Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

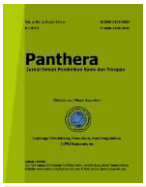
EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA

Siti Zahriati Zahra[1]*, Nuril Hidayanti[2], Yasintha Sari Pratiwi[3], & Kmas M. Eka Fhitrah[4]
[1,2,3,&4]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Muara Pahu, Samarinda, Kalimantan Timur 75119, Indonesia
**Email: zahriatijara@gmail.com*
Submit: 14-06-2026; Accepted: 24-06-2026; Published: 30-10-2026

ABSTRAK: Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dalam menghadapi berbagai kesulitan selama proses pembelajaran. Rendahnya resiliensi akademik dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengatasi tantangan akademik sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 7 Samarinda menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *non-equivalent control group*. Subjek penelitian berjumlah 8 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 4 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala resiliensi akademik dan wawancara sebagai data pendukung. Analisis data meliputi uji perbedaan menggunakan *independent samples t-test* dan analisis *N-Gain*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai signifikansi $p < 0{,}001$. Rata-rata skor resiliensi akademik kelompok eksperimen meningkat dari 109,25 menjadi 160,75, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 114,25 menjadi 137,50. Hasil analisis *N-Gain* menunjukkan peningkatan sebesar 65,36% pada kelompok eksperimen dan 31,03% pada kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan hasil peningkatan yang lebih baik dibandingkan konseling kelompok tanpa teknik tersebut pada sampel penelitian ini. Namun, jumlah subjek yang terbatas dan pelaksanaan penelitian pada satu sekolah menjadi keterbatasan dalam menggeneralisasikan hasil penelitian. Dengan demikian, teknik *cognitive restructuring* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling, *Cognitive Restructuring*, Konseling Kelompok, *Quasi Experiment*, Resiliensi Akademik.

ABSTRACT: *Academic resilience is the ability of students to survive, adapt, and recover from various difficulties during the learning process. Low academic resilience can affect students' ability to overcome academic challenges, so appropriate guidance and counseling services are needed. This study aims to determine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques in improving students' academic resilience. The study was conducted at SMK Negeri 7 Samarinda using a quantitative approach with a quasi-experimental method and a non-equivalent control group design. The research subjects were 8 students selected using a purposive sampling technique and divided into an experimental group and a control group, each consisting of 4 students. Data collection was carried out using an academic resilience scale and interviews as supporting data. Data analysis included a difference test using an independent samples t-test and N-Gain analysis. The results showed a difference in post-test scores between the experimental and control groups with a significance value of $p < 0.001$. The average academic resilience score of the experimental group increased from 109.25 to 160.75, while the control group's score increased from 114.25 to 137.50. The N-Gain analysis showed a 65.36% increase in the experimental group and a 31.03% increase in the control group. These findings indicate that group counseling with cognitive restructuring techniques provided better improvement results*



Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

than group counseling without these techniques in this study sample. However, the limited number of subjects and the study's implementation in a single school limit the generalizability of the results. Therefore, cognitive restructuring techniques can be an alternative guidance and counseling service to help improve students' academic resilience.

Keywords: *Guidance and Counseling, Cognitive Restructuring, Group Counseling, Quasi-Experiment, Academic Resilience.*

How to Cite: Zahra, S. Z., Hidayanti, N., Pratiwi, Y. S., & Fhitrah, K. M. E. (2026). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan, 6*(4), 2526-2539. https://doi.org/10.36312/panthera.v6i4.1637

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran dalam membentuk individu agar mampu secara aktif mengembangkan potensi diri serta membantu dalam memenuhi tugas perkembangannya (Ulfah & Arifudin, 2019). Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pengembangan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pendidikan di era saat ini menuntut siswa untuk mampu beradaptasi dengan dinamika pembelajaran yang lebih kompleks, baik dari segi kurikulum, sistem evaluasi, maupun persaingan akademik yang semakin ketat (Amelia, 2023).

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan jenjang pendidikan yang menuntut siswa untuk menghadapi berbagai tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang pendidikan lainnya. Siswa SMK berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka harus mulai mempersiapkan diri agar mampu berfungsi secara efektif di masyarakat serta membuat keputusan penting terkait masa depan mereka (Wutsqo *et al.*, 2020).

SMK menerapkan kurikulum vokasional yang memuat mata pelajaran umum sekaligus materi kejuruan berbasis praktik, sehingga siswa diharapkan mampu memahami materi akademik sekaligus menguasai keterampilan teknis dalam waktu yang terbatas (Alfinuha, 2025). Di samping tuntutan akademik, siswa SMK juga menghadapi tekanan psikologis terkait kesiapan kerja, di mana mereka diharapkan dapat menunjukkan kemandirian, keterampilan, dan profesionalitas pada usia yang masih tergolong muda (Akmal *et al.*, 2024). Perpaduan antara tuntutan akademik dan kesiapan kerja tersebut berpotensi memengaruhi motivasi belajar, strategi belajar, kemampuan manajemen waktu, serta keterampilan siswa dalam mengelola stres akademik (Kasmayanti *et al.*, 2023; Saputri & Nursalim, 2025).

Menghadapi kondisi tersebut, siswa membutuhkan kemampuan untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan terus berupaya mencapai tujuan belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi akademik. Menurut Martin & Marsh (dalam Herdiansyah & Fauziah, 2024), resiliensi akademik adalah kemampuan siswa dalam menangani kesulitan yang

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

dapat menjadi penghambat proses pendidikan. Siswa yang memiliki resiliensi akademik mampu mempertahankan fokus, menyelesaikan tugas secara konsisten, serta tetap berorientasi pada tujuan, di mana setiap hambatan dipandang bukan sebagai sesuatu yang melemahkan, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan pribadi dalam mencapai keberhasilan (Ardi *et al.*, 2024). Resiliensi akademik menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan siswa dalam menghadapi tantangan.

Fenomena rendahnya resiliensi akademik ditemukan pada siswa kelas X di SMK Negeri 7 Samarinda. Berdasarkan hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) pada bulan Oktober 2025, masalah dalam bidang belajar menempati posisi tertinggi kedua, yang mengindikasikan bahwa resiliensi akademik siswa masih berada pada tingkat yang memerlukan perhatian lebih lanjut. Hasil observasi menunjukkan bahwa pada dimensi *Confidence*, banyak siswa tampak kurang percaya diri, menghindari pertanyaan guru, serta cenderung menyerah sebelum mencoba mengerjakan soal. Pada dimensi *Control*, siswa mudah terdistraksi dan sulit mempertahankan fokus, sementara pada dimensi *Composure*, siswa mudah panik dan cemas ketika diminta mengerjakan soal secara tiba-tiba. Wawancara dengan guru BK dan wali kelas juga mengungkapkan bahwa banyak siswa mudah merasa tertekan ketika menghadapi tugas atau materi yang sulit, bahkan beberapa langsung menyerah, menunda pekerjaan, atau menghindari tugas yang menuntut usaha lebih.

Upaya untuk membantu siswa meningkatkan resiliensi akademik memerlukan pelaksanaan layanan konseling kelompok sebagai salah satu bentuk intervensi dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk saling berinteraksi, berbagi pengalaman, serta memperoleh umpan balik dalam suasana kelompok yang terstruktur dan *suportif* (Corey, 2023). Melalui dinamika kelompok, siswa dibantu untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, meningkatkan pemahaman terhadap permasalahan yang dihadapi, serta belajar menumbuhkan sikap adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Agar pelaksanaan konseling kelompok dapat memberikan hasil yang lebih efektif, diperlukan teknik yang sesuai dengan karakteristik permasalahan, salah satu teknik yang relevan adalah teknik *cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* mengajak siswa untuk mengeksplorasi kebenaran dari pikiran negatif yang muncul, menilai bukti-buktinya, serta menghasilkan pikiran alternatif yang lebih objektif dan mendukung proses belajar (Steinberg *et al.*, 2024). Pemilihan teknik ini didasarkan pada temuan studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami keraguan terhadap kemampuan diri serta kecenderungan untuk mudah menyerah ketika menghadapi tugas yang menantang, yang berkaitan erat dengan munculnya pikiran-pikiran negatif yang melemahkan keyakinan diri. Di dalam kelompok, proses ini menjadi semakin kuat karena siswa dapat berdiskusi, saling memberikan perspektif baru, dan saling menguatkan dalam mengubah cara pandang yang tidak membantu, sehingga integrasi antara konseling kelompok dan teknik *cognitive restructuring* mampu menumbuhkan pola pikir yang lebih rasional serta memperkuat resiliensi akademik siswa SMK.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

Penelitian Sukaesih *et al.* (2025) menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* melalui konseling individu dapat meningkatkan resiliensi siswa. Sedangkan Masdelina *et al.* (2023) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa SMK IBU Pakusari. Penelitian tersebut melibatkan empat siswa dengan desain *one-group pretest-posttest*, sehingga belum membandingkan efektivitas intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil serupa juga ditemukan oleh Magdalena & Durrotunnisa (2023), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan resiliensi akademik siswa melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif.

Selanjutnya, Saputri & Nursalim (2025) menemukan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok efektif meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Penelitian tersebut melibatkan lima siswa dan menggunakan lima sesi konseling kelompok, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,042. Oktava *et al.* (2022) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dan terapi naratif efektif meningkatkan resiliensi akademik siswa SMK, khususnya penyintas perundungan. Penelitian Yani (2025) melalui kajian literatur juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa konseling kelompok menggunakan berbagai pendekatan dan teknik dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik melalui dukungan sosial, dinamika kelompok yang positif, pengendalian emosi, dan peningkatan efikasi diri.

Berdasarkan sejumlah penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa teknik *cognitive restructuring* dan layanan konseling kelompok memiliki potensi dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Meskipun demikian, masih diperlukan pengujian lebih lanjut mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* melalui desain *quasi-experimental* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, khususnya pada siswa SMK. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian efektivitas intervensi melalui desain *non-equivalent control group*, sehingga peningkatan resiliensi akademik pada kelompok yang memperoleh teknik *cognitive restructuring* dapat dibandingkan dengan kelompok yang memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik tersebut.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat bukti empiris mengenai penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok untuk mengembangkan resiliensi akademik. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi alternatif bagi guru bimbingan dan konseling di SMK dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan dan kesulitan akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa dalam meningkatkan resiliensi akademik.

Berdasarkan penelitian tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus yang lebih spesifik, yaitu efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMK.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa dibandingkan dengan layanan konseling kelompok konvensional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *non-equivalent control group*, yaitu rancangan penelitian kuasi-eksperimen yang melibatkan dua kelompok, terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang tidak dipilih secara acak (Shadish *et al.*, 2002). Kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol tetap memperoleh layanan konseling kelompok, namun tanpa menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang berfungsi sebagai pembanding.

Tabel 1. Desain Quasi Eksperimen *Non-Equivalent Control Group*.

Kelompok	*Pre-test*	*Treatment*	*Post-test*
Eksperimen	O_1	X	O_2
Kontrol	O_1	-	O_2

Keterangan:
X = *Treatment* Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*; dan
\- = *Treatment* Konseling Kelompok Tanpa Teknik *Cognitive Restructuring*.

Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama kurang lebih 2 bulan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 7 Samarinda yang beralamat di Jalan Aminah Syukur Nomor 82, Sungai Pinang Luar, Kecamatan Samarinda Kota, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X PPLG 2 SMK Negeri 7 Samarinda. Pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini memungkinkan peneliti memilih subjek penelitian berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Etikan *et al.*, 2016). Adapun kriteria siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim (PPLG) 2, dan siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Variabel *independen* (X) dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan variabel *dependen* (Y) adalah resiliensi akademik siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala resiliensi akademik berbentuk skala *Likert* yang disusun berdasarkan lima aspek resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh, yaitu *confidence*, *coordination*, *control*, *composure*, dan *commitment*, yang disesuaikan dengan konteks siswa SMK. Instrumen tersebut terdiri dari 47 item pernyataan yang telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*,

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,950 sehingga dinyatakan reliabel. Selain skala, data juga diperoleh melalui wawancara untuk menggambarkan kondisi resiliensi akademik siswa secara lebih mendalam.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, antara lain: 1) tahap persiapan, meliputi kajian pustaka, observasi, wawancara, penyusunan instrumen penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrumen, serta penentuan sampel penelitian. Instrumen yang digunakan berupa skala resiliensi akademik dengan model penilaian *Likert*, yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik. Setiap aspek dijabarkan ke dalam beberapa indikator yang menggambarkan kemampuan siswa dalam menghadapi kesulitan akademik; 2) pelaksanaan *pre-test* untuk mengetahui tingkat resiliensi akademik siswa sebelum diberikan perlakuan; 3) pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol diberikan layanan konseling kelompok tanpa menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Pada kelompok kontrol, layanan dilaksanakan melalui pendekatan konseling kelompok konvensional dengan memanfaatkan dinamika kelompok, diskusi, berbagi pengalaman, serta dukungan antaranggota dalam membahas permasalahan akademik yang dihadapi. Materi layanan mencakup pengenalan kesulitan akademik, pengungkapan pengalaman belajar, identifikasi hambatan dalam belajar, pengembangan strategi menghadapi kesulitan akademik, serta penguatan dukungan sosial.

Kedua kelompok memperoleh perlakuan dalam jumlah pertemuan dan durasi yang sama, yaitu 9 pertemuan dengan durasi 45 menit setiap sesi. Pada kelompok eksperimen, tahapan layanan mencakup pembentukan *rapport* dan pemberian *informed consent*, pemberian rasional, identifikasi pikiran negatif, latihan *coping thought*, peralihan pikiran, penguatan positif, dan tindak lanjut. Sedangkan kelompok kontrol mengikuti tahapan konseling kelompok tanpa penerapan prosedur khusus *cognitive restructuring*. Seluruh kegiatan konseling dilaksanakan dengan mengacu pada pedoman pelaksanaan layanan yang telah disusun; 4) pelaksanaan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat resiliensi akademik siswa setelah pemberian perlakuan; dan 5) analisis data untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Pengolahan data dalam penelitian ini mencakup dua tahap, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Pada tahap uji prasyarat, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* karena sesuai untuk pengujian normalitas pada sampel berukuran kecil (Kim & Park, 2019), serta uji homogenitas *varians* menggunakan uji *Levene*. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *independent samples t-test* terhadap skor peningkatan (*gain score*), yaitu selisih antara skor *post-test* dan *pre-test* pada masing-masing kelompok. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan resiliensi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penggunaan skor peningkatan memungkinkan perbandingan perubahan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok sesuai dengan desain *pretest-posttest control group*.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

Analisis *N-Gain* digunakan sebagai analisis deskriptif pendukung untuk menggambarkan besarnya peningkatan skor resiliensi akademik pada masing-masing kelompok berdasarkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Hasil *N-Gain* diinterpretasikan berdasarkan kategori tidak efektif, kurang efektif, cukup efektif, dan efektif. Dalam penelitian ini, *N-Gain* tidak digunakan sebagai satu-satunya dasar pengambilan keputusan mengenai efektivitas perlakuan, melainkan sebagai informasi tambahan untuk memperjelas tingkat peningkatan yang terjadi. Seluruh hasil analisis tersebut digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan mengevaluasi efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa SMK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan memberikan *pre-test* terlebih dahulu kepada seluruh siswa dalam satu kelas sebagai populasi penelitian untuk mengetahui kondisi awal tingkat resiliensi akademik siswa. Berdasarkan hasil *pre-test*, ditetapkan 8 siswa dengan resiliensi akademik kategori rendah sebagai sampel, yang dibagi menjadi 4 siswa pada kelompok eksperimen dan 4 siswa pada kelompok kontrol. Rata-rata skor *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kategori rendah. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok tanpa penerapan teknik tersebut. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, kedua kelompok diberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan resiliensi akademik siswa setelah perlakuan diberikan.

Meskipun penelitian menunjukkan adanya perubahan resiliensi akademik pada kedua kelompok, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati dengan mempertimbangkan jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu hanya 8 siswa. Jumlah sampel tersebut berpotensi menyebabkan rendahnya kekuatan statistik dalam mendeteksi perbedaan antarkelompok, meningkatkan sensitivitas hasil analisis terhadap nilai ekstrem, serta membatasi validitas eksternal penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada populasi siswa yang memiliki karakteristik berbeda. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik subjek yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki tingkat keterwakilan dan daya generalisasi yang lebih baik.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi akademik pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan atau layanan. Pada kelompok eksperimen, rata-rata skor *pre-test* resiliensi akademik sebesar 109,25 yang berada pada kategori rendah, kemudian meningkat menjadi 160,75 setelah diberikan layanan sehingga masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata skor *pre-test* sebesar 114,75 yang juga berada pada kategori rendah, lalu meningkat menjadi 137,5 setelah diberikan layanan konseling kelompok sehingga termasuk dalam kategori sedang. Perbedaan peningkatan skor tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan resiliensi akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hasil tersebut ditunjukkan pada Tabel 2.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

Tabel 2. Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen.

Nama	Nilai *Pre-test*	Kategori	Nilai *Post-test*	Kategori	Peningkatan
RHT	108	Rendah	165	Tinggi	57
MBRG	109	Rendah	162	Tinggi	53
DAW	105	Rendah	156	Tinggi	51
DD	115	Rendah	160	Tinggi	45
Jumlah	437	Rendah	643	Tinggi	206
Rata-rata	109,25		160,75		51,5

Tabel 3. Perbandingan Nilai *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Kontrol.

Nama	Nilai *Pre-test*	Kategori	Nilai *Post-test*	Kategori	Peningkatan
AIC	110	Rendah	135	Sedang	25
RAA	117	Rendah	143	Sedang	26
RMA	115	Rendah	138	Sedang	23
AHAF	117	Rendah	134	Sedang	17
Jumlah	459	Rendah	550	Sedang	91
Rata-rata	114,75		137,5		22,75

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data *pre-test* dan *post-test*, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi normalitas sehingga dapat dilanjutkan ke tahap analisis statistik parametrik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua kelompok relatif memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik parametrik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Budiono *et al.* (2023) yang mengembangkan buku panduan konseling kognitif *behavioral* dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA. Penelitian tersebut juga menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,885 pada data *pre-test* dan 0,116 pada data *post-test*. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian mengenai penerapan teknik *cognitive restructuring* dalam upaya meningkatkan resiliensi akademik dapat memenuhi asumsi normalitas sebagai salah satu prasyarat analisis statistik parametrik.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas.

Test of Normality		*Kolmogorov-Smirnov*			*Shapiro-Wilk*		
	Kelas	***Statistic***	***df***	***Sig.***	***Statistic***	***df***	***Sig.***
Hasil	*Pre-test* Eksperimen	,274	4	-	,939	4	,650
	Post-test Eksperimen	,171	4	-	,994	4	,976
	Pre-test Kontrol	,280	4	-	,808	4	,117
	Post-test Kontrol	,232	4	-	,912	4	,492

Hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,869 (berdasarkan *mean*). Nilai tersebut lebih besar dari 0,05

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

yang berarti *varians* antara kedua kelompok bersifat homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi prasyarat tersebut, analisis statistik parametrik dapat dilanjutkan.

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.

		Levene Statistic	*df1*	*df2*	*Sig.*
Nilai	*Based on Mean*	,029	1	6	,869
	Based on Median	,025	1	6	,879
	Based on Median and with Adjusted df	,025	1	5,880	,879
	Based on Trimmed Mean	,029	1	6	,870

Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima.

Tabel 6. Hasil Uji *Independent Sample t-test*.

	Kelas	***F***	***Sig.***	***t***	***df***	***Sig. (2-tailed)***
Nilai	*Equal Variances Assumed*	,029	,869	8,408	6	,000
	Equal Variances Not Assumed			8,408	5,972	,000

Hasil perhitungan *N-Gain* menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan skor resiliensi akademik pada kelompok eksperimen mencapai 65,36%, sedangkan kelompok kontrol sebesar 31,03%. Berdasarkan kriteria interpretasi persentase *N-Gain* yang digunakan dalam penelitian ini, kelompok eksperimen berada pada kategori cukup efektif, sedangkan kelompok kontrol berada pada kategori tidak efektif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi akademik yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini memberikan gambaran deskriptif mengenai peningkatan skor setelah pemberian intervensi. Meskipun demikian, hasil *N-Gain* tidak digunakan sebagai satu-satunya dasar untuk menyimpulkan efektivitas intervensi, melainkan diinterpretasikan bersama hasil pengujian hipotesis untuk mengetahui perbedaan peningkatan resiliensi akademik antara kedua kelompok.

Peningkatan skor pada kedua kelompok menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok sama-sama memberikan kontribusi terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Pada kelompok kontrol, meskipun tidak diberikan teknik *cognitive restructuring*, proses konseling tetap memberikan manfaat melalui dinamika kelompok yang terbentuk selama kegiatan berlangsung. Interaksi antaranggota, kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai kesulitan akademik, serta dukungan dari teman sebaya membantu siswa merasa lebih dipahami dan tidak sendiri dalam menghadapi masalah belajar. Hasil tindak lanjut juga menunjukkan bahwa siswa pada kelompok kontrol merasa lebih tenang ketika menghadapi tugas yang sulit, lebih berani menceritakan kesulitan belajar, dan mulai berusaha menyelesaikan tugas secara bertahap meskipun beberapa di antaranya masih sesekali merasa malas atau menunda tugas.

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

Temuan ini sejalan dengan penelitian Khomsah *et al.* (2018) yang membuktikan bahwa layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi siswa. Adawiyah *et al.* (2024) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam pengembangan resiliensi akademik, karena siswa cenderung memilih teman sebaya sebagai tempat untuk memperoleh bantuan ketika menghadapi permasalahan akademik. Sejalan dengan kedua penelitian tersebut, Yani (2025) melalui kajian literatur sistematis menemukan bahwa dinamika kelompok yang positif dan dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor eksternal yang mendukung keberhasilan konseling kelompok dalam meningkatkan resiliensi akademik. Dengan demikian, peningkatan resiliensi akademik pada kelompok kontrol dapat dipahami sebagai kontribusi dari proses interaksi, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, dan dukungan sosial yang diperoleh selama kegiatan konseling kelompok.

Meskipun demikian, peningkatan resiliensi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh tambahan yang lebih kuat dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Sejalan dengan pendapat Ellis (dalam Erford, 2020), *cognitive restructuring* membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif atau keyakinan yang tidak rasional menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Dalam penelitian ini, teknik *cognitive restructuring* membantu siswa memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku ketika menghadapi kesulitan akademik. Siswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif yang memicu rasa takut gagal, menunda tugas, atau merasa tidak mampu, kemudian menggantinya dengan *coping thought* yang lebih rasional dan membantu.

Perubahan pola pikir tersebut berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa melalui perubahan cara mereka menafsirkan dan merespons kesulitan akademik. Berdasarkan perspektif kognitif dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pikiran atau keyakinan individu terhadap suatu situasi turut memengaruhi respons emosional dan perilaku yang ditampilkan. Melalui teknik *cognitive restructuring*, siswa dilatih untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengganti pikiran negatif atau irasional dengan pemikiran yang lebih realistis dan adaptif. Ketika siswa tidak lagi memandang kegagalan sebagai bukti ketidakmampuan diri, melainkan sebagai pengalaman yang dapat diperbaiki melalui usaha dan strategi yang tepat, keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) dapat berkembang. Peningkatan *self-efficacy* tersebut mendorong siswa untuk lebih percaya diri, berani mencoba mengerjakan tugas sulit, melakukan presentasi, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan akademik.

Perubahan pola pikir juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi. Ketika siswa mampu menafsirkan situasi akademik secara lebih rasional, respons emosional negatif seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan perasaan tidak berdaya dapat dikelola dengan lebih baik. Hasil wawancara tindak lanjut menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen mulai lebih mampu mengontrol pikiran negatif dan berusaha mencari solusi ketika mengalami kesulitan akademik. Pengulangan *coping thought* dan penguatan pikiran positif

Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan
E-ISSN 2808-246X; P-ISSN 2808-3636
Volume 6, Issue 4, October 2026; Page, 2526-2539
Email: pantherajurnal@gmail.com

selama proses konseling turut membantu siswa mengembangkan pola respons yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan belajar. Kemampuan mengelola pikiran, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan regulasi emosi tersebut saling mendukung dalam membentuk resiliensi akademik. Dengan demikian, teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu siswa mengubah pola pikir negatif, tetapi juga membangun sumber daya psikologis yang memungkinkan mereka bertahan menghadapi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan tetap berusaha mencapai tujuan akademik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri & Nursalim (2025) yang menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dalam konseling kelompok memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Penelitian Adi *et al.* (2022) juga membuktikan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif meningkatkan motivasi belajar siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola pikir melalui teknik ini tidak hanya berdampak pada satu variabel psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengelola pikiran negatif dan menghadapi berbagai tantangan akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap delapan siswa kelas X-A di SMA Negeri 3 Samarinda, konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* menunjukkan efektivitas yang cukup efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa pada konteks penelitian tersebut. Oleh karena itu, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada siswa di kelas, sekolah, atau populasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Efektivitas tersebut terlihat dari peningkatan skor resiliensi akademik pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memperoleh rata-rata skor *post-test* sebesar 160,75, sedangkan kelompok kontrol memperoleh rata-rata sebesar 137,5. Hasil perhitungan *N-Gain* juga menunjukkan peningkatan sebesar 65,36% pada kelompok eksperimen dan 31,03% pada kelompok kontrol. Hasil uji *independent sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan peningkatan resiliensi akademik yang signifikan antara kedua kelompok. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa telah tercapai.

Teknik ini membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga siswa lebih mampu menghadapi tekanan, mengatasi hambatan, serta mempertahankan motivasi dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif strategi dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan resiliensi akademik siswa.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, dari jenjang pendidikan atau latar belakang yang berbeda, mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang dapat memengaruhi proses konseling seperti kondisi dan karakteristik siswa, serta dapat membandingkan teknik *cognitive restructuring* dengan teknik lain yang berfokus pada perubahan pola pikir untuk melihat perbandingan efektivitasnya dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak SMK Negeri 7 Samarinda, khususnya Kepala Sekolah yang telah memberikan izin penelitian, guru bimbingan dan konseling yang telah memberikan bantuan serta dukungan selama pelaksanaan penelitian, dan seluruh siswa yang telah bersedia berpartisipasi sebagai sampel penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

Adawiyah, V. R., Taufiq, A., & Saripah, I. (2024). Urgensi Pendekatan Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(2), 1074-1085. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5880

Adi, B. W., Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *7*(2), 1774-1781. https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.6226

Akmal, S. Z., Patnani, M., Nurhayati, E., & Fourianalistyawati, E. (2024). Strategi Peningkatan Motivasi dan Resiliensi Akademik Siswa SMK melalui Pembekalan Guru Bimbingan Konseling. *Society: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, *5*(1), 62-73. https://doi.org/10.37802/society.v5i1.708

Alfinuha, S. (2025). Profil Resiliensi Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, *20*(2), 212-222. https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i2.9970

Amelia, U. (2023). Tantangan Pembelajaran Era *Society* 5.0 dalam Perspektif Manajemen Pendidikan. *Al-Marsus: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *1*(1), 68-82. https://doi.org/10.30983/al-marsus.v1i1.6415

Ardi, Z., Putra, A. H., & Mulia, F. D. (2024). *Resiliensi Akademik: Fondasi Sukses Pendidikan*. Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.

Budiono, S. E., Suranata, K., & Putri, D. A. W. M. (2023). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kognitif *Behavioral* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa SMA. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 9*(1), 438-445. https://doi.org/10.29210/1202323004

Corey, G. (2023). *Theory and Practice of Group Counseling (10th Ed.)*. Boston: Cengage.

Erford, B. T. (2020). *45 Techniques Every Counselor Should Know*. Hoboken: Pearson Education, Incorporated.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics, 5*(1), 1-4. https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11

Ginting, A. B. R., & Pratiwi, Y. S. (2025). Efektivitas Konseling Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Siswa di SMK Negeri 1 Samarinda. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, *8*(5), 802-811. https://doi.org/10.22460/fokus.v8i5.27811

Herdiansyah, D., & Fauziah, M. (2024). Descriptive Study: The Prevalence of Academic Resilience of Junior High School Students and its Implications in Guidance and Counseling. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, *7*(1), 38-48. https://doi.org/10.24014/egcdj.v7i1.29162

Kasmayanti, K., Samsuri, T., & Safnowandi, S. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran *Team Games Turnament* (TGT) dengan Menggunakan Media *Flashcard* terhadap Kemampuan Kognitif dan Motivasi Belajar Biologi Siswa Kelas VII. *Panthera : Jurnal Ilmiah Pendidikan Sains dan Terapan, 3*(2), 41-57. https://doi.org/10.36312/panthera.v3i2.159

Khomsah, N., Mugiarso, H., & Kurniawan, K. (2018). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 7*(2), 46-53. https://doi.org/10.15294/ijgc.v7i2.19843

Kim, T. K., & Park, J. H. (2019). More About the Basic Assumptions of t-test: Normality and Sample Size. *Korean Journal of Anesthesiology*, *72*(4), 331-335. https://doi.org/10.4097/kja.d.18.00292

Magdalena, M., & Durrotunnisa, D. (2023). Effect of Cognitive Restructuring to Increase Students' Academic Resiliense. *Bisma The Journal of Counseling, 6*(3), 413-423. https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.56408

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

Oktava, M. A., Mulawarman, M., & Awalya, A. (2022). The Effectiveness of Postmodern Approach Group Counseling: SFBC and Narrative Therapy in Improving Academic Resilience of Bullying Survivors. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(3), 189-196. https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.60795

Saputri, D. D. D., & Nursalim, M. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, *15*(1), 149-157.

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin.

Steinberg, J. S., Fitzpatrick, O. M., Khurana, S., Kim, M. Y., Mair, P., Schleider, J. L., Hatzenbuehler, M. L., & Weisz, J. R. (2024). Is There a Place for Cognitive Restructuring in Brief, Self-Guided Interventions? Randomized

Controlled Trial of a Single-Session, Digital Program for Adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-21. https://doi.org/10.1080/15374416.2024.2384026

Sukaesih, E., Febriyani, T., & Maharani, L. (2025). The Effect of Individual Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase the Resilience of Students of SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *10*(2), 2847-2854. https://doi.org/10.33394/realita.v10i2.16641

Ulfah, U., & Arifudin, O. (2019). Peran Konselor dalam Mengembangkan Potensi Peserta Didik. *Jurnal Tahsinia*, *1*(1), 92-100. https://doi.org/10.57171/jt.v1i1.45

Wutsqo, B. U., Rizky, D. M., & Hidayat, D. R. (2020). Hubungan Konsep Diri dengan Kematangan Vokasional pada Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling UNDIKSHA*, *11*(1), 54-60. https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i1.27391

Yani, I. (2025). Group Counseling Services in Improving Academic Resilience: A Systematic Literature Review. In *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 1-8). Semarang, Indonesia: Universitas Negeri Semarang.