

**MODEL KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA**

**DISERTASI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Doktor Ilmu  
Kependidikan Dalam Bidang Bimbingan Dan Konseling



**Oleh**

**YENTI ARSINI**

**NIM. 1707760**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

---

# MODEL KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Oleh

Yenti Arsini

S.Ag Unoversitas Muhammadiyah Sumatera Barat, 1999

M. Pd Universitas Negeri Padang, 2003

Sebuah Disertasi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Doktor Pendidikan (Dr.) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Yenti Arsini 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Disertasi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**Halaman Pengesahan Disertasi**

**YENTI ARSINI**

**MODEL KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK  
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA**

Disetujui dan disahkan oleh panitin disertasi :

**Promotor**

  
Prof. Dr. Ahman, M.Pd.  
NIP. 19591041985031002

**Kopromotor**

  
Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.  
NIP. 196005011986031004

**Penguji I**

  
Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA.  
NIP. 195511051985031001


**Penguji II**

  
Prof. Dr. H. Cece Rakhmat, M.Pd.  
NIP. 195204221976031004

**Penguji III**

  
Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.  
NIP. 196606011991031 005

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling**

  
Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP. 197710142001122001

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan menjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku di Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya akan menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, 29 Januari 2024

Yenti Arsini

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang. Segala puji dan syukur kepada Allah atas ijin dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan disertasi ini sebagai salah satu persyaratan akademik guna mendapatkan gelar Doktor pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Resiliensi sebagai suatu konsep yang menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengatasi dan menghadapi persoalan yang sedang dihadapi. Resiliensi yang dimiliki pada seorang mahasiswa kerap disebut dengan istilah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan belajar untuk bertahan dalam kondisi-kondisi sulit yang sedang dihadapi dan mampu berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta mampu bangkit dan membekali diri untuk menghadapi permasalahan yang ada dikemudian hari dalam hal kegiatan perkuliahan dan akademik. Resiliensi akademik sebagai proses dinamis seseorang dalam menunjukkan perilaku adaptif ketika sedang berada di atas persoalan dan mengarah pada kemampuan baru dari proses menghadapi permasalahan dalam akademik. Resiliensi akademik terjadi ketika seorang mahasiswa mampu menunjukkan keterampilan yang dimilikinya dalam menghadapi sebuah pengalaman negatif, kondisi yang menghambat pembelajaran, sehingga pada akhirnya mereka akan tetap mampu beradaptasi dan menjalankan tuntutan akademik dengan baik . Resiliensi akademik sebagai sebuah aset atau kekuatan, kualitas dan suatu proses yang menguntungkan dan cenderung memberikan dampak positif dan aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan gambaran bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang dimiliki individu untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif.

Pendekatan Restrukturisasi Kognitif merupakan salah satu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Teknik ini merupakan salah satu teknik keterampilan khusus yang menentukan bagaimana seseorang mahasiswa mampu mengubah pemikiran, dan mengarahkan mahasiswa untuk mengalihkan pemikiran dan keyakinan mereka dengan cara adaptif tertentu. Fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan mental yang penting untuk memfasilitasi pembelajaran restrukturisasi kognitif sebagai keterampilan untuk

meningkatkan fungsi adaptif dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan keadaan kehidupan.

Konseling restrukturisasi kognitif dianggap sebagai salah satu komponen penting dari setiap prosedur kognitif-perilaku, di dalam pengungkapan kekuatiran dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui bimbingan kelompok yang disusun dalam penelitian, diharapkan dapat meningkatkan dan mengembangkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa, yaitu mahasiswa mampu memperoleh dukungan sosial dan emosional dari teman, dosen orang tua dan masyarakat setempat, untuk mendapatkan informasi dari orang yang lebih profesional dalam bidangnya, sehingga mampu menghindari dari situasi akademik yang tidak menyenangkan untuk lebih siap dalam menghadapi situasi tersebut, mampu mengatur perasaan atau tindakan untuk menyelesaikan masalah akademik, mampu melepaskan diri dari masalah dan membuat harapan positif, menyelesaikan masalah secara kongkrit, mampu menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah dan berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi, membuat arti positif dari situasi yang sedang dihadapi, dan bersikap *religious*.

Berdasarkan uji empiris yang dilakukan menggunakan uji Wilcoxon terhadap hasil angket mahasiswa mengenai pengaruh konseling restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa, diketahui bahwa konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan.

Disertasi ini berjudul “Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa”. Laporan penelitian disertasi terdiri dari lima bab yaitu Bab I Pendahuluan, II Kajian Teoretis, Bab III Metode Penelitian, Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan dan Bab V Simpulan dan Rekomendasi.

Laporan disertasi ini diharapkan mampu menjadi salah satu pendekatan dalam memfasilitasi mahasiswa yang tidak resiliens secara akademik sehingga membantu mahasiswa dalam mengembangkan pola pikir dan kepribadian yang sehat secara mental dan psikologis. Selain itu diharapkan model bimbingan restrukturisasi diharapkan mampu membantu untuk meningkatkan profesional konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Penulis menyadari bahwa penulisan disertasi ini masih terdapat banyak kekurangan. Semoga laporan disertasi ini memberikan manfaat bagi berbagai pihak dan menjadi salah satu referensi yang diharapkan bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling.

Bandung, 29 Januari 2023

Yenti Arsini

## UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala. Yang telah memberikan kekuatan untuk menyelesaikan penelitian ini, Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan pada Rasulullah shallallahu'alayhi wa sallam. Penulis menyadari telah melibatkan banyak pihak baik secara langsung maupun tidak langsung di dalam penyelesaian penulisan disertasi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan penuh syukur penulis sampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang tiada terkira kepada :

1. Prof. Dr. M. Solehuddin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah memberikan kemudahan dan kebijakan selama studi.
2. Prof. Dr. Rudi Susilana, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Dr. Nandang Budiman, M.Si. selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Dr. Suryadi, M.Pd selaku Wakil Dekan Bidang Sumber daya, Keuangan dan Umum, dan Dr. Sardin, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan, yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan kepada penulis selama studi.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah banyak memberikan izin dan rekomendasinya kepada penulis selama studi serta ilmu yang telah diberikan, mengarahkan, membimbing dan motivasi dalam menyelesaikan disertasi dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin dan rekomendasinya dalam penyelesaian disertasi.
4. Prof. Dr. Ahman, M.Pd. selaku promotor atas segala perhatian, bimbingan dan dukungan serta keluangan waktu untuk membimbing penulis walaupun kesibukan yang menghampiri namun tetap memotivasi penulis untuk mencapai karya.
5. Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. selaku Ko- promotor atas bimbingan, dukungan dan perhatiannya serta telah memberikan arahan, motivasi, saran, berdiskusi dengan nyaman dan memberikan kemudahan berpikir hingga terselesaikannya penyusunan disertasi ini.
6. Dr. Nurhuda, M.Pd *Rahimahullah*, selaku anggota atas bimbingan, dukungan dan kesabarannya serta telah memberi arahan, motivasi, saran, berdiskusi dengan nyaman dan memberikan kemudahan berpikir hingga terselesainya



penyusunan disertasi ini. Semoga Beliau mendapatkan ampunan dari Allah dan dimasukkan ke dalam surga bersama orang-orang yang dikasih oleh Allah Subhanallahu wataala Aamiin.

7. Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA, Prof. Dr. Cece Rakhmat, M.Pd, dan Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., selaku penguji disertasi yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga disertasi ini terselesaikan dengan baik.
8. Staf dan Dosen di Prodi BK FIP UPI, yang telah membekali ilmu dan pengetahuannya serta arahnya kepada penulis selama mengikuti studi.
9. Seluruh staf administrasi Fakultas Ilmu Pendidikan UPI yang telah memberikan kemudahan administrasi kepada penulis selama ini.
10. Prof. Dr. Nurhayati, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, yang telah memberikan izin dan rekomendasi kepada penulis untuk dapat melanjutkan Pendidikan doctoral.
11. Prof. Dr. Tien Rafida, M.Hum selaku Dekan FITK Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, yang telah memberikan izin dan rekomendasi kepada penulis untuk dapat melanjutkan pendidikan.
12. Alfin Siregar, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan dan Ali Daud Hasibuan, M.Pd.I. Selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang senantiasa memberikan motivasi, kesempatan dan dukungan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi.
13. Direktorat Jenderal DIKTIS Kementerian Agama RI dan Pengelola Beasiswa Mora Scholarship 5000 Doktor DIKTIS Kemenag RI tahun 2018 yang telah memberikan beasiswa tugas belajar program 5000 Doktor tahun ajaran 2018/2019-2021/2022 yang sangat membantu keberlangsungan studi Program Doktor di Universitas Pendidikan Indonesia.
14. Terima kasih kepada keluarga yaitu kedua orang tua saya (alm/almh) yang telah berjasa dalam kehidupan kami. Terima kasih kepada suami dan anak-anak yang tercinta yang selalu memberikan dorongan dan doa sehingga saya mampu

menyelesaikan disertasi ini. Dan tak lupa ucapan terimakasih teruntuk sanak keluarga.

15. Rekan dosen dan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam terima kasih atas motivasi dan dukungannya selama ini.
16. Sahabat-sahabat terbaik mahasiswa S3 BK angkatan 2017 yang telah bersama-sama mengukir kebersamaan dan keceriaan selama perkuliahan, semoga menjadi *agent of change* disetiap kesempatan dimanapun kita berada.
17. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu penyusunan disertasi ini.

Semoga bantuan, doa, dan kerjasama yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. *Aamiin Yaa Robbal'alamiin.*

Bandung, 10 Januari 2024

Yenti Arsini

## ABSTRAK

**Yenti Arsini, (2023).** Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. Dibimbing oleh Prof. Dr. Ahman, M.Pd (promotor), Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd (ko-promotor). Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model konseling restrukturisasi kognitif yang terbukti efektif secara empiris dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa. Metode penelitian dan pengembangan (*research and development*) digunakan dalam penelitian ini. Partisipan penelitian adalah mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dengan populasi terdiri dari 11 program studi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Temuan ini mengindikasikan tingkat resiliensi akademik yang negatif di antara mahasiswa. Namun, masih terdapat mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi. Model konseling restrukturisasi kognitif yang dikembangkan melibatkan berbagai komponen, seperti rasional, tujuan intervensi, sasaran layanan, tahapan pelaksanaan, kompetensi konselor, indikator keberhasilan, dan evaluasi. Model ini dirancang untuk membantu mahasiswa memahami dan mengubah pola pikir mereka guna mencapai perubahan positif dalam emosi dan perilaku, khususnya dalam konteks akademik. Analisis data menggunakan uji statistik, khususnya uji Wilcoxon, yang menghasilkan temuan bahwa konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Ketiga aspek resiliensi akademik mengalami peningkatan yang signifikan, terutama pada aspek *perseverance* dan *reflecting and adaptive help-seeking*, dan aspek *negative affect and emotional response* mengalami penurunan yang signifikan, mengingat pernyataan pada aspek ini bersifat negatif. Penelitian ini memberikan implikasi penting, termasuk potensi untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, pentingnya pendekatan konseling restrukturisasi kognitif, peran konselor dalam membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif, serta kebutuhan akan layanan konseling yang berfokus pada pengembangan resiliensi akademik. Model konseling restrukturisasi kognitif ini dapat diterapkan di lingkungan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Penelitian ini memberikan wawasan yang mendalam tentang pentingnya pengembangan resiliensi akademik mahasiswa melalui konseling restrukturisasi kognitif dan menunjukkan efektivitas pendekatan ini dalam meningkatkan resiliensi akademik.

**Kata Kunci:** Resiliensi Akademik, Konseling Restrukturisasi Kognitif, Mahasiswa.

## ABSTRACT

**Yenti Arsini, (2023).** Cognitive Restructuring Counseling Model to Enhance Academic Resilience in Students. Supervised by Prof. Dr. Ahman, M.Pd (advisor), and Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd (co-advisor). Counseling and Guidance Program, Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

This research aims to develop an empirically effective cognitive restructuring counseling model for enhancing students' academic resilience. The research and development (R&D) method was employed in this study. The research participants consisted of students enrolled in the Faculty of Islamic Education and Teacher Training at Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, representing a population of 11 different academic programs. The research findings indicate that, overall, students exhibit a low level of academic resilience. These findings suggest a negative level of academic resilience among students. However, there are still students falling within the categories of high and very high resilience. The cognitive restructuring counseling model developed involves several components, including rationale, intervention objectives, service targets, implementation stages, counselor competencies, success indicators, and evaluation. This model is designed to assist students in understanding and changing their thought patterns to achieve positive changes in their emotions and behaviors, particularly in an academic context. Data analysis employed statistical tests, particularly the Wilcoxon test, resulting in findings that cognitive restructuring counseling is effective in enhancing students' academic resilience. Significant improvements were observed in all three aspects of academic resilience, particularly in the aspects of perseverance and reflecting and adaptive help-seeking, while the aspect of negative affect and emotional response exhibited significant decreases due to the negative nature of the statements within that aspect. This research has important implications, including the potential to improve students' academic resilience, the importance of the cognitive restructuring counseling approach, the role of counselors in helping students change negative thought patterns, and the need for counseling services that focus on developing academic resilience. The cognitive restructuring counseling model can be implemented in the environment of the State Islamic University of North Sumatra in Medan to assist students in overcoming academic pressure. The research provides deep insights into the importance of developing academic resilience in students through cognitive restructuring counseling and demonstrates the effectiveness of this approach in enhancing academic resilience.

**Keywords:** Academic Resilience, Cognitive Restructuring Counseling, Students.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian .....	13
1.5 Sistematika Penulisan .....	14
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1. Kajian Teori Resiliensi Akademik .....	
2.1.1 Pentingnya Resiliensi Akademik dalam Dimensi Kehidupan Mahasiswa .....	16
2.1.2 Pengertian Resiliensi .....	18
2.1.3 Resiliensi Akademik .....	31
2.2 Konseling Kognitif Perilaku .....	38
2.2.1 Landasan Filosofis Konseling Kognitif Perilaku (KKP).....	38
2.2.2 Konsep Dasar Konseling Kognitif Perilaku (KKP).....	43
2.3 Konseling Restrukturisasi Kognitif .....	52
2.3.1 Komponen-Komponen yang Mengaitkan Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik .....	55
2.3.2 Setting Kelompok Konseling Restrukturisasi Kognitif .....	57

2.4 Operasionalisasi Model Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik .....	59
2.5 Kerangka Berpikir .....	64
2.6 Asumsi dan Hipotesis Penelitian .....	68
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	70
3.2 Definisi Operasional Variabel .....	72
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	75
3.4 Hipotesis Penelitian .....	78
3.5 Instrumen Penelitian .....	78
3.6 Tahapan Penelitian .....	82
3.7 Analisis Data .....	86
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa FITK Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan .....	93
4.2 Konstuk Konseling Restrukturisasi Kognitif yang dikembangkan .....	96
4.3 Model Konseling Restrukturisasi Kognitif yang dikembangkan .....	103
4.3.1 Validasi Model Restrukturisasi Kognitif .....	103
4.3.2 Model Konseling Restrukturisasi Kognitif .....	104
4.4 Uji Empiris Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa .....	124
4.4.1 Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Kelompok Perlakuan dan kelompok Kontrol .....	125
4.4.2 Uji Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan .....	130
4.4.3 Uji Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif Pada Aspek Resiliensi Akademik Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan .....	141
4.4.3.1 Uji Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek <i>Perseverance</i> .....	141
4.4.3.2 Uji Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek <i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i> .....	144

4.4.3.3 Uji Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek <i>Negative Affect and Emotional Response</i> .....	148
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	151

**BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

5.1 Simpulan .....	152
5.2 Implikasi .....	154
5.3 Rekomendasi .....	155

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>158</b>
-----------------------------	------------

**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

**RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Instrumen Pengukuran Resiliensi Akademik .....	36
Tabel 2.2	Perbedaan Konseling dan psikoterapi .....	41
Tabel 2.3	Proses Konseling Berdasarkan Konsep Aaron T. Beck .....	49
Tabel 2.4	Proses Konseling Kognitif Perilaku (KKP) yang telah disesuaikan dengan Kultur di Indonesia.....	49
Tabel 3.1	Matriks Kisi -kisi Instrumentasi Resiliensi Akademik Mahasiswa (Sebelum Uji Coba).....	73
Tabel 3.2	Jumlah Responden .....	76
Tabel 3.3	Matriks Kisi -kisi Instrumentasi Resiliensi Akademik Mahasiswa (Setelah Uji Coba) .....	80
Tabel 3.4	Kategorisasi Resiliensi Akademik Mahasiswa .....	87
Tabel 3.5	Interpretasi Skor Resiliensi Akademik Mahasiswa .....	87
Tabel 3.6	Interpretasi Skor Aspek Resiliensi Akademik Mahasiswa .....	89
Tabel 4.1	Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa FTIK UINSU Angkatan 2020 .	94
Tabel 4.2	Tahapan Konseling Restrukturisasi Kognitif .....	98
Tabel 4.3	Sasaran Layanan .....	110
Tabel 4.4	Pelaksanaan Setiap Sesi Intervensi Model <i>Cognitive Restructurisasi</i> untuk Meningkatkan Keterampilan Resiliensi Akademik Mahasiswa .	115
Tabel 4.5	Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol .....	125
Tabel 4.6	Analisis Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol .....	130
Tabel 4.7	Analisis Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek <i>Perseverance</i> .....	142
Tabel 4.8	Analisis Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek <i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i> .....	145
Tabel 4.9	Analisis Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek <i>Negative Affect and Emotional Response</i> .....	149



## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 2.1	Hubungan Restrukturisasi Kognitif dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik .....	63
Diagram 2.2	Kerangka Pikir Konseling Restrukturisasi Kognitif .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Tahapan Penelitian .....	85
Gambar 3.2	Bagan <i>Non-Equivalent Group Design</i> .....	86

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Perubahan Resiliensi Akademik Mahasiswa Kelompok Perlakuan .....	127
Grafik 4.2	Perubahan Resiliensi Akademik Mahasiswa Kelompok Kontrol .....	129

## DAFTAR LAMPIRAN

SK Perpanjangan Tugas Pembimbing .....	174
Surat Permohonan Penelitian .....	178
Surat Izin Penelitian .....	179
Surat Permohonan Validasi .....	181
Permohonan Judgement Instrumen Penelitian .....	185
Modul Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa .....	189
Panduan Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa .....	190
Uji Validitas .....	191
Uji Reliabilitas .....	201
Rekapitulasi hasil pre-test kelompok perlakuan dan kelompok control .....	202
Dokumentasi .....	208

## DAFTAR PUSTAKA

- Abin, S. M. (2017). *Psikologi Kependidikan Perangkat Pengajaran Modul*. Remaja Rosdakarya.
- Ade & Samsul & Dinda. (2020). gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2), 240–246. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
- Ade Nuraeni, Rosiah, R., Megga Putri Kemala Supendi, & Adhan Efendi. (2022). the Relationship of Hand Washing Behavior Towards Diarrhea Cases in School-Age Children. *Journal of Vocational Nursing*, 3(2), 105–109. <https://doi.org/10.20473/jovin.v3i2.39527>
- Adiningtyas, S. W. (2016). Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal Dimensi*, 5(3), 1–10. <https://doi.org/10.33373/dms.v5i3.62>
- Agustin. (2009). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi kaitanya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Para Remaja*. PT Revika Aditama.
- Agustinawati, Z., & Agustinawati, Z. (2019). Penerapan Konseling Dengan Pendekatan Kognitif-Behavioral Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Akademi Kebidanan Al-Suaibah Palembang. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 13–23. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.549>
- Al-Ghazali. (n.d.). *Ihya Ulumuddin, Juz I*. Masyadul Husaini.
- Al-Ghazali. (2011). *Duhai Anaku: Wasiat Imam Ghazali untuk Murid Kesayangan* (Cetakan ke). Pustaka Yawiyah.
- Al Siebert. (2005). *The Resiliency Advantage : Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Amanullah, A. S. R. (2022). Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.549>
- Aprilia Ningsih, P., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). The Effectiveness of Cognitive Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Students' Interest in Literacy. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 59–65. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58845>
- Arsini, Yenti & Ahman & Sugandhi, N. & N. (2019). Comprehensive Guidance and

- Counseling in Improving The Resilience of Students. *Global Perspective on 21st Elementary Education*, 2(1).
- Arsini, Y., Rusmana, N., & Sugandhi, N. (2022). Profil Resiliensi Remaja Putri di Pantia Asuhan dilihat Pada Aspek Empathy, Emotion Regulation dan Self-Efficacy. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 76–83. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.151>
- Barber, B. K., & Olsen, J. A. (1997). Socialization in Context. *Journal of Adolescent Research*, 12(2), 287–315. <https://doi.org/10.1177/0743554897122008>
- Beck, A. . (1993). Cognitive Therapy: Past, Present and Future. *Jurnal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 194-198.
- Benard, B. (2004). *Resiliency. What We Have Learned*. West Ed.
- Bernard, B. (1991). *Resiliency: What we have learned*. WesEd.
- Boatman, M. (2014a). *Academically resilient minority doctoral students who experienced poverty and parental substance abuse*. Walden University.
- Boatman, M. (2014b). *Academically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse*. 1–216.
- Borg, W.R & Gall, M. D. (1984). *Educational research: An introduction*. Pearson Education Company.
- Bradley, T. E. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Bush, J. W. (2003). *Cognitive Behavioral Therapy: The Basics*. <http://cognitivetherapy.com/basics>

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Cheung, A., Slavin, R. E., Kim, E., & Lake, C. (2017). Effective secondary science programs: A best-evidence synthesis. *Journal of Research in Science Teaching*, 54(1), 58–81. <https://doi.org/10.1002/tea.21338>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Cormier, W.H. & Cormier, L. (1991). *Interviewing Tategies For Helpers*. Monterey. Brooks/Cele Publishing Compony.
- Corsini, R. (2001). *The Dictionary of Psychologi*. Bruner Routledge.
- Creswell, J. . (2012). *Reserch Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed* (Ke-2). Pustaka Pelajar.
- CULLY, J. A., & TETEN, A. L. (2008). A Therapist' Guide To Brief Cognitive Behavioral Therapy. *Department of Veterans Affairs South Central MIRECC*, 111. <papers3://publication/uuid/511A96F5-439A-403D-BB8C-C85BE1A99789>
- Curwen, B., Palmer, S., & Ruddel, P. (2008). *Brief cognitive behavior therapy*. Sage Publication Ltd.
- Damayanti, R., & Nurjannah, P. A. (2017). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di MTs N 2 Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 219–232. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.567>
- Daniel, B & S, W. (2002). *The Early Years: Assessing and Promoting Resilience in Vulnerable Childern I*. Jessica Kingsley Publishers.
- Darminto, E. (2007). *Teori-teori Konseling*. Unesa University Press.

- Davoudi, S., Brooks, E., & Mehmood, A. (2013). Evolutionary Resilience and Strategies for Climate Adaptation. *Planning Practice and Research*, 28(3), 307–322. <https://doi.org/10.1080/02697459.2013.787695>
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi Kumalasari, Azmi Luthfiyani, N., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan Konfirmatori. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84–95. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Dobson, Deborah & Dobson, K. S. (2009). *Evidence Based Practice Of Cognitive Behavioral Therapy*. The Guilford Press.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies Third Edition*. The Guilford Press.
- Dong, Y., Hu, Z., Wang, K., Sun, Y., & Tang, J. (2020). Heterogeneous Network Representation Learning. *Proceedings of the Twenty-Ninth International Joint Conference on Artificial Intelligence*, 4861–4867. <https://doi.org/10.24963/ijcai.2020/677>
- Dong, Y., & Zeb, S. (2022). Role of higher education system in promoting law abiding behavior among students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036991>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Engle, R.F. and Mezrich, J. (1996). GARCH for Groups. *Risk*, 9, 36–40.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education and Learningresearch Journal*, 11(11), 63–78.
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, R., & Petrides, K. V.



- (2020). Trait Emotional Intelligence and School Burnout: The Mediating Role of Resilience and Academic Anxiety in High School. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3058. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093058>
- Folastri, S. (2013). Perbedaan Keterampilan Belajar Siswa Berprestasi Tinggi Dan Berprestasi Rendah Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/0201321726-0-00>
- Fuerth, K. M. (2008). *Resiliency in academically successful Latina doctoral students : Implications for advocacy*. University of South Florida.
- Gass, R. H., & Seiter, J. S. (2019). The Nature of Critical Thinking. *Arguing, Reasoning, and Thinking Well*, 62–81. <https://doi.org/10.4324/9781351242493-4>
- Georges, C. M., & Tomlinson-Clarke, S. M. (2015). Integrating Positive Psychology Into Counseling Psychology Doctoral Education. *The Counseling Psychologist*, 43(5), 752–788. <https://doi.org/10.1177/0011000015584067>
- Getachew, S., Getachew, E., Gizaw, M., Ayele, W., Addissie, A., & Kantelhardt, E. J. (2019). Cervical cancer screening knowledge and barriers among women in Addis Ababa, Ethiopia. *PLOS ONE*, 14(5), e0216522. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216522>
- Gladding, T. S. (2012). *Konseling: Profesi yang Menyeluruh*. Indeks.
- Goleman, D. (2007). *Emotional Intelligence. Alih bahasa : T. Hermaya*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- GORDON ROUSE, K. A. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4), 461–472. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological Resilience*. Overseas Development Institute.
- Grant, L., & Kinman, G. (2012). Enhancing Wellbeing in Social Work Students: Building Resilience in the Next Generation. *Social Work Education*, 31(5), 605–621. <https://doi.org/10.1080/02615479.2011.590931>
- Grotberg, E. H. (1999). *Taping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal*

- with Anything*. New Harbinger Publications, Inc.
- Hafid, I. (2010). Pengaruh Sosial Budaya, Kelompok Rujukan dan Komunikasi Pemasaran Terhadap Keputusan Mahasiswa Dalam Memilih Program Studi di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 16(6), 659–674. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v16i6.494>
- Hartanto, D. (2012). *Bimbingan dan Konseling Menyontek*. Indeks Jakarta.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press. Inc.
- Hendriani, W. (2016). *Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral* (Laporan Penelitian).
- Hendriani, W. (2017). ADAPTASI POSITIF PADA RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA DOKTORAL. *HUMANITAS*, 14(2), 139. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis (Sebuah Pengantar)*. Prenadamedia Group.
- Hermawan, A. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran Menurut Al-Ghazali. *Jurnal Qathruna*, 1(1), 84–98. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/qathruna/article/view/247>
- Hidayahna, S. & N. (2022). 59 | JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM Vol. 5 No. 1 Januari- Juni 2022 (<http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>) TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING (TCR) HINGGA COGNITIVE RESTRUCTURING DALAM PANDANGAN ISLAM (Sejarah, Kritik, Dan Konsep Ber. *At-Taujih (Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(1).
- Hidayat, A. A. alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. (Dr Dripta Sjabana, Ed.)*. Salemba Medika.
- Hing, Z. A., Schiller, T., Wu, A., Hamasaki-Katagiri, N., Struble, E. B., Russek-Cohen, E., & Kimchi-Sarfaty, C. (2013). Multiple in silico tools predict phenotypic manifestations in congenital thrombotic thrombocytopenic purpura. *British Journal of Haematology*, 160(6), 825–837. <https://doi.org/10.1111/bjh.12214>
- Hupfeld, S. (2011). Non-monotonicity in the longevity–income relationship. *Journal of Population Economics*, 24(1), 191–211. <https://doi.org/10.1007/s00148-009-0284-1>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta.

- John W. Santrock. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Kencana.
- Johnco, C., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2014). Reliability and validity of two self-report measures of cognitive flexibility. *Psychological Assessment*, 26(4), 1381–1387. <https://doi.org/10.1037/a0038009>
- Kabasakal, E., & Emiroğlu, O. N. (2021). The effect of rational-emotive education on irrational thinking, subjective wellbeing and self-efficacy of typically developing students and social acceptance of disabled students. *Child: Care, Health and Development*, 47(4), 411–421. <https://doi.org/10.1111/cch.12819>
- Karabenick, S. A., & Knapp, J. R. (1991). Relationship of academic help seeking to the use of learning strategies and other instrumental achievement behavior in college students. *Journal of Educational Psychology*, 83(2), 221–230. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.2.221>
- Karabiyik, C. (2020). Interaction Between Academic Resilience And Academic Achievement Of Teacher Trainees. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 7(4), 1585–1601. <http://iojet.org/index.php/IOJET/article/view/1032>
- Karimi, M., Abedi, A., & Farahbakhsh, k. (2014). The Effect of Self Regulatory Learning Strategies for the Academic Resiliency of Female Hight School Shahed Students in the City of Eshafan (2013-2014). *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 3(SP), 83–89.
- Kementrian Hukum dan HAM. (2012). UU RI No. 12/2012 tentang Pendidikan Tinggi. *Undang Undang*, 18.
- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E. (1979). Self-control in children: Development of a rating scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(6), 1020–1029. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.6.1020>
- Kirca, B., & Eksi, H. (2020). A Mixed-Method Study Exploring the Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy Based Group Psychoeducation Program on Psychological Flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355–375. <https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127>
- Krisnayana, I. N. T. A., Nengah, N., Antari, M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *Undiksa Jurusan*

- Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Kutlu, Ö., Kula-Kartal, S., & Şimşek, N. T. (2017). Identifying the relationships between perseverance, openness to problem solving, and academic success in PISA 2012 Turkey. *Journal of Educational Sciences Research*, 7(1), 263–274.
- Latif, M. (2016). *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok ( Dasar dan Profil)*. Ghalia Indonesia.
- Liew, Y. J., Zoccola, D., Li, Y., Tambutté, E., Venn, A. A., Michell, C. T., Cui, G., Deutekom, E. S., Kaandorp, J. A., Voolstra, C. R., Forêt, S., Allemand, D., Tambutté, S., & Aranda, M. (2018). Epigenome-associated phenotypic acclimatization to ocean acidification in a reef-building coral. *Science Advances*, 4(6). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aar8028>
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and Vulnerability* (S. S. Luthar (ed.)). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788>
- Manuardi, Ardian Renata & Mustopa, S. (2021). Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting Konseling Kelompok. *Quanta*, 5(1), 1–8.
- Marsh, H. W., & Martin, A. J. (2003). Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment. *Australian Association for Research in Education*, 5(3), 248–253.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring ‘everyday’ and ‘classic’ resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500. <https://doi.org/10.1177/0143034312472759>
- Masdelina, A., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2023). Dampak Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Resiliensi Akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6(1), 27–36. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1678>
- Masten, A., & Barnes, A. (2018). Resilience in Children: Developmental Perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493–506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Mayer, R. E. (2008). *Learning and instruction*. Prentice Hall.
- McCracken, I. R., Saginc, G., He, L., Huseynov, A., Daniels, A., Fletcher, S., Peghaire,

- C., Kalna, V., Andaloussi-Mäe, M., Muhl, L., Craig, N. M., Griffiths, S. J., Haas, J. G., Tait-Burkard, C., Lendahl, U., Birdsey, G. M., Betsholtz, C., Nosedá, M., Baker, A. H., & Randi, A. M. (2021). Lack of Evidence of Angiotensin-Converting Enzyme 2 Expression and Replicative Infection by SARS-CoV-2 in Human Endothelial Cells. *Circulation*, *143*(8), 865–868. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.120.052824>
- McLeod, J. (2008). *Pengantar konseling: teori dan studi kasus / John McLeod; penerjemah: A.K. Anwar; editor: Tri Wibowo B.S. Kencana.*
- Meichenbaum, D. (1977). *Modifikasi Perilaku Kognitif: Pendekatan Integratif*. Pleno.
- Meichenbaum, D. (1979). Cognitive behavior modification: The need for a fairer assessment. *Cognitive Therapy and Research*, *3*(2), 127–132. <https://doi.org/10.1007/BF01172598>
- Mendez, J. J., & Bauman, S. (2018). From Migrant Farmworkers to First Generation Latina/o Students: Factors Predicting College Outcomes for Students Participating in the College Assistance Migrant Program. *The Review of Higher Education*, *42*(1), 173–208. <https://doi.org/10.1353/rhe.2018.0037>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & de Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, *56*(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*, *137*(6), 959–997. <https://doi.org/10.1037/a0024768>
- Mohamad Yusop, Y., A. Rahman, N., Nor Zainudin, Z., Ismail, A., Wan Othman, W. N., & Sumari, M. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in Group Counselling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *10*(9). <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i9/7648>
- Muiz, M. R. (2023). *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Mindfulness Berbasis Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 90. <https://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/28302/16877>

- 51427010\_Tesis Muhammad Rafiul Muiz\_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Neenan, M. (2009). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Routledge.
- Neukrug, E. S. (2015). *The SAGE Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483346502>
- Nur Rohmah, U., Setyaningsih, T., Rosliany, N., & Melliya Sari, G. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Resiliensi Pada Penyintas Covid-19. *KOSALA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/10.37831/kjik.v10i2.235>
- Nuraeni, R., Hendriana, H., & Manuardi, A. R. (2022). Layanan Konseling Kelompok Melalui Zoom Meeting Dengan Teknik Cinematheraphy Terhadap Motivasi Belajar Kelas Xi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(2), 123. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i2.8375>
- Oemarjoedi. K. (2003). *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Creativ Media.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Kreatif Media.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *uman Development Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Paramitha, S. (2022). *Strategi Prediksi , Diagnosis , dan Pengembangan*. UNIVERSITAS BOSOWA MAKASAR.
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Permendikbud. (n.d.). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2024 tentang Kegiatan Ekstarkurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*.
- Peters R. D, Leadbeater B, & M. R. (2005). *Resilience in Children, Families and Communities: Linking Context to Practice and Policy*. Kluwer Academic/ Plenum Publishers.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 02(11), 14–22.

- <https://doi.org/10.4236/jss.2014.211003>
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing edisi 7*. Salemba Medika.
- Prafitra, N. (2021). Modul 5 Strategi Layanan Responsif. *Modul Belajar Mandiri*, 149–236. [https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/BimbinganKonseling/ModulPembelajaran/BimbinganKonseling - PB5.pdf](https://cdn-gbelajar.simpkb.id/s3/p3k/BimbinganKonseling/ModulPembelajaran/BimbinganKonseling-PB5.pdf)
- Prayitno. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Prayitno & Alizamar & Taufik & Syahril & Elida. (1997). *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Tim Pengembangan 3SCPD Proyek PGSM Dikti Depdikbud.
- Raeld, L. D. et al. (2020). *From Statistical Relational to Neural-Symbolic Artificial Intelligence*. July.
- Rector, N. A. (2010). *Cognitive-behavioural therapy: an information guide*. CAMH publications.
- Reivich K & Shatte A. (2002). *The resilience faktor; 7 essential skill for overcoming life's sinevitable obstacle*. Broadway Books.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rickwood, D. dkk. (2005). Young people ' s help-seeking for mental health problems Young people ' s help-seeking for mental health problems. *Health (San Francisco)*, 4(3), 1–34.
- Rizal, M., Pandang, A., & Thalib, S. B. (2022). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa si Sekolah Menengah Atas. *Pinisi Journal Of Education*, 2(5), 12–24.
- Roellyana, Shahnaz & Listiyandini, R. A. (2006). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Rofiq, A. A. (2018). Teori dan Praktik Konseling. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan Dan Konseling Kelompok Di Sekolah (Metode, Teknik Dan Aplikasi)*. Rizqi Press.
- Rusmana, N., Hafina, A., & Suryana, D. (2020). Group Play Therapy for Preadolescents: Post-Traumatic Stress Disorder of Natural Disaster Victims in Indonesia. *The Open Psychology Journal*, 13(1), 213–222.

- <https://doi.org/10.2174/1874350102013010213>
- Rusmana, N., & Suprihatin, D. (2019). A quasi experiment on group exercises to improve students' resilience. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1), 012128. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012128>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Santisteban, D. A., Coatsworth, J. D., Perez-Vidal, A., Kurtines, W. M., Schwartz, S. J., LaPerriere, A., & Szapocznik, J. (2003). Efficacy of brief strategic family therapy in modifying Hispanic adolescent behavior problems and substance use. *Journal of Family Psychology*, 17(1), 121–133. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.17.1.121>
- Schoon, I. (2006). *Risk and Resilience*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511490132>
- Schouwenburg, H. C. (1995). *Academic procrastination: Theoretical notions, measurement, and research*. In J. R. Ferrari, J. L. Johnson, & W. G. McCown (Eds.), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*.
- Seligman, M. E. P., T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X60.5.410>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Building Resilience*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2011/04/building-resilience>
- Septianmar, P., Esterlita P, S., & Afiati, N. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dan Motivasi Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Sma Di Masa Pandemi Covid-19. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 17(2), 159. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i2.4595>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216 – 217. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.216>
- Sholihah, M., Utaya, S., & Susilo, S. (2016). Pengaruh Model Experiential Learning terhadap Kemampuan Berpikir Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan - Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(11), 2096–2100.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19



- on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sopiyanti, F. (2018). PENGARUH SELF EFFICACY TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIK MAHASISWA. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289–304. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.2197>
- Strayhorn, T. L. (2014). What role does grit play in the academic success of black male collegians at predominantly white institutions? *Journal of African American Studies*, 18(1), 1–10.
- Subianto, J. (2013). PERAN KELUARGA, SEKOLAH, DAN MASYARAKAT DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BERKUALITAS. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 8(2). <https://doi.org/10.21043/edukasia.v8i2.757>
- Sunberg. (2007). *Advanced Organic Chemistry*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-44899-2>
- Syamsu, Y. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Thalib, S. B., Latif, S., & Kognitif, T. R. (2023). Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. 3(3), 115–129.
- Toprak Çelen, E. (2020). *A structural equation model on efl tertiary level students' academic buoyancy, academic resilience, reconceptualized L2 motivational self system, and their academic achievement*. Bilkent University, Ankara.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2015). Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar. 978–979.
- Utami Fitri, H., & Kushendar, K. (2019). Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74. <https://doi.org/10.51214/bocp.v1i2.2>
- Van Breda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review*. Psychological Institute.
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Akademik Perspektif Psikologi Islam. In *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*.

- Wahidah, N., Cuntini, C., & Fatimah, S. (2019). Peran Dan Aplikasi Assessment Dalam Bimbingan Dan Konseling. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(2), 45. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i2.3021>
- Wayman, J. C. (2002). The utility of educational resilience for studying degree attainment in school dropouts. *Journal of Educational Research*, 95, 167–178.
- Weinreich, P. (1991). Ethnic Identities and Indigenous Psychologies in Pluralist Societies. *Psychology and Developing Societies*, 3(1), 73–92. <https://doi.org/10.1177/097133369100300105>
- Weiss, M. G. (2008). Stigma and the Social Burden of Neglected Tropical Diseases. *PLoS Neglected Tropical Diseases*, 2(5), e237. <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0000237>
- Wilks, S. . (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9, 106–125. <https://advancesinsocialwork.iupui.edu/index.php/advancesinsocialwork/article/view/51/195>
- Williams, D. L., Crittenden, V. L., Keo, T., & McCarty, P. (2012). The use of social media: an exploratory study of usage among digital natives. *Journal of Public Affairs*, 12(2), 127–136. <https://doi.org/10.1002/pa.1414>
- Willis, D., & Tombari, M. (2018). Project-based learning for the 21st century: Skills for the future. *Educational Leadership*, 76(3), 22–26.
- Wills, G. and Hofmeyr, H. (2019). Academic resilience in challenging contexts: Evidence from township and rural primary schools in South Africa. *International Journal of Educational Research*, 98, 192–205.
- Xue, L. (2021). Challenges and Resilience-Building: A Narrative Inquiry Study on a Mid-Career Chinese EFL Teacher. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758925>
- Yusuf, A. (2009). *Guru dan Pembelajaran Bermutu*. Rifky.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Sawyer, M., & Baghurst, P. (2012). Depressive symptomatology and service utilisation among refugee children and adolescents living in South Australia. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(3), 146–152. <https://doi.org/10.1111/j.1475-3588.2011.00620.x>