



Vol.13, No. 2, Juli-Desember 2023
Doi: [10.30829/alirsyad.v13i2.18083](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v13i2.18083)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
ISSN 2686-2859 (online)
ISSN 2088-8341 (cetak)

EFEKTIVITAS MODEL KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN ASPEK *REFLECTING AND ADAPTIVE HELP SEEKING* MAHASISWA

Yenti Arsini*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, email: yentiarsini@uinsu.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:
*Konseling
restrukturisasi
kognitif, Reflecting
and Adaptive Help
Seeking, Mahasiswa*

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji efektivitas model konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik, khususnya dalam aspek *Reflecting and Adaptive Help-Seeking*, di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana model konseling restrukturisasi kognitif dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah campuran (*mix-method*) yang mencakup metode kuantitatif dengan desain *non-equivalent group design* serta metode kualitatif. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa BKPI FITK UINSU angkatan 2020, dengan sampel penelitian berjumlah 32 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada aspek *Reflecting and Adaptive Help Seeking*. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya memperluas implementasi konseling restrukturisasi kognitif dalam lingkungan universitas, terutama dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa menghadapi perubahan dalam pendidikan tinggi.

PENDAHULUAN

Kualitas pendidikan dan kemampuan seorang mahasiswa untuk mengatasi tantangan akademiknya merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan akademik mereka. Salah satu aspek kunci dalam mengatasi hambatan akademik adalah resiliensi akademik, yang mencakup kemampuan untuk pulih dari kegagalan, mengatasi stres, dan menjalani perubahan dengan efektif (Masrifah & Hendriani, 2022). Dalam konteks pendidikan tinggi, resiliensi akademik dapat menjadi faktor penentu keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik yang tinggi dan tantangan yang beragam (Marsh & Martin, 2003).

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

Salah satu pendekatan yang telah menjadi sorotan dalam meningkatkan resiliensi akademik adalah konseling restrukturisasi kognitif. Konseling restrukturisasi kognitif adalah pendekatan yang berfokus pada perubahan pola pikir dan cara individu memandang tantangan dan hambatan (Arsini et al., 2022). Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikir yang tidak sehat atau tidak efektif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif dan positif (Manuardi, Ardian Renata & Mustopa, 2021).

Dalam konteks resiliensi akademik, konseling restrukturisasi kognitif dapat membantu mahasiswa mengatasi stres, kecemasan, dan perasaan tidak mampu, yang seringkali menjadi hambatan dalam pencapaian akademik yang sukses (Arsini & Ahman & Sugandhi, 2019). Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi efektivitas konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, terutama dalam konteks aspek *Reflecting and Adaptive Help Seeking*.

Aspek *Reflecting and Adaptive Help Seeking* merupakan elemen kunci dalam resiliensi akademik, mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk merenungkan pengalaman belajar mereka, mengidentifikasi kebutuhan bantuan, dan mencari bantuan yang tepat saat diperlukan (Cassidy, 2016). Ini melibatkan proses introspeksi diri, pengenalan kelemahan, dan kemampuan untuk mencari dukungan yang sesuai dari sumber yang relevan (Chen et al., 2022). Oleh karena itu, penelitian yang fokus pada penerapan model konseling restrukturisasi kognitif dalam konteks aspek *Reflecting and Adaptive Help Seeking* dapat memberikan wawasan yang berharga tentang cara meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Penelitian ditujukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas model konseling restrukturisasi kognitif dalam meningkatkan aspek *Reflecting and Adaptive Help Seeking*. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan sumbangan yang signifikan dalam pengembangan konseling yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan meningkatkan kesuksesan dalam pendidikan tinggi.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mix-metode* untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang efektivitas intervensi

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

pada aspek *reflecting and adaptive help-seeking* mahasiswa BKPI UINSU Angkatan 2020. Hasil dari kedua metode ini akan memberikan pandangan yang lebih holistik tentang dampak intervensi dan pengalaman subjek penelitian. Metode kuantitatif dengan desain *non-equivalent group design*. Populasi penelitian ini terdiri dari 195 mahasiswa BKPI FITK UINSU angkatan 2020. Sampel penelitian terdiri dari 32 mahasiswa yang dipilih secara *purposive sampling* yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok perlakuan (16 mahasiswa) dan kelompok kontrol (16 mahasiswa). Instrumen yang digunakan adalah angket yang dirancang khusus untuk mengukur perubahan dalam resiliensi akademik sebelum dan sesudah intervensi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji Wilcoxon, yaitu uji parametrik, untuk membandingkan skor resiliensi akademik sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Analisis data akan dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang pengalaman mahasiswa kelas perlakuan (Zuchri Abdussamad, 2021). Subjek penelitian terdiri dari 16 mahasiswa kelas perlakuan yang telah mengikuti intervensi konseling restrukturisasi kognitif. Data dikumpulkan melalui angket yang mencakup pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa selama intervensi. Teknik pengambilan data melibatkan observasi melalui lembar kerja terapi konseling Restrukturisasi Kognitif.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa pada aspek *Reflecting and adaptive help-seeking*. Dengan penggunaan metode kuantitatif dan uji Wilcoxon, penelitian ini akan memungkinkan penarikan kesimpulan yang kuantitatif mengenai perubahan resiliensi akademik pada kedua kelompok (perlakuan dan kontrol) setelah intervensi. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan cermat untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam resiliensi akademik di antara kedua kelompok, dan apakah intervensi model konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa FITK UINSU angkatan 2020. Hipotesis utama adalah "Model Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa." Selain itu, terdapat juga hipotesis turunan atau hipotesis statistik yaitu $H_0: \mu_1 = \mu_2$ dan $H_1: \mu_1 < \mu_2$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah dilakukan uji coba instrumen melibatkan 100 mahasiswa, sebagaimana saran dari Sugiyono, agar distribusi nilai pengukuran mendekati normal, dengan jumlah responden minimal 30 untuk uji validitas dan reliabilitas angket (Sugiyono, 2018). Hasil penyebaran instrumen resiliensi akademik dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Berdasarkan hasil analisis dengan SPSS, setiap item dalam instrumen dinyatakan valid dan reliabilitas yang ditemukan adalah nilai Alfa Cronbach (α) sebesar 0,860. Dilakukan juga uji normalitas untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak.

Tabel.1
Uji Normalitas

| Tests of Normality | | | | | | |
|--|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Aspek Reflecting and Adaptive Help-Seeking | .264 | 32 | .000 | .741 | 32 | .000 |

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, diketahui nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* adalah $0,000 < 0,05$, maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji menguji efektivitas konseling restrukturisasi kognitif pada aspek *reflecting and adaptive help-seeking* menggunakan uji Wilcoxon.

Gambaran keefektivan konseling restrukturisasi kognitif terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa pada aspek *Reflecting and adaptive help-seeking* disajikan pada tabel.2 berikut.

Tabel.2
Analisis Efektivitas Konseling Restrukturisasi Kognitif pada Aspek Reflecting and Adaptive Help-Seeking

| Aspek Reflecting and Adaptive Help-Seeking | | | | |
|--|--------------------|----------|------------------|----------|
| Komponen | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
| | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

| | | | | |
|---|-------------------------------|-----------------|---------------------------------|-----------------|
| N | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Rata-rata | 11,94 | 24 | 13,06 | 13,06 |
| Nilai terendah | 9 | 18 | 9 | 9 |
| Nilai Tertinggi | 25 | 36 | 26 | 26 |
| Sum | 191 | 384 | 209 | 209 |
| Aspek Reflecting and Adaptive Help-Seeking | | | | |
| Komponen | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
| | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |
| Uji Non-parametric: Uji Wilcoxon (Sampel kurang dari 30) | | | | |
| Kriteria: Sig. 0,000 < 0,05 | | | | |
| Artinya: terdapat perbedaan rata-rata | | | | |
| Sig. | 0,000 Signifikan | | 0,1 Tidak Signifikan | |

Berdasarkan tabel.2 yang disajikan dapat dilihat bahwa rata-rata skor resiliensi akademik aspek *Reflecting and adaptive help-seeking* pada kelompok perlakuan pada *pretest* yaitu 11, 94 lebih rendah dibandingkan rata-rata skor *posttest* yaitu 24. Hasil uji wilcoxon pada kelompok perlakuan didapatkan skor p-value atau sig sebesar 0,000 ($\alpha < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik aspek *Reflecting and adaptive help-seeking* mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan berbeda secara signifikan. Artinya konseling restrukturisasi akademik efektif meningkatkan fleksibilitas psikologis mahasiswa pada aspek *Reflecting and adaptive help-seeking*.

PEMBAHASAN

Aspek *Reflecting and Adaptive Help-Seeking* memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan mahasiswa. Kemampuan untuk merenung tentang pengalaman belajar tidak hanya meningkatkan pemahaman konsep, tetapi juga membentuk keterampilan *problem-solving* yang kritis (Karabiyik, 2020). Mencari bantuan secara adaptif mencerminkan kemandirian dan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi hambatan akademis atau pribadi. Hal ini tidak hanya membentuk karakter profesional, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mental dan

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek *Reflecting And Adaptive Help Seeking*

emosional. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks akademis, tetapi juga merupakan bekal berharga untuk sukses di dunia kerja, di mana refleksi dan kemampuan untuk mencari bantuan secara efektif menjadi kualitas yang sangat dihargai. Dengan memahami dan mengembangkan aspek ini, mahasiswa dapat mengoptimalkan potensi pribadi dan profesional mereka, menciptakan dasar yang kokoh untuk pencapaian masa depan.

Temuan yang didapatkan menunjukkan bahwa konseling restrukturisasi kognitif efektif meningkatkan resiliensi akademik aspek *reflecting and adaptive help-seeking*. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling restrukturisasi kognitif memiliki kemampuan untuk membantu mahasiswa dalam merefleksikan kelebihan dan kekurangan mereka, serta membantu mereka mencari dukungan dan motivasi dari individu lain sebagai bagian dari upaya adaptasi perilaku individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa konseling restrukturisasi kognitif dapat menjadi sarana yang sangat berguna dalam memungkinkan mahasiswa mengenali potensi mereka dan merespons tantangan akademik dengan lebih percaya diri dan penuh kesadaran (Masdelina et al., 2023). Penggunaan konseling restrukturisasi kognitif ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya dapat mengatasi kesulitan akademik, tetapi juga dapat memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal mereka untuk mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran (Aprilia Ningsih et al., 2023). Dengan demikian, rekomendasi operasional yang dapat diambil adalah memperluas implementasi konseling restrukturisasi kognitif dalam lingkungan universitas, dengan fokus pada penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang sesuai untuk membantu mahasiswa mengembangkan resiliensi akademik mereka.

Hal ini sejalan dengan konsep resiliensi akademik yang didefinisikan oleh Corsini sebagai kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan mengatasi tekanan yang timbul dalam konteks pendidikan, termasuk menghadapi tantangan dalam tugas-tugas akademik (Corsini, 2001). Perilaku mencari bantuan dapat dijelaskan sebagai tindakan yang disengaja untuk mengatasi masalah yang melebihi kemampuan individu (Karabiyik, 2020). Proses pengambilan keputusan untuk mencari bantuan dimulai ketika individu menghadapi masalah, dan keputusan ini dipengaruhi oleh faktor sosial dan kognitif. Setelah niat untuk mencari bantuan terbentuk, individu kemudian memilih dari mana mereka akan

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

mencari bantuan dan menyampaikan masalah mereka dengan meminta dukungan.

Temuan hasil uji statistik diatas selaras dengan temuan pada lembar aktivitas konseling. Berdasarkan lembar kerja bimbingan konseling, semua mahasiswa yang terlibat pada kelompok perlakuan sepakat bahwa jika tidak memahami materi maka akan bertanya kepada teman, dosen, bahkan NU sering berdiskusi dengan temannya yang berbeda universitas. RA memilih untuk menghadapi kegiatan pembelajaran online dengan pendekatan belajar yang baru dengan membaca buku secara online dan mengikuti seminar online. Begitu juga dengan My yang setelah mengikuti konseling restrukturisasi memilih untuk mengikuti seminar-seminar online di waktu luangnya untuk memperdalam pengetahuannya dan bertanya langsung kepada dosen jika tidak memahami materi maupun tugas yang diberikan dosen. FAM dan RRA setelah mengikuti konseling lebih berani untuk menceritakan masalahnya kepada teman, konselor, penasehat akademik dan mencoba mencari dukungan dan motivasi untuk meningkatkan resiliensi akademiknya. Sejalan dengan (Rickwood, 2005) bahwa penyelesaian masalah yang melibatkan orang lain disebabkan adanya hubungan social dan keterampilan interpersonal. Dalam upaya ini, bantuan dapat ditemukan dari berbagai sumber yang berbeda pada berbagai tingkat formalitas. Pencarian bantuan yang bersifat informal terjadi melalui jaringan sosial yang tidak resmi, seperti teman-teman dan anggota keluarga. Sementara itu, pencarian bantuan yang bersifat formal melibatkan keterlibatan dengan profesional yang memiliki peran yang diakui dan telah menjalani pelatihan yang tepat dalam memberikan bantuan dan nasihat. Profesional ini dapat termasuk dalam bidang kesehatan mental, kesehatan fisik, pendidikan (seperti guru), atau bahkan aspek-aspek spiritual (seperti ahli agama). Perlu diingat bahwa bantuan juga dapat ditemukan melalui sumber-sumber yang tidak melibatkan interaksi langsung dengan individu lain, seperti melalui platform internet. Peran orang tua sangat penting dalam membimbing anak-anak dan remaja dalam mencari dukungan dalam kehidupan mereka. Selain itu, dukungan dari teman-teman, sahabat, dan lingkungan sosial juga dapat memengaruhi cara individu mencari bantuan (Arsini, Yenti & Ahman & Sugandhi, 2019).

Hasil temuan menjelaskan bahwa ketika mahasiswa merasa kesulitan memahami materi, mereka cenderung melihat pengetahuan sebagai sesuatu yang

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

terhubung dan bersatu. Mereka mungkin percaya bahwa jika mereka tidak dapat memahami materi dari satu sumber (misalnya, dosen atau buku teks), mereka dapat mencari penjelasan atau wawasan tambahan dari berbagai sumber lain, seperti teman sekelas, dosen, atau diskusi dengan teman-teman dari universitas lain. Ketika mahasiswa sepakat untuk bertanya kepada teman sekelas atau berdiskusi dengan teman dari universitas lain, hal ini mencerminkan semangat untuk bersama-sama mencapai pemahaman yang lebih baik. Para mahasiswa mengenali bahwa pengetahuan tidak hanya terbatas pada individu, tetapi dapat diperoleh melalui kerja sama dan berbagi dengan orang lain.

Selanjutnya tabel 4.12 melihat rata-rata pre-test dan post-test kelompok kontrol dimana tidak terjadi perubahan yang signifikan dari rata-rata pre-test 13,06 dan post-test 13,06. Uji efektivitas pada data yang disajikan menggunakan analisis non-parametrik dengan uji wilcoxon karena partisipan pada masing-masing kelompok sampel kurang dari 30. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol didapatkan skor p-value atau sig sebesar 0,1 ($\alpha < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik aspek *reflecting and adaptive help-seeking* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan. Adanya situasi pandemi COVID-19 telah mempengaruhi kehidupan masyarakat, termasuk para mahasiswa di perguruan tinggi, yang telah mengalami perubahan drastis yang menyebabkan tingkat stres yang tinggi dan penurunan kesejahteraan (Perdana & Wijaya, 2021). Adanya resiliensi akademik dapat mengubah masalah menjadi peluang, kegagalan menjadi prestasi, serta ketidakmampuan menjadi kelebihan (Cassidy, 2016). Sehingga diperlukan perlakuan agar resiliensi akademik mahasiswa tetap terjaga dan mampu menjalankan kegiatan akademiknya dengan baik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa konseling restrukturisasi kognitif efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa pada aspek *Reflecting and Adaptive Help-Seeking*. Ditemukan bahwa rata-rata skor resiliensi akademik pada kelompok perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan dari pretest (11.94) menjadi posttest (24), sedangkan pada kelompok kontrol, tidak terjadi perubahan

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

yang signifikan, dengan rata-rata skor pretest (13.06) dan posttest (13.06). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan p-value sebesar 0.000 ($\alpha < 0.05$).

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam konteks pengembangan resiliensi akademik mahasiswa. Intervensi konseling restrukturisasi kognitif terbukti efektif dalam membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mereka dalam merefleksikan kelebihan dan kekurangan, serta dalam mencari dukungan dan motivasi dari individu lain. Hal ini penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tantangan akademik dan mengoptimalkan potensi mereka. Hasil penelitian ini juga mengonfirmasi pentingnya faktor psikologis dalam menghadapi perubahan kondisi akademik, terutama dalam situasi yang tidak terduga seperti pandemi COVID-19.

Dalam rangka mengoptimalkan resiliensi akademik mahasiswa, direkomendasikan untuk memperluas implementasi konseling restrukturisasi kognitif dalam lingkungan universitas. Fokus perlu diberikan pada penerapan teknik restrukturisasi kognitif yang sesuai untuk membantu mahasiswa mengembangkan resiliensi akademik mereka. Selain itu, diperlukan upaya dalam memberikan dukungan psikologis yang lebih luas dan pendekatan yang lebih holistik dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa menghadapi perubahan dalam pendidikan tinggi, terutama dalam situasi yang tidak terduga. Program-program konseling dan dukungan psikologis juga perlu ditingkatkan untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan mengoptimalkan potensi mereka dalam mencapai keberhasilan dalam proses pembelajaran.

DAFTAR RUJUKAN

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 Panti 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>

Yenti Arsini: Efektivitas Model Konseling Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Aspek Reflecting And Adaptive Help Seeking

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>

Chen, A., Zhang, J., Liao, W., Luo, C., Shen, C., & Feng, B. (2022). Multiplicity and dynamics of social representations of the COVID-19 pandemic on Chinese social media from 2019 to 2020. *Information Processing & Management*, 59(4), 102990. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2022.102990>

Corsini, R. (2001). *The Dictionary of Psychology*. Bruner Routledge.

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>

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.

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>

Masrifah, M., & Hendriani, W. (2022). Resiliensi Akademik Ditinjau dari Strategi Self-Regulated Learning (SLR) pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.8233>

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>

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.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Alfabeta.

Zuchri Abdussamad. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. In Dr. Patta Rapanna (Ed.), *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1).