

**P ISSN : 2503 - 1708**

**E ISSN : 2722 - 7340**

# **REALITA**

*Jurnal Bimbingan dan Konseling*

|                           |                      |                    |                             |  |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| <b>JURNAL<br/>REALITA</b> | <b>VOLUME<br/>11</b> | <b>NOMOR<br/>1</b> | <b>EDISI<br/>April 2026</b> | <b>P ISSN : 2503 - 1708<br/>E ISSN : 2722 - 7340</b> |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

# **REALITA**

## **JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING**

### *Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*

#### **DEWAN REDAKASI**

- Pelindung** : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika  
**Penasehat** : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
**Penanggung Jawab** : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

#### **Editors in Chief**

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Editors**

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Section Editors**

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

#### **Reviewers**

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd. Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons (SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
- Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
- Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
- Dr. Gunawan, M.Pd. (SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ginanjjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or. (SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
- Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
- Rahmawati M, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
- Dita Kurnia Sari, M.Pd. Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
- St. Muriati, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
- Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
- M. Samsul Hadi, M.Pd. (SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- B. Fitria Maharani, M.Si (SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Aluh Hartati, M.Pd. (SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ahmad Zainul Irfan, M.Pd. (SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd. (SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd. (SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Eneng Garnika, M.Pd. (SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

- Farida Herna Astuti, M.Pd (SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Ichwanul Mustakim, M.Pd (SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Jessica Festi Maharani, M.Pd, (SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Lalu Jaswandi, M.Pd (SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nuraeni, S.Pd., M.Si (SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Nurul Iman, M.Pd (SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Najamuddin, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Zainuddin, M.Pd (SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- M. Chaerul Anam, M.Pd (SINTA ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Mujiburrahman, M.Pd (SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn. (SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Reza Zulaifi, M.Pd (SINTA ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Suharyani., M.Pd. (SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Copyedit dan Layout**

- Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt. (SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Akbar Juliansyah, ST., M.Mt. (SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dewi Rayani, S.Psi., MA (SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Sarilah, S.PdI., M.Pd (SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
- Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)**

Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026

Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita>

P-ISSN: 2503 – 1708

E-ISSN: 2722 – 7340

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

**Alamat Redaksi:**

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)

Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling** menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* langsung di akun penulis yang telah dibuat melalui:

<https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register>

**Diterbitkan Oleh:** Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

| <b>DAFTAR ISI</b>   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| <b>Diana Zumrotus Sa'adah, Nurselly, Betry Afrin Siska, dan Bayu Brhawijaya</b><br>Fenomena Pergeseran Terminologi Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) ke <i>Neurodivergent: Literature Review</i> .....   | 1-8            |
| <b>Astri Ramadani, A. Ainun Fadillah, Nur Aulia Rahma, Nurhikmah, Abdul Hakim, dan Citra Prasiska Puspita Tohamba</b><br>Korelasi antara Integritas Terapi Musik dengan Tingkat Ekspresi Emosi Mahasiswa .....  | 9-20           |
| <b>Ishmatul Maula, Nadjwa Asyuraina, dan Naeila Rifatil Muna</b><br>Peran Konseling Reality terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa BKI Semester 5 UIN Cirebon .....  | 21-28          |
| <b>Asti Haryati, Nurselly, Betry Afrin Siska, Ami Kurnia Melinsi, Nia Zazqiah Novarianti, Reka, dan Revandi Hadikusuma</b><br>Integrasi <i>Trauma-Informed Care</i> Berbasis Nilai Islam dalam Pendampingan Mahasiswa dengan Trauma Perceraian Orang Tua: Studi Kasus di Bengkulu ..... | 29-40          |
| <b>Falihah Nur Nafiah, Een Paniah, Farrel Hengkara Adi Putra, dan Naeila Rifatil Muna</b><br>Penerapan Teori dan Teknik Modeling dalam Konseling Islam: Konsep, Tahapan, dan Efektivitasnya .....   | 41-49          |
| <b>Anastasya Restuningsih, dan Elwas Berdha Krismona</b><br>Perkembangan Identitas dan <i>Self-Esteem</i> Siswa Menurut Teori Erikson .....   | 50-56          |
| <b>Yenita Dini Indah Sari, Lesis Andre dan Nurhusna Kamil</b><br>Profil dan Analisis Kebutuhan: Pengukuran Multidimensi Perilaku Kesantunan Siswa Sebagai Dasar Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling di SDN 03 Sembilan Koto .....   | 57-67          |
| <b>Tri Indah Yuli Astuti, Cemara Ayu, Novi Zakiah Rohmah, Faradiba Dwi Rahayu, Rizka Fatonah, dan Mumtaz Afridah</b><br>Penerapan RET untuk Mengatasi Perilaku Menyendiri yang Disebabkan oleh Pikiran Irasional .....  | 68-79          |
| <b>Rahmad Aditya, Lesis Andre, dan Nurhusna Kamil</b><br>Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kejujuran Siswa Sekolah Dasar SDN 03 Sembilan Koto .....   | 80-90          |
| <b>Mohammad Mahri Naelul Marom, Najwa Ineza, Rahmah Salsabila Putri, dan Windy Lameria Simanullang</b><br>Penerapan Model Evaluasi CIPP dalam Mengevaluasi Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah .....   | 91-104         |

**Muhamad Fahri Husaeni**

Setrategi Guru BK dalam Menangani Perilaku Bullying di Sekolah Menengah Pertama ..... 105-109

**Alif Maulana Akbar Khan, Bintang Hafidz Fadhillah, dan Naya Shafira Putriana**

Prespektif Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peran Guru PAI dalam Membantu Siswa Bermasalah di SMK Islamiyah Ciputat ..... 110-118

**Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, dan Mumtaz Afridah.**

Stres Akademik Pada Mahasiswa Dewasa Awal dan Penanganannya Melalui Intervensi Relaksasi dan *Mindfulness*: Studi Kasus Konseling ..... 119-125

**Nanda Eka Yusfira dan Uman Suherman**

Stigma dan Persepsi Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Sebuah *Systematical Literature Review* ..... 126-133

**Zikri Neni Iska dan Hulwah Khoirunnisa**

Konseling Traumatik sebagai Upaya Penanganan Trauma Pasca Pengeboman ..... 134-143

**Nepita Sari, Tiara Segita Putri, dan Rina Yulitri**

Peran Komunikasi Efektif dan Mendengar Aktif dalam Membangun Hubungan Konseling ..... 144-149

**Husnul Ariyanti, Fajri Pratama, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Peran Mahasiswa BK dalam Mendampingi Anak Tunarungu Mengelola Emosi Selama Latihan Artikulasi ..... 150-156

**Olfat Algodi, Zainap, Endang Surtiyoni, dan Syska Purnama Sari**

Upaya Peningkatan Motorik Halus Melalui Kegiatan Melukis pada Siswa Tunadaksa ..... 157-166

**Khaerunniswah, Hariadi Ahmad, dan Muhammad Zainal Mustamiin**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa ..... 167-183

**Muhammad Iqbal, Agus Jayadi, Nuraeni, dan Sunandar Apriawan Mulyanto**

Analisis Pola dan Tren Metodologi Penelitian pada Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling ..... 184-195

**Yushini Hasya Nuha, dan Yusi Riska Yustiana**

*Descriptive Book Review of Understanding Human Nature: The Psychology of Personality by Alfred Adler* ..... 196-200

**Fairuz Rizka Ghazalah, dan Yusi Riksa Yustiana**

Review Kritis Buku *Theories of Personality* Karya Feist & Feist dalam Perspektif Mahasiswa Bimbingan dan Konseling ..... 201-204

**Refina Athira Zahra, Syaiful Bahri, dan Evi Rahmiyati**

Persepsi Guru Bidang Studi Terhadap Kinerja Guru Bimbingan dan Konseling Kota Takengon ..... 205-212

**Reza Zulaifi**

Efektifitas Bimbingan Klasikal Menggunakan Pendekatan CBT untuk Mengkonsolidasikan Budaya Siswa di Era Sosial Media ..... 213-219

**Maulida Ahsanul Laili, Aluh Hartati, dan Ni Made Sulastri**

Pengaruh Konseling Individu Terhadap Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII di SMPN 4 Mataram ..... 220-228

**Achmad Ariq Robbani, dan Turhamun**

Peran Konseling Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Psikologis Warga Binaan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Purwokerto ..... 229-235

**Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri dan Aluh Hartati**

Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMPN 8 Mataram ..... 236-242

**Leni Faradisa, Martunis, dan Evi Rahmiyati**

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial Remaja Pesantren di Kecamatan Peusangan ..... 243-262

**M. Doni Tri Lestari, Hariadi Ahmad, Sarilah, dan Mustakim**

Pengaruh Teknik Identifikasi Pikiran Negatif terhadap Kecemasan Sosial Pada Siswa SMAN 1 Keruak ..... 263-276

**Qoriah, Ni Ketut Alit Suarti, Jessica Festy Maharani, dan Mustakim**

Hubungan antara Empati dengan Sikap Hormat Siswa SMP Negeri 3 Mataram ..... 277-284

## PENGARUH TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMPN 8 MATARAM

Oleh:

Jaini, Farida Herna Astuti, Ni Made Sulastri, dan Aluh Hartati

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi,  
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

email: [jaynynksaputra@gmail.com](mailto:jaynynksaputra@gmail.com), [faridaherna@undikma.ac.id](mailto:faridaherna@undikma.ac.id),

[nimadesulastri@undikma.ac.id](mailto:nimadesulastri@undikma.ac.id), dan [aluhhartati@undikma.ac.id](mailto:aluhhartati@undikma.ac.id)

Info Artikel : Dikirim: 03-03-2026; Direview: 17-03-2026; Dipublis: 10-04-2026.

Cara Sitasi : Jaini., Astuti, F.H., Sulastri, N.M. dan Hartati, A. 2026. Pengaruh Teknik Cognitive Restructuring terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa di SMPN 8 Mataram. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2026.

**Abstrak.** Dari hasil observasi yang dilakukan di SMPN 8 Mataram, khususnya pada siswa, ditemukan bahwa banyak siswa yang menunjukkan gejala penyesuaian diri rendah. Gejala ini cenderung ke siswa yang sulit menerima diri sendiri, mudah cemas, stres atau frustrasi, kesulitan menjalin hubungan sosial, kurang mampu mengendalikan emosi dan merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap penyesuaian diri pada siswa di SMPN 8 Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen one-group pre-test and post-test. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket dan observasi sebagai metode pokok, wawancara serta dokumentasi digunakan sebagai metode pelengkap. Analisis data menggunakan uji-t, dan hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  sebesar 17,91 lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5%. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan dapat kita simpulkan bahwa ada Pengaruh Teknik *cognitive restructuring* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa di SMPN 8 Mataram. Hasil penelitian ini dinyatakan "Signifikan".

**Kata Kunci :** Teknik *Cognitive Restructuring*, Penyesuaian Diri

**Abstract.** From the results of observations conducted at SMPN 8 Mataram, especially in grade VIII students, it was found that many students showed symptoms of low self-adjustment. This symptom tends to students who have difficulty accepting themselves, are easily anxious, stressed or frustrated, have difficulty establishing social relationships, lack of emotional control and feel helpless in dealing with social and academic situations. This study aims to determine the effect of *cognitive restructuring* techniques on self-adjustment in grade VIII students at SMPN 8 Mataram. The research uses a quantitative approach with a one-group pre-test and post-test experimental design. The methods used to collect data are questionnaires and observations as the main methods, interviews and documentation are used as complementary methods. Data analysis used a t-test, and the calculation results showed that the  $t_{cal}$  value of 17.91 was greater than the  $t_{table}$  value of 2.262 at the significance level of 5%. Thus  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, with which we can conclude that there is an Influence of *Cognitive Restructuring Techniques* on Self-Adjustment in Grade VIII Students at SMPN 8 Mataram. The results of this study were declared "Significant".

**Keywords:** *Cognitive Restructuring Techniques, Self-Adjustment*

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi (peralihan) dari anak menuju dewasa, dimana masa yang penuh gejolak dan masa untuk mencari identitas diri. Remaja yang berusaha menemukan jati diri dihadapkan pada tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan, baik perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, cara berfikir, emosi dan interaksi sosial. Individu yang memasuki masa remaja akan mengalami perubahan-perubahan, baik dari sisi biologis, kognitif, maupun sosio-emosional. Pada tahap perkembangan ini, remaja mengalami kebingungan dikarenakan mereka tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi juga belum diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa (Ali dan Ansori, 2006).

Penyesuaian diri rendah yang berlebihan dapat berpotensi menyebabkan masalah-masalah dalam dirinya termasuk masalah penyesuaian diri yang rendah, antara lain masalah penyesuaian diri dengan guru, teman, mata pelajaran dan lingkungan. Akibatnya anak tidak mau sekolah, tidak mau belajar, suka membolos, berani melawan guru dan pada akhirnya prestasi belajar menurun. Salah satu teknik yang dapat meningkatkan penyesuaian diri adalah teknik *cognitive restructuring*. Teknik restrukturisasi kognitif merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat mengubah mindset irasional siswa dalam menghadapi kecemasan berbicaranya menjadi suatu pemikiran yang positif, sehingga kecemasan dalam berbicara dapat berkurang Nurimbawan, (2019)

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menjawab pertanyaan: Apakah Ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMPN 8 Mataram? Pertanyaan ini penting untuk memahami sejauh mana intervensi

psikopedagogis berbasis keterampilan sosial dapat membantu siswa menghadapi tekanan kelompok sebaya secara konstruktif.

## KAJIAN PUSTAKA

Teknik *Cognitive restructuring* adalah upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran atau pernyataan, keyakinan konseli yang negatif dan irasional menjadi pemikiran yang positif dan rasional. Teknik *cognitive restructuring* salah satu cara untuk membantu konseli menetapkan hubungan antar persepsi dan kognisi dengan emosi dan perilakunya. Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu terapi perubahan perilaku yang membantu konseli untuk membuang pikiran dan keyakinan buruk untuk dirubah menjadi pola pikir yang lebih baik. *Cognitive restructuring* seringkali digunakan dengan individu-individu yang pikirannya terpolarisasi, menunjukkan ketakutan dan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu, atau bereksi berlebihan terhadap masalah-maalah kehidupan biasa dengan menggunakan langkah-langkah yang ekstrem Erford, (2016).

Meichenbaum (dalam rohana maryam, 2023) menyatakan bahwa ada tiga tujuan teknik *cognitive restructuring* yan dapat dipenuhi konselor profesional dan konseli. Diantaranya: (a) Konseli menjadi sadar akan pikiran-pikirannya. Dalam hal ini, ia merekomendasikan untuk menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan langsung dengan pikiran dan perasaan kepada konseli, (b) Konseli perlu mengubah proses pikirannya. Konselor profesional dapat membantu konseli dalam menjadi sadar akan perubahan-perubahan dalam proses pikiran yang perlu dibuat dengan membantu konseli untuk mengevaluai pikiran dan keyakinannya, memunculkan prediksi, mengeksplorasi alternatif, dan mempertanyakan logika yang keliru, (c) Konseli perlu bereksperimen untuk

mengeksplorasi dan mengubah ide tentang dirinya dan dunia. Konselor profesional dapat mulai dengan memerintahkan konseli untuk melakukan eksperimen-eksperimen pribadi dalam ranah terapeutik dan kemudian beralih ke situasi kehidupan nyata ketika konseli sudah siap. Teknik ini melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran.

Menurut Marasigan (dalam Rohana Maryam, 2023) menyatakan bahwa terdapat tujuh langkah spesifik yang dapat dilakukan oleh konselor profesional ketika menerapkan cognitive restructuring kepada konseli, di antaranya: (a) Kumpulkan informasi latar belakang untuk mengungkapkan bagaimana konseli menangani masalah di masa lalu maupun saat ini, (b) Bantu konseli dalam menjadi sadar akan proses pikirannya, (c) Periksa proses berpikir rasional konseli yang memfokuskan bagaimana pikiran konseli mempengaruhi kesejahteraannya, (d) Memberikan bantuan kepada konseli untuk mengevaluasi keyakinan konseli tentang pola-pola pikiran logis konseli sendiri dan orang lain, (e) Membantu konseli belajar mengubah keyakinan dan asumsi internalnya, (f) Ulangi proses pikiran rasional sekali lagi, dengan mengajarkan tentang aspek-aspek penting kepada konseli dengan menggunakan contoh-contoh kehidupan nyata. Konselor berupaya membantu konseli untuk membentuk tujuan-tujuan yang masuk akal dan dapat dicapai oleh konseli, (g) Kombinasikan *thought stopping* dengan PR (pekerjaan rumah) dan relaksasi sampai pola-pola logis benar-benar terbentuk. Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Kemampuan seseorang melakukan penyesuaian diri juga sering dikaitkan dengan perilaku normal, karena penyesuaian diri dimaknakan dari *adaptive*. *Adaptif* menurut White dan Walt (dalam

Harwanti, 2021) adalah perilaku orang yang dapat berinteraksi dengan lingkungan dan memaksimalkan manfaat sebaik-baiknya bagi dirinya dan memperkecil kerugian bagi dirinya. Adapun menurut Worchel dan Goethals (dalam Harwanti, 2021) merupakan aktivitas sehari-hari yang melibatkan diri sendiri, lingkungan dan orang yang ada di sekitar. Penyesuaian adalah proses yang kompleks, dikarenakan melibatkan (1) proses pembelajaran dan pemahaman tentang diri, lingkungan sosial dan fisik, (2) menggunakan pemahaman diri untuk menetapkan tujuan yang realistis bagi diri sendiri, (3) menggunakan kemampuan untuk mengendalikan lingkungan dan tujuan hidup yang ingin dicapai, dan (4) menjadi peka terhadap kebutuhan dan keprihatinan orang lain sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi kehidupan orang lain. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang berupaya untuk berhasil dan efektif dengan tuntutan pribadi dan situasional. Mencapai penyesuaian diri yang positif bukan berarti tidak mengalami permasalahan, hambatan atau depresi.

Menurut Agustiani, (dalam Wiwin dkk, 2021) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh siswa untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Pendapat tersebut memiliki makna bahwa dalam melakukan penyesuaian diri, siswa berusaha untuk menyelaraskan kondisi diri terhadap tuntutan dari dalam diri serta lingkungan sehingga dalam menyesuaikan diri, siswa perlu memperhatikan kedua tuntutan tersebut. Ada juga penyesuaian diri menurut Fatimah (dalam Harwanti, 2021) yang mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar menjadi hubungan yang

lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Aspek-aspek penyesuaian diri yaitu kematangan emosional, kematangan sosial, kematangan intelektual dan tanggung jawab personal. Aspek-aspek inilah yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen sederhana (pre-eksperimental design) jenis *one-group pre-test and post-test design*. Desain ini dipilih untuk mengetahui peningkatan penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *cognitive restructuring*. Subjek penelitian adalah 10 siswa SMPN 8 Mataram yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil angket awal yang menunjukkan penyesuaian diri rendah.

Data dikumpulkan menggunakan angket skala likert sebagai instrumen utama untuk mengukur penyesuaian diri yang siswa yang rendah, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Angket terdiri dari 24 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban (sangat setuju hingga sangat tidak setuju). Pre-test dilakukan sebelum perlakuan, sedangkan post-test dilakukan setelah seluruh sesi *treatment* menggunakan teknik *cognitive restructuring* selesai diberikan. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t (paired sample t-test)

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap penyesuaian diri siswa SMPN 8 Mataram. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui angket pre-test dan post-test terhadap 10 siswa, diperoleh perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata pre-test menunjukkan penyesuaian

diri siswa berada pada kategori rendah, sedangkan setelah mengikuti *cognitive restructuring*, rata-rata skor meningkat ke kategori sedang bahkan bahkan tinggi pada sebagian siswa

Penyesuaian diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa. Siswa yang memiliki penyesuaian diri mampu menyesuaikan pikiran, perasaan, sikap, dan perilakunya dengan tuntutan lingkungan serta kebutuhan dirinya sendiri, sehingga tercapai keseimbangan antara diri pribadi dan lingkungan sosialnya. Sebaliknya siswa dengan penyesuaian diri rendah cenderung sulit menerima diri sendiri, mudah cemas, stres atau frustrasi, kesulitan menjalin hubungan sosial, kurang mampu mengendalikan emosi, dan merasa tidak berdaya dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *cognitive restructuring* terhadap penyesuaian diri siswa SMPN 8 Mataram.

Teknik *cognitive restructuring* merupakan pendekatan terapi kognitif yang bertujuan membantu individu mengidentifikasi, menata, dan mengganti pikiran negatif atau irasional dengan pikiran yang lebih logis dan rasional. Dalam konteks layanan konseling kelompok, siswa diajak untuk mengevaluasi cara berpikir mereka dan membentuk pola pikir yang lebih positif terhadap diri sendiri. Pelaksanaan layanan konseling dilakukan dalam berapa sesi yang dirancang untuk membantu siswa menyadari otomatis negatif, menguji kebenaran pikiran tersebut, dan merumuskan pikiran pengganti yang lebih sehat. Melalui proses ini, siswa mulai belajar menerima diri, mengenal potensi, mengelolah emosi, dan membangun tindakan positif yang sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan hasil angket yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan, ditemukan adanya peningkatan yang

signifikan pada rata-rata skor *pre-test* adalah 47,1, sedangkan setelah diberikan layanan meningkat menjadi 69,1. Ini menunjukkan adanya perbedaan nyata dalam tingkat penyesuaian diri siswa sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan. Untuk mengetahui apakah perbedaan tersebut signifikan atau tidak, digunakan uji statistik dengan rumus *uji-t*. Dari hasil analisis diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 17,91. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat bebas ( $db$ ) = 9, yang nilainya adalah 2,262. Taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ) artinya peneliti menetapkan batas toleransi kesalahan sebesar 5% dalam pengambilan keputusan. Dengan kata lain, peneliti mengizinkan kemungkinan sebesar 5% bahwa hasil ini terjadi secara kebetulan. Sementara itu, derajat kebebasan ( $db = 9$ ) diperoleh dari rumus  $N - 1$ , yaitu jumlah peserta penelitian dikurangi satu. Karena ada 10 siswa yang menjadi subyek penelitian, maka  $db = 10 - 1 = 9$ . Karena nilai  $t_{hitung}$  jauh lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $17,91 > 2,262$ ), maka dapat disimpulkan bahwa perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan adalah signifikan. Artinya, teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* terbukti mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa SMPN 8 Mataram. Teknik ini dapat menjadi alternatif pendekatan yang dapat digunakan oleh guru BK atau konselor sekolah untuk menangani permasalahan penyesuaian diri siswa, khususnya yang disebabkan oleh pola pikir negatif atau distorsi kognitif terhadap diri sendiri.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMPN 8

Mataram. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa data yang menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dibandingkan  $t_{tabel}$  ( $17,91 > 2,262$ ). Hal tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa SMPN 8 Mataram dan hasil penelitian ini **“Signifikan”**.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). *Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 1(2)*, 46-52.
- Ahmad H. 2021. *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Ahmad. H. 2023. *Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 2 Edisi Oktober 2023.

- Hal 2089 – 2097. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v8i2.8578>
- Ahmad. H., 2022. Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling. LPPM Undikma. Mataram
- Ahmad. H., Hartati. A. 2024. Buku Ajar Teori-Teori Konseling. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB
- AR, F., & Syamsul Bachri Thalib, S. L. (2023). *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. Pinisi Journal of Education*, 3(3), 115-129.
- Endang, W. N., Hendriana, H., & Ningrum, D. S. A. (2021). *Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas X IPA 3 SMA Negeri 25 Garut. FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 4(1), 32-38.
- Gunawan, I. M. S., Ahmad, H., & Hartati, A. 2024. Effectiveness of Behavioristic Counseling with Modeling Techniques to Minimize Cyberbullying Behavior in Students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6 (3). <https://doi.org/10.51214/002024061102000>
- Hasrul dan Ahmad H. 2021. *Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Ahmad, H. 2024. Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate. *Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK)*. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.
- Ismayani, A. (2019). *Metodologi penelitian. Syiah Kuala University Press*.
- Kurniawan, R., Saputra, H., & Utami, S. (2024). *Penggunaan Uji Statistik dalam Penelitian Pendidikan: Teori dan Aplikasi SPSS*. Bandung: Alfabeta
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. *Hong Kong journal of Social Sciences*. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press. Link: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85149292394&origin=resultlist>
- Misnita, H. (2015). *Hubungan Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2024). *Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. Jurnal Thalaba*

*Pendidikan Indonesia*, 7(1), 21-31.

Noviandari, H. (2021). *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*. Pena Persada.

Putri, B. W. (2019). *Efektifitas Strategi Restructuring Kognitif Dalam Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di Pondok Pesantren Al Amanah* (Doctoral dissertation, Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya).

Sugiyono, P. P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

Tim IKIP Mataram. 2013. *Buku Pedoman Bimbingan Dan Konseling Serta Penulisan Karya Ilmiah*. IKIP Mataram.

TO, A. O. C. R. T. *Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Siswa Di SMAN 5 Sinjai*.

Widyastuti, N. (2022). *Pengembangan dari Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) hingga Cognitive Restructuring (CR)*. *CONS-IEDU*, 2(2), 70-8

Windaniati, W. (2015). *Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Teknik Cognitive Restructuring Pada Kelas X Tkr 1 Smk Negeri 7 Semarang Tahun 2012/2013*. *Jurnal penelitian pendidikan*, 32(1).



**UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI**  
**Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling**

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id); web: [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

---

## PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

|               |                 |              |            |
|---------------|-----------------|--------------|------------|
| Program       | MS Word         | Margin kiri  | 3.17 cm    |
| Font          | Times New Roman | Margin kanan | 3.17 cm    |
| Size          | 12              | Margin atas  | 2.54 cm    |
| Spasi         | 1.0             | Margin bawah | 2.54 cm    |
| Ukuran kertas | A4              | Maksimum     | 20 halaman |
5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

**Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

**Nama-nama penulis** ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

**Alamat instansi** penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

**Abstrak** ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

**Kata kunci** (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

**Daftar Pustaka** ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

|                           |                      |                    |                             |  |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|
| <b>JURNAL<br/>REALITA</b> | <b>VOLUME<br/>11</b> | <b>NOMOR<br/>1</b> | <b>EDISI<br/>April 2026</b> | <b>P ISSN : 2503 - 1708<br/>E ISSN : 2722 - 7340</b> |
|---------------------------|----------------------|--------------------|-----------------------------|--|



*Alamat Redaksi:*

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi  
Universitas Pendidikan Mandalika  
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram  
Telp. (0370) 638991  
Email : [realita@undikma.ac.id](mailto:realita@undikma.ac.id)  
Web : [e-journal.undikma.ac.id](http://e-journal.undikma.ac.id)

