

MODEL KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Oleh:

Yenti Arsini

Dibimbing Oleh:

Prof. Dr. Ahman, M.Pd

Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

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

Dikembangkan oleh

Yenti Arsini

Prof Dr. Ahman, M. Pd

Prof Dr. Nandang Rusmana, M. Pd



PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

SEKOLAH PASCASARJANA

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2023

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
1. Rasional	1
2. Tujuan	5
3. Sasaran Layanan.....	6
4. Tahapan Prlaksanaan	8
5. Kompetensi Konselor	17
6. Indikator Keberhasian	20
7. Rumusan Evaluasi	21
DAFTAR PUSTAKA	21

MODEL KONSELING RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA

Model Konseling Restrukturisasi Kognitif yang dikembangkan dalam penelitian ini meliputi rasional, tujuan intervensi, sasaran layanan, tahapan pelaksanaan, kompetensi konselor, indikator keberhasilan dan evaluasi. Berikut penjelasan dari masing-masing rencana pengembangan model.

1. Rasional

Mempersiapkan mahasiswa unggul abad 21 merupakan tantangan bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses perkuliahan dan bimbingan pada setiap lembaga pendidikan. Peningkatan dan pengembangan resiliensi merupakan hal yang penting untuk mahasiswa agar mereka dapat mencapai kesuksesan dalam melalui perjalanan pendidikan tinggi. Permasalahan yang terjadi selama perkuliahan dapat membuat mahasiswa mengalami masalah dan membuat mahasiswa berperilaku negatif sehingga berdampak pada pemilihan putus atau berhenti kuliah. Resiliensi adalah proses yang terus bergerak dan kompleks, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan sosial, mencerminkan kemampuan dan ketahanan seseorang untuk pulih dari pengalaman emosional negatif ketika mereka dihadapkan pada situasi yang sulit dengan hambatan yang substansial.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh berbagai peneliti dari berbagai negara hingga saat ini, disimpulkan bahwa resiliensi akademik memiliki peran penting dalam konteks pendidikan. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi mampu meningkatkan kinerja akademik mereka dan menghindari dampak negatif, terutama ketika menghadapi tantangan yang kompleks. Selain itu, tingkat resiliensi akademik juga dapat memperkuat ikatan atau rasa keterikatan mahasiswa pada lingkungan kampus, bahkan ketika mereka mengalami sensitivitas terhadap kecemasan atau penolakan untuk berada di kampus. Semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami kelelahan atau kejenuhan terhadap lingkungan kampus (school burnout). Dalam penelitiannya, Martin menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung menghindari dampak luaran negatif yang signifikan (Martin, 2013).

Resiliensi akademik adalah kondisi di mana seorang mahasiswa mampu mencapai kesuksesan dalam bidang akademik dan pendidikan secara umum, meskipun

menghadapi kesulitan atau hambatan. Resiliensi bukan hanya hasil yang dicapai, tetapi juga merupakan proses di mana mahasiswa berupaya untuk mencapai pencapaian akademik yang tinggi, terlepas dari latar belakang risiko yang mereka miliki. Latar belakang beresiko merujuk kepada siswa atau mahasiswa yang menghadapi situasi yang sangat stres dan tetap mempertahankan tingkat kompetensi akademik yang tinggi.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi dan memiliki ijazah Sekolah Menengah Atas (SMA) atau setara, serta memenuhi syarat-syarat yang ditetapkan oleh perguruan tinggi terkait. Dalam konteks rentang usia, mahasiswa masuk dalam tahap perkembangan dewasa muda (*young adulthood*). Mahasiswa diharapkan mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik, menyesuaikan diri dengan perubahan gaya hidup, memenuhi harapan lingkungan, serta menjadi lebih mandiri. Persiapan generasi yang unggul merupakan tantangan bagi pendidik dalam meningkatkan proses pembelajaran dan bimbingan di berbagai institusi pendidikan. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan adalah ketangguhan, sehingga mahasiswa mampu meraih kesuksesan dalam pendidikan tinggi. Ketangguhan yang dimiliki oleh mahasiswa dapat meningkatkan kualitas dan pencapaian akademik mereka, mendorong perkembangan kreativitas dan keterampilan, serta membantu mereka mengatur emosi dan motivasi secara positif.

Menghadapi perubahan dan kemajuan global dan persaingan dalam dunia kerja, setiap negara memiliki tuntutan kemajuan dalam bidang pendidikan berupa pencapaian kompetensi peserta didik yang semakin tinggi. Tuntutan tersebut memberikan dampak positif berupa perkembangan ilmu pengetahuan yang membawa kemajuan pada sumber daya manusia dan memberikan efek pada kemajuan dalam berbagai bidang. Namun, tuntutan tersebut juga memiliki dampak negatif pada mahasiswa dalam pencapaian kompetensi akademik, tidak semua mahasiswa mampu mencapai kompetensi dasar yang telah ditentukan sebagai standar dari nilai yang harus dicapai. Kesulitan akademik merupakan salah satu faktor ketidakmampuan mahasiswa dalam mencapai kompetensi dasar pendidikan. Ketika seorang peserta didik tidak mampu mencapai taraf kualitas hasil belajar tertentu, yang dapat diukur berdasarkan standar atau kriteria keberhasilan dalam kurikulum atau batasan waktu yang telah ditentukan, maka dugaan adanya kesulitan belajar bisa muncul. (Abin, 2017).

Penyesuaian pada situasi baru selalu mengalami kesulitan dan berdampak pada ketegangan emosional (Hurlock, 1980). Ketidak mampuan dalam menyesuaikan diri akan menimbulkan sikap, tidak relevan, dan tidak logis. Dalam konsep pergaulan sosial sikap tersebut dinamakan *maladjustment* (Syamsu, 2010). Hal ini disebabkan mahasiswa pada tahap fase dewasa awal yang berusia antara 18 sampai 25 tahun (Syamsu, 2010). Sebagai individu dewasa awal, mahasiswa yang berada dalam sistem pendidikan di Indonesia memiliki tanggung jawab pribadi dalam mengembangkan potensi mereka untuk mencapai tingkat kecerdasan yang tinggi, menjadi ilmuwan, praktisi, atau profesional sesuai dengan Undang-undang Republik Indonesia No. 12 tentang Pendidikan Tinggi. Dalam konteks ini, mahasiswa memiliki peran yang besar dalam mengelola proses pendidikan mereka sendiri. Ini terlihat dari perbedaan yang signifikan dalam pendekatan pendidikan di perguruan tinggi jika dibandingkan dengan pendidikan tingkat menengah.

Di perguruan tinggi, mahasiswa bebas menentukan jumlah mata kuliah yang diinginkan, di mana hal ini berdampak pada masa studi yang dapat berbeda-beda antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat bervariasi, mulai dari tugas yang membedakan mahasiswa dengan siswa adalah mahasiswa dituntut untuk mencari kebenaran lewat suatu penelitian yang tertuang dalam skripsi atau tugas akhir, di mana ini menjadi syarat untuk dapat menyandang gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh.

Tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan untuk menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Mahasiswa yang belum siap akan menghadapi tantangan yang dikenal sebagai masalah akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Masalah akademik adalah ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi tuntutan akademik yang dianggap menekan, yang dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman. Hal ini dapat berdampak pada ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan dalam perilaku mahasiswa (Desmita, 2011; Wilks, 2008). Sumber-sumber masalah akademik meliputi penilaian terhadap situasi kuliah yang dianggap monoton, tingkat kebisingan yang tinggi, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, harapan yang ditempatkan terlalu tinggi, persepsi akan ketidakjelasan dalam proses perkuliahan, kurangnya kontrol terhadap

situasi, hilangnya peluang, tuntutan yang saling bertentangan, dan adanya tenggat waktu (deadline) dalam penyelesaian tugas perkuliahan (Davidson, 2001).

Ketika dihadapkan pada situasi yang menegangkan atau membangkitkan emosi, kemampuan resiliensi akademik seharusnya memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri secara adaptif. Namun, mahasiswa yang mengalami masalah sering kali memiliki perasaan kontrol yang rendah dan dicirikan oleh bias harapan negatif mengenai kemampuan mereka untuk menghadapi kejadian stres di masa depan (Dong et al., 2020; Raeld, 2020). Menurut Blonna, Corbin & Greenberg, menyatakan bahwa setiap individu remaja dan dewasa awal merespons masalah yang mereka alami secara berbeda, dan tidak semua memberikan respons yang serupa (John W. Santrock, 2011). Beberapa mahasiswa akan ada yang menyerah ketika ia mengalami gangguan kecil dalam kehidupannya baik di kampus di rumah dan lingkungan masyarakat. Sebagian mahasiswa mungkin akan merasa termotivasi untuk meningkatkan upaya belajar mereka agar dapat menemukan solusi terhadap masalah akademik dan pribadi yang mereka hadapi. Sementara itu, beberapa mahasiswa lainnya mungkin memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik saat mereka menghadapi situasi yang sangat menekan. Situasi yang awalnya menekan bisa menjadi lebih dapat diatasi jika mahasiswa dapat memahami bagaimana cara menghadapinya. Santrock mengatakan bahwa mahasiswa merasa lebih dewasa karena mereka memiliki banyak pilihan dalam memilih mata kuliah, memiliki kesempatan untuk bersosialisasi dengan mahasiswa lain, dapat mengeksplorasi nilai-nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pengawasan orang tua, dan juga dihadapkan pada tantangan intelektual melalui tugas-tugas akademik yang mereka hadapi (Santrock, 2011).

Menurut Lee, penelitian mengikuti garis besar dugaan Folkman, dengan membedakan antara peristiwa objektif yang sebenarnya (prestasi akademik) dan persepsi ancaman atau kegagalan subjektif (kegagalan akademik yang dirasakan) (Lee, 2017). Penelitian ini menguji apakah kinerja akademik yang sebenarnya atau penilaian mahasiswa tentang kinerja mereka sebagai sesuatu yang “gagal” dan berkorelasi dengan stres. Teori penilaian Folkman berhipotesis bahwa kegagalan akademik yang dirasakan tidak bergantung pada kinerja akademik, dan kegagalan akademik yang dirasakan memiliki pengaruh yang lebih besar pada masalah dari pada kinerja akademik yang sebenarnya. Dalam penelitian (Farrelly, Sun, & Mack, 2013; Zhang & Zheng, 2017)

menyatakan bahwa terdapat berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental secara negatif tanpa adanya penanggulangan secara tepat dan kondisi waktu yang tepat (Farrelly, Sun, & Mack, 2013; Zhang & Zheng, 2017).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam hal akademik dapat digunakan salah satu pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Cognitive restructuring*. 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 (Johnco et al., 2014).

Dalam konteks restrukturisasi kognitif, pendekatan ini melibatkan eliminasi inferensi yang salah atau tidak valid, mengevaluasi pemikiran atau keyakinan yang tidak rasional, dan mengembangkan pola pemikiran baru dan tanggapan yang lebih sehat (Cormier, W.H. & Cormier, 1991). Teknik restrukturisasi kognitif dianggap sebagai salah satu komponen penting dari setiap prosedur kognitif-perilaku. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif melalui sesi konseling kelompok dengan tujuan meningkatkan dan mengembangkan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa. Resiliensi akademik ini mencakup kemampuan mahasiswa untuk mendapatkan dukungan sosial dan emosional dari berbagai pihak, termasuk teman, dosen, orang tua, dan masyarakat setempat. Hal ini bertujuan untuk memperoleh informasi dari para ahli dalam bidangnya, sehingga mereka dapat menghindari situasi akademik yang tidak menguntungkan dan lebih siap menghadapinya. Selain itu, mahasiswa juga diajarkan untuk mengelola perasaan dan tindakan mereka dalam menyelesaikan masalah akademik, melepaskan diri dari masalah, memiliki harapan positif, mampu mengatasi masalah secara konkret, dan menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta mencari solusi langsung terhadap masalah tersebut, membuat arti positif dari situasi yang sedang dihadapi, dan bersikap *religious*.

2. Tujuan Intervensi

Secara umum, tujuan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling

Pendidikan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Secara khusus pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif bertujuan untuk meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa yang mengalami akademik yang dibangun melalui aspek-aspek resiliensi akademik

Resiliensi Akademik Mahasiswa, merupakan kapasitas untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi mahasiswa sehingga mempengaruhi perkembangan akademik mahasiswa yang meliputi: 1) *Perseverance* (ketekunan) mengacu pada kemampuan individu untuk selalu mencari solusi dan mengatasi hambatan, tetap fokus pada pencapaian yang diharapkan, serta menerima dan mengimplementasikan kritik dan saran yang diberikan; 2) *Reflecting and adaptive help seeking* menggambarkan kemampuan individu untuk merenungkan kelebihan dan kekurangan diri mereka, menemukan metode pembelajaran yang sesuai, serta mencari bantuan, dukungan, dan motivasi ketika diperlukan; 3) *Negative affect and emotional response*, atau pengaruh negatif dan respon emosional, merujuk pada kecemasan yang muncul ketika menghadapi situasi yang menghambat, yang sering dianggap sebagai masalah besar. Hal ini dapat diminimalkan dengan mengelola respons emosional negatif dan menjaga pikiran yang positif. Dengan tiga dimensi ini, individu dapat mengembangkan resiliensi akademik yang memungkinkan mereka untuk mengatasi tantangan akademik dengan lebih efektif.

3. Sasaran Layanan

Layanan intervensi model restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa yang dilakukan terhadap mahasiswa semester V Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan tahun ajaran 2021/2022 yang memiliki tingkat resiliensi akademik rendah, sedang dan tinggi ditinjau dari tiga aspek resiliensi akademik yaitu *Perseverance* (Ketekunan), *Reflecting and adaptive help-seeking*, *Negative affect and emotional response* (pengaruh negatif dan respon emosional). Kemudian ditindak lanjutkan dengan konseling individu dalam pemberian layanan secara langsung. Populasi yang menjadi sasaran layanan adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan sebanyak 210 mahasiswa.

Pemilihan sasaran intervensi menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan oleh penelitian.

Purposive sampling, berarti sampel penelitian dengan pertimbangan tertentu. Dengan demikian sampel penelitian yaitu mahasiswa semester V Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang memiliki resiliensi akademik yang rendah, sedang dan tinggi. Adapun sasaran penelitian yang dipilih adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Semester V Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Target Intervensi dipilih berdasarkan pertimbangan kriteria berikut: 1). Terdaftar secara administrasi sebagai administrasi sebagai mahasiswa semester V Bimbingan Pendidikan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. 2). Aktif mengikuti proses perkuliahan, 3). Mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal yang berusia antara 18 sampai 25 tahun (Syamsu, 2010). Mahasiswa teridentifikasi memiliki resilien akademik yang rendah, sedang dan tinggi yang telah diukur menggunakan instrument Resiliensi Akademik Skala (ARS) Simon Casidy (Cassidy, 2016).

Sasaran layanan ini dapat dilihat pada kegiatan sebagai berikut:

Tabel.1

Sasaran layanan

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/Bahan
1.	Analisis Kebutuhan mahasiswa (<i>need assessment</i>) melalui penyebaran instrumen resiliensi akademik	Menyesuaikan program yang akan disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa BKPI semester V UIN SU Medan	Mahasiswa BKPI semester V UNI SU Medan	Instrumen Resiliensi Akademik (RA)
2.	Pengelohan Data	Mengetahui kebutuhan mahasiswa yang perlu dikembangkan untuk menentukan fokus layanan dan memetakan materi program	Peneliti	Analisis hasil pengisian Instrument Resiliensi Akademik
3.	Penyusunan program teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan	Agar pemberian lintervensi layanan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok dapat terlaksana secara terstruktur dan	Penelitian dan personil BKPI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan	Hasil analisis Kebutuhan

	resiliensi akademik mahasiswa BKPI semester V UIN SU Medan	sesuai dengan kebutuhan mahasiswa BKPI semester V Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan		
4.	Sosialisasi program kepada seluruh personil program peningkatan keterampilan resiliensi akademik Pemimbing Akademik, Dosen, dan mahasiswa BKPI semester V Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.	Agar seluruh personil program mengetahui program intervensi yang akan dilaksanakan.	Para personil program	Program teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa BKPI Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
5.	Pelaksanaan teknik restrukturisasasi kognitif melalui konseling kelompok.	Meningkatkan keterampilan restrukturisasi kognitif mahasiswa BKPI semester V Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan	Peserta mahasiswa yang menjadi sampel penelitian	Tercantum dalam satuan kegiatan layanan konseling kelompok.

4. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan model restrukturisasi kognitif yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa yang mengalami yaitu berdasarkan langkah yang dideskripsikan oleh Doyle (Bradley, 2015).

Teknik restrukturisasi kognitif akan diaplikasikan dalam bentuk konseling kelompok yang prosedur pelaksanaannya terdiri: 1) tahap awal (*beginning a group*) yang meliputi : a) tahapan-tahapan pembentukan kelompok, yang meliputi mengembangkan alasan-alasan pembentukan kelompok, menentukan format teoritis, menentukan kerangka kerja, melakukan publikasi kelompok, melakukan persiapan latihan, melakukan seleksi anggota dan pendamping kelompok; b) Tugas-tugas pembentukan kelompok; c) Potensi masalah pembentukan kelompok.; d) Prosedur pembentukan kelompok. 2) tahap transisi (*the transition stage in a group*), meliputi: a) Peningkatan hubungan anggota kelompok; b) Resistensi; c) *Task Processing*. 3) tahap

kerja (*performing stage*). 4. Tahap terminasi (*termination stage*) meliputi, a) Preparing for termination; b) Effects of termination on individual; c) Premature termination; d) Termination of group sessions; e) Termination of a group; f) Problems in terminations; g) Follow- up session (Rusmana & Suprihatin, 2019). Dalam setiap tahap pelaksanaan konseling kelompok terdapat langkah-langkah prosedur pelaksanaan teknik *restrukturisasi cognitive*.

Berikut merupakan tahap pelaksanaan model restrukturisasi kognitif, dalam konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Awal (*beginning a group*)

Tahap awal merupakan tahap pembentuk kelompok, pemimpin kelompok mempersiapkan ruangan atau tempat pelaksanaan konseling kelompok yang nyaman dan kondusif. Pemimpin kelompok bertanggung jawab untuk menciptakan suasana yang hangat, menumbuhkan perasaan nyaman, menjalin keakraban dan kedekatan antara sesama anggota kelompok. Selanjutnya, kepala kelompok melakukan persiapan untuk memastikan bahwa setiap anggota kelompok benar-benar siap untuk mengikuti sesi konseling kelompok. Masing-masing anggota kelompok saling memperkenalkan diri, dan untuk menciptakan suasana yang lebih santai dan semangat pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan *ice breaking*. Pemimpin kelompok kemudian menjelaskan mengenai kegiatan konseling kelompok dengan model restrukturisasi kognitif yang akan dilaksanakan serta tujuan, dan pelaksanaannya.

b. Tahap Transisi (*transition stage*)

Pada tahap kerja, pemimpin kelompok mengumpulkan informasi mengenai latar belakang anggota kelompok mengenai cara mereka dalam mengatasi masalah akademik pada masa lalu maupun saat ini, dan menggali proses berpikir mereka dengan melihat keaktifan anggota kelompok dalam menanggapi masalah anggota kelompok yang lain ketika saling mengutarakan mengenai masalah akademik yang alami. Kemudian pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mengevaluasi keyakinan mereka mengenai pola pikir yang kurang sesuai menjadi pola pikir yang rasional dengan cara memberikan contoh-contoh dalam kehidupan nyata dan meminta anggota kelompok untuk membuat pernyataan yang menguatkan diri ketika mereka berada pada situasi yang mengalahkan diri atau situasi resiliensi

akademik yang mereka alami. Kemudian pemimpin kelompok akan memberikan tugas/pekerjaan rumah pada setiap akhir sesi pertemuan kepada anggota kelompok yaitu berupa diary yang harus mereka isi mengenai permasalahan akademik, kecemasan, hambatan maupun cara mereka mengatasinya, serta pernyataan-pernyataan yang dapat menguatkan setiap anggota kelompok dan dapat memotivasi mahasiswa untuk berpikir logis serta mampu menghadapi situasi-situasi resiliensi akademik agar anggota kelompok dapat menghadapi masalah akademik dengan keterampilan resiliensi yang lebih baik dari sebelumnya.

Tahapan proses model restrukturisasi kognitif melalui 7 (tujuh) langkah prosedur yang dideskripsikan oleh Doyle (Erford, 2015) yaitu; 1) Mengumpulkan informasi latar belakang untuk memahami bagaimana konseli menghadapi masalah di masa lalu dan saat ini. 2) Membantu konseli menyadari pola pikir mereka dengan contoh-contoh kehidupan nyata yang mendukung kesimpulan konseli, dan menginterpretasikan bukti yang ada. 3) Mengeksplorasi proses pemikiran rasional konseli, khususnya dalam hal bagaimana pemikiran mereka memengaruhi kesejahteraan mereka. 4) Membantu konseli dalam mengevaluasi keyakinan mereka. 5) Memberikan konseling kepada konseli untuk belajar bagaimana mengubah keyakinan dan asumsi internal mereka. 6) Mengulangi proses pemikiran rasional, kali ini dengan mengajarkan konsep-konsep penting melalui contoh-contoh kehidupan nyata, dan membantu konseli dalam proses ini. 7) Menggabungkan teknik "thought stopping" dengan simulasi, penyelesaian tugas kuliah, dan teknik relaksasi hingga pola pikir yang lebih logis benar-benar terbentuk.

c. Tahap kerja (*performing stage*)c

Pada tahap kerja, pemimpin kelompok mengumpulkan informasi mengenai latar belakang anggota kelompok mengenai cara mereka dalam mengatasi masalah akademik pada masa lalu maupun saat ini, dan menggali proses berpikir mereka dengan melihat keaktifan anggota kelompok dalam menanggapi masalah anggota kelompok yang lain ketika saling mengutarakan permasalahan akademik yang alami. Kemudian pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk mengevaluasi keyakinan mereka mengenai pola pikir yang kurang sesuai menjadi pola pikir yang rasional dengan cara memberikan contoh-contoh dalam kehidupan nyata dan meminta anggota kelompok untuk membuat pernyataan yang

menguatkan diri ketika mereka berada pada situasi yang mengalahkan diri atau situasi masalah akademik yang mereka alami. Kemudian pemimpin kelompok akan memberikan tugas/pekerjaan kuliah pada setiap akhir sesi pertemuan kepada anggota kelompok yaitu berupa diary yang harus mereka isi mengenai situasi akademik, kecemasan, hambatan maupun cara mereka mengatasinya, serta pernyataan-pernyataan yang dapat menguatkan setiap anggota kelompok dan dapat memotivasi mereka untuk berpikir logis serta mampu menghadapi situasi akademik, agar anggota kelompok dapat menghadapi situasi akademik dengan kemampuan resiliensi akademik yang lebih baik dari sebelumnya.

d. Tahap Terminasi

Pada tahap akhir atau terminasi, peneliti merefleksikan pengalaman masing-masing mahasiswa selama mengikuti kegiatan, mengevaluasi hasil yang telah dicapai dan merencanakan tindak lanjut pada sesi intervensi selanjutnya.

Pelaksanaan kegiatan program ini adalah peneliti, secara umum, peran peneliti dalam pelaksanaan program teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai fasilitator yang membimbing mahasiswa dalam melaksanakan langkah-langkah kegiatan layanan konseling kelompok. Secara khusus, tugas penelitian dalam pelaksanaan program adalah sebagai berikut: 1) Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan kegiatan layanan; 2) Mendorong mahasiswa untuk berperan aktif dalam kegiatan layanan; 3) Mendorong mahasiswa agar mampu mengubah pola pikir yang kurang sesuai menjadi pola pikir yang logis dalam menghadapi situasi resiliensi akademik, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan resiliensi akademik; 4) Memahami aturan dan etika dalam pelaksanaan layanan konseling dan konseling. Untuk pelaksanaan konseling Restrukturisasi Kognitif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.2

Pelaksanaan Setiap Sesi Intervensi Model *Cognitive Restructurisasi* untuk Meningkatkan Keterampilan Resiliensi Akademik Mahasiswa

Pelaksanaan					
Kegiatan	Standar Kompetensi	Tujuan	Topik	Indikator Keberhasilan	Waktu
Pengenalan	Menata tujuan yang akan dicapai untuk	Mengenalkan garis besar, pelaksanaan,	“Cara menghadapi masalah	Peserta mahasiswa mampu terlibat	1 x pertemuan

	meningkatkan resiliensi akademik	dan manfaat layanan intervensi yang dilakukan dan membangun hubungan positif antar anggota	akademik”.	aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok dan memahami makna serta manfaat dari konseling yang terkait dengan masalah resiliensi akademik	
Sesi I	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan Mahasiswa memperoleh dukungan sosial dan emosional dari teman dan orang orang dekatnya. - Kemampuan mahasiswa memperoleh informasi dari kakak kelas, dosen dan orang yang lebih profesional dalam bidangnya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok mampu bercerita mengenai kecemasannya kepada orang lain dalam menghadapi ulangan. - Anggota kelompok mampu bertanya mengenai kesulitan dalam belajarnya kepada orang lain. - Anggota kelompok mampu mendiskusikan mengenai tugas yang sulit kepada teman sekelasnya. - Anggota kelompok mampu bertanya langsung 	“Bercerita dan bertanya”.	<ul style="list-style-type: none"> - Menceritakan kecemasannya kepada orang lain dalam menghadapi ujian. - Bertanya mengenai kesulitan study kepada orang lain. - Mendiskusikan mengenai tugas yang sulit kepada teman sekelas. - Bertanya langsung kepada dosen mengenai materi pelajaran yang tidak dipahami. - Menceritakan masalah yang sedang dihadapinya kepada dosen/dosen penasehat akademik. 	1x pertemuan

		<p>kepada guru mengenai materi pelajaran yang tidak dipahami.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok mampu bercerita kepada dosen bidang study dan dosen penasehat akademik (PA) ketika sedang ada masalah 			
Sesi II	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan untuk lebih matang dalam menghadapi situasi tersebut. - Kemampuan mengatur perasaan atau tindakan untuk menyelesaikan masalah akademk. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok mampu menunda waktu belajarketika merasa lelah, dan beristirahat sejenak agar hasil belajar dapat lebih optimal. - Anggota kelompok mampu menenangkan diri ketika merasa cemas dalam menghadapi ujian dan tugas - Anggota kelompok 	”Cara berlatih dalam menenangkan diri”.	<ul style="list-style-type: none"> - Menunda waktu belajar ketika merasa lelah, dan beristirahat sejenak agar hasil belajar lebih dapat optimal. - Menenangkan diri ketika merasa cemas dalam menghadapi ujian dan tugas kuliah - Mengatur perasaan takut ketika menghadapi ulangan dan tugas kuliah pada mata kuliah yang sulit. 	1x pertemuan

		mampu mengatur perasaan takut ketika menghadapi ujian dan tugas kuliah pada mata kuliah yang tidak dipahami.			
Sesi III	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan melepaskan diri dari masalah dan membuat harapan positif. - Kemampuan menyelesaikan masalah secara kongkrit. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok mampu berusaha untuk memahami pelajaran meskipun tidak mudah untuk dipahami. - Anggota kelompok mampu memilih soal yang mudah dikerjakan terlebih dahulu daripada soal yang sulit ketika ujian. - Anggota kelompok mampu belajar lebih giat ketika mendapatkan nilai yang rendah. - Anggota kelompok mampu belajar di malam hari untuk menghadapin 	“Cara yang tepat untuk study”.	<ul style="list-style-type: none"> - Mempelajari pelajaran meskipun agak sulit dipahami - Memilih soal yang mudah dikerjakan terlebih dahulu daripada soal yang sulit ketika ujian. - Belajar lebih giat ketika mendapatkan nilai yang rendah - Belajar di malam hari untuk menghadapin mata kuliah yang sulit pada esok harinya. 	1x pertemuan

		mata pelajaran yang sulit pada keesokan harinya.			
Sesi IV	<ul style="list-style-type: none"> - Kemampuan menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah dan berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi - Kemampuan diri dalam menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya dan memikirkan jalan keluarnya. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok mampu mencari tahu kesulitan belajar yang dialami. - Anggota kelompok mampu berusaha mengejakan tugas yang diberikan oleh dosen meskipun kurang dipahami. - Anggota kelompok mampu mengkoreksi kesalahan diri sendiri dan tidak menyalahi orang lain atas kegagalan yang terjadi 	“Mengapa aku sulit memahami pelajaran”	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari tahu kesulitan belajar yang dialami. - Mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen meskipun kurang dipahami. - Introspeksi diri atas kegagalan yang terjadi dan tidak menyalahi orang lain. 	1x Pertemuan
Sesi V	Kemampuan membuat arti positif dari situasi yang sedang dihadapi, dan bersikap religius	<ul style="list-style-type: none"> - Anggota kelompok mampu berpikir positif dan yakin bahwa tugas/ pelajaran yang sulit jika dipelajari dengan tekun akan menjadi 	“Mengartikan situasi dengan positif”	<ul style="list-style-type: none"> - Berpikir positif dan yakin bahwa tugas/pelajaran yang sulit jika dipelajari dengan tekun akan menjadi ilmu yang bermanfaat dikemudian hari. 	1x Pertemuan

		<p>ilmu yang bermanfaat dikemudian hari.</p> <p>- Mahasiswa mampu meyakinkan diri untuk percaya pada kemampuan diri sendiri dalam mengerjakan ulang.</p> <p>- Mahasiswa selalu berdo'a sebelum belajar dan setelah sholat atau saat beribadah untuk mendapat kelancaran dalam menuntut ilmu.</p>		<p>- Meyakinkan diri sendiri dalam mengerjakan ulangan.</p> <p>- Berdoa sebelum belajar dan setelah sholat atau saat beribadah untuk mendapat kelancaran dalam menuntut ilmu.</p>	
--	--	--	--	---	--

Pelaksanaan intervensi model konseling restrukturisasi kognitif ini dilakukan sebanyak lima sesi sebagai berikut:

- a. Sebelum diberikan perlakuan atau intervensi, mahasiswa diberikan pretest terlebih dahulu, dari hasil pengolahan data pretest akan dipilih 20 mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah dan memiliki karakteristik tidak signifikan berbeda.
- b. Pelaksanaan model restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan keterampilan resiliensi akademik mahasiswa yang mengalami masalah akademik.

Pelaksanaan tahap restrukturisasi kognitif didasarkan pada kesepakatan antara peneliti yang berperan sebagai konselor dengan mahasiswa semester V program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, yang menjadi sampel dan konseli dalam penelitian ini. Kesepakatan ini mencakup aspek waktu, tempat, dan penggunaan alat atau media yang akan digunakan

dalam sesi konseling kelompok. Proses layanan konseling kelompok dalam penelitian ini direncanakan melibatkan 6 sesi pertemuan, dengan setiap sesi memiliki alokasi waktu sekitar 120 menit per sesi. Rincian dari setiap sesi tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Pengenalan, merupakan orientasi untuk membentuk dan konsolidasi dengan peserta didik yang menjadi sampel penelitian.
 - 2) Sesi I, merupakan tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Cara menghadapi masalah akademik"
 - 3) Sesi II, merupakan tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Bercerita dan bertanya"
 - 4) Sesi III, merupakan tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Cara yang tepat untuk belajar"
 - 5) Sesi IV, merupakan tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Mengapa aku sulit memahami pelajaran"
 - 6) Sesi V, merupakan tahap pelaksanaan konseling kelompok menggunakan model restrukturisasi kognitif dengan tema "Mengartikan situasi dengan positif".
- c. Pelaksanaan *posttest*, diberikan setelah sesi konseling berakhir, hal ini untuk mengetahui pengembangan model restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

5. Kompetensi Konselor

Kemampuan dan kualifikasi yang diperlukan bagi konselor telah diatur oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014. Peraturan ini menetapkan bahwa kualifikasi akademik dan kompetensi yang diperlukan bagi konselor minimal harus memiliki gelar sarjana dalam bidang pendidikan bimbingan dan konseling, dan mereka harus telah menyelesaikan pendidikan profesi dalam bidang bimbingan dan konseling (Permendikbud, 2014). Konselor mempunyai tugas untuk melaksanakan layanan

bimbingan dan konseling yang memiliki tujuan terhadap pengembangan potensi kemandirian, pengambilan keputusan, oleh peserta didik (Permendiknas, 2008).

Berdasarkan penjelasan di atas maka pelaksanaan konseling yang menggunakan model konseling kelompok dengan pendekatan restrukturisasi kognitif ialah dilakukan oleh dosen pembimbing akademik di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan yang sudah memiliki kualifikasi sarjana bimbingan dan konseling serta lulus pendidikan profesi guru bimbingan dan konseling/ konselor.

Kompetensi konselor dalam konseling kelompok Restrukturisasi Kognitif yang meliputi kompetensi dasar dan kompetensi pribadi yang harus dimiliki konselor untuk melakukan konseling Restrukturisasi Kognitif. Kompetensi-kompetensi ini dikembangkan dengan mengacu pada hasil penelitian (Georges & Tomlinson-Clarke, 2015) Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor (2008).

a. Kompetensi Dasar

Kompetensi dasar yang hendak dicapai oleh konselor meliputi kompetensi *relationships*, pemahaman keanekaragaman individu dan budaya, nilai dan sikap profesioanal, pengetahuan saintifik dan metode ilmiah, serta standar kebijakan etika dan hukum (Georges & Tomlinson-Clarke, 2015). Standar Kualifikasi Akademik dan Kompetensi Konselor (2008)

1. *Relationships*

Kompetensi ini ditujukan dengan sikap seorang konselor menjalin hubungan secara efektif dan bermakna dengan individu, kelompok, dan komunitas. Hubungan terapeutik adalah komponen inti dari konselor, termasuk Pengantar Konseling, Teori Konseling, Psikologi Keluarga, Konseling Kelompok, dan Konseling Multikultural. Salah satu aspek terpenting dari hubungan terapeutik adalah kemampuan konselor untuk secara efektif menyampaikan empati terhadap pengalaman konseli. Seseorang konselor perlu memunculkan optimisme konseli, hal ini menjadi salah satu komponen dalam konseling restrukturisasi kognitif di mana seorang konselor memberikan empati, afirmasi dan mendengar reflektif sebagai upaya membantu konseli dalam meningkatkan motivasi, harapan, dan optimisme.

2. Pemahaman Keanekaragaman Individu dan Budaya

Kompetensi inti dalam pemahaman keanekaragaman individu dan budaya menunjukkan kemampuan untuk memiliki kesadaran, kepekaan, dan keterampilan yang diperlukan dalam bekerja secara profesional dengan berbagai individu,

kelompok, dan komunitas yang mewakili beragam latar belakang budaya dan berbagai karakteristik pribadi yang beragam. Kompetensi ini membantu konselor memahami konseli mengenai pengalaman negatif yang terkait dengan keragaman budaya, seperti rasisme dan penindasan agama. Konselor dapat membantu konseli untuk memahami bahwa semua kelompok budaya memiliki kekuatan yang dapat berkontribusi satu sama lain agar tercapai kahidupan lebih baik.

3. Nilai dan Sikap Profesional

Kompetensi dari nilai dan sikap profesional berfungsi untuk memastikan bahwa konselor memiliki perilaku yang mencerminkan nilai dan sikap yang profesional. Mengembangkan nilai-nilai dan sikap pribadi yang profesional dapat mendorong konseli untuk melepaskan “bias negatif” dan mengadopsi “perspektif yang lebih apresiatif” yang mendorong pada hal-hal positif dan kekuatan pada konseli (Sheldon, K. M., & King, 2001).

4. Pengetahuan Saintifik dan Metode Ilmiah

Pada dasarnya pengetahuan dan metode ilmiah berfungsi bagi seorang konselor untuk memiliki pemahaman tentang penelitian, metodologi penelitian, teknik pengumpulan dan analisis data, pemahaman dasar biologis yang mempengaruhi perilaku, dasar perilaku kognitif-afekti, serta penghormatan terhadap pengetahuan yang diturunkan secara ilmiah. Seorang konselor merancang layanan Bimbingan dan Konseling berfokus pada kekuatan dari pada berfokus pada patologi. Studi yang dilakukan (Seligman, M. E. P., T. A., Park, N., & Peterson, 2005) menunjukkan bahwa kekuatan dan intervensi rasa syukur secara signifikan meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi depresi selama 6 bulan berturut-turut.

5. Standar Kebijakan Etika dan Hukum

Kompetensi dalam kerangka kebijakan etika dan hukum berfungsi untuk menerapkan konsep etika dan kesadaran terkait isu hukum dalam menjalankan tugas profesional dalam berinteraksi dengan individu, kelompok, dan organisasi. Seorang konselor harus menunjukkan komitmen pada kode etik profesi dalam berbagai konteks layanan bimbingan dan konseling. Dengan memiliki pandangan etika yang positif, diharapkan bahwa ini akan memperkaya dan memperluas filosofi etika yang mencakup nilai-nilai pribadi dan profesional.

b. Kompetensi Pribadi

Kompetensi pribadi merupakan kompetensi yang dimiliki oleh seorang konselor. Konselor dipandang perlu untuk mempromosikan konseling restrukturisasi kognitif sebelum meningkatkan konseling restrukturisasi kognitif konseli. Berikut ini kompetensi pribadi yang wajib dimiliki oleh konselor terdiri dari: 1) beriman dan bertakwa kepada Tuhan Maha Esa, 2) menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individualitas dan kebebasan memilih, 3) menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat, 4) Menampilkan kinerja berkualitas tinggi.

6. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam menerapkan model konseling restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa meliputi: 1) Mahasiswa mampu mengenali dan memahami adanya pemikiran yang salah terkait dengan persepsi mereka terhadap resiliensi akademik; 2) Mahasiswa mampu merasakan dan menyadari dampak negatif dari pemikiran dan penilaian mereka terhadap kemampuan resiliensi akademik mereka; 3) Mahasiswa mampu mengidentifikasi kemampuan resiliensi akademik yang mereka persepsikan sebagai melebihi batas kemampuan mereka; 4) Mahasiswa mampu mengidentifikasi pemikiran negatif yang berkaitan dengan situasi diri mereka; 5) Mahasiswa mampu merumuskan pemikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pemikiran negatif yang sebelumnya ada; 6) Mahasiswa mampu merumuskan rencana tindakan yang dapat membantu mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif.

Tujuan dari kegiatan layanan intervensi adalah untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi tingkat keberhasilan pelaksanaan model konseling restrukturisasi kognitif pada mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Model konseling restrukturisasi kognitif diharapkan dapat meningkatkan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa dengan menguji dan mengubah pemikiran serta keyakinan negatif yang sedang dialami oleh mereka. Hasil akhir dari intervensi model restrukturisasi kognitif ini adalah untuk meningkatkan tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa.

Adapun aspek-aspek yang menjadi evaluasi dari intervensi yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut: 1) Perubahan dalam kemajuan mahasiswa yang diamati sebelum dan setelah mengikuti intervensi; 2) Kendala-kendala yang muncul

selama pelaksanaan intervensi, serta analisis penyebabnya, serta upaya untuk mengurangi kendala tersebut dalam pelaksanaan intervensi berikutnya.

7. Rumusan Evaluasi

Evaluasi model restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil meliputi sebagai berikut: a) Evaluasi proses dimaksudkan untuk mengetahui informasi data selama pelaksanaan konseling, berupa partisipasi, keaktifan konseli dan suasana atau keadaan selama proses konseling berlangsung. b). Evaluasi akhir dimaksudkan untuk mengetahui profil resiliensi mahasiswa setelah diberikan konseling restrukturisasi kognitif melalui skala resiliensi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Ellis. (2008), *Cognitive Restructurisasi of The Disputing Of Irrational Beliefs*”, ed William T. O’ Donohue & Jane E. Fisher, Cognitive Behavior Therapy (Applying Empirically Supported Technigues In Your Practice) (New Jersey: John Wiley & Sons
- Andi Mappiare AT, (2010), *Pengantar Konseling dan Psikoterapi* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anonim. (2010). *Psychological Resilience*. <http://en.wikipedia.org/wiki/psychological> resilience. Diakses Tanggal 30 Maret 2019
- Beck, A.T. (1993). *Cognitive Therapy: Past, Present and Future*. Jurnal of Consulting and Clinical Psychology. 61, 194-198.
- Bernard, B. (1991). *Resliency: What we have learned*. San Fransisco: WesEd.
- Bireda, A.D. (2015). “*Challenges to the doctoral journey: a case of fermale doctoral students.*” *Open Praxis*, Vo. 7, Issue 4, Oktober-December 2015, pp. 287-297.
- Boatman, M. (2014).” *Academically resilient minority doctoral students who experienced poverty and parental substance abuse.* “ <http://scholarworks.Waldenu.edu/dissertations>.
- Bush, John, Winsto. (2003). *Cognitive Behavioral Therapy: The Basic*.<http://cognitivetherapy.com/basic/html>. Online diakses 2019
- Bradley T. Erford. (2015), *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cassidy, S. (2016). Resilience building in studens: The role of academic selfefficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1 – 14.
- Cicchetti, D.,& Toth, S. I., (1998), Perspectives on research and practice in developmental psychopathology. In W. Damon (Ed.) Handbook of child psychology (5th ed., Vol. 4, pp. 479-583). New York: Wiley
- Cohn, M.A, Brown, S. L., , Conway, A. M., Fredrickson, B. L., ,and Mikels, J.A. (2009). “Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. ” *America Psychological Association, Emotion*, 2009, Vol. 9, No., 3, 361-368.
- Corey, G. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama

- Corsini, R. (2001). *The Dictionary of Psychology*. New York : Bruner Routledge.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan Pendidikan Professional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional*, Jakarta; Depdiknas.
- Dobson, Deborah & Dobson, Keith.S. (2009). *Evidence Based Practice Of Cognitive Behavioral Therapy*. New York: The Guilford Press
- Dobson, Keith S. (2010). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Fuerth, K.M. (2008). Resiliency academically successfulatina doctoral students: Implication for Advocacy. *Graduate Theses and Dissertation*. <http://scholarcommons.usf.edu/etd/255>
- Georges, C.M., & Tomlinso-Clarke, S.M. (2015). Integrating Positive Psychology Into Conseling Psychology Doctoral Education. *The Conseling Psychologist*. Vol 43(5) 752 – 788. Doi:10.1177/0011000015584067
- Gerald Corey. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi* Bandung: PT Refika Aditama.
- Henderson. N., & Milstein, M, (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. USA: Corwin Press. Inc
- Hendriani, W. (2016). Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral . *Laporan penelitian* Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- J. S Badudu, Sultan Mohammad Zain. (1996), *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- John W. Santrock, (2011). *Psikologi Pendidikan* . Jakarta: Kencana.
- Kemenristekdikti. (2018). Statistik Pendidikan Tinggi 2018. In *Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti* (Vol. 15, Issue 21). <https://pddikti.ristekdikti.go.id/asset/data/publikasi/Statistik Pendidikan Tinggi Indonesia 2018.pdf>
- Kumalasari, D., Luthfiyanni, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori Dan Konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 84 – 95. <http://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>

- Kemenristekdikti. (2019). Statistik Pendidikan Tinggi 2019. In *Pusdatin kemenristekdikti*. <http://www.mohe.gov.my/web-statistik/>
- Martin, A.J., & Marsh, H. (2003). *Academic Resilience and the four Cs: Confidence, Control, Composure, and Commitment*. Sydney: Self-concept Enhancement and Learning Facilitation Research Centre.
- Masrifah. (2017). “ Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Regulated Learning Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin. “ *Tesis*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Meichenbaum, Donald. (1977). *Modifikasi Perilaku Kognitif : Pendekatan Integratif*, New York: pleno
- Meichenbaum, Donald. (2010). *Cognitive-Behavioral Therapy*. New York: APA.
- Mochammad Nursalim. (2005), *Strategi Konseling*. Surabaya : UNESA University Press,
- NACBT. (2007). *Cognitive-Behavioral Therapy*. <http://www.nacbt.org/whatisbct.htm>. Diakses Januari 2019
- Oemarjoedi, A. K. (2003). *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media.
- Percy, A. (2014). Studying PgD: Don't suffer in silence, <http://www.theguardian.com/higher-education-network>. 25 Maret 2014. Diakses Tanggal 20 Maret 2019
- Peters R. D, Leadbeater B, & McMahon RJ (2005) *Resilience in Children, Families and Communities: Linking Context to Practice and Policy*. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers
- Peter Salim, Yenny Salami., (2002), *Kamus Besar Bahasa Indonesia Komtemporer* Jakarta: Modern English Press.
- Pyhalton, K., Toom, A., Stubb, J., and Lonka, K.(2012). Challenges of Becoming a Scholar: A Study of Doktoral Students' Problem and Well-Being. *Internasional Scholarly Research Notice (ISRN) Education, Vol, 2012, Articiel ID 93494*.
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014). Examining characteristics of resilience among University students: An international study. *Open journal of social sciences*, 2(11), 14.
- Richard Nelson-Jones. (2011), *Teori dan Praktik Konseling Terapy*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Reivich K, Shatte A. (2002). *The resilience faktor;7 essential skill for overcoming life'sinevitable obstacle. Ist ed* New York: Broadway Books
- Seligman, M. E. P., T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The America psychologist*, 60(5), 410 - 421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X60.5.410>
- Sheldon, K. M., & King, L, (2001). Why positive psychology is necessary. *America Psychologist*, 56(3), 216 – 217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.216>
- Oemarjoedi. K.,(2003). *Pendekatan Kognitif Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Creativ Media.
- W. S. Winkel, Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* Yogyakarta: Media Abadi.