



KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TEKNIK REFREMIING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN PERCERAIAN

Ahmad Firmansyah¹, Iin Fadilah², Elsa Kemala Putri³

Universitas Bina Bangsa, Banten, Indonesia^{1,2,3}

firmansyah12588@gmail.com¹

Riwayat Artikel

Diterima

Maret 2025

Revisi

April 2025

Terbit

Mei 2025

Keywords:

Resilience, CBT, Reframing,
Group Counseling, Students
From Divorced Families.

ABSTRACT

The phenomenon of parental divorce often causes psychological effects on children, one of which is a decrease in resilience. This study aims to examine the effectiveness of group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with the reframing technique in improving resilience in middle school students who are victims of parental divorce. This study uses a pretest-posttest design without a control group, involving 8 students with low resilience. Data were collected using a resilience scale consisting of seven aspects and analyzed using repeated measure ANOVA. The results showed a significant increase in resilience scores, from pretest ($M = 55.87$) to posttest ($M = 80.12$) and follow-up ($M = 88.25$), with $F(1,8) = 366.28$ and $p < 0.001$. These results indicate the effectiveness of the reframing technique in enhancing resilience in students who are victims of parental divorce.

Korespondensi:

firmansyah12588@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena perceraian orang tua sering menimbulkan dampak psikologis pada anak, salah satunya penurunan resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan teknik reframing dalam meningkatkan resiliensi pada siswa sekolah menengah pertama yang menjadi korban perceraian. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, dengan 8 siswa sebagai subjek yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Data diperoleh melalui skala resiliensi yang terdiri dari tujuh aspek, dan dianalisis menggunakan uji repeated measure ANOVA. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor resiliensi siswa, dari pretest ($M = 55,87$) ke posttest ($M = 80,12$) dan follow-up ($M = 88,25$), dengan $F(1,8) = 366,28$ dan $p < 0,001$. Hasil ini mengindikasikan efektivitas teknik reframing dalam meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian.

©2025 Konselindo: Jurnal Bimbingan dan Konseling

How to cite (in APA Style): Firmansyah, A., Fadilah, I., & Putri, E. K. (2025). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavior therapy teknik reframing untuk meningkatkan resiliensi siswa korban perceraian. *Konselindo: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1–8.

PENDAHULUAN

Perceraian telah menjadi salah satu isu sosial yang semakin mengemuka di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024), tercatat lebih dari 399.000 kasus perceraian terjadi sepanjang tahun, dengan berbagai faktor penyebab seperti perselisihan, ketidakharmonisan rumah tangga, kekerasan dalam rumah tangga, dan faktor ekonomi. Fenomena ini bukan hanya berdampak pada pasangan suami-istri, tetapi juga menyisakan dampak emosional yang mendalam pada anak-anak, terutama mereka yang masih berusia sekolah. Anak-anak korban perceraian kerap mengalami guncangan psikologis karena kehilangan figur keluarga yang utuh dan stabil.

Dalam konteks perkembangan anak, perceraian orang tua dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama pada aspek emosional dan sosial. Studi menunjukkan bahwa anak yang mengalami perceraian orang tua berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, gangguan konsentrasi, hingga rendahnya harga diri (Amato, 2000). Selain itu, mereka juga lebih rentan terhadap penurunan prestasi akademik, kesulitan menjalin relasi sosial, serta kecenderungan untuk menarik diri atau menunjukkan perilaku agresif di lingkungan sekolah (Kelly & Emery, 2003). Hal ini menjadi perhatian penting bagi dunia pendidikan karena secara langsung memengaruhi proses belajar dan tumbuh kembang anak secara optimal.

Namun demikian, tidak semua anak yang mengalami perceraian orang tua mengalami kerentanan psikologis yang sama. Ada sebagian dari mereka yang justru mampu bertahan dan berkembang meskipun dalam tekanan dan kondisi keluarga yang tidak mendukung. Fenomena ini dikenal dalam kajian psikologi sebagai resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bahkan berkembang dari pengalaman hidup yang penuh tekanan atau penderitaan (Grotberg, 1995). Resiliensi menjadi semacam kekuatan batin yang me-

mungkinkan seseorang untuk tidak sekadar bertahan, tetapi juga bangkit dan tumbuh dari keterpurukan.

Menurut Desmita (2013), resiliensi tidak hanya mencerminkan kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga melibatkan kekuatan internal seperti rasa percaya diri, sikap optimistis, fleksibilitas dalam beradaptasi, dan kapasitas untuk menyelesaikan masalah secara konstruktif. Seseorang yang resilien mampu mengubah pengalaman pahit menjadi tantangan yang bisa ditaklukkan, bukan sebagai beban yang melumpuhkan. Oleh karena itu, keberadaan resiliensi menjadi sangat penting bagi anak-anak korban perceraian agar mereka tidak terjebak dalam rasa kehilangan yang berkepanjangan.

Salah satu indikator dari adanya resiliensi dalam diri individu adalah kemunculan emosi positif seperti perasaan tenang, bahagia, dan rendahnya tingkat stres dan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Cohn et al. (2009) mengungkapkan bahwa emosi positif memainkan peran penting dalam mendorong berkembangnya resiliensi karena dapat memperluas pola pikir seseorang, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan daya tahan terhadap tekanan psikologis. Hal ini didukung oleh Short, Barnes, Carson, dan Platt (2018) yang menekankan bahwa emosi positif adalah faktor prediktif yang signifikan terhadap kemunculan resiliensi dalam diri individu, terutama pada masa remaja.

Meskipun resiliensi merupakan potensi internal, dalam banyak kasus, anak-anak korban perceraian membutuhkan dukungan dan intervensi dari pihak luar untuk membangun ketangguhan diri tersebut. Dalam hal ini, peran bimbingan dan konseling di sekolah menjadi sangat krusial. Sekolah sebagai institusi pendidikan sekaligus lingkungan sosial yang penting bagi anak, harus mampu memberikan layanan konseling yang adaptif dan kontekstual untuk mem-

bantu anak mengelola emosi dan membangun mekanisme koping yang sehat.

Salah satu pendekatan konseling yang terbukti efektif dalam membangun resiliensi adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), khususnya dalam format kelompok. Pendekatan ini berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan konstruktif (Corey, 2013). Dalam suasana kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, menerima dukungan sosial dari teman sebaya, serta belajar mengatasi tantangan melalui dinamika interpersonal yang sehat.

Efektivitas CBT kelompok dalam konteks psikologis telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. White dan Freeman (2000) menemukan bahwa CBT kelompok efektif dalam menangani masalah psikologis seperti depresi, gangguan kecemasan, dan fobia sosial. Selain itu, Petrocelli (2002) menunjukkan bahwa CBT juga membantu individu dalam mengelola masalah emosi dan perilaku secara signifikan. Pendekatan ini sangat sesuai untuk digunakan dalam *setting* sekolah karena bersifat aplikatif dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan anak dan remaja.

Dalam praktik CBT, salah satu teknik yang sering digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah *reframing*. Teknik ini bertujuan untuk mengubah cara pandang seseorang terhadap situasi atau peristiwa yang dialami, dari sudut pandang negatif menjadi lebih positif atau netral (Erford, 2017). *Reframing* membantu individu memaknai kembali peristiwa sulit sebagai pengalaman yang membangun, bukan sebagai hambatan yang melumpuhkan. Teknik ini telah terbukti mampu mereduksi sikap resistensi dan meningkatkan ketahanan mental pada anak-anak yang mengalami tekanan psikologis.

Bottrell (2014) menyatakan bahwa *reframing* tidak hanya efektif dalam mereduksi ketidakberdayaan, tetapi juga membantu membentuk kembali harapan dan keyakinan individu terhadap masa depan yang lebih baik. Hal ini

sangat penting bagi anak-anak korban perceraian yang mungkin memiliki persepsi negatif tentang keluarga, hubungan interpersonal, dan konsep diri mereka. Dengan *reframing*, mereka diajak untuk menemukan sudut pandang baru yang lebih sehat dan memberdayakan.

Namun demikian, penelitian mengenai intervensi psikologis berbasis CBT kelompok dengan teknik *reframing* terhadap siswa korban perceraian di Indonesia masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian hanya memfokuskan pada populasi umum tanpa mempertimbangkan kondisi psikososial spesifik seperti dampak perceraian. Padahal, konteks keluarga dan dinamika emosional yang dihadapi anak-anak korban perceraian sangat memengaruhi bagaimana mereka merespons intervensi psikologis.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengkaji secara empiris efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan resiliensi pada siswa korban perceraian. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam membantu siswa yang menghadapi krisis emosional akibat perceraian orang tua.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) tipe *pretest and multiple posttest design* dengan pengukuran berulang (*repeated measures*). Rancangan ini dipilih untuk mengamati secara lebih mendalam perubahan tingkat resiliensi siswa korban perceraian sebelum dan sesudah menerima intervensi, serta memantau keberlanjutan efek intervensi dalam jangka pendek melalui tahap *follow-up*. Desain ini memungkinkan peneliti menilai efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan kemampuan resiliensi siswa.

Subjek dalam penelitian ini adalah delapan orang siswa sekolah dasar yang telah teridentifikasi sebagai korban perceraian orang tua dan menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah berdasarkan asesmen awal. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan pertimbangan kesesuaian karakteristik individu dengan tujuan intervensi. Kedelapan siswa tersebut digabungkan dalam satu kelompok konseling, yang menjadi unit intervensi dalam penelitian ini. Penggabungan ini bertujuan menciptakan dinamika kelompok yang mendukung terciptanya suasana aman dan terbuka, sehingga siswa dapat saling berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain selama proses konseling berlangsung.

Untuk memperoleh data mengenai tingkat resiliensi siswa, peneliti mengembangkan dan menggunakan instrumen berupa skala resiliensi. Skala ini disusun berdasarkan teori resiliensi dari Reivich dan Shatté (2002), yang mencakup tujuh aspek utama: regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis sebab akibat (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self-efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Instrumen terdiri dari 25 item pernyataan yang disusun dalam format skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), netral (N), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Validitas isi dari skala ini telah dikonsultasikan kepada ahli untuk menjamin keterwakilan konstruk, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan koefisien alpha sebesar 0,970, yang tergolong sangat tinggi, menunjukkan bahwa instrumen ini dapat diandalkan untuk mengukur resiliensi secara konsisten.

Intervensi konseling dilakukan dalam empat sesi utama, masing-masing berdurasi 2 × 45 menit. Intervensi dirancang secara sistematis untuk memfasilitasi siswa dalam mengenali pola pikir negatif yang muncul akibat pengalaman perceraian, lalu secara bertahap diarahkan untuk mengubah pola pikir tersebut melalui tek-

nik *reframing*. Teknik ini berfokus pada perubahan sudut pandang emosional atau konseptual terhadap peristiwa yang dialami, sehingga individu mampu menilai ulang situasi sulit secara lebih adaptif dan memberdayakan (Erford, 2017; Bottrell, 2014). Materi intervensi disusun berdasarkan prinsip-prinsip dalam CBT yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta bertujuan untuk membentuk respons yang lebih konstruktif terhadap tekanan hidup.

Pengukuran terhadap tingkat resiliensi dilakukan sebanyak tiga kali: sebelum intervensi (*pretest*), segera setelah intervensi selesai (*posttest*), dan dua minggu pascaintervensi (*follow-up*). Pengukuran berulang ini bertujuan untuk menilai tidak hanya efektivitas langsung dari intervensi, tetapi juga stabilitas perubahan yang terjadi dalam waktu tertentu. Seluruh proses pengukuran dilakukan dengan panduan langsung dari peneliti untuk memastikan pemahaman siswa terhadap item pernyataan dan kejujuran dalam pengisian skala.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 23. Uji ini digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan signifikan skor resiliensi antar tiga waktu pengukuran. Jika analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan resiliensi siswa. Uji ini juga memungkinkan analisis terhadap pola perubahan, apakah terjadi peningkatan yang konsisten, penurunan, atau fluktuasi dari waktu ke waktu.

Sepanjang proses penelitian, peneliti menjaga prinsip etika penelitian, seperti kerahasiaan identitas subjek, pemberian persetujuan tertulis dari orang tua atau wali siswa, serta penyampaian informasi yang jelas mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian. Selain itu, pendekatan humanistik juga digunakan dalam pelaksanaan intervensi untuk menjamin kenyamanan

dan keamanan psikologis siswa selama proses berlangsung.

Dengan rancangan dan metode yang terstruktur serta pendekatan intervensi yang berbasis teori dan bukti empiris, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bermakna bagi pengembangan praktik konseling di sekolah, khususnya dalam mendukung siswa yang mengalami krisis akibat perceraian orang tua. Keberhasilan intervensi ini akan menjadi dasar kuat untuk merekomendasikan pendekatan CBT dengan teknik *reframing* sebagai strategi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan resiliensi pada anak-anak yang mengalami kondisi keluarga yang disfungsional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *reframing* dalam meningkatkan resiliensi siswa yang menjadi korban perceraian. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada skor resiliensi setelah siswa mengikuti intervensi. Peningkatan ini tidak hanya terlihat pada saat *posttest*, tetapi juga tetap stabil hingga tahap *follow-up*, menunjukkan adanya dampak yang berkelanjutan dari intervensi yang diberikan.

Deskripsi statistik berikut menggambarkan peningkatan skor rata-rata dan standar deviasi resiliensi siswa korban perceraian dari waktu ke waktu:

Tabel 1. Deskripsi Data Peningkatan Resiliensi dengan Teknik *Reframing* dan Uji Repeated Measure

Waktu	M	SD
Pretest	55.87	1.71
Posttest	80.12	0.87
Follow Up	88.25	1.09
F(1,8)	366.28	
p	< 0.001	

Hasil uji *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sig-

nifikan pada skor resiliensi antara *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*, dengan nilai $F(1,8) = 366.28$ dan $p < 0.001$. Ini mengindikasikan bahwa intervensi konseling kelompok CBT dengan teknik *reframing* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa korban perceraian. Hasil ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir adaptif, sehingga memperkuat daya lenting psikologis (Beck, 2011; Corey, 2013).

Secara psikologis, siswa yang mengalami perceraian orang tua cenderung mengalami disrupsi emosional, kehilangan struktur keluarga, dan perasaan terabaikan (Amato, 2000). Kondisi ini berpotensi menurunkan resiliensi yang tercermin dalam berbagai aspek seperti regulasi emosi, efikasi diri, dan kontrol impuls (Reivich & Shatté, 2002). Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengembalikan dan memperkuat kembali fungsi-fungsi psikologis tersebut melalui strategi kognitif dan emosional yang sistematis.

Teknik *reframing* dalam CBT berfokus pada restrukturisasi kognitif, yakni membimbing siswa untuk melihat pengalaman hidup yang negatif dari perspektif yang lebih positif dan bermakna (Erford, 2017). Dalam konteks kelompok, teknik ini memungkinkan siswa untuk belajar dari pengalaman satu sama lain, memperkuat dukungan sosial, dan mengembangkan keterampilan adaptasi secara kolektif (Yalom & Leszcz, 2005). Hal ini terbukti efektif dalam membantu siswa melihat perceraian orang tua bukan sebagai akhir dari stabilitas hidup, tetapi sebagai tantangan yang dapat dihadapi dengan strategi adaptif.

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil studi Rani, Sutoyo, dan Awalya (2017), yang menyatakan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *reframing* efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa. Ini relevan mengingat siswa korban perceraian berpotensi mengalami luapan emosi yang dapat diekspresi-

kan secara destruktif jika tidak dikelola secara tepat. Pendekatan CBT membantu siswa dalam mengenali emosi, memahami asal muasalnya, dan menggantinya dengan respons yang lebih produktif.

Selanjutnya, Karamoy, Wibowo, dan Jafar (2018) juga menemukan bahwa penggunaan teknik *reframing* dalam setting kelompok CBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Kepercayaan diri merupakan salah satu dimensi utama dalam konstruksi resiliensi. Siswa yang percaya pada kemampuan dirinya cenderung lebih mudah bangkit dari keterpurukan dan lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Temuan ini memperkuat bahwa resiliensi bukan hanya tentang bertahan, tetapi juga berkembang melalui pengalaman yang sulit (Wagnild & Young, 1993).

Lebih jauh, pendekatan CBT dengan teknik *reframing* memungkinkan terciptanya emosi-emosi positif yang berperan sebagai fondasi bagi resiliensi. Fredrickson (2001) dalam teori *broaden-and-build* menjelaskan bahwa emosi positif memperluas cakrawala berpikir seseorang dan membangun sumber daya psiko-logis jangka panjang. Dalam studi ini, siswa mulai menunjukkan respons positif seperti optimisme, keberanian, dan rasa syukur—semua elemen yang mendukung terbentuknya resiliensi.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan efektivitas yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak adanya kelompok kontrol membatasi kemampuan peneliti dalam mengisolasi pengaruh intervensi dari variabel luar. Kedua, jumlah subjek yang terbatas ($n=8$) dan tidak adanya analisis berdasarkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin atau latar belakang ekonomi membuat generalisasi hasil menjadi terbatas. Ketiga, pengaruh jangka panjang dari intervensi masih perlu dikaji lebih lanjut melalui desain longitudinal.

Untuk itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen de-

ngan kelompok kontrol dan ukuran sampel yang lebih besar. Penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan faktor moderator seperti jenis kelamin, durasi perceraian, atau hubungan dengan orang tua setelah perceraian. Dengan begitu, efektivitas pendekatan CBT *reframing* dapat dievaluasi lebih menyeluruh dan aplikatif dalam konteks pendidikan dan psikososial anak.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat posisi konseling kelompok CBT dengan teknik *reframing* sebagai intervensi yang efektif, aplikatif, dan berbasis bukti dalam meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami dampak perceraian orang tua. Intervensi ini layak untuk diadopsi oleh satuan pendidikan, terutama dalam layanan bimbingan dan konseling yang responsif terhadap permasalahan psikososial siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa intervensi konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *reframing* memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi pada siswa sekolah menengah pertama yang mengalami dampak psikologis akibat perceraian orang tua. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi yang konsisten dan bermakna secara signifikan dari tahap pretest ke *posttest* hingga tahap *follow-up*. Peningkatan ini mencerminkan perubahan positif dalam cara siswa memandang dan merespons situasi sulit yang mereka alami, terutama dalam hal kemampuan regulasi emosi, kontrol impuls, dan penguatan aspek-aspek kepercayaan diri serta optimisme.

Efektivitas pendekatan ini menegaskan pentingnya strategi pembenahan pola pikir sebagai inti dari intervensi psikososial, khususnya dalam konteks anak-anak atau remaja yang mengalami disrupsi akibat konflik keluarga. Teknik *reframing* dalam CBT membantu siswa merekonstruksi keyakinan irasional dan menafsirkan pengalaman traumatis dengan cara yang lebih

sehat dan adaptif. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya memberikan efek jangka pendek dalam mengurangi tekanan emosional, tetapi juga membangun fondasi ketahanan psikologis jangka panjang.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya konselor sekolah mengintegrasikan pendekatan CBT berbasis *reframing* ke dalam program layanan konseling, khususnya ketika menangani siswa dengan latar belakang keluarga yang disfungsi atau sedang mengalami transisi hidup yang penuh tekanan. Intervensi yang menitikberatkan pada perubahan kognitif dan pembentukan makna baru terhadap pengalaman hidup terbukti mampu memperkuat daya lenting psikologis siswa dalam menghadapi dinamika kehidupan yang kompleks.

Namun demikian, terdapat sejumlah keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian belum melibatkan kelompok kontrol, sehingga tidak memungkinkan untuk membandingkan efek intervensi dengan kelompok non-intervensi. Kedua, penelitian ini belum mengkaji pengaruh variabel demografis seperti jenis kelamin, yang berpotensi memberikan dinamika tersendiri dalam respons terhadap intervensi. Selain itu, analisis yang digunakan masih terbatas pada efek antar waktu, sehingga belum mengeksplorasi faktor-faktor mediasi atau moderasi yang mungkin memperkuat atau melemahkan efek intervensi.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, peneliti selanjutnya disarankan untuk merancang studi dengan pendekatan eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol (*randomized control trial*), agar diperoleh perbandingan yang lebih akurat dan valid mengenai efektivitas intervensi. Di samping itu, integrasi analisis berdasarkan gender serta variabel lain seperti latar belakang sosial ekonomi atau pola asuh orang tua dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap hasil intervensi.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang bermakna bagi pengembangan layanan konseling di lingkungan pendidikan, khususnya dalam membantu siswa membangun resiliensi melalui pendekatan yang berbasis bukti dan berorientasi pada perubahan kognitif serta penguatan emosi positif secara terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 1269–1287.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bottrell, D. (2007). Resistance, resilience and social identities: *Reframing 'problem youth'* and the problem of schooling. *Journal of Youth Studies*, 10(5), 597–616. <https://doi.org/10.1080/13676260701602662>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of group counseling* (8th ed.). Brooks/Cole.
- Desmita. (2013). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Erford, B. T. (2017). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Erford, B. T. (2017). *Orientation to the counseling profession: Advocacy, ethics, and essential professional foundations*. Pearson.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Grothberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard Van Leer Foundation.
- Karamoy, M. R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. R. (2018). Efektivitas konseling kelompok teknik *reframing* untuk meningkatkan kepercayaan diri. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(1), 12–18.
- Karamoy, Y. K., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The implementation of self-instruction and *reframing* group counselling techniques to improve students' self-confidence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.21124>
- Krisnayana, I. N., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 2(1). <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3703>
- Petrocelli, J. V. (2002). Processes and stages of change: Counseling with the transtheoretical model of change. *Journal of Counseling & Development*, 80(1), 22–30. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2002.tb00162.x>
- Rani, D. K., Sutoyo, A., & Awalya, D. (2017). Efektivitas konseling kelompok CBT teknik *reframing* untuk mereduksi perilaku agresif. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 1–9.
- Rani, A. P., Sutoyo, A., & Awalya. (2018). The effectiveness of group counselling with self talk technique and combination of self talk and *reframing* technique to reduce aggressivity. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 69–74. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i1.22841>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Short, S., Barnes, J. F., Carson, I., & Platt, A. (2018). Happiness as a predictor of resilience in students at a further education college. *Journal of Further and Higher Education*. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1527021>
- Wagnild, G. M. (2009). A review of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105–113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- White, J. R., & Freeman, A. S. (2000). *Cognitive-behavioral group therapy: For specific problems and populations*. American Psychological Association.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.). Basic Books.