



Academic Buoyancy Mahasiswa: Peran Pendekatan Cognitive Behavior Modification dan Teknik Self Instruction Training

Wardani * dan Anita Lisdiana

Program Studi Tradis IPS, UIN Jurai Siwo Lampung, Lampung, Indonesia

* Email: wardani@metrouniv.ac.id

Abstrak

Permasalahan academic buoyancy atau kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari menjadi tantangan yang semakin nyata di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk merancang dan menguji efektivitas pendekatan cognitive behavior modification (CBM) yang dipadukan dengan teknik self-instruction training dalam mengembangkan academic buoyancy mahasiswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah mix methods dengan strategi embedded concurrent, yaitu pengumpulan data kualitatif dan kuantitatif secara bersamaan dalam satu tahap. Populasi penelitian terdiri dari 1.615 mahasiswa, dan sampel diambil sebanyak 321 responden menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5% dan teknik proportional random sampling. Subjek berasal dari Jurusan Pendidikan IPS Universitas Lampung (274 mahasiswa) dan Program Studi Pendidikan IPS IAIN Metro (47 mahasiswa). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-instruction training dalam pendekatan CBM secara konsisten mampu meningkatkan aspek kognitif dan afektif dalam academic buoyancy mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa intervensi psikopedagogis berbasis CBM efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara adaptif. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengintegrasikan program penguatan academic buoyancy dalam layanan bimbingan dan pengembangan karakter mahasiswa.

Kata kunci: *Academic Buoyancy, Cognitive Behavior Modification, Self Instruction Training, Mahasiswa*

Academic Buoyancy among University Students: The Role of Cognitive Behavior Modification and Self-Instruction Training

Abstract

The issue of academic buoyancy, or students' ability to cope with everyday academic pressures, has become an increasingly significant challenge in higher education settings. This study aims to design and examine the effectiveness of a cognitive behavior modification (CBM) approach integrated with self-instruction training techniques in developing students' academic buoyancy. The research employed a mixed-methods approach with an embedded concurrent strategy, in which qualitative and quantitative data were collected simultaneously in a single phase. The research population consisted of 1,615 students, and a sample of 321 respondents was selected using the Slovin formula with a 5% margin of error and a proportional random sampling technique. The subjects came from the Social Science Education Department at the University of Lampung (274 students) and the Social Science Education Study Program at IAIN Metro (47 students). The results showed that the application of self-instruction training techniques within the CBM approach consistently improved both cognitive and affective aspects of students' academic buoyancy. The study concludes that CBM-based psychopedagogical interventions are effective in helping students manage academic pressure adaptively. These findings carry important implications for higher education institutions to integrate academic buoyancy strengthening programs into student guidance and character development services.

Keywords: *Academic Buoyancy, Cognitive Behavior Modification, Self-instruction Training, Students.*

Histori Naskah

Diserahkan: 23 Juni 2025

Direvisi: 22 Januari 2026

Diterima: 16 Februari 2026

How to cite:

Wardani & Lisdiana, A. (2026). *Academic Buoyancy Mahasiswa: Peran Pendekatan Cognitive Behavior Modification Dan Teknik Self Instruction Training. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 123-135. DOI: <https://doi.org/10.58706/jipp.v4n2.p123-135>.

PENDAHULUAN

Kesuksesan akademik mahasiswa merupakan konstruksi multidimensional yang tidak hanya bergantung pada aspek kognitif, tetapi juga pada kapasitas psikologis mahasiswa dalam mengelola tekanan dan mengatasi hambatan. Kesuksesan akademik di perkuliahan merupakan harapan bagi mahasiswa, dosen, dan orang tua (Lawrence, 2001; Mishra, 2020). Dalam proses pencapaiannya mahasiswa menemukan berbagai tantangan dan hambatan, seperti tekanan tugas, tuntutan capaian akademik, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri (Alyahyan & Düşteğör, 2020; Kim et al., 2019). Keberhasilan mahasiswa tidak hanya ditentukan kemampuan kognitif, namun juga ditentukan oleh komitmen, keyakinan diri, kemampuan mengelola tekanan, serta mampu menemukan solusi atas masalah akademik yang muncul (Schneider et al., 2021). Kesuksesan akademik menuntut perencanaan yang baik, komitmen yang tinggi, dan kemampuan menghadapi hambatan, dan kepercayaan diri (Alhadabi & Karpinski, 2020; McCabe, 2016; Stadtfeld et al., 2019). Tantangan merupakan peluang yang berpotensi untuk meningkatkan kemampuan bertahan dan bangkit dari kesulitan (Martin & Marsh, 2020; Putwain et al., 2020). Dalam perspektif psikologi positif, kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit dari kesulitan akademi yang yang dihadapi sehari-hari dikenal dengan istilah *academic buoyancy* (Putwain et al., 2022). *Academic buoyancy* merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk melalui berbagai kondisi (Thomas & Allen, 2021), menghadapi kemunduran akademik (Hirvonen et al., 2020), kecemasan yang diakibatkan tugas akademik dan non akademik (Datu & Yang, 2021), motivasi untuk belajar yang rendah (Granziera et al., 2022), keterlibatan dalam akademik yang rendah (Hoferichter et al., 2021), dan kinerja menyelesaikan tugas yang tidak memperoleh hasil optimal (Zhang, 2021).

Academic buoyancy berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi kemunduran akademik yang bersifat umum dan terjadi dalam keseharian, seperti nilai yang rendah, beban tugas yang tinggi, dan tekanan ujian (Colmar et al., 2019). Berbeda dengan *academic resilience* hanya berfokus pada kondisi tertentu dan dianggap lebih kronis dan berkepanjangan. (Yang et al., 2022). *Academic buoyancy* lebih menekankan pada kesulitan belajar yang lebih ringan hingga sedang dan dialami oleh sebagian besar (Granziera et al., 2022; Martin & Marsh, 2020; Putwain et al., 2022). Penelitian sebelumnya telah mengkaji mengenai tantangan (Aydm & Michou, 2020), hambatan (af Ursin et al., 2021), serta tuntutan yang menuntut mahasiswa untuk selalu hadir dalam setiap perkuliahan dan sebagainya (Lei et al., 2022). Hasil kajian menemukan tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam setiap mata kuliah yang diambil pada setiap semesternya (Huang, 2022). Terkadang mahasiswa merasakan tekanan terhadap tugas dan ujian yang diberikan selama perkuliahan, timbul berbagai perasaan cemas dan takul gagal pada setiap ujian yang diberikan (Safa et al., 2021), rendahnya manajemen waktu untuk belajar (Hirvonen et al., 2019), rendahnya motivasi belajar (Nurjamin et al., 2023), bahkan bagi mahasiswa tingkat akhir mengalami ketegangan dan tangan yang paling berat dalam menyusun tugas akhir (Jahedizadeh et al., 2019; Gazki et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 37 mahasiswa di lingkungan Institut Agama Islam Negeri Metro mengenai ketangguhan akademik mahasiswa. Hal tersebut dilakukan dan menemukan bahwa rata-rata skor sebesar 25 dari skor ideal yaitu sebesar 36 berdasarkan *Academic Buoyancy Scall* (ABS). setiap indikator menunjukkan bahwa untuk aspek komitmen sebesar 45,13%, aspek kontrol diri pada akademik sebesar 19,31%, dan aspek tantangan akademik sebesar 21,21%. Selain itu, ketika dianalisis secara detail mengenai instrumen pendahuluan yang dibagikan item pernyataan yang paling tinggi yaitu merasa banyak memiliki tugas sebesar 76,89% dan merasa jenuh dalam belajar sebesar 72,67%. Hal tersebut mengindikasikan mengenai rendahnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik

Penelitian *academic buoyancy* telah dilakukan sebelumnya dengan berbagai upaya mengenai pemahaman dan konsep (Jahedizadeh et al., 2019), sebagai upaya membantu mahasiswa untuk memiliki *academic*

buoyancy yang tinggi untuk dapat menunjang kesuksesan akademik (Khalaf & Abulela, 2021). Penelitian lain yang selama ini berkembang berfokus mengenai studi korelasi antara *academic buoyancy* berkaitan dengan berbagai aspek lain (Datu & Yang, 2021). Penelitian lain mengenai *academic buoyancy* untuk mengembangkan pengukuran psikometrik dengan menguji validitas konstruk (Khalaf & Abulela, 2021; Martin & Marsh, 2009). Selain itu, ditemukan *academic buoyancy* dikaitkan dengan berbagai faktor-faktor dan variabel yang turut mempengaruhinya (Colmar et al., 2019; Putwain, et al., 2022; Thomas & Allen, 2021).

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya intervensi model pembelajaran yang tidak hanya bersifat korelasional, namun secara langsung diarahkan untuk membangun dan memperkuat *academic buoyancy* mahasiswa melalui pendekatan psikologis yang terstruktur. Pendekatan CBM berdasarkan hasil penelitian terbukti dapat membantu dalam mengubah pikiran (Huerta-Cervantes et al., 2021), perilaku (Cucchi, 2022), dan perasaan dalam mengembangkan perilaku yang adaptif (Karyotaki et al., 2021). Sedangkan teknik *self instruction training* menyediakan informasi mengenai merencanakan (Theobald, 2021), melaksanakan (Wang et al., 2022), dan mengevaluasi intervensi bagi mahasiswa dalam mengembangkan kompetensi akademik (Dignath & Veenman, 2021). Teknik *self instruction training* melalui hasil penelitian telah membuktikan efektif dalam mereduksi berbagai langkah preventif terhadap kemunduran akademik (Riggs et al., 2019; Sangsawang, 2020).

Belum banyak penelitian yang mengembangkan model intervensi langsung untuk mengembangkan *academic buoyancy* mahasiswa, terutama yang terintegrasi dengan pendekatan perubahan pola pikir dan perilaku belajar. Tujuan penelitian ini yaitu memperoleh bentuk pendekatan CBM dan teknik *self instruction training* untuk mengembangkan *academic buoyancy* mahasiswa dan menganalisis data empirik perubahan *academic buoyancy* mahasiswa setelah mengikuti pendekatan CBM dan teknik *self instruction training*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix methods* dengan strategi *embedded konkuren*, yaitu strategi menggabungkan satu tahap pengumpulan data secara kualitatif dan kuantitatif dalam satu waktu. Pengumpulan data primer lebih utama digunakan dengan data sekunder memiliki peran sebagai pendukung. Metode kuantitatif digunakan untuk menganalisis profil *academic buoyancy* secara umum pada mahasiswa Pendidikan IPS di Indonesia. Data tersebut berupa perubahan pengembangan *academic buoyancy* setelah memperoleh perlakuan pendekatan CBM dan teknik *self instruction training*. Sedangkan metode kualitatif digunakan untuk mengetahui tahapan penelitian dimulai studi pendahuluan dan mengeksplorasi proses penggunaan pendekatan CBM dan teknik *self instruction training* pada mahasiswa Pendidikan IPS.

Metode primer yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimen design* yang dilakukan dengan *random assignment* (penugasan random). Proses penugasan ini dilakukan sebagai upaya menyetarakan keadaan sesuai dengan kelompok yang telah dibagi kemudian akan dibandingkan untuk mengamati perlakuan yang diberikan akan berdampak secara signifikan atau tidak. Penugasan random dapat dilakukan dengan menentukan subjek yang akan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol. Dengan diberikannya penugasan random, maka setiap individu akan mempunyai peluang yang sama sebagai kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hal tersebut dilakukan untuk pemilihan kelompok secara acak agar kelompok subjek secara sampel dapat representatif atau mewakili terhadap populasi. Adapun metode kualitatif sebagai metode sekunder berfungsi untuk mengumpulkan dan menganalisis data yang menggunakan observasi lapangan, wawancara, dan evaluasi diri mahasiswa dalam bentuk tanggapan atas penggunaan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM yang sudah dilakukan serta mengeksplorasi dokumentasi selama proses kegiatan berlangsung.

Penelitian ini dilaksanakan pada Perguruan Tinggi di Provinsi Lampung Indonesia yang memiliki Jurusan/Program Studi Pendidikan IPS yaitu pada Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dan Program Studi Pendidikan IPS Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro. Populasi penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Pendidikan/Tadris IPS berjumlah mahasiswa Pendidikan IPS di Universitas Lampung berjumlah 1.378 mahasiswa dan mahasiswa Tadris IPS di IAIN Metro berjumlah 234 mahasiswa, sehingga total populasi dalam penelitian ini yaitu 1615 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan rumus Slovin dengan menetapkan persentase kelonggaran sebesar 5% yaitu 321 mahasiswa. Selanjutnya, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proporsional random sampling* dengan rincian yaitu mahasiswa pada Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung sebanyak 274 mahasiswa dan Program Studi Pendidikan IPS Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Metro sebanyak 47 mahasiswa.

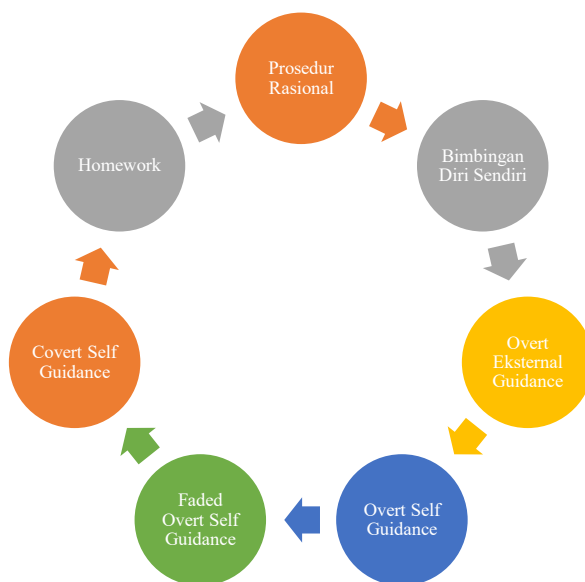
Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian ini, yaitu: lembar validasi instrument, lembar observasi, pedoman *Focus Group Discussion* (FGD), lembar catatan lapangan (catatan anecdotal), lembar analisis dokumen (portofolio/artefak pembelajaran), angket, rubrik penilaian kinerja/projek, dan lembar kemajuan belajar. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu angket, telaah dokumen, *Focus Group Discussion* (FGD), observasi, telaah dokumen, portofolio belajar, dokumen, dan penilaian kinerja. Analisis data kualitatif menggunakan tools bantu NVivo untuk menganalisis keterlaksanaan dan ketercapaian pendekatan CBM dan teknik *self instruction training* untuk mengembangkan *academic buoyancy* mahasiswa. Sedangkan data kuantitatif dianalisis menggunakan beberapa tahap dan metode statistic, yaitu *statistik uji t* untuk mengetahui efektivitasnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik *Self Instruction Training* Berbasis *Cognitive Behavior Modification*

Teknik *self instruction training* merupakan pendekatan yang menarik dalam konseling kognitif-perilaku. Teknik ini membantu individu untuk mengubah cara berpikir mereka dengan fokus pada mengubah verbalisasi diri. Dalam pendekatan *cognitive behavioral modification*, teknik *self instruction* bertujuan untuk merestrukturasi sistem kognisi konseli melalui perubahan pola verbalisasi yang terlihat dan yang hanya terjadi dalam pikiran (*overt* dan *covert*). Dengan demikian, teknik ini dapat membantu individu mengatasi masalah sosial dan meningkatkan harga diri mereka. Penggunaan teknik *self instruction training* sebagai alternatif teknik agar kepercayaan diri mahasiswa meningkat berawal dari prosedur rasional, kemudian bimbingan diri sendiri, selanjutnya *overt eksternal guidance*, *overt self guidance*, *faded overt self guidance*, *covert self guidance*, dan *homework*.

Teknik *self instruction training* merupakan pendekatan yang membantu individu agar mampu mengontrol pemikiran negatif dan perilaku yang dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri. Adapun langkah-langkah implementasi teknik *self instruction training* dalam pelatihan diri sendiri dapat dilihat pada Gambar 1.

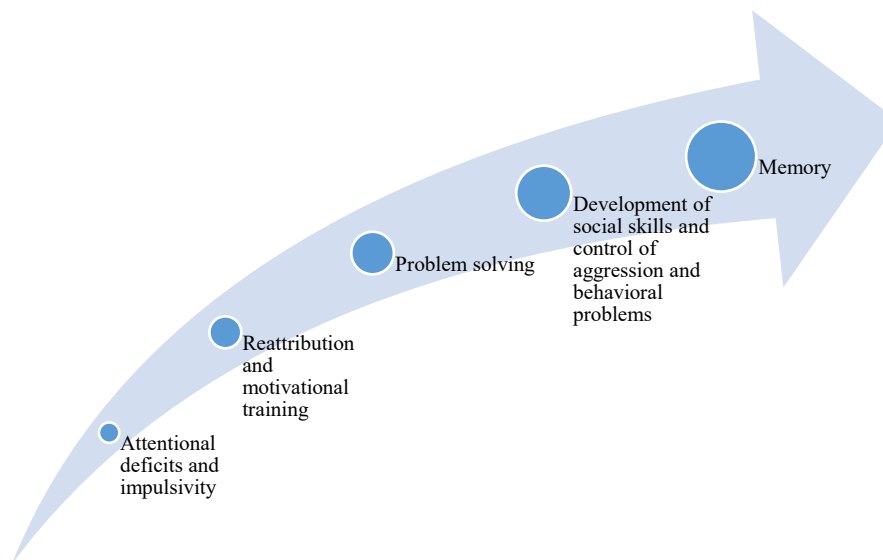


Gambar 1. Bentuk Teknik *Self Instruction Training*

Berdasarkan Gambar 1. penerapan *Self Instruction Training* memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan pola pikir adaptif dalam menghadapi kemunduran akademik yang bersifat ringan hingga sedang. Melalui tahapan yang sistematis, mahasiswa tidak hanya belajar mengelola tugas dan tekanan akademik, tetapi juga membangun kepercayaan diri, regulasi diri, dan kemampuan bangkit dari kegagalan. Mahasiswa diminta untuk melakukan identifikasi situasi atau masalah yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Kemudian, mahasiswa diinstruksikan untuk membuat rencana rasional untuk menghadapi situasi tersebut. Mahasiswa mempertimbangkan apa yang dapat mereka lakukan untuk mengatasi hambatan dan memperkuat kepercayaan diri. Ketika menghadapi situasi yang menantang, mahasiswa dianjurkan untuk memberikan instruksi pada diri sendiri secara positif. Misalnya, jika mahasiswa merasa gugup sebelum presentasi, katakan pada diri sendiri, “*Saya telah mempersiapkan dengan baik dan saya bisa melakukannya.*”

Setelah mahasiswa mencoba memberikan instruksi positif, maka mereka diinstruksikan untuk mencari dukungan dari orang lain. Berbicaralah dengan teman, keluarga, atau mentor tentang perasaan yang sedang mahasiswa rasakan. Mereka dapat memberikan pandangan objektif dan memberikan dukungan. Terus berlatih memberikan instruksi positif pada diri sendiri. Ingatkan diri sendiri tentang kemampuan dan pencapaian mahasiswa sebelumnya. Secara bertahap, kurangi ketergantungan pada dukungan eksternal dan lebih mengandalkan instruksi positif dari diri sendiri. Pada tahap ini, mahasiswa akan memberikan instruksi pada diri sendiri secara internal. Pikirkan tentang apa yang ingin mahasiswa katakan dan bagaimana mahasiswa ingin merespons situasi tertentu. Berlatihlah secara konsisten. Setiap kali mahasiswa menghadapi situasi yang mempengaruhi kepercayaan diri, terapkan teknik self instruction yang telah mahasiswa pelajari.

Implementasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dalam proses pembelajaran di kelas akan berdampak dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan keterlibatan mahasiswa yang lebih bermakna. Hal tersebut dikarenakan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM mengajarkan individu untuk menggunakan instruksi diri yang positif dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi dalam proses pembelajaran. Teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM tidak hanya fokus pada pola pikir (*cognitif*), tetapi juga pada perubahan perilaku (*behavioral*) dengan cara mengganti pemikiran negatif dengan yang lebih konstruktif.



Gambar 2. Bentuk Pendekatan CBM

Berdasarkan Gambar 2. bentuk pendekatan CBM merupakan pendekatan intervensi psikologis yang menekankan perubahan perilaku melalui perubahan proses kognitif internal, khususnya pola pikir, dialog internal, dan keyakinan diri individu dalam menghadapi situasi tertentu. Pendekatan ini dilaksanakan melalui beberapa langkah utama, yaitu: (1) identifikasi pikiran maladaptive yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau kesulitan akademik, (2) restrukturisasi kognitif dengan menggantikan pikiran negative atau irasional menjadi pemikiran yang lebih realistis dan adaptif, (3) pemberian instruksi untuk mengarahkan perilaku secara sadar dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi aktivitas belajar, (4) pemodelan dan latihan perilaku guna mempraktikkan strategi kognitif dan perilaku yang telah dipelajari, dan (5) evaluasi dan penguatan diri untuk merefleksikan proses yang telah dijalani dan memperkuat perilaku adaptif yang mendukung keberhasilan akademik.

Berikut merupakan instruksi positif yang mahasiswa lakukan pada diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri:

1. "Saya memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan ini."
2. "Saya telah mempersiapkan dengan baik dan saya bisa melakukannya."
3. "Setiap langkah kecil membawa saya lebih dekat ke tujuan saya."
4. "Saya memiliki nilai dan kontribusi yang berarti."
5. "Saya layak mendapatkan kesempatan ini."

Prinsip teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM yang digunakan dalam konteks pembelajaran, yaitu dalam proses pembelajaran di kelas, seringkali mahasiswa menghadapi pemikiran negatif seperti ketakutan akan kegagalan, kecemasan akan tugas yang sulit, kurangnya keyakinan diri, dan tidak percaya atas kemampuan yang dimilikinya (Specialist & Kolb, 2021; Liu et al., 2021). Sehingga teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM diharapkan dapat membantu mereka untuk mengenali dan mengatasi pemikiran-pemikiran ini dengan menggantinya dengan instruksi yang positif dan memotivasi.

Proses pembelajaran dengan mengimplementasikan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM perlu mahasiswa diajarkan untuk mengubah pemikiran negatif menjadi instruksi diri yang positif, misalnya mengganti “*Saya tidak bisa mengerjakan tugas ini*”, menjadi “*Saya akan mencoba cara lain untuk menyelesaikan tugas ini*”. Hal ini dilakukan untuk membantu meningkatkan motivasi intrinsik dan kemandirian dalam belajar. Proses pembelajaran menggunakan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM sangat efektif dilakukan dengan cara latihan yang rutin dan konsisten (Jang et al., 2021). Dengan praktik yang terus menerus, mahasiswa dapat menginternalisasi strategi-strategi baru dan membuatnya menjadi kebiasaan dalam berpikir dan bertindak di dalam kelas.

Implementasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM menekankan perubahan dalam pola pikir yang dapat mempengaruhi perilaku, dan sebaliknya dengan mengubah perilaku diharapkan pola pikirnya akan berubah (Hertenstein et al., 2022; Leon & Pepe, 1983). Dalam konteks pembelajaran di kelas, teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM memberikan pendekatan yang holistik untuk memperbaiki kualitas pembelajaran (Luttenberger et al., 2022). Hal ini diupayakan agar mahasiswa tidak hanya belajar untuk mengubah pemikiran negatif menjadi positif, namun juga untuk mengubah perilaku mereka dalam merespons situasi akademik yang menantang. Selain itu, mahasiswa diharapkan melalui teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat meningkatkan konsentrasi, memiliki kemampuan dalam mengevaluasi pilihan strategis dalam belajar, dan mampu mengelola waktu dengan efektif (Schwartz et al., 2021). Pengimplementasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM menjadi pondasi dalam membentuk mahasiswa untuk belajar menyadari bagaimana pemikiran mereka mempengaruhi perilaku yang mereka lakukan dalam konteks belajar (Reid et al., 2021). Sebagai contoh, ketika mahasiswa menekankan kemampuan memfokuskan pikiran pada solusi daripada masalah, sejalan dengan kemampuan mereka untuk cenderung bertindak secara produktif dan efisien.

Kebermanfaatan mengimplementasikan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dalam proses pembelajaran di kelas, yaitu (1) meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar. Hal ini memastikan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan menggunakan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat lebih aktif dan terlibat dalam pembelajaran karena mereka merasa lebih percaya diri dan merasa memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan akademik (C.-y. Liu et al., 2022). Selanjutnya, (2) pengimplementasian teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat mengurangi stres dan kecemasan mahasiswa. Dengan mengubah pola pikir negatif menjadi positif, mahasiswa dapat mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang sering terkait dengan tugas-tugas akademik yang menuntut untuk diselesaikan (Hedman-Lagerlöf et al., 2023). Kemudian, (3) penggunaan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat meningkatkan prestasi akademik. Penggunaan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM membantu mahasiswa dalam mengembangkan ketahanan mental dan kemandirian dalam belajar (Keefer et al., 2022; Wergeland et al., 2025).

Pengimplementasian teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat dilakukan dengan pelatihan dan bimbingan yang dilakukan secara konsisten. Penting bagi pendidikan untuk menyediakan waktu yang cukup dalam mendampingi mahasiswa agar mampu mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan mempengaruhi perilaku. Dukungan dan umpan balik dari dosen dan teman sekelas sangat dibutuhkan untuk memperkuat motivasi mahasiswa.

Data Empirik Academic Buoyancy Mahasiswa Pendidikan IPS Pasca Intervensi

Academic buoyancy menjadi salah satu faktor penentu mahasiswa untuk melalui tantangan yang dihadapinya dalam proses pembelajaran melalui proses kognitif. *Academic buoyancy* merupakan salah satu kemampuan diri mahasiswa yang paling berpengaruh dalam kehidupannya sehari-hari. Hal ini disebabkan bahwa *academic buoyancy* memengaruhi mahasiswa dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan dimana mahasiswa mampu memperkirakan dan merencanakan kemampuan dirinya untuk

menghadapi berbagai kejadian yang akan dihadapinya. Dalam membantu mahasiswa dalam mencapai kemampuan yang dapat melalui tantangannya, diperlukan kegiatan pendukung yang dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan *academic buoyancy*. Salah satunya bimbingan kelompok melalui teknik *self instruction training*. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang digunakan dalam pendekatan CBM.

Teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM mempunyai pola yaitu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menantang pola pola pikir yang salah atau mal adaptif. Dengan memicu perubahan pola pikiran dan perasaanya. Dengan demikian mahasiswa diharapkan dapat mengubah tingkah laku yang negatif menjadi positif. Pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling, kegiatannya untuk melihat *academic buoyancy* melalui perilaku yang nampak saja. Namun sebenarnya jauh lebih dari itu, pendekatan CBM berupaya melihat dibalik tingkah laku yang tidak nampak melalui proses internal berdasarkan hasil pemikiran kognisi. Pola ini yang memodifikasi kognitif-perilaku agar dapat mengembangkan *academic buoyancy*.

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Kelompok	n	Mean Pretest	SD	Mean Posttest	SD
Eksperimen	274	65,40	6,20	82,75	7,85
Kontrol	47	66,10	6,10	68,20	6,95

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh gambaran mengenai kondisi *academic buoyancy* mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen yang berjumlah 274 mahasiswa, skor *academic buoyancy* pada saat pretest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 65,40 dengan standar deviasi 6,20. Nilai ini mengindikasikan bahwa tingkat ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik berada pada kategori sedang sebelum diberikan perlakuan. Setelah mendapatkan intervensi melalui pendekatan CBM dan teknik *Self Instruction Training*, terjadi peningkatan skor yang cukup signifikan, yaitu rata-rata posttest mencapai 82,75 dengan standar deviasi 7,85. Peningkatan ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada kelompok eksperimen mengalami perkembangan dalam kemampuan mengelola pikiran, emosi, dan perilaku ketika berhadapan dengan tantangan akademik, terutama melalui penggunaan dialog diri positif dan restrukturisasi pola pikir.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang terdiri dari 47 mahasiswa dan tidak mendapatkan perlakuan, skor pretest menunjukkan rata-rata sebesar 66,10 dengan standar deviasi 6,10. Setelah periode pembelajaran berlangsung tanpa adanya intervensi khusus, skor posttest kelompok kontrol hanya meningkat sedikit menjadi 68,20 dengan standar deviasi 6,95. Peningkatan ini tergolong minimal dan cenderung merupakan peningkatan alami yang tidak menunjukkan adanya perubahan kemampuan secara signifikan dalam menghadapi situasi akademik yang menantang.

Perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan perubahan yang jelas, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan CBM dan teknik *Self Instruction Training* berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan *academic buoyancy* mahasiswa, khususnya dalam membangun kemampuan bertahan, beradaptasi, dan tetap produktif dalam menghadapi dinamika tuntutan akademik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Sig. (p)	Keterangan
Eksperimen (Posttest)	0,187	Data berdistribusi normal
Kontrol (Posttest)	0,176	Data berdistribusi normal

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel > 50. Berdasarkan Tabel 2, hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk data posttest pada kedua kelompok adalah $p > 0.05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran skor *academic buoyancy* pada mahasiswa baik yang berada pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengikuti distribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi salah satu asumsi penting dalam analisis parametrik. Normalitas data juga mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan mampu mengukur variabel secara konsisten sehingga tidak menimbulkan bias distribusi skor.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Posttest Eksperimen dan Kontrol	0,243	Varians homogen (setara)

Uji homogenitas varians dilakukan menggunakan Levene’s Test. Berdasarkan Tabel 3, hasil menunjukkan nilai signifikansi $p > 0.05$, sehingga varians dari kedua kelompok (eksperimen dan kontrol) dinyatakan homogen atau setara. Hasil ini menunjukkan bahwa variasi skor antar mahasiswa dalam kedua kelompok tidak berbeda secara signifikan. Dengan kata lain, perbedaan kemampuan awal antar kelompok tidak disebabkan oleh perbedaan keragaman tingkat ketangguhan akademik, tetapi berada pada kondisi variasi yang relatif sama. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *academic buoyancy* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan pendekatan CBM (CBM) dan *Self Instruction Training* dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Analisis data kuantitatif menggunakan rumus *statistik uji t* untuk mengetahui efektivitasnya.

Tabel 4. Hasil Uji t dan Effect Size

Kelompok	Mean Posttest	n	t-hitung	p-value	Effect Size
Eksperimen	82,75	274	11,93	0,000	1,88 (Efek sangat besar)
Kontrol	68,20	47			

Berdasarkan Tabel 4, hasil analisis melalui uji *one sample test* menunjukkan bahwa implementasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM efektif dalam meningkatkan *academic buoyancy* di Pendidikan IPS pada Universitas Lampung dan IAIN Metro hal tersebut ditunjukkan dengan nilai *t hitung* sebesar 11,93 > dari *t tabel* sebesar 1,65895 dengan signifikansi $0,00 < 0,005$. Peningkatan skor *academic buoyancy* pada kelompok eksperimen (65.40 menjadi 82,75) jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (66.10 menjadi 68.20). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan CBM dan *Self Instruction Training* memberikan kontribusi kuat terhadap peningkatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, mempertahankan motivasi, serta mengembangkan ketahanan mental dalam menghadapi kesulitan belajar.

Penelitian ini dengan mengimplementasikan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM untuk mengetahui dampaknya pada perubahan *academic buoyancy* mahasiswa di kedua program studi tersebut. *Self instruction training* merupakan pendekatan yang digunakan dalam CBM, hal tersebut dapat membantu individu untuk mengubah pola pikir dan perilaku mereka melalui penggunaan instruksi diri yang positif (Stallard, 2022). Teknik ini sering digunakan dalam konteks pendidikan salah satunya untuk meningkatkan *academic buoyancy*. Kemampuan ini ini dikenal sebagai kemampuan seseorang agar tetap optimis dan efektif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Prinsip penggunaan teknik *self instruction training* yaitu bahwa teknik *self instruction training* mengajarkan individu untuk menggunakan instruksi diri yang positif dan bermakna (Hensley et al., 2022). Hal tersebut dilakukan dalam upaya mengubah *self talk* dari negatif menjadi positif, seperti mengganti “*Saya tidak bisa melakukan ini*” menjadi “*Saya bisa mencoba dengan cara lain untuk menyelesaikannya*”. Selain itu, pendekatan CBM mempunyai tugas untuk mengenaikan bahwa pikiran dan perilaku saling berhubungan. Dengan menggunakan teknik *self instruction training*, individu belajar mengidentifikasi pemikiran negatif dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih produktif dan positif.

Dampak penggunaan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM mempunyai dampak pada perubahan *academic buoyancy* mahasiswa (Radhamani et al., 2021). Hal tersebut disebabkan antara lain, bahwa teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM, setiap individu dilatih untuk mengembangkan respon adaptif terhadap stres akademik dan kegagalan. Sehingga mereka belajar untuk tetap tenang dan fokus, bahkan dalam situasi yang menantang. Kemudian, teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM memiliki peran untuk instruksi diri yang positif sehingga dapat meningkatkan motivasi instrinsik individu dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang sulit (Driscoll & Burner, 2024). Hal ini dapat membantu individu memiliki *academic buoyancy* yang baik karena tetap termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka.

Selain itu, teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat mengurangi ketakutan akan kegagalan. Teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM mengubah pola pikir dari menghindari kegagalan menjadi melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh (Yitmen et al., 2021). Hal ini dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan yang menghambat performa akademik. Terakhir, bahwa

teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM berperan dalam peningkatan *academic buoyancy* secara keseluruhan (H. Liu et al., 2022). Hal ini dikarenakan internalisasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM, sehingga individu dapat mengalami peningkatan *academic buoyancy* secara keseluruhan. Mereka lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik, lebih percaya diri dalam kemampuan mereka, dan lebih tahan terhadap tekanan stres.

Implementasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM menekankan pentingnya latihan berulang. Hal ini dilakukan agar mencapai efek yang signifikan. Penerapan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM memerlukan latihan yang konsisten dan berulang. Hal ini memungkinkan individu agar mampu menginternalisasi strategi-strategi baru dan membuatnya menjadi kebiasaan dalam berpikir dan bertindak. Selain itu, dukungan lingkungan sayang diperlukan dalam mengimplementasikan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM. Lingkungan dapat memperkuat dalam memberikan umpan balik yang positif dan bimbingan tambahan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu (1) intervensi hanya dilakukan pada mahasiswa Pendidikan IPS di Universitas Lampung dan IAIN Metro, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas dalam konteks perguruan tinggi dengan karakteristik keilmuan yang berbeda, dan (2) durasi pelaksanaan intervensi sangat singkat, sehingga belum dapat menangkap dampak dalam jangka Panjang dari implementasi teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dalam penguatan *academic buoyancy*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih beragam secara geografis dan demografis, serta menerapkan desain longitudinal untuk mengamati keberlanjutan efek intervensi dari waktu ke waktu.

Temuan dalam penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik pendidikan tinggi. Pengintegrasian teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dalam penguatan *academic buoyancy* memberikan alternatif bagi Pendidikan tinggi untuk merancang intervensi yang lebih terstruktur dalam memperkuat ketahanan akademik mahasiswa. Hal ini tidak hanya berdampak pada peningkatan prestasi belajar, namun memberikan dampak dalam pembentukan karakter mahasiswa yang Tangguh, mandiri, dan adaptif terhadap tantangan akademik. Kedepan hasil temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi penyusunan kebijakan Pendidikan berbasis dukungan psikososial yang lebih holistic dan berkelanjutan di lingkungan Pendidikan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengimplementasian teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM dapat dilakukan dengan pelatihan dan bimbingan yang dilakukan secara konsisten. Penting bagi pendidikan untuk menyediakan waktu yang cukup dalam mendampingi mahasiswa agar mampu mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan mempengaruhi perilaku. Implementasikan teknik *self instruction training* melalui pendekatan CBM untuk mengetahui dampaknya pada perubahan *academic buoyancy* mahasiswa di program studi Pendidikan IPS di Universitas Lampung dan IAIN Metro yaitu membantu individu untuk mengubah pola pikir dan perilaku mereka melalui penggunaan instruksi diri yang positif. Teknik ini sering digunakan dalam konteks pendidikan salah satunya untuk meningkatkan *academic buoyancy*. Kemampuan ini dikenal sebagai kemampuan seseorang agar tetap optimis dan efektif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

KONTRIBUSI PENULIS

Wardani: Conceptualization, Investigation, Methodology, Formal Analysis, Writing – Original Draft, and Writing – Review & Editing; and **Anita Lisdiana:** Methodology, Investigation, Data Curation, and Writing – Review & Editing. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir dari naskah ini.

PERNYATAAN BEBAS KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang dapat mempengaruhi hasil yang dilaporkan dalam naskah ini.

PERNYATAAN ETIKA PENELITIAN DAN PUBLIKASI

Para penulis menyatakan bahwa penelitian dan penulisan naskah ini telah mematuhi standar etika penelitian dan publikasi, sesuai dengan prinsip ilmiah, serta bebas dari plagiasi.

PERNYATAAN PEMANFAATAN TEKNOLOGI ASISTIF

Para penulis menyatakan bahwa Kecerdasan Buatan Generatif (*Generative Artificial Intelligence*) dan teknologi asistif lainnya tidak digunakan secara berlebihan dalam proses penelitian dan penulisan naskah ini. Secara khusus, alat bantu berbasis kecerdasan buatan seperti Chat GPT yang berfungsi meningkatkan kualitas Bahasa dan keterbacaan naskah tanpa mengubah substansi ilmiah isi artikel. Para penulis telah meninjau dan menyunting semua konten yang dihasilkan AI guna memastikan ketepatan, kelengkapan, serta kepatuhan terhadap standar etika dan ilmiah. Tim penulis bertanggung jawab penuh atas naskah versi akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- af Ursin, P., Järvinen, T., & Pihlaja, P. (2021). The role of academic buoyancy and social support in mediating associations between academic stress and school engagement in Finnish primary school children. *Scandinavian Journal of Educational Research*, **65**(4), 661-675. DOI: <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1739135>.
- Alhadabi, A. & Karpinski, A.C. (2020). Grit, self-efficacy, achievement orientation goals, and academic performance in University students. *International Journal of Adolescence and Youth*, **25**(1), 519-535. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1679202>.
- Alyahyan, E. & Düşteğör, D. (2020). Predicting academic success in higher education: literature review and best practices. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, **17**, 1-21. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-020-0177-7>.
- Anderson, R.C., Beach, P.T., Jacovidis, M., & Chadwick, K.L. (2020). *Academic buoyancy and resilience for diverse students around the world*. London: Inflexion. Retrieved from: <https://www.ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/academic-resilience-policy-paper-en.pdf>.
- Aydın, G. & Michou, A. (2020). Self - determined motivation and academic buoyancy as predictors of achievement in normative settings. *British Journal of Educational Psychology*, **90**(4), 964-980. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjep.12338>.
- Colmar, S., Liem, G.A.D., Connor, J., & Martin, A.J. (2019). Exploring the relationships between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students. *Educational Psychology*, **39**(8), 1068-1089. DOI: <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1617409>.
- Cucchi, A. (2022). Integrating cognitive behavioural and Islamic principles in psychology and psychotherapy: a narrative review. *Journal of Religion and Health*, **61**(6), 4849-4870. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01576-8>.
- Datu, J.A.D., & Yang, W. (2021). Academic buoyancy, academic motivation, and academic achievement among filipino high school students. *Current Psychology*, **40**, 3958-3965. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00358-y>.
- Dignath, C. & Veenman, M.V. (2021). The role of direct strategy instruction and indirect activation of self-regulated learning—Evidence from classroom observation studies. *Educational Psychology Review*, **33**(2), 489-533. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09534-0>.
- Driscoll, M.P. & Burner, K.J. (2024). Psychological foundations of instructional design. In R.A. Reiser, A.A. Carr-Chellman, J.V. Demmpsey (Eds) *Trends and issues in instructional design and technology* (5th ed, pp. 85-98). New York: Routledge. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003502302>.
- Gazki, P.R., Delavar, A., & Samavi, A. (2019). Does academic commitment affect the learners' progress through academic buoyancy? A structural equation model. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, **1**(3), 196-203. DOI: <https://doi.org/10.29252/ieepj.1.3.196>.
- Granziera, H., Liem, G.A.D., Chong, W.H., Martin, A.J., Collie, R.J., Bishop, M., & Tynan, L. (2022). The role of teachers' instrumental and emotional support in students' academic buoyancy, engagement, and academic skills: A study of high school and elementary school students in different national contexts. *Learning and Instruction*, **80**, 101619. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2022.101619>.
- Hedman-Lagerlöf, E., Carlbring, P., Svärdman, F., Riper, H., Cuijpers, P., & Andersson, G. (2023). Therapist - supported Internet - based cognitive behaviour therapy yields similar effects as face-to-face therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, **22**(2), 305-314. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.21088>.
- Hensley, L.C., Iaconelli, R., & Wolters, C.A. (2022). “This weird time we’re in”: How a sudden change to remote education impacted college students’ self-regulated learning. *Journal of Research on Technology in Education*, **54**(sup1), S203-S218. DOI: <https://doi.org/10.1080/15391523.2021.1916414>.

- Hertenstein, E., Trinca, E., Wunderlin, M., Schneider, C. L., Züst, M. A., Fehér, K. D., Su, T., Straten, C.L., Berger, T., Baglioni, C., Johann, A., Spiegelhalder, K., Riemann, D., Feige, B., & Nissen, C. (2022). Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, **62**, 101597. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101597>.
- Hirvonen, R., Putwain, D. W., Määttä, S., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2020). The role of academic buoyancy and emotions in students' learning-related expectations and behaviours in primary school. *British Journal of Educational Psychology*, **90**(4), 948-963. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjep.12336>.
- Hirvonen, R., Yli-Kivistö, L., Putwain, D.W., Ahonen, T., & Kiuru, N. (2019). School-related stress among sixth-grade students—Associations with academic buoyancy and temperament. *Learning and Individual Differences*, **70**, 100-108. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.01.012>.
- Hoferichter, F., Hirvonen, R., & Kiuru, N. (2021). The development of school well-being in secondary school: High academic buoyancy and supportive class-and school climate as buffers. *Learning and Instruction*, **71**, 101377. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101377>.
- Huang, S. (2022). A review of the relationship between EFL teachers' academic buoyancy, ambiguity tolerance, and hopelessness. *Frontiers in Psychology*, **13**, 831258. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.831258>.
- Huerta-Cervantes, M., Peña-Montes, D.J., López-Vázquez, M.Á., Montoya-Pérez, R., Cortés-Rojo, C., Olvera-Cortés, M.E., & Saavedra-Molina, A. (2021). Effects of gestational diabetes in cognitive behavior, oxidative stress and metabolism on the second-generation off-spring of rats. *Nutrients*, **13**(5), 1575. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu13051575>.
- Jahedizadeh, S., Ghonsooly, B., & Ghanizadeh, A. (2019). Academic buoyancy in higher education: Developing sustainability in language learning through encouraging buoyant EFL students. *Journal of Applied Research in Higher Education*, **11**(2), 162-177. DOI: <https://doi.org/10.1108/jarhe-04-2018-0067>.
- Jang, S., Kim, J.-J., Kim, S.-J., Hong, J., Kim, S., & Kim, E.J. (2021). Mobile app-based chatbot to deliver cognitive behavioral therapy and psychoeducation for adults with attention deficit: A development and feasibility/usability study. *International Journal of Medical Informatics*, **150**, 104440. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2021.104440>.
- Karyotaki, E., Efthimiou, O., Miguel, C., BERPohl, F.M.G., Furukawa, T.A., Cuijpers, P., & Individual Patient Data Meta-Analyses for Depression (IPDMA-DE) Collaboration. (2021). Internet-based cognitive behavioral therapy for depression: a systematic review and individual patient data network meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, **78**(4), 361-371. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364>.
- Keefer, L., Ballou, S.K., Drossman, D.A., Ringstrom, G., Elsenbruch, S., & Ljótsson, B. (2022). A Rome working team report on brain-gut behavior therapies for disorders of gut-brain interaction. *Gastroenterology*, **162**(1), 300-315. DOI: <https://doi.org/10.1053/j.gastro.2021.09.015>.
- Khalaf, M.A. & Abulela, M.A. (2021). The academic buoyancy scale: Measurement invariance across culture and gender in Egyptian and Omani undergraduates. *European Journal of Educational Research*, **10**(4), 2121-2131. DOI: <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.4.2121>.
- Kim, H.J., Hong, A.J., & Song, H.-D. (2019). The roles of academic engagement and digital readiness in students' achievements in university e-learning environments. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, **16**(1), 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41239-019-0152-3>.
- Lawrence, J. (2001). Academics and first-year students: collaborating to access success in an unfamiliar university culture. *Widening Participation and Lifelong Learning*, **3**(3), 4-14. Retrieved from: <https://www.ingentaconnect.com/content/openu/jwpl/2001/00000003/00000003/art00002>.
- Lei, W., Wang, X., Dai, D. Y., Guo, X., Xiang, S., & Hu, W. (2022). Academic self-efficacy and academic performance among high school students: A moderated mediation model of academic buoyancy and social support. *Psychology in the Schools*, **59**(5), 885-899. DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.22653>.
- Leon, J.A. & Pepe, H. J. (1983). Self-instructional training: CBM for remediating arithmetic deficits. *Exceptional Children*, **50**(1), 54-60. DOI: <https://doi.org/10.1177/001440298305000107>.
- Liu, C.-y., Zhao, Y.-n., Wang, X.-q., Qin, S., Wan, Q.-y., Zheng, S.-y., & Wu, W.-z. (2022). Acupuncture combined with traditional Chinese medicine e-aid cognitive behavioral therapy for insomnia (TCM-eCBT-I) for chronic insomnia: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, **23**(1), 86. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13063-022-06012-6>.

- Liu, H., Peng, H., Song, X., Xu, C., & Zhang, M. (2022). Using AI chatbots to provide self-help depression interventions for university students: A randomized trial of effectiveness. *Internet Interventions*, **27**, 100495. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100495>.
- Liu, Z., Qiao, D., Xu, Y., Zhao, W., Yang, Y., Wen, D., Li, X., Nie, X., Dong, Y., Tang, S., Jiang, Y., Wang, Y., Zhao, J., & Xu, Y. (2021). The efficacy of computerized cognitive behavioral therapy for depressive and anxiety symptoms in patients with COVID-19: randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, **23**(5), e26883. DOI: <https://doi.org/10.2196/26883>.
- Luttenberger, K., Karg-Hefner, N., Berking, M., Kind, L., Weiss, M., Kornhuber, J., & Dorscht, L. (2022). Bouldering psychotherapy is not inferior to cognitive behavioural therapy in the group treatment of depression: A randomized controlled trial. *British Journal of Clinical Psychology*, **61**(2), 465-493. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjc.12347>.
- Martin, A.J. & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, **44**(4), 301-312. DOI: <https://doi.org/10.1177/0165025419885027>.
- Martin, A.J. & Marsh, H.W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, **35**(3), 353-370. DOI: <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>.
- McCabe, J.M. (2016). *Connecting in college: How friendship networks matter for academic and social success*. Chicago: University of Chicago Press. DOI: <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226409665.001.0001>.
- Mishra, S. (2020). Social networks, social capital, social support and academic success in higher education: A systematic review with a special focus on 'underrepresented' students. *Educational Research Review*, **29**, 100307. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100307>.
- Nurjamin, A., Salazar-Espinoza, D.-E., Saenko, N., & Bina, E. (2023). Learner-oriented assessment matters: testing the effects of academic buoyancy, reflective thinking, and learner enjoyment in self-assessment and test-taking anxiety management of the EFL learners. *Language Testing in Asia*, **13**(1), 30. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40468-023-00247-z>.
- Putwain, D.W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). Academic buoyancy protects achievement against minor academic adversities. *Learning and Individual Differences*, **83**, 101936. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101936>.
- Putwain, D.W., Wood, P., & Pekrun, R. (2020). Achievement emotions and academic achievement: Reciprocal relations and the moderating influence of academic buoyancy. *Journal of Educational Psychology*, **114**(1), 108-126. DOI: <https://doi.org/10.1037/edu0000637>.
- Radhamani, R., Kumar, D., Nizar, N., Achuthan, K., Nair, B., & Diwakar, S. (2021). What virtual laboratory usage tells us about laboratory skill education pre-and post-COVID-19: Focus on usage, behavior, intention and adoption. *Education and Information Technologies*, **26**(6), 7477-7495. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10583-3>.
- Reid, J.E., Laws, K.R., Drummond, L., Vismara, M., Grancini, B., Mpavaenda, D., & Fineberg, N.A. (2021). Cognitive behavioural therapy with exposure and response prevention in the treatment of obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, *Comprehensive Psychiatry*, **106**, 152223. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152223>.
- Riggs, M., Franklin, R., & Saylany, L. (2019). Associations between cardiopulmonary resuscitation (CPR) knowledge, self-efficacy, training history and willingness to perform CPR and CPR psychomotor skills: a systematic review. *Resuscitation*, **138**, 259-272. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2019.03.019>.
- Safa, J.S., Esfhani, M.D., & Poordel, M. (2021). Development of a model of academic buoyancy based on with school connection, Family's emotional atmosphere, motivation, self-efficacy and academic engagement of students. *Journal of Counseling Research*, **20**(77), 6249. DOI: <https://doi.org/10.18502/qjcr.v20i77.6149>.
- Sangsawang, T. (2020). An instructional design for online learning in vocational education according to a self-regulated learning framework for problem solving during the COVID-19 crisis. *Indonesian Journal of Science and Technology*, **5**(2), 283-298. DOI: <https://doi.org/10.17509/ijost.v5i2.24702>.

- Schneider, K.R., Nair, U., Straney, R., Lancey, P., & Tripp, M. (2021). First-year STEM research program facilitates long-term academic success. *Journal of College Science Teaching*, **50**(4), 11-16. DOI: <https://doi.org/10.1080/0047231x.2021.12290513>.
- Schwartz, B., Cohen, Z. D., Rubel, J. A., Zimmermann, D., Wittmann, W. W., & Lutz, W. (2021). Personalized treatment selection in routine care: Integrating machine learning and statistical algorithms to recommend cognitive behavioral or psychodynamic therapy. *Psychotherapy Research*, **31**(1), 33-51. DOI: <https://doi.org/10.1080/10503307.2020.1769219>.
- Specialists, E. & Kolb, L. (2021). An effective model of diabetes care and education: the ADCES7 Self-Care Behaviors™. *The Science of Diabetes Self-Management and Care*, **47**(1), 30-53. DOI: <https://doi.org/10.1177/0145721720978154>.
- Stadtfeld, C., Vörös, A., Elmer, T., Boda, Z., & Raabe, I. J. (2019). Integration in emerging social networks explains academic failure and success. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, **116**(3), 792-797. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1811388115>.
- Stallard, P. (2022). Evidence-based practice in cognitive-behavioural therapy. *Archives of Disease in Childhood*, **107**(2), 109-113. DOI: <https://doi.org/10.1136/archdischild-2020-321249>.
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, **66**, 101976. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>.
- Thomas, C.L. & Allen, K. (2021). Driving engagement: Investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement. *Journal of Further and Higher Education*, **45**(1), 107-119. DOI: <https://doi.org/10.1080/0309877x.2020.1741520>.
- Wang, Y., Kordi, Y., Mishra, S., Liu, A., Smith, N.A., Khashabi, D., & Hajishirzi, H. (2022). Self-instruct: Aligning language model with self-generated instructions. *arXiv*. DOI: <https://doi.org/10.18653/v1/2023.acl-long.754>.
- Wergeland, G.J., Ghaderi, A., Fjermestad, K., Enebrink, P., Halsaa, L., Njardvik, U., Riise, E.N., Vorren, G., & Öst, L.-G. (2025). Family therapy and cognitive behavior therapy for eating disorders in children and adolescents in routine clinical care: a systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, **34**(3), 883-902. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02544-1>.
- Yang, S., Noughabi, M.A., & Jahedizadeh, S. (2022). Modelling the contribution of English language learners' academic buoyancy and self-efficacy to L2 grit: evidence from Iran and China. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, **45**(7), 2701-2717. DOI: <https://doi.org/10.1080/01434632.2022.2062368>.
- Yitmen, I., Alizadehsalehi, S., Akıner, İ., & Akıner, M.E. (2021). An adapted model of cognitive digital twins for building lifecycle management. *Applied Sciences*, **11**(9), 4276. DOI: <https://doi.org/10.3390/app11094276>.
- Zhang, M. (2021). EFL/ESL teacher's resilience, academic buoyancy, care, and their impact on students' engagement: A theoretical review. *Frontiers in Psychology*, **12**, 731859. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731859>.