

**Konseling Kognitif Berbasis *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Remaja**

**SKRIPSI**  
Oleh

**Diza Rozika Barokah**  
[dizarozika.19@gmail.com](mailto:dizarozika.19@gmail.com)

**ABSTRAK**

Beragam ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tantangan dapat menimbulkan adanya kegagalan atau kinerja yang rendah dalam tugas-tugas kognitif maupun akademiknya. Tantangan yang dihadapi remaja terutama dalam melaksanakan pembelajaran di sekolah merupakan sebuah proses yang perlu dijalani untuk mencapai belajar yang optimal. Resiliensi akademik hadir untuk meningkatkan kemampuan remaja untuk beradaptasi dan berkembang dari adanya tekanan atau kesulitan yang dialami dalam proses belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kognitif berbasis *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi akademik remaja yang rendah. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain subjek tunggal (*single subject research*) pola A-B-A. Data terendah dari resiliensi akademik siswa ini diberikan intervensi konseling kognitif berbasis *mindfulness*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis visual dengan melihat langsung kecenderungan garis *trend* pada grafik dan analisis statistik menggunakan perhitungan PND (*Percentage Non-Overlapping Data*) untuk menguji efektivitas intervensi yang diberikan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor resiliensi akademik dilihat pada fase baseline (A1), fase intervensi (B) dan baseline (A2). Maka hasil yang diperoleh bahwa konseling kognitif berbasis *mindfulness* efektif dapat meningkatkan resiliensi akademik pada remaja.

*Keyword* : Resiliensi Akademik, Remaja, Konseling Kognitif berbasis *Mindfulness*, Penelitian subjek tunggal.