



Meningkatkan Kemampuan Coping Remaja melalui Penerapan Teori Sosial Kognitif dalam Praktik Bimbingan Konseling

Dedi Effendi ^{1*}, Neviyarni Neviyarni ², Herman Nirwana ³

¹⁻⁴ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jalan Prof Dr Hamka Kampus Air Tawar Padang, Provinsi Sumatera Barat, 25171, Indonesia

Korespondensi penulis: dedieffendi@student.unp.ac.id *

Abstract. Coping ability is the ability to cope with pressure and problems. there are several types of coping strategies, including passive and active coping. The purpose of this study is to see how social cognitive theory can be applied in guidance and counseling practice to improve adolescents' ability to handle stress. To find the application of the theory in guidance and counseling, relevant literature has been collected and analyzed using the literature review method. Results show that the principles of Cognitive Social Theory, which include strong social support, the use of active coping strategies, and parental involvement, contribute positively to the development of adolescents' coping skills. The results showed that adolescents who participated in a TSC-based guidance and counseling program showed better emotional resilience and self-efficacy. It was found that strengthening coping skills requires support from peers and family. To ensure that the intervention meets the needs of adolescents, ongoing evaluation is also needed. This study points out some issues when implementing a TSC-based guidance program, such as obtaining adequate training for counselors and ensuring that resources are available. It is expected that adolescents will be able to gain better skills to handle diverse situations and improve their emotional resilience by implementing an effective theory-based approach. Further research is needed, especially to improve adolescents' adaptability in today's increasingly complex environment.

Keywords: Adolescent Coping, Counseling, guidance, Social Cognitive Theory

Abstrak. Kemampuan coping adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan dan masalah. ada beberapa jenis strategi coping, diantaranya coping pasif dan aktif. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana teori sosial kognitif dapat diterapkan dalam praktik bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan remaja untuk menangani stres. Untuk menemukan aplikasi teori dalam bimbingan dan konseling, literatur yang relevan telah dikumpulkan dan dianalisis menggunakan metode tinjauan pustaka. Hasil menunjukkan bahwa prinsip-prinsip Teori Sosial Kognitif, yang mencakup dukungan sosial yang kuat, penggunaan strategi coping aktif, dan keterlibatan orang tua, berkontribusi positif pada pengembangan keterampilan coping remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti program bimbingan dan konseling berbasis TSC menunjukkan ketahanan emosional dan self-efficacy yang lebih baik. Ditemukan bahwa memperkuat kemampuan coping memerlukan dukungan dari teman sebaya dan keluarga. Untuk memastikan bahwa intervensi yang dilakukan memenuhi kebutuhan remaja, evaluasi yang berkelanjutan juga diperlukan. Penelitian ini menunjukkan beberapa masalah saat menerapkan program bimbingan yang berbasis TSC, seperti mendapatkan pelatihan yang memadai bagi konselor dan memastikan bahwa sumber daya tersedia. Diharapkan bahwa remaja akan dapat memperoleh keterampilan yang lebih baik untuk menangani situasi yang beragam dan meningkatkan ketahanan emosional mereka dengan menerapkan pendekatan berbasis teori yang efektif. Penelitian lebih lanjut diperlukan, terutama untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi remaja dalam lingkungan yang semakin kompleks saat ini.

Kata Kunci: Bimbingan , Coping Remaja, Konseling, Teori Sosial Kognitif

1. LATAR BELAKANG

Keterampilan yang penting bagi remaja selama perkembangan mereka adalah kemampuan untuk mengatasi tekanan dan masalah. Remaja sering menghadapi masalah besar, seperti tekanan akademik, masalah sosial, dan perubahan fisik dan emosional. Albert Bandura menciptakan teori sosial kognitif, yang menawarkan dasar yang bermanfaat untuk memahami

bagaimana orang berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka dan bagaimana mereka belajar untuk mengatasi masalah melalui pengalaman dan observasi. Kemampuan remaja untuk menangani stres dapat ditingkatkan dengan menerapkan teori ini ke dalam proses bimbingan dan konseling.

Triadic reciprocal determinism, konsep penting dalam Teori Sosial Kognitif, menekankan hubungan antara kognisi, faktor lingkungan, dan perilaku. Metode ini mendorong konselor dalam praktik bimbingan dan konseling untuk membantu remaja memahami bagaimana pikiran dan lingkungan mereka mempengaruhi respons stres mereka (Ooi et al., 2018). Konselor dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dengan menemukan dan menciptakan lingkungan yang positif (Brown & Lent, 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk kemampuan remaja untuk beradaptasi dan pertahanan diri (Lu et al., 2018). Konselor dapat membantu remaja dalam membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dalam konteks ini. Untuk meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental mereka, dukungan emosional dan instrumental sangat penting. Kondisi ini sangat penting, terutama bagi remaja yang terkena dampak negatif dari berbagai permasalahan, salah satunya dari cyberbullying (Chen et al., 2024).

Selain itu, ada berbagai jenis strategi coping, termasuk coping pasif dan aktif (Parviniannasab et al., 2021). Coping aktif, yang berarti mengatasi masalah secara aktif, terbukti meningkatkan ketahanan dan kesehatan mental (Rizkillah & Aldera, 2023). Oleh karena itu, konselor diminta untuk mengajar remaja menggunakan strategi coping aktif seperti menyelesaikan masalah, meminta dukungan, dan merencanakan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa anak-anak yang menggunakan strategi coping aktif lebih tahan (Parviniannasab et al., 2022).

Untuk menerapkan metode ini, sangat penting untuk membuat lingkungan yang aman dan mendukung di mana remaja dapat berbagi pengalaman dan kekhawatiran mereka (Alsubaie, 2023). Untuk membantu remaja mengatasi pola pikir negatif yang menghalangi mereka untuk mengatasi masalah, konselor dapat menggunakan pendekatan seperti konseling berbasis sosial kognitif (Nur'aeni et al., 2024). Kegiatan ini dapat meningkatkan keterampilan sosial, meningkatkan pemikiran positif, dan mengajarkan cara mengelola stres.

Teori Sosial Kognitif juga dapat digunakan untuk memperluas metode bimbingan. Studi menunjukkan bahwa kemampuan coping individu dipengaruhi langsung oleh coping di tingkat keluarga, yang mencakup dukungan positif dari orang tua dan anak-anak (Chen et al., 2024). Akibatnya, konselor harus melibatkan orang tua dalam proses bimbingan agar keluarga memiliki pemahaman yang sama dan cara yang sama untuk mengatasi masalah.

Terakhir, mengevaluasi seberapa efektif program bimbingan yang digunakan sangat penting (Kim et al., 2024). Konselor dapat menilai kemajuan yang dicapai oleh remaja dan melakukan perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan program dengan menggunakan metodologi penelitian berbasis bukti. Studi menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis teori seperti Teori Sosial Kognitif dapat menghasilkan hasil yang lebih baik daripada praktik konseling yang tidak terarah (Irwayanti & Yasser, 2019).

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan kepustakaan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis dan mensintesis berbagai artikel, buku, dan dokumen terkait yang membahas teori, praktik, dan faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan coping remaja. Penelitian ini dimulai dengan mengumpulkan literatur terkait, informasi dari berbagai jurnal ilmiah, buku, dan artikel yang berkaitan dengan teori sosial kognitif. Fokus penelitian ini adalah bagaimana konselor dapat membantu remaja belajar keterampilan coping dengan menggunakan intervensi yang didasarkan pada dukungan sosial dan strategi coping aktif yang akan meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan hidup. Setelah pengumpulan data, dengan menemukan pola dari berbagai sumber yang telah ditelaah. Sebagai langkah berikutnya, peneliti menyatukan hasil untuk membuat rekomendasi yang dapat diterapkan dalam bimbingan dan konseling. Untuk mencapai hal ini, program bimbingan yang lebih luas harus dibuat dengan mempertimbangkan karakteristik usia remaja dan kebutuhan unik mereka untuk menangani stres dan tekanan. Metode tinjauan pustaka ini tidak hanya menemukan teori-teori penting, tetapi juga memberikan saran berbasis bukti untuk meningkatkan praktik bimbingan dan konseling yang mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengkaji bagaimana penerapan Teori Sosial Kognitif dalam praktik bimbingan dan konseling dapat meningkatkan kemampuan coping remaja. Dengan meninjau literatur, penelitian ini menemukan banyak literatur yang mendukung gagasan bahwa intervensi dan pendekatan berbasis teori dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk menangani berbagai tantangan dan tekanan.

Penerapan Teori Sosial Kognitif dalam Bimbingan dan Konseling

Teori Sosial Kognitif (TSC), yang diusulkan oleh Albert Bandura, berfokus pada interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku. Dalam bimbingan dan konseling,

penerapan dengan prinsip-prinsip TSC menunjukkan bahwa individu belajar keterampilan coping melalui pengalaman yang mereka alami di lingkungan sosial mereka. Dalam penelitian oleh Amru dan Nastiti (2024), ditemukan bahwa pemahaman remaja tentang coping meningkat ketika mereka menerima bimbingan dalam lingkungan akademik dan sosial yang mendukung, serta elemen penguatan perilaku positif, dukungan sosial, dan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.

Strategi Coping yang Efektif

Untuk meningkatkan kesehatan mental remaja, menggunakan strategi coping yang sesuai sangat penting. Studi menunjukkan bahwa keterampilan coping yang lebih baik dihasilkan dari penggunaan strategi coping aktif, seperti menyelesaikan masalah dan mencari dukungan sosial (Meida & Ariana, 2021). Di sisi lain, penelitian oleh Meida dan Ariana (2021) menemukan bahwa remaja dengan tingkat self-esteem tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih sehat daripada rekan-rekan mereka yang memiliki self-esteem rendah.

Dalam situasi ini, konselor harus berkonsentrasi pada pengembangan aspek yang meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui kegiatan yang mendorong percakapan positif dan pencapaian tujuan kecil. Ini sangat penting karena remaja mungkin menghadapi tekanan emosional yang lebih besar selama masa krisis, seperti pandemi COVID-19 (Prasetya & Hidayah, 2023). Program yang direncanakan dengan baik dapat membantu remaja memperoleh ketahanan dan keterampilan coping yang sehat.

Pembangunan Dukungan Sosial

Peran dukungan sosial dalam proses coping merupakan komponen penting dari Teori Sosial Kognitif. Sangat penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan komunitas mereka saat mereka membuat cara-cara positif untuk mengatasi stres. Menurut penelitian Khasanah dan Prakasiwi (2024), remaja dengan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengendalikan emosi dan stres mereka. Dukungan sosial membuat remaja lebih optimistis dan percaya diri, yang membantu mereka menggunakan strategi coping yang aktif.

Remaja dapat membangun jejaring sosial yang kuat yang membantu mereka mengatasi tantangan hidup dan berpartisipasi dalam aktivitas remaja dengan menggunakan metode bimbingan dan konseling yang mendorong interaksi sosial yang positif dan membangun komunitas yang saling mendukung.

Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kemampuan Coping

Selain itu, terbukti bahwa partisipasi orang tua dalam proses bimbingan dan konseling meningkatkan kemampuan remaja untuk menangani stres. Keterlibatan orang tua dalam mendukung pembelajaran dan perkembangan emosional anak-anak mereka menciptakan

lingkungan yang baik untuk pengembangan keterampilan coping, menurut Chen et al. (2024). Ini sejalan dengan temuan penelitian Prasetya dan Hidayah (2023), yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang melibatkan orang tua dapat mengoptimalkan hasil intervensi dalam membangun keterampilan coping remaja.

Evaluasi dan Penyesuaian Program Bimbingan

Secara teratur, program bimbingan harus dievaluasi dan disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan remaja dan hasil yang dicapai. Dengan menggunakan teknik pengukuran yang tepat, seperti kuesioner dan wawancara, kita dapat mengetahui bagaimana intervensi yang dilakukan berdampak. Ini sejalan dengan saran penelitian yang menekankan bahwa penelitian berbasis bukti diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas setiap intervensi konseling (Kusumawardani et al., 2020).

Untuk menetapkan parameter evaluasi, penting bagi remaja untuk berpartisipasi dalam proses umpan balik sehingga mereka merasa memiliki kendali atas pengalaman mereka. Berdasarkan umpan balik, mengubah program dapat menawarkan dukungan yang lebih personal dan meningkatkan keterampilan coping.

Tantangan dan Rekomendasi Ke Depan

Meskipun pendekatan yang didasarkan pada Teori Sosial Kognitif memiliki banyak keuntungan, ada beberapa masalah ketika menggunakannya. Misalnya, kekurangan pelatihan dan sumber daya yang cukup untuk konselor dapat menghambat pelaksanaan program. Oleh karena itu, sangat penting bagi konselor untuk mendapatkan pelatihan yang cukup dalam penggunaan pendekatan yang didasarkan pada teori sosial kognitif, serta strategi lain yang telah terbukti berhasil dalam meningkatkan kemampuan coping remaja.

Program bimbingan dan konseling dapat berkembang dengan meningkatkan pelatihan, dukungan, dan sumber daya. Riset lebih lanjut diperlukan untuk menemukan dan memahami metode yang dapat membantu remaja mengatasi tantangan, terutama setelah pasca-pandemi ini.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Teori Sosial Kognitif menekankan pentingnya interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan perilaku dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan coping. Dari analisis dan temuan yang diperoleh dari tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa penerapan Teori ini dalam praktik bimbingan dan konseling dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan coping remaja. Ada bukti bahwa pengembangan ketahanan emosional remaja

dapat dibantu dengan positif melalui penerapan strategi coping aktif, dukungan sosial yang kuat, dan partisipasi orang tua.

Sangat penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga mereka. Untuk memastikan bahwa intervensi berhasil dan memenuhi kebutuhan spesifik remaja, juga diperlukan evaluasi dan penyesuaian yang berkelanjutan terhadap program bimbingan yang digunakan. pengembangan ketahanan emosional pada anak-anak.

Untuk mengatasi kendala yang dihadapi dalam menerapkan program bimbingan yang berbasis TSC, pelatihan yang lebih baik bagi konselor dan ketersediaan sumber daya yang memadai harus dilakukan. Diharapkan remaja dapat mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik dan ketahanan emosional yang lebih tinggi dalam menghadapi berbagai situasi dan tekanan yang mereka hadapi dengan dukungan dan pendekatan yang tepat. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyelidiki pendekatan dan pendekatan tambahan yang dapat membantu remaja meningkatkan kemampuan mereka dalam menangani stres, terutama di dunia saat ini yang semakin kompleks dan dinamis.

DAFTAR REFERENSI

- Alsubaie, M. (2023). The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in improving the level of social skills and reducing isolation behaviors among university students. *Perspectives of Science and Education*. <https://doi.org/10.32744/pse.2023.1.25>
- Amru, M., & Nastiti, D. (2024). Coping stress of orphaned teenagers during a pandemic. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i2.1821>
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2019). Social cognitive career theory at 25: Progress in studying the domain satisfaction and career self-management models. *Journal of Career Assessment*. <https://doi.org/10.1177/1069072719852736>
- Chen, Y., Lin, S., Wang, Q., & Zhao, X. (2024). Parent–adolescent family resilience and psychological adjustment in chronically ill adolescents: An actor–partner interdependence mediation model. *Journal of Advanced Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jan.16377>
- Domínguez, E. L., Wang, K. T., & Belser, C. T. (2022). Career barriers and coping efficacy with international students in counseling psychology programs. *The Counseling Psychologist*. <https://doi.org/10.1177/00110000221097358>
- Ibrahim, A., Fadillah, F., & Yulianto, A. (2022). Pengaruh empowerment melalui fotografi terhadap proactive coping pada remaja perokok. *Risenologi*. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2022.71a.326>

- Irwayanti, L., & Yasser, A. (2019). The effect of cognitive restructuring counselling technique on reducing students' social media usage intensity. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9639>
- Johnson, H. E., Lee, R. M., & Alvarez, A. N. (2022). Antiracism internship: Applying the ecological social justice school counseling theory. *Counselor Education and Supervision*. <https://doi.org/10.1002/ceas.12253>
- Khasanah, U., & Prakasiwi, W. (2024). Bandura's social cognitive model in breastfeeding counseling in midwife's independent practice in the Semarang City. *Proceedings of the International Conference on Health and Well-Being (ICHWB)*. https://doi.org/10.2991/978-94-6463-461-7_21
- Kim, M. A., Kim, J., & Moon, S. (2024). Theory-informed school counseling: Increasing efficacy through prevention-focused practice and outcome research. *Journal of Counseling & Development*. <https://doi.org/10.1002/jcad.12507>
- Kusumawardani, N., Hadi, F., & Anggraini, D. (2020). Efektivitas therapeutic group therapy (TGT) terhadap self-efficacy pada remaja: A systematic review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. <https://doi.org/10.33846/sf11nk113>
- Lu, Y., Wang, C. D. C., & Qin, S. (2018). What does “good adjustment” mean for Chinese international students? A qualitative investigation. *The Counseling Psychologist*. <https://doi.org/10.1177/0011000018824283>
- Meida, R., & Ariana, R. (2021). Hubungan antara self-esteem dengan strategi coping remaja yang mengalami kekerasan emosional masa kanak. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28548>
- Nur'Aeni, S., Hidayati, H., & Nisa, K. (2024). The effectiveness of cognitive behavior group counseling restructuring technique to reduce the social anxiety of cyber-bullying victim. *Kne Social Sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.18502/kss.v9i2.14850>
- Ooi, Y. P., Ang, R. P., Lee, B., & Lim, J. (2018). Relationship between sources of counseling self-efficacy and counseling self-efficacy among Malaysian school counselors. *The Social Science Journal*, 55(3), 309–318. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2017.05.005>
- Parviniannasab, A., Mohammadi, M. R., & Jafari, N. (2021). The relationship between coping strategies and resilience among adolescents with beta-thalassemia major. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jcap.12339>
- Parviniannasab, A., Mohammadi, M. R., & Jafari, N. (2022). The mediating role of courageous coping in the relations between spirituality and social support with resilience among adolescents with hemophilia. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/13591045211055081>
- Prasetya, H., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 6315–6322. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>

- Rizkillah, S., & Aldera, A. (2023). Factors affecting the resilience of adolescent victims of cyberbullying in dual-earner families. *Journal of Family Sciences*, 8(2), 115–130. <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i2.50662>
- Rosyidah, L. (2024). Konsep diri masa remaja akhir dalam pengambilan keputusan karier siswa di sekolah menengah kejuruan (SMK). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 99–108. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4707>
- Straton, J., Laffel, L., & Hilliard, M. E. (2024). Associations of coping strategies with glycemic and psychosocial outcomes among adolescents with type 1 diabetes experiencing diabetes distress. *Annals of Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1093/abm/kaae028>