelas VIII di SMPN 3 Candi Sidoarjo. Jurnal BK UNESA.
- Jawandi, A. (2018). Sinergi keterampilan dasar konseling individual dan kerangka kerja CBT dalam rekonstruksi pola pikir konseli. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia.

- Koesdyanrho, & Kusumaningtyas, L. E. (2024). Sinergi keterampilan dasar konseling dan teknik CBT dalam konseling individual. *Jurnal Konseling UNISRI*.
- Kusumaningtyas, L. E. (2012). Keterampilan dasar konseling individual untuk membangun rapport. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Kusumaningtyas, L. E. (2016). Aplikasi teknik CBT dalam layanan konseling individual untuk perubahan skema berpikir. *Jurnal BK FKIP*.
- Kusumaningtyas, L. E., & Sholikhah, L. D. (2026). Keterampilan dasar konseling sebagai fondasi stimulasi respons adaptif konseli. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Konseling*.
- Martin, A., & Marsh, H. W. (dalam Nashori, F., & Saputro, I., 2021). Psikologi resiliensi. Universitas Islam Indonesia.
- Natawidjaja, R. (2011). Penelitian tindakan bimbingan dan konseling. UPI Press.
- Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. Akademia Permata.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). The resilience factor. Broadway Books.
- Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. *Jurnal BK UNESA*.
- Sholekah, L., Nawantara, R. D., & Sancaya, S. A. (2021). Penerapan teknik Cognitive Restructuring untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*.
- Sholikhah, L. D. (2018). Sinergi keterampilan konseling individual dan teknik kognitif-perilaku dalam pengelolaan emosi konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Sholikhah, L. D. (2024). Konseling individual sebagai penanganan psikologis prokrastinasi akademik. *Jurnal BK Universitas Slamet Riyadi*.
- Sholikhah, L. D., & Putro, W. (2025). Keterampilan refleksi emosi dan teknik CBT untuk mengubah core beliefs kecemasan akademis. *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Supriyo, & Mulawarman. (2006). Keterampilan dasar konseling teknik komunikasi. Universitas Terbuka.
- Wibowo, A., et al. (2026). Konseling individual terintegrasi CBT: Keterampilan pertanyaan strategis untuk identifikasi distorsi kognitif. *Jurnal Ilmu Bimbingan dan Konseling*.
- Willis, S. S. (2004). Konseling individual: Teori dan praktek. Alfabeta.
- Willis, S. S. (2013). Konseling individual: Teori dan praktek (Ed. revisi). Alfabeta.