

## **MEMBUKA KEKUATAN DIRI: SEMINAR SATU HARI TENTANG PENGUATAN RESILIENSI CALON GURU DI KOTA PONTIANAK**

**Wolly Candramila<sup>1</sup>, Asriah Nurdini Mardiyyaningsih<sup>2</sup>, Yokhebed<sup>3</sup>, Entin Daningsih<sup>4</sup>, Syamswisna<sup>5</sup>, Eka Ariyati<sup>6</sup>, Laili Fitri Yeni<sup>7</sup>, Remy Maulana Dwi Karmadi<sup>8</sup>, Eria Fitriani<sup>9</sup>, Siti Nurhasanah<sup>10</sup>, Alda<sup>11</sup>, Dwi Surya Purwanti<sup>12</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11</sup>Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak, Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak 78124

<sup>12</sup>DSP Consulting, Jl. Dr. Sutomo No. 72-73 Kota Pontianak 78116

<sup>1</sup>e-mail wolly.candramila@fkip.untan.ac.id

### **Abstrak**

Resiliensi penting untuk dimiliki oleh calon guru dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang muncul dalam proses pendidikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan resiliensi di kalangan mahasiswa program pendidikan guru melalui seminar yang bersifat edukatif dan partisipatif. Seminar diikuti oleh 79 mahasiswa dari tiga perguruan tinggi di Pontianak dan mencakup penyampaian materi oleh dua narasumber mengenai manajemen stres dan strategi membangun resiliensi, serta pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur dampak kegiatan. Hasil tes menunjukkan 53% peserta mengalami peningkatan dalam hal penilaian diri dan 60% dalam hal resiliensi dan kemampuan beradaptasi diri. Namun, antara 35–37% peserta juga menunjukkan penurunan skor diduga karena meningkatnya kesadaran diri dan evaluasi kritis setelah mengikuti seminar. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan penguatan resiliensi melalui seminar berbasis masyarakat dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mendukung kesiapan calon guru, meskipun dibutuhkan tindak lanjut berupa program berkelanjutan yang lebih intensif dan kolaboratif.

**Kata Kunci:** manajemen stres, peningkatan skill calon guru, resiliensi

### **Abstract**

*Resilience is important for prospective teachers to possess in order to face the challenges and pressures that arise in the educational process. This community service activity aimed to enhance understanding and skills related to resilience among students in teacher education programs through an educational and participatory seminar. The seminar was attended by 79 students from three universities in Pontianak and included presentations by two speakers on stress management and strategies for building resilience, as well as the administration of pre-tests and post-tests to measure the impact of the activity. Test results showed that more than 50% of participants experienced improvements in resilience, adaptability, and self-assessment. However, between 35–37% of participants also showed a decrease in scores, possibly due to increased self-awareness and critical reflection after attending the seminar. These findings indicate that community-based resilience-building seminars can serve as an effective initial step in supporting teacher candidates' readiness, although follow-up in the form of more intensive and collaborative programs is still needed.*

**Keywords:** *resilience, skill enhancement for prospective teachers, stress management*

## **PENDAHULUAN**

Resiliensi, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi setelah menghadapi tekanan atau kesulitan (Reivich & Shatte, 2002; Sisto et al., 2019), merupakan salah satu *soft skill* penting yang perlu dimiliki oleh calon guru. Dalam dunia pendidikan yang dinamis dan penuh tantangan, guru tidak hanya dituntut untuk mengelola pembelajaran, tetapi juga untuk mampu mengelola tekanan psikologis, konflik peran, serta perubahan kebijakan pendidikan. Oleh karena itu, membangun ketangguhan (resiliensi) menjadi bagian krusial dalam mempersiapkan calon pendidik menghadapi tuntutan profesi di masa depan.

Berbagai riset menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa di berbagai tempat di Indonesia masih perlu perhatian serius. Misalnya, Riski & Mudhar (2025) menemukan bahwa 40% dari 139 mahasiswa semester akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya masih memiliki tingkat resiliensi sedang (69%), bahkan 27% dan 6% berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Sementara, pada kategori baik dan sangat baik baru mencapai 22% dan 6%. Berikutnya, Wahyudi et al. (2019) menemukan 65% dari 105 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan berada pada kategori resiliensi tinggi, sementara 31% pada kategori sedang, dan 4% dalam kategori rendah. Rachmawati et al. (2024) menemukan tidak ada perbedaan antara resiliensi akademik dari mahasiswa di dua kota berbeda, khususnya Yogyakarta dan Malang. Mahasiswa di kedua lokasi menunjukkan kualitas kepribadian yang baik, namun kurang memiliki kemampuan untuk membangun rasa aman secara emosional/fisik.

Pengembangan resiliensi lebih banyak disorot pada siswa yang ada di wilayah perkotaan (Aprianti et al., 2023; Wahyuni & Wulandari, 2022). Namun, perhatian terhadap pembangunan resiliensi pada calon guru, khususnya di wilayah luar pusat kota seperti Pontianak, masih terbatas. Padahal, menurut Patterson & Kelleher (2005), Beltman et al. (2011), dan Mansfield et al. (2016), resiliensi guru berkembang melalui tahapan yang kompleks, mulai dari keterpurukan hingga pertumbuhan, yang memerlukan kesadaran, pendampingan, dan latihan yang berkesinambungan.

Bahkan, calon guru perlu memahami bahwa resiliensi bukan hanya kemampuan individual, tetapi juga dipengaruhi oleh ekosistem sosial di sekitarnya. Pendekatan ini sejalan dengan teori ekologi resiliensi yang dikemukakan Ungar (2012; 2013) dan diterapkan oleh Wambua et al. (2025), di mana interaksi antara individu dan lingkungannya menjadi kunci dalam membangun daya lenting. Hal ini sangat relevan dalam konteks budaya kolektif Indonesia, di mana nilai kebersamaan dan saling mendukung menjadi bagian integral dari kehidupan sosial (Borualogo & Jefferies, 2019; Triandis, 2018).

Wicaksono et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa di FKIP Universitas Tanjungpura mengalami permasalahan akademik yang sebagian besar bersumber dari faktor internal, seperti keterbatasan dalam kebebasan emosional, rendah diri, kurang percaya diri, dan ketidakmampuan mengungkapkan pendapat atau perasaan. Hal ini berdampak pada rendahnya motivasi belajar, keterlambatan memahami materi, dan hasil akademik yang tidak optimal. Meskipun ada faktor eksternal, masalah dari dalam diri mahasiswa (komponen internal) lebih dominan, yaitu sebesar 75,32%. Temuan utama yang perlu diperhatikan adalah kesulitan mahasiswa dalam mengungkapkan pendapat dan perasaan, terutama dalam situasi formal seperti diskusi atau presentasi. Di kampus IAIN Pontianak, Fazny (2019) mendapatkan bahwa 62% mahasiswa perantau pada program studi Bimbingan Konseling Islam yang menjadi responden baru memiliki tingkat resiliensi sedang dengan dua aspek terendah pada efikasi diri dan kontrol terhadap impuls. Hal inipun menandakan bahwa pemaparan dan pelatihan resiliensi masih sangat dibutuhkan oleh mahasiswa, bahkan pada mahasiswa di program studi bimbingan konseling.

Sebagai bentuk kontribusi nyata kepada masyarakat kampus, khususnya kepada mahasiswa pendidikan di Kota Pontianak, kegiatan seminar satu hari bertema resiliensi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman calon guru tentang pentingnya membangun daya tahan mental sejak dini. Kegiatan ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga aplikatif, dengan menyertakan sesi praktik manajemen stres dan survei pengukuran untuk menilai efektivitas program. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan resiliensi di kalangan mahasiswa sebagai calon guru melalui seminar yang bersifat edukatif dan

partisipatif. Melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan peserta memperoleh wawasan dan keterampilan awal dalam membangun resiliensi, yang akan menjadi bekal penting dalam menjalani dunia kerja sebagai pendidik profesional di masa depan.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan resiliensi mahasiswa calon guru melalui seminar interaktif dan sesi praktik singkat. Pendekatan ini dirancang sebagai bentuk pemberdayaan mahasiswa, khususnya dalam mempersiapkan mereka menjadi pendidik profesional yang tangguh dalam menghadapi dinamika dunia pendidikan.

Kegiatan ini melibatkan dua narasumber yang merupakan dosen sekaligus praktisi psikologi (psikolog klinis dan psikolog umum), yang menyampaikan materi secara tematik dan aplikatif. Materi seminar diberi judul “Manajemen Stres untuk Meningkatkan Ketangguhan Pribadi” oleh pemateri pertama dan “Menggali Potensi untuk Menumbuhkan Ketangguhan pada Mahasiswa sebagai Persiapan untuk Menjadi Guru di Masa Depan” oleh pemateri kedua. Selain sesi penyampaian materi, peserta juga mengikuti praktik singkat dan sesi refleksi kelompok.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan seminar dan praktik, serta penggunaan instrument dan penilaian kegiatan. Pada tahap persiapan, diawali dengan penyusunan rencana kegiatan dan pembentukan panitia pelaksana. Selanjutnya, penyebaran undangan terbuka ke tiga perguruan tinggi di Pontianak (Universitas Tanjungpura, Universitas PGRI Pontianak, dan Universitas Muhammadiyah Pontianak). Peserta diseleksi berdasarkan kapasitas ruang dan komitmen partisipasi. Pada tahap pelaksanaan seminar dan praktik, kegiatan dilaksanakan di Gedung Konferensi FKIP Universitas Tanjungpura dengan kapasitas terbatas untuk menjaga efektivitas pelatihan. Sebanyak 79 mahasiswa berpartisipasi secara sukarela dan materi disampaikan oleh dua pembicara yang ahli di bidang psikologi dan pendidikan. Dalam tahapan ini, peserta mengikuti praktik singkat dan diskusi kelompok untuk memperkuat

pemahaman materi. Pada kegiatan berikutnya yaitu penggunaan instrumen dan penilaian kegiatan pada peserta dan oleh peserta ditujukan sebagai bentuk evaluasi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner resiliensi berdasarkan Amir & Standen (2019) dan *Adult Resilience Measure-Revised* (ARM-R) yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Borualogo & Jefferies (2019). Instrumen berupa kuesioner juga digunakan untuk mengetahui tanggapan akhir terdiri dari delapan pertanyaan mencakup penilaian terhadap materi, narasumber, fasilitas ruang, dan katering.

Evaluasi dilakukan melalui tiga tahap, *pre-test*, *post-test*, dan kuesioner tindak lanjut. *Pre-test* diberikan sebelum seminar untuk mengukur tingkat awal resiliensi, kemampuan beradaptasi, dan penilaian diri peserta. *Post-test* diberikan setelah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman dan keterampilan setelah mengikuti pelatihan. Sementara, kuesioner tindak lanjut disampaikan kepada sampel peserta untuk mengetahui persepsi mereka terhadap dampak program dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks akademik dan sosial. Seluruh data hasil *pre-test*, *post-test*, dan evaluasi lanjutan dikonversi dalam bentuk persentase untuk dianalisis secara deskriptif. Indikator utama keberhasilan kegiatan ini adalah peningkatan skor dalam aspek resiliensi, adaptabilitas, dan penilaian diri peserta setelah kegiatan berlangsung.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membangun ketahanan (resiliensi) calon guru sebagai bekal menghadapi tantangan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam mengelola tekanan dan dinamika siswa di masa depan. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar sehari yang melibatkan 79 mahasiswa dari tiga perguruan tinggi di Kota Pontianak, yakni Universitas Tanjungpura, Universitas Muhammadiyah Pontianak, dan Universitas PGRI Pontianak. Seminar berlangsung pada tanggal 24 Juli 2024 di Ruang Konferensi Universitas Tanjungpura. Kegiatan dibuka oleh Wakil Dekan I Bidang Akademik FKIP Universitas Tanjungpura dan ketua panitia.



**Gambar 1 Pembukaan oleh Wakil Dekan I FKIP Untan dan Ketua Panitia**

Seminar menghadirkan dua narasumber dengan latar belakang psikologi. Narasumber pertama adalah seorang psikolog klinis sekaligus Direktur Regional DSP Consulting, yang menyampaikan materi berjudul “*Manajemen Stres untuk Meningkatkan Ketangguhan Pribadi.*” Narasumber kedua adalah seorang dosen psikologi di IAIN Pontianak yang menyampaikan presentasi “*Menggali Potensi untuk Menumbuhkan Ketangguhan pada Mahasiswa sebagai Persiapan Menjadi Guru di Masa Depan.*” Dokumentasi kegiatan berupa video dapat diakses melalui kanal YouTube Program Studi Pendidikan Biologi FKIP Untan (<https://youtu.be/jbiFNBbBD2A>), dan dokumentasi visual ditampilkan pada Gambar 2.



**Gambar 2 Presentasi oleh Pembicara 1 dan 2 diikuti pemberian cinderamata**

Antusiasme dan partisipasi aktif peserta menunjukkan bahwa tema resiliensi dan manajemen stres sangat relevan dengan kebutuhan dan kekhawatiran mahasiswa calon guru (Gambar 3). Hasil tanggapan peserta dapat dilihat pada Tabel 1. Sebagai bagian dari komunitas akademik yang sedang menjalani proses profesi menjadi

pendidik, para peserta menunjukkan keterbukaan dalam menyerap wawasan baru dan melakukan refleksi diri terhadap kondisi pribadi mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta tidak hanya merasa terbantu oleh materi yang disampaikan, tetapi juga menganggap penyampaian oleh narasumber cukup efektif dalam memfasilitasi pemahaman dan refleksi atas tantangan yang mereka hadapi sebagai calon pendidik.



**Gambar 3 Sesi pengisian angket, tanya jawab dan umpan balik dari peserta**

Peserta diminta untuk memberikan tanggapan terhadap pelaksanaan kegiatan. Adapun hasil tanggapan peserta disajikan pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1 Tanggapan Peserta**

No	Pertanyaan	Respon Peserta
1	Apakah materi ketahanan PKM relevan dengan kebutuhan Anda?	Relevan: 80% Tidak Relevan: 20%
2	Apakah materi PKM resiliensi mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari?	Mudah Diterapkan: 60% Tidak Mudah Diterapkan: 40%
3	Apakah materi resiliensi PKM disampaikan secara jelas dan terstruktur?	Jelas: 90% Tidak Jelas: 10%
4	Apakah pembicara menunjukkan penguasaan materi yang disajikan?	Penguasaan: 100%
5	Apakah pembicara memberikan kesempatan untuk tanya jawab?	Ya: 100%

---

6 Apakah materi yang disampaikan secara jelas dan berurutan oleh pembicara?	Jelas dan Berurutan: 90% Tidak Jelas: 10%
---	--

---

Berdasarkan evaluasi *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner yang telah disesuaikan dari *Adult Resilience Measure-Revised (ARM-R)* (Borualogo & Jefferies, 2019; Jefferies et al., 2019) dan indikator dari Amir & Standen (2019), lebih dari 50% peserta menunjukkan peningkatan skor pada aspek ketahanan dan kemampuan beradaptasi (60%) serta penilaian diri (53%) (Tabel 2). Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan memberikan dampak positif jangka pendek terhadap kesiapan mental dan pemahaman peserta dalam menghadapi tantangan profesi guru. Namun demikian, ditemukan pula bahwa sekitar 35% peserta mengalami penurunan skor pada aspek ketahanan dan adaptabilitas, serta 37% pada penilaian diri. Fenomena ini mengindikasikan bahwa setelah mendapatkan wawasan baru, peserta menjadi lebih menyadari keterbatasan diri yang sebelumnya belum mereka identifikasi. Hal ini justru dapat dianggap sebagai bagian dari perkembangan positif menuju refleksi diri yang lebih mendalam (Bucknell et al., 2022). Sebagian kecil peserta (kurang dari 10%) tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat kesiapan pribadi, latar belakang pengalaman, atau keterbatasan durasi seminar yang belum cukup untuk memicu perubahan perilaku yang bermakna.

**Tabel 2 Hasil Survei tentang Ketahanan dan Kemampuan Beradaptasi, dan Penilaian Diri Sebelum dan Sesudah Partisipasi**

Aspek	Kategori Perubahan Skor Pasca- <i>Pre Test</i> (%)		
	Meningkat	Menurun	Stabil
Ketahanan & Kemampuan Beradaptasi Diri	60	35	5
Penilaian Diri	53	37	8

Model Evaluasi Kirkpatrick & Kirkpatrick (2006) yang juga diterapkan dalam Alsalamah & Callinan (2021) dan oleh EI and MPS sebagai lembaga yang bergerak dalam advisory dan consulting (<https://www.eidesign.net/evaluation-training-methods-levels/>), keempat tingkatannya (reaksi, pembelajaran, perilaku, dan hasil) memberikan kerangka yang berguna untuk menganalisis efektivitas program ini. Pada level reaksi dan pembelajaran, mayoritas peserta memberikan tanggapan

positif. Namun, pada level perilaku, muncul kesadaran bahwa penerapan nilai-nilai ketangguhan dalam kehidupan nyata membutuhkan usaha yang lebih besar dari sekadar pemahaman teoretis. Seperti diungkapkan oleh Kreibich et al. (2020) dan Sutton & Carey (2025), peningkatan kesadaran diri sering kali disertai dengan penurunan sementara dalam evaluasi diri, karena individu menjadi lebih kritis terhadap kemampuan mereka setelah mendapatkan pengetahuan baru.

Survei tindak lanjut dilakukan satu bulan setelah kegiatan dengan jumlah responden sebanyak sepuluh orang. Sebagian besar responden melaporkan bahwa materi masih relevan dan bermanfaat. Namun, dua orang menyatakan bahwa meskipun materi dapat diterima, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih menghadapi kendala. Hal ini mengindikasikan adanya hambatan dalam proses internalisasi dan penerapan keterampilan ketahanan. Faktor-faktor yang kemungkinan memengaruhi antara lain kesiapan mental dan emosional individu, yang memengaruhi kemampuan dalam menerapkan strategi coping (Wu et al., 2020), dukungan sosial yang terbatas, yang dapat menghambat penerapan resiliensi (González et al., 2025), tingkat kompleksitas materi, yang bila terlalu teoritis atau tidak relevan dapat mengurangi efektivitasnya (Harilal et al., 2024), minimnya waktu dan kesempatan untuk praktik, sebagaimana disoroti dalam model pembelajaran berbasis pengalaman (Wibowo et al., 2024), dan perbedaan pengalaman hidup, yang memengaruhi persepsi dan penerimaan terhadap konsep resiliensi (Kieu & Senanayake, 2023).

Merujuk pada tantangan tersebut, diperlukan strategi lanjutan untuk memfasilitasi proses internalisasi nilai-nilai ketangguhan. Salah satu solusi yang dapat dipertimbangkan adalah pelaksanaan sesi tindak lanjut berupa pelatihan berbasis praktik, konseling kelompok, atau program mentoring. Hal ini sejalan dengan temuan (Rafferty et al., 2023) yang menekankan pentingnya dukungan lanjutan dalam membantu peserta menerapkan materi pelatihan secara konkret. Selain itu, penggunaan alat evaluasi yang lebih holistik dan berlapis akan memperkuat validitas penilaian dampak program. Penurunan skor pada beberapa peserta harus dipahami bukan sebagai kegagalan, melainkan sebagai fase adaptasi

menuju pemahaman yang lebih realistis dan mendalam terhadap tantangan psikologis menjadi seorang guru (Yang & Zhang, 2025).

Dari sudut pandang pengabdian kepada masyarakat, temuan ini penting karena menunjukkan bahwa pendekatan edukatif-partisipatif memiliki potensi besar dalam menumbuhkan kesadaran dan keterampilan psikososial di kalangan mahasiswa. Namun, agar hasil yang diperoleh dapat berkelanjutan, diperlukan pembangunan ekosistem dukungan yang berbasis komunitas di lingkungan kampus, seperti forum diskusi reflektif, sesi pembinaan pribadi, dan pelatihan lanjutan yang adaptif terhadap kebutuhan masing-masing peserta. Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan kontribusi awal dalam membentuk kesadaran akan pentingnya ketahanan pada calon guru. Meskipun dampak jangka panjangnya masih perlu dikembangkan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan kapasitas individu dalam masyarakat melalui pendekatan edukatif-partisipatif merupakan strategi yang layak untuk diteruskan dan direplikasi dalam konteks serupa.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui seminar resiliensi bagi calon guru ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan resiliensi di kalangan mahasiswa sebagai calon guru. Hal ini terlihat pada tingkat partisipasi yang tinggi serta peningkatan pemahaman pada aspek penilaian diri sebesar 53% dan 60% pada aspek ketahanan dan kemampuan beradaptasi diri. Tingginya partisipasi dan peningkatan pemahaman menunjukkan bahwa tema resiliensi relevan dengan kebutuhan aktual calon pendidik dan dapat diterima dengan baik. Strategi lanjutan yang lebih adaptif diperlukan melalui penyesuaian materi, pendekatan yang lebih personal, dan dukungan berkelanjutan seperti sesi tindak lanjut dan pelatihan praktis, agar konsep ketahanan dan adaptabilitas benar-benar dapat diinternalisasi dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didanai oleh Anggaran DIPA FKIP Universitas Tanjungpura Tahun Anggaran 2024. Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pemateri dan mahasiswa yang menjadi panitia dalam kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alsalamah, A., & Callinan, C. (2021). Adaptation of Kirkpatrick's Four-Level Model of Training Criteria to Evaluate Training Programmes for Head Teachers. *Education Sciences*, 11(3), 116. <https://doi.org/10.3390/educsci11030116>
- Amir, M. T., & Standen, P. (2019). Growth-focused resilience: development and validation of a new scale. *Management Research Review*, 42(6), 681–702. <https://doi.org/10.1108/MRR-04-2018-0151>
- Aprianti, M., Syakina, D., Fataya, H. N., & Rahmawati, U. (2023). Resiliensi pada Siswa-Siswi Pra-Remaja. *Pena Anda: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 1(2), 30–39. <https://doi.org/10.33830/penaanda.v1i2.6377>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185–207. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Borualogo, I. S., & Jefferies, P. (2019). Adapting the Child and Youth Resilience Measure-Revised for Indonesian Contexts. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(4), 480. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v8i4.12962>
- Fazny, B. Y. (2019). Tingkat Resiliensi Mahasiswa Perantau di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah IAIN Pontianak. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 2019.
- González, L., Duque, A., Molins, M., Aliño, M., Molins, F., & Mesa-Gresa, P. (2025). Resilience and Social Support as Predictors of Life Satisfaction in Healthy Older Adults: A Moderation Analysis. <https://doi.org/10.1101/2025.05.24.25328287>
- Harilal, C., Sokhela, C., & Van Der Walt, M. (2024). Optimising Instructional Design Strategies to Mitigate Cognitive Overload. *International Conference on Education Research*, 1(1), 75–83. <https://doi.org/10.34190/icer.1.1.3095>
- Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2019). The CYRM-R: A Rasch-Validated Revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of*

- Evidence-Informed Social Work*, 16(1), 70–92.  
<https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- Kieu, M., & Senanayake, G. (2023). Perception, experience and resilience to risks: a global analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 19356.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-46680-1>
- Kirkpatrick, D. L., & Kirkpatrick, J. D. (2006). *Evaluating Training Programs: The Four Levels Third Edition* (3rd ed.). Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience As the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Kreibich, A., Hennecke, M., & Brandstätter, V. (2020). The Effect of Self-Awareness on the Identification of Goal-Related Obstacles. *European Journal of Personality*, 34(2), 215–233. <https://doi.org/10.1002/per.2234>
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77–87.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.016>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Patterson, J. L., & Kelleher, P. (2005). *Resilient School Leaders: Strategies for Turning Adversity into Achievement*. <http://www.ascd.org>
- Rachmawati, I., Astuti, B., & Kurniasari, M. (2024). Students' Academic Resilience: A Descriptive Study. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(1), 55–60.  
<https://doi.org/10.17977/um059v4i12024p55-60>
- Rafferty, R., Fairbrother, G., & Cashin, A. (2023). Maximising leadership coaching training outcomes: A randomised controlled trial. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 21(2), 146–161.  
<https://doi.org/10.24384/cwrs-bv43>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Riski, S. F. E., & Mudhar. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 205–214. <https://jiped.org/index.php/JSP>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina*, 55(11), 745.  
<https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Sutton, A., & Carey, S. (2025). Overcoming the Paradox of Measuring Self-Awareness Development by Focusing on Outcomes. *Human Resource Development Quarterly*. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21565>

- Triandis, H. C. (2018). *Individualism and Collectivism*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429499845>
- Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience* (M. Ungar, Ed.). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3>
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual Research Review: What is resilience within the social ecology of human development? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 348–366. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12025>
- Wahyudi, A., Suardiman, S. P., & Supriyanto, A. (2019). Profil Resiliensi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 5(2), 125–129. <https://doi.org/10.26638/725.2099>
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2022). Resiliensi Remaja dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78–88. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.10>
- Wambua, G. N., Kilian, S., & Chiliza, B. (2025). A qualitative study of coping strategies and resilience in the aftermath of childhood adversity in first-episode psychosis. *Early Intervention in Psychiatry*, 19(1). <https://doi.org/10.1111/eip.13551>
- Wibowo, A. H., Mohamad, B., Djatmika, & Santosa, R. (2024). Designing and assessing experiential learning pedagogy for an intercultural communicative competence training module: a quasi-experimental study. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1470209>
- Wicaksono, L., Linarsih, A., & Putri, A. (2023). Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa FKIP di Kalimantan Barat. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(1), 126. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>
- Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1), 79. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>
- Wu, Y.-L., Lin, T.-W., Lam, J., Wang, S. S. C., & Lo, H. H. M. (2025). Resilience, coping strategies, and disaster experience: a path analysis of preparedness and avoidance in Taiwan. *BMC Public Health*, 25(1), 200. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21361-y>
- Yang, Y., & Zhang, L.-X. (2025). Building professional resilience: School music teachers' instructional practice development under curriculum reform. *Research Studies in Music Education*, 47(1), 89–108. <https://doi.org/10.1177/1321103X231209692>