



Contents lists available at [Journal IICET](#)

Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)

ISSN: 2502-8103 (Print) ISSN: 2477-8524 (Electronic)

Journal homepage: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jppi>



Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA

Serafina Elasa Budiono^{*)}, Kadek Suranata, Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Feb 26^h, 2023
Revised Mar 19th, 2023
Accepted Jun 24th, 2023

Keyword:

Academic resilience
Cognitive restructuring
Cognitive behavior counseling

ABSTRACT

This study aims to develop and test the validity and effectiveness of cognitive behavioral counseling guidance books with cognitive restructuring techniques in increasing academic resilience of high school students, this research was carried out based on the 4D development procedure by Thiagarajan. This study involved 5 experts in the field of Counseling Guidance, who evaluated the counseling manual theoretically, and involved 33 students as respondents to the counseling guidance books effectiveness trial. Data analysis related to the validity and effectiveness of the guidebook was carried out using the calculation of the Content Validity Ratio, Content Validity Index, and t-test. The results of the CVR analysis showed that all questionnaire item statements were accepted and the CVI calculation results were 0.94 in the very good category. The results of the effectiveness test of the guidebook that was carried out on 33 students in 11th grade with a one group pre-test and post-test design, showed that the use of the cognitive behavioral counseling guidebook with cognitive restructuring techniques was effective in increasing the academic resilience of high school students.



© 2023 The Authors. Published by IICET.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Budiono, S. E.,
Universitas Pendidikan Ganesha, Bali, Indonesia
Email: serafinaelasa1704@gmail.com

Pendahuluan

Pada abad 21 ini, siswa sangat membutuhkan resiliensi agar dapat menghadapi keadaan yang penuh tantangan dan tekanan. Tanpa adanya resiliensi, siswa tidak akan memiliki keberanian, ketekunan, rasionalitas, dan wawasan. Resiliensi akademik harus dimiliki oleh siswa, agar bisa tetap kuat dalam menghadapi tekanan tersendiri yang terdapat dalam bidang akademiknya, yang bisa saja menjadi pemicu stress akademik apabila individu tidak dapat mengontrol tekanan yang diterima (Desmita, 2017 ; Ramadanti & Sofah, 2022). Apabila siswa tidak memiliki resiliensi akademik yang tinggi, siswa akan mengalami penurunan hasil belajar. Rendahnya resiliensi akademik siswa dapat dilihat dari perilaku peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, antara lain kurangnya kedisiplinan siswa dalam belajar, kurangnya rasa tanggung jawab siswa

akan tugas dan kewajibannya dalam belajar, kurangnya motivasi dalam mencapai prestasi akademik, peserta didik cenderung menunda tugas akademik, tidak mau berusaha lebih baik, tidak memiliki orientasi masa depan yang jelas, dan memilih untuk melakukan kegiatan – kegiatan yang menyenangkan (Grunschel, 2013; Khairunnisa & Wahyudi, 2021)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa resiliensi sangat berkaitan dengan keberhasilan pendidikan seseorang (Sembiring, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Mallick & Kaur (2016) terhadap 600 siswa SMA di daerah Punjab, India, menemukan bahwa siswa yang sukses, baik laki-laki maupun perempuan, adalah siswa yang memiliki resiliensi akademik. Penelitian serupa juga dilakukan oleh NyamburaMwangi et al., (2018), terhadap 10 sekolah menengah di Kiambu County, Kenya, Africa. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik berkorelasi positif dengan peningkatan prestasi akademik siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadanti & Sofah (2022), di SMAN 1 Palembang, juga mendapatkan hasil serupa. Penelitian ini menyatakan bahwa resiliensi akademik berkaitan erat dengan prestasi belajar siswa, dimana semakin rendah resiliensi akademik yang dimiliki oleh siswa, menunjukkan semakin rendah pula prestasi belajar yang dimilikinya. Dari penelitian – penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik sangat berperan dalam menunjang keberhasilan capaian akademik siswa, sehingga siswa harus memiliki resiliensi akademik agar bisa meningkatkan prestasi akademiknya.

Memandang pengaruh positif resiliensi akademik dalam menunjang keberhasilan capaian akademik siswa, dan dampak buruk yang dihasilkan dari rendahnya resiliensi akademik siswa, maka perlu adanya tindakan untuk meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki oleh siswa. Tindakan tersebut salah satunya dapat dilakukan dengan memberikan bimbingan konseling kepada siswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah. Hasil yang diharapkan dari konseling ini, adalah siswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah dapat mengalami perubahan menjadi siswa dengan resiliensi akademik tinggi. Kendati demikian upaya bantuan yang dilakukan oleh guru BK terhadap siswa dalam meningkatkan resiliensi akademiknya masih belum terlaksana secara optimal. Hal ini disebabkan karena masih terbatasnya sarana berupa perangkat/instrumen yang dapat membantu guru BK dalam penyelenggaraan layanan bimbingan konseling, sehingga hal ini berpengaruh terhadap kualitas resiliensi akademik siswa. Oleh karena itu diperlukan adanya pengembangan instrument berupa buku panduan bimbingan yang dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Dalam pengembangan buku panduan untuk meningkatkan resiliensi akademik dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan konseling Kognitif Behavioral dengan teknik *cognitive restructuring*. Hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Suranata (2017) mengemukakan bahwa konseling kognitif behavioral (kognitif-perilaku) berperan positif untuk meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Islami (2017) juga mendapatkan hasil bahwa konseling kognitif behavioral efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Sejumlah penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa konseling dengan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Kushendar (2019) menyebutkan bahwa teknik *cognitive restructuring* mampu meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Krisnayana (2014) menyatakan bahwa teknik *cognitive restructuring* secara efektif dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Teknik *cognitive restructuring* menurut Ekejiuba, (2018) merupakan salah satu dari teknik konseling kognitif behavioral yang efektif untuk konseli pada level pendidikan.

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan model konseling Kognitif Behavioral atau *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), dimana menurut Willert (2009) model konseling ini berorientasi pada perilaku, dalam membantu peserta didik mengembangkan kesadaran diri, mengurangi pikiran negatif, meningkatkan harga diri, mengembangkan keterampilan manajemen stress agar lebih efektif dan menanggulangi berbagai sindrom penyakit mental. Model konseling Kognitif Behavioral yang dipelopori oleh Aaron T. Beck (Beck, 1979) ini merupakan model konseling yang dikembangkan untuk menangani masalah psikologis atau gangguan emosi, melalui perubahan kognitif dan keyakinan – keyakinan yang keliru. Model konseling Kognitif Behavioral ini dinyatakan efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti stress, gangguan kecemasan, fobia, *stress* (tekanan psikologis), dan depresi (Beck, 2011). Sedangkan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *cognitive restructuring*. Cormier (2009) mengemukakan bahwa *cognitive restructuring* berdasar pada penghapusan kesimpulan, pikiran, keyakinan yang salah atau irasional,

dengan mengembangkan kognisi baru dengan pola respon yang lebih sehat. Menurut Beck (2011), perasaan individu tidak ditentukan oleh situasi yang ada pada lingkungannya, melainkan ditentukan oleh bagaimana individu menkonstruksi situasi yang dihadapinya melalui cara berpikir. Oleh karena itu resiliensi akademik siswa dapat dibangun dengan mengubah pola berpikir siswa akan tugas dan kewajiban akademik yang mereka hadapi. Sehingga konseling dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* akan melatih konseli untuk memiliki persepsi baru dalam menghadapi berbagai persoalan dalam hidup. (Rismawan et al., 2022)

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa ketidaktersediaan buku panduan konseling di sekolah, menyebabkan kinerja guru BK tidak efektif dalam mengentaskan permasalahan terkait rendahnya resiliensi akademik yang dialami oleh siswa. Maka peneliti tertarik untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dengan mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring*, mengingat bahwa belum ada penelitian sebelumnya yang mengembangkan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA spesifiknya di Bali. Dengan ketersediaan buku panduan ini di sekolah, diharapkan dapat membantu para guru BK dalam mengatasi permasalahan siswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah. Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi akademik dan membantu guru BK dalam mengatasi siswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah.

Metode

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian dan pengembangan atau *research and development* (R&D). Prosedur pengembangan pada penelitian ini menggunakan prosedur pengembangan model pengembangan 4D yang dikembangkan oleh Thiagarajan (1974) yang terdiri dari *define, design, develop, dan disseminate*. Pada tahap *define* atau pendefinisian dilakukan kegiatan analisis kebutuhan pengembangan, syarat-syarat pengembangan produk yang sesuai dengan kebutuhan pengguna serta model penelitian dan pengembangan (model R&D) yang cocok digunakan dalam mengembangkan produk. Pada tahap *design* atau perancangan dilakukan pengembangan produk yang telah dirancang dalam sebuah *prototype* atau rancang bangun. Tahap ini dilakukan untuk membuat buku panduan konseling sesuai dengan kerangka isi hasil analisis kebutuhan yang telah dilaksanakan sebelumnya. Tahap *develop* atau pengembangan terbagi ke dalam dua kegiatan yaitu: *expert appraisal* dan *developmental testing*. *Expert appraisal* merupakan teknik untuk memvalidasi atau menilai kelayakan rancangan produk awal buku panduan konseling. Sedangkan *developmental testing* merupakan kegiatan uji coba rancangan produk pada sasaran subjek yang sesungguhnya yaitu siswa. Pada tahap *disseminate* atau penyebarluasan, produk yang telah dikembangkan dan diuji dapat disebarluaskan dan telah dapat digunakan untuk diimplementasikan.

Dilakukan analisis data untuk mengetahui validitas dan efektifitas buku panduan yang dilakukan, yaitu dengan melakukan perhitungan *Content Validity Ratio*, *Content Validity Index*, uji normalitas data, uji homogenitas, dan *t-test*. Uji validitas pada penelitian ini melibatkan 5 orang pakar di bidang Bimbingan Konseling sebagai validator buku panduan. Sedangkan uji efektifitas menggunakan desain penelitian *one group pre-test post-test* yang melibatkan 33 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Singaraja sebagai sampel uji coba terbatas produk buku panduan di lapangan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan sebuah penelitian dan pengembangan atau *research and development* (R&D). Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA. Prosedur pengembangan buku panduan konseling ini menggunakan model pengembangan 4D yang dikembangkan oleh Thiagarajan (1974) yang terdiri dari *define, design, develop, dan disseminate*.

Buku panduan ini ditujukan untuk Guru BK agar dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung pelaksanaan program layanan dalam melaksanakan layanan konseling di sekolah khususnya terkait rendahnya resiliensi akademik siswa. Buku panduan ini terdiri dari 54 halaman yang dihitung dari cover hingga lampiran dengan ukuran buku A5. Buku panduan ini terdiri dari 3 bagian utama, yaitu Urgensi yang berisikan dasar pemikiran, dan materi-materi terkait buku panduan yang berisikan penjelasan mengenai model, teknik, dan variabel terikat yang dibahas, selanjutnya terdapat Petunjuk umum yang berisikan petunjuk umum pelaksanaan

konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* yang terdiri dari tujuan pelaksanaan, peserta kegiatan, metode, waktu, serta prosedur konseling, dan yang terakhir terdapat Petunjuk khusus yang berisikan prosedur pelaksanaan konseling yang meliputi penjabaran kegiatan, langkah-langkah dan hal-hal yang harus diperhatikan saat melaksanakan konseling. Buku Panduan yang dikembangkan pada penelitian ini telah melalui uji *judges* oleh 5 orang pakar di bidang Bimbingan Konseling untuk dinilai dan didapatkan kelayakannya. Proses penilaian ini dilakukan untuk mengetahui validitas dari buku panduan. Sedangkan untuk menguji efektifitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA ini, maka dilakukanlah uji efektifitas melalui uji coba lapangan dengan melibatkan 33 orang siswa. Untuk mendapatkan nilai efektifitas harus dilakukan penerapan buku panduan atau uji coba lapangan dengan menerapkan buku panduan yang telah dikembangkan. Alat ukur yang digunakan pada tahap uji coba ini berupa kuesioner resiliensi akademik. Siswa mengisi kuesioner sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan layanan konseling. Kemudian data perolehan kuesioner tersebut diuji melalui uji *t-test* untuk mengetahui efektifitas buku panduan yang telah dikembangkan.

Buku Panduan yang dikembangkan pada penelitian ini telah melalui uji *judges* oleh 5 orang pakar di bidang Bimbingan Konseling. Instrumen penilaian yang digunakan berupa kuesioner dengan 20 butir pernyataan. Berdasarkan hasil perhitungan indeks CVR, diperoleh total poin sebesar 18.8. Setelah Buku Panduan yang dikembangkan pada penelitian ini melalui uji *judges* oleh 5 orang pakar di bidang Bimbingan Konseling, didapatkan pula hasil bahwa buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA ini memiliki indeks validitas isi yang terkategori sangat baik, yaitu sebesar 0.94. Hasil dari penilaian ahli juga menambahkan saran perbaikan, seperti penambahan langkah-langkah konseling yang lebih spesifik.

Untuk menguji efektifitas buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA ini, maka dilakukanlah uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas data dan uji homogenitas. Data yang didapatkan melalui uji coba lapangan dengan melibatkan 33 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Singaraja. Untuk dapat menilai perubahan siswa setelah pemberian konseling, maka diberikanlah kuesioner resiliensi akademik yang diberikan sebelum dan setelah pemberian konseling (*pre-test dan post-test*). Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *Shapiro Wilk* dengan aplikasi SPSS for Windows. Hasil Uji normalitas yang dilakukan menggunakan skor *pre-test* dan skor *post-test* dapat dilihat pada gambar berikut.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.110	33	.200 [*]	.984	33	.885
Post-test	.112	33	.200 [*]	.948	33	.116

Berdasarkan pada tabel nilai diatas, diperoleh harga *sig* untuk skor *pre-test* dan skor *post-test* masing-masing sebesar 0,885 dan 0.116. Sehingga skor *pretest* dan skor *posttest* dikatakan berdistribusi normal, karena nilai *sig* ini lebih besar dari 0,05.

Pada uji homogenitas data yang diuji merupakan data hasil *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan bantuan program SPSS for Windows. Pengambilan keputusan pada uji homogenitas ini dilihat dari nilai signifikansi. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka distribusi data yang dihasilkan tidak homogen, sebaliknya jika nilai signifikansi > 0.05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data yang dihasilkan bersifat homogen.

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Test	Based on Mean	.253	1	64	.617
	Based on Median	.207	1	64	.651
	Based on Median and with adjusted df	.207	1	63.969	.651
	Based on trimmed mean	.244	1	64	.623

Dari hasil perhitungan uji homogenitas data diatas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,617. Didapatkan bahwa $0,617 > 0,05$, berdasarkan pengambilan keputusan uji homogenitas bahwa data bersifat homogen. Pada uji *t-test* dilakukan uji hipotesis dengan H_0 : Penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA, dan H_a : Penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh hasil sebagai berikut :

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-17.576	6.057	1.054	-19.724	-15.428	-16.669	32	.000

Berdasarkan tabel di atas, harga *sig* pada kolom *sig (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai *sig* $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menyatakan bahwa Penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA.

Buku panduan ini ditujukan untuk Guru BK agar dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung pelaksanaan program layanan dalam melaksanakan layanan konseling di sekolah khususnya terkait rendahnya resiliensi akademik siswa. Buku panduan ini terdiri dari 34 halaman yang dihitung dari *cover* hingga lampiran dengan ukuran buku A5. Buku panduan ini terdiri dari 3 bagian utama, yaitu Urgensi yang berisikan dasar pemikiran, dan materi-materi terkait buku panduan yang berisikan penjelasan mengenai model, teknik, dan variabel terikat yang dibahas, selanjutnya terdapat Petunjuk umum yang berisikan petunjuk umum pelaksanaan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* yang terdiri dari tujuan pelaksanaan, peserta kegiatan, metode, waktu, serta prosedur konseling, dan yang terakhir terdapat Petunjuk khusus yang berisikan prosedur pelaksanaan konseling yang meliputi penjabaran kegiatan, langkah-langkah dan hal-hal yang harus diperhatikan saat melaksanakan konseling.

Penerapan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi siswa SMA yang diberikan kepada siswa di SMAN 1 Singaraja ini menunjukkan bahwa buku panduan konseling ini berdampak bagi tingkat resiliensi akademik siswa. Hal ini dapat dilihat selama proses pelaksanaan layanan, seperti halnya pada awal pertemuan fokus siswa mudah teralihkan, lebih memilih berbicara dengan teman, dan malas mengerjakan tugas yang diberikan. Sedangkan setelah melalui beberapa kali pertemuan, siswa menjadi lebih mudah fokus dan lebih rajin mengerjakan tugas yang diberikan, beberapa siswa juga mengatakan sudah menerapkan teknik yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari, seperti saat mengalami masalah dengan teman, sudah mulai termotivasi untuk belajar, sudah mulai tidak menunda pengerjaan PR, dan optimis pada saat mengikuti ulangan harian. Pada saat penerapan buku panduan ini, terdapat situasi dimana kegiatan yang berlangsung kurang efektif dalam pelaksanaan layanan, hal tersebut adalah kurikulum sekolah tidak memiliki jam khusus untuk Guru BK, sehingga harus meminta jam pelajaran ataupun menunggu jam kosong untuk memberikan layanan, selain itu terdapat beberapa siswa yang terlihat kurang tertarik dengan layanan yang diberikan, sehingga perubahan yang dialami siswa cenderung kurang signifikan.

Simpulan

Penelitian pengembangan ini menghasilkan produk berupa buku panduan konseling dengan judul “Buku Panduan Konseling Kognitif Behavioral Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA.” Prosedur pengembangan buku panduan dilakukan dengan tahap 4D yang terdiri dari *define, design, develop, dan disseminate*. Berdasarkan hasil uji validitas buku panduan yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis CVR yang menunjukkan seluruh pernyataan item kuesioner diterima dan mendapatkan hasil perhitungan CVI sebesar 0.94 dengan kategori sangat baik. Dengan demikian buku panduan ini dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Berdasarkan hasil uji efektifitas buku panduan yang telah dilakukan pada 33 siswa kelas XI dengan desain *one group pre-test post-test*, didapatkan hasil *sig* sebesar $0,000 < 0,05$, dimana hasil ini menyatakan bahwa penggunaan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik *cognitive restructuring* efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA.

Referensi

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 63–70.
- Anderson, T., Watson, M., & Davidson, R. (2008). The use of cognitive behavioural therapy techniques for anxiety and depression in hospice patients: A feasibility study. *Palliative Medicine*, 22(7), 814–821. <https://doi.org/10.1177/0269216308095157>
- Aziz, M. A., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2020). Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Pikiran Untuk Meningkatkan Self Defference Siswa Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Beck, A. T. (1979). Cognitive therapy and the emotional disorders. In *Int.Univ.Press,New York*. Penguin Group US. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.1977.31.4.633>
- Beck, J. S. (2011). *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY: Basic and Beyond (Second)*. New York: The Guildford Press.
- Bella, N. P., Suranata, K., & Dwiarwati, K. (2021). *Pengembangan panduan konseling cognitive behavior teknik restrukturisasi kognitif berbasis website untuk meningkatkan self efficacy pada siswa*.
- Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corey, G. (2013). Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi. In *Bandung: PT Refika Aditama* (Vol. 5, Issue 1).
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive-behavioral interventions (instructor's ed., 6th ed.). [References]. In (2009): *Vol. Interviewi* (Issue 622 pp). <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc&AN=2008-14152-000>
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies* (3rd editio). New York: The Guilford Press.
- Dwiastuti, I., Hendriani, W., & Andriani, F. (2021). Perkembangan Penelitian Resiliensi Akademik Di Indonesia: Scoping Literature Review. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 23–35. <https://ojs.unm.ac.id/talenta/article/view/23748>
- Ekejiuba, A., Nnachetam, A. D., Akukananwa, O. B., & Bernadeth, O. (2018). Effect of Cognitive Restructuring Technique on Fear Tendency among Secondary School Students in Owerri Municipal Council of Imo State. *International Journal of Advanced Research and Publications*, 2(1), 34–38. https://www.researchgate.net/profile/Alphonsus-Oguzie/publication/334326469_Effect_Of_Cognitive_Restructuring_Technique_On_Fear_Tendency_Among_Secondary_School_Students_In_Owerri_Municipal_Council_Of_Imo_State/links/5d32f75aa6fdcc370a4eab38/Effect-Of-Cogn
- Fitri, H. U., & Kushendar. (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>
- Ginting, R. L. (2015). Program Bimbingan Belajar Untuk Mengembangkan Resiliensi Akademik Siswa Boarding School (Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMA). *Psikologi Konseling*, 7(2), 45–58. <https://doi.org/10.24114/konseling.v7i2.5116>
- Grotberg, E. H. (Edith H., & Bernard van Leer Foundation. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit* (Issue 8).
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>

- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Helton, L. R., & Smith, M. K. (2014). Mental health practice with children and youth: A strengths and well-being model. In *Mental Health Practice with Children and Youth: A Strengths and Well-Being Model*. <https://doi.org/10.4324/9781315809052>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis : Sebuah Pengantar*. Prenadamedia Group.
- Hidayati, K. B. & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *E-Clinic*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Hurlock, B. E. (1990). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Islami, N. F. (2017). *Cognitive-Behavior Therapy (Cbt) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (KEMKES). (2020). Profil Kesehatan Indonesia. In *kemkes.go.id* (Vol. 480, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Khairunnisa, D. A., & Wahyudi, A. (2021). Konseling Realita sebagai Usaha Mengembangkan Resiliensi Siswa. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 277–290. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7811>
- Krisnayana, I. N. T. A., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 1.
- Kurniati, R. (2019). Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Penggunaan Smartphone Secara Berlebihan Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 4 Bandar Lampung Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Lestari, R. D. (2018). penggunaan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester pada siswa kelas XI di MAN 3 Medan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). http://repository.uinsu.ac.id/4993/1/SKRIPSI_RIZKY_DWI_LESTARI.pdf
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Mankiewicz, P. D. (2019). Cognitive Restructuring and Graded Behavioral Exposure for Persecutory Paranoia and Agoraphobic Anxiety in Complex Psychosis. *Clinical Case Studies*, 18(2), 143–158. <https://doi.org/10.1177/1534650119826713>
- Masten, A. S. (2015). Pathways to Integrated Resilience Science. *Psychological Inquiry*, 26(2), 187–196. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1012041>
- Meiranti, E., & Sutoyo, A. (2020). Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Resiliensi Akademik Siswa SMK di Semarang Utara. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(2), 119–130. <https://doi.org/10.32939/ijocd.v2i2.601>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). *Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi*. 2009, 433–441.
- Muqodas, I. (2011). Cognitive-Behavior Therapy : Solusi Pendekatan Praktek Konseling di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 1–22.
- Mutmainah, M. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Slow Learner. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 14–19. <http://dx.doi.org/10.51214/bocp.v2i1.30>
- NyamburaMwangi, C., MuriithiIleri, A., Mwaniki, E. W., & Wambugu, S. K. (2018). Relationship between Academic Resilience and Academic Achievement among Secondary School Students in Kiambu CountyKenya. *International Journal of School and Cognitive Psychology*, 01(s2), 1092–1107. <https://doi.org/10.4172/2469-9837.s2-003>
- Oktariani, M., Dahlan, D., & Waspada, I. (2020). Self Regulated Learning Dan Resiliensi Akademik Sebagai Determinasi Kemampuan Berpikir Kreatif. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 8(1), 5. <https://doi.org/10.26740/jepk.v8n1.p5-16>
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran Resiliensi Terhadap Stres Akademik Siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Peran+Resiliensi+Terhadap+Stres+Akademik+Siswa&btnG=
- Ramadanti, G. & Sofah, R. (2022). Resiliensi akademik pada siswa berdasarkan prestasi belajar. *Prosiding*

- Seminar Nasional*, 141–149. <http://conference.um.ac.id/index.php/bk/article/view/2875>
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rini, A. V. M. (2016). *Resiliensi siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Wuryantoro Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Pribadi-Sosial)* (Vol. 39, Issue 5) [Universitas Sanata Dharma]. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/6196>
- Rismawan, K. S. G., Gading, I. K., & Asli, L. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kejujuran Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. 2(2), 56–68. <https://doi.org/10.17977/um059v2i2022p56-68>
- Sembiring, M. (2018). Efikasi Diri Sebagai Faktor Pelindung Resiliensi Akademik Siswa. *Seminar Nasional Psikologi*, 111, 124–136. <http://dspace.uphsurabaya.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/1219>
- Setyawan, I. (2021). Melihat Peran Pemaafan Pada Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Empati*, 10(03), 187–193.
- Siregar, E. Y., & Siregar, R. H. (2013). Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Juni), 17–24.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Prenada Media Group.
- Sudewi, I. G. A. A. K. (2021). *Pengembangan buku panduan konseling kognitif behavioral teknik self-management untuk meningkatkan self-control siswa sma*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Suldo, S. M., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., & Shaffer, E. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: Group differences and associations with adjustment. <https://doi.org/https://doi.org/10.1029/94JB01563>
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Suranata, K. (2017). *Keefektifan Konseling Kognitif Perilaku dan Konseling Berbasis Kekuatan untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMP* [Universitas Negeri Malang]. <http://repository.um.ac.id/63521/>
- Thiagarajan, Sivasailam, & Others. (1974). Instructional development for training teachers of exceptional children: A sourcebook. *Journal of School Psychology*, 14(1), 75. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(76\)90066-2](https://doi.org/10.1016/0022-4405(76)90066-2)
- Westbrook, D., K. H. & K. J. (2008). (2008). *Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007) An introduction to cognitive behaviour therapy: skills & applications Published by Sage © 2008 - 2007*.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.341>
- Willert, M. V., Thulstrup, A. M., Hertz, J., & Bonde, J. P. (2009). Changes in stress and coping from a randomized controlled trial of a three-month stress management intervention. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 35(2), 145–152. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1313>
- Yates, T., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Positive psychology in practice: Positive psychotherapy. *The Oxford Handbook of Happiness*, 978–993, Chapter xxx, 1097 Pages. https://search.proquest.com/docview/1364719464?accountid=14568%0Ahttp://rj9jj8rc3u.search.serialsolutions.com?ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info:ofi/enc:UTF8&rft_id=info:sid/PsycINFO&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:book&rft.genre=bookitem&rft.jtitle=&rft
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>