

## EFEKTIVITAS TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN PERENCANAAN AKADEMIK MAHASISWA

Rizky Pratama<sup>1</sup>, Lairana<sup>2</sup>, Nita Dewi Putri<sup>3</sup>, Leti Sikka<sup>4</sup>

Universitas Aryasatya Deo Muri

[rizkypratama2177@gmail.com](mailto:rizkypratama2177@gmail.com)

### *Abstract*

*This research was conducted based on the phenomenon observed among firstsemester university students in Kupang, where some students were still found to have low levels of academic planning. This study is a quasi-experiment using a pre-test and post-test design. The purpose of this research is to determine the effectiveness of the modeling technique in improving students' academic planning. The research subjects consisted of seven first-semester students from a university in Kupang. The results of the pre-test and post-test analysis showed that the calculated t-value of 23.786 was greater than the t-table value of 1.894, indicating that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) was accepted and the null hypothesis ( $H_0$ ) was rejected. Thus, it can be concluded that the modeling technique is proven to be effective in improving students' academic planning*

**Keywords:** *academic planning, modeling techniques, college student*

### *Abstrak*

*Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa semester awal di kota Kupang di mana masih ditemukan mahasiswa dengan tingkat perencanaan akademik yang rendah. Penelitian ini adalah ekeperimen semu dengan desain pre-test dan post-test. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik modeling dalam meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa. Subjek penelitian terdiri dari tujuh mahasiswa semester awal sebuah universitas di kota Kupang. Hasil analisis pre-test dan post-test menunjukkan bahwa nilai T hitung sebesar 23,786 lebih besar dibandingkan nilai T tabel sebesar 1,894, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik modeling terbukti efektif dalam meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa.*

**Kata kunci:** *perencanaan akademik, teknik modeling, mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Perencanaan akademik dapat diartikan sebagai keyakinan seorang mahasiswa terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan mengorganisasi aktivitas tertentu secara efektif (Fitri & Kustanti, 2018). Mahasiswa yang memiliki perencanaan akademik yang baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan akademis dan percaya diri dalam meraih keberhasilan. Mereka juga lebih berani untuk menetapkan tujuan yang ambisius. Lebih lanjut, mahasiswa dengan perencanaan akademik yang kuat sering menunjukkan kinerja yang lebih baik serta ketahanan yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik (Hernandez, Escobar, Fuentes, & Eguiarte, 2019).

Keberhasilan dalam beradaptasi dengan dinamika perkuliahan, mengelola waktu antara kegiatan perkuliahan dan kegiatan lainnya, serta keyakinan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan baik, semua memerlukan perencanaan akademik yang matang. Hal ini mendukung pencapaian hasil akademik yang optimal dan sesuai dengan ekspektasi (Salim & Fakhurrozi, 2020). Namun, menurut Lubis (2018), ketika mahasiswa menghadapi kesulitan, mereka sering meragukan kemampuan diri mereka, yang menyebabkan pengurangan upaya atau bahkan menyerah. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki rasa efikasi yang kuat akan berusaha lebih keras untuk mengatasi rintangan dan menyelesaikan tugas mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Phan et al. (2020) di Taiwan menunjukkan bahwa perencanaan akademik berperan sebagai mediator yang menghubungkan kemampuan pemecahan masalah pribadi, efektivitas fungsi, dan usaha akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perencanaan akademik memberi kontribusi signifikan dalam mencapai tujuan pembelajaran yang optimal. Selain itu, penelitian oleh Yan, Brown, Lee, dan Qiu (2019) di Hong Kong menemukan bahwa sikap, norma subjektif, perencanaan, dan persepsi pengendalian diri dapat memprediksi intensitas penilaian diri, dengan perencanaan serta intensitas penilaian diri yang berpengaruh signifikan terhadap praktik penilaian diri.

Namun, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa memiliki perencanaan akademik yang rendah. Hal ini berpotensi menjadi faktor penyebab munculnya proses self-limiting, di mana mahasiswa membatasi kemampuan mereka untuk berkembang. Banyak upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas perencanaan akademik mahasiswa, salah satunya dengan menggunakan pendekatan konseling. Peran konselor sangat penting dalam membantu mahasiswa untuk berkembang dan meraih prestasi akademik melalui peningkatan kemampuan perencanaan akademik (Akomolafe, 2013). Salah satu teknik yang bisa diterapkan adalah bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik modeling. Teknik ini bukan sekadar meniru atau mengulang apa yang telah dilakukan oleh model, tetapi juga mencakup analisis perilaku yang diamati dan modifikasi berdasarkan observasi yang dilakukan, serta melibatkan proses kognitif. Teknik modeling ini merupakan bagian dari konseling berbasis pendekatan behavioristik, yang berakar pada teori belajar sosial Albert Bandura (McCullugh, 2011). Selama proses terapi, teknik modeling ini diharapkan

dapat memperbaiki perilaku yang kurang optimal dan memperkuat perilaku yang lebih siap dipelajari, mendukung respons yang diinginkan.

Secara spesifik, modeling merujuk pada proses pembelajaran yang terjadi melalui observasi individu lain, yang kemudian diikuti oleh perubahan perilaku akibat imitasi dari observasi tersebut. Model hidup, seperti orang tua, keluarga, atau guru, berfungsi sebagai sumber pembelajaran langsung yang dapat diamati dan ditiru oleh mahasiswa (Attika, Nurihsan & Budiamin, 2020). Berdasarkan uraian ini, peneliti menilai efektivitas teknik modeling dalam meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa.

Bandura (2013) mengemukakan bahwa dimensi kepercayaan diri terdiri dari tiga indikator utama, yaitu: (1) magnitude, yang merujuk pada tingkat kesulitan tugas yang dirasa mampu diselesaikan oleh individu, mulai dari yang mudah hingga yang sangat sulit; (2) generality, yang menunjukkan keyakinan individu akan kemampuan mereka dalam berbagai situasi dan tugas; (3) strength, yaitu seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuan mereka, yang dipengaruhi oleh pengalaman menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas.

Teori belajar sosial Albert Bandura mendasari teknik modeling, yang telah digunakan sejak akhir tahun 1950-an, baik dalam konteks karakter nyata, melalui film, maupun karakter imajiner. Beberapa istilah yang digunakan dalam konteks ini adalah modeling (pemodelan), imitation (imitasi), dan observational learning (pembelajaran melalui pengamatan). Modeling adalah istilah yang menunjukkan pembelajaran melalui pengamatan orang lain, yang mengarah pada perubahan melalui imitasi.

Dalam penerapannya, langkah-langkah dalam teknik modeling mencakup (1) pemilihan jenis model (langsung, simbolik, atau beberapa model), (2) memilih model yang ramah atau memiliki kesamaan dengan konseli dalam model langsung, (3) menggunakan lebih dari satu model jika memungkinkan, (4) memastikan bahwa kompleksitas perilaku yang dimodelkan sesuai dengan kemampuan konseli, (5) mengkombinasikan model dengan aturan, instruksi, latihan perilaku, dan penguatan, (6) memberikan penguatan alami ketika konseli memperhatikan penampilan model, (7) merancang latihan bagi konseli untuk meniru model dengan tepat, (8) memulai pemodelan dari perilaku yang lebih sederhana menuju yang lebih kompleks, (9) memastikan skenario pemodelan realistis, (10) melibatkan model dalam perilaku yang dapat menimbulkan rasa takut bagi konseli.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi-experiment). Desain yang digunakan adalah desain kelompok kontrol pretes-postes, di mana kelompok perlakuan akan mendapatkan konseling perilaku dengan teknik pemodelan langsung, sementara kelompok kontrol akan diberi konseling realitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 7 peserta yang dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang terdaftar di Kota Kupang dan memiliki perencanaan akademik rendah berdasarkan pengukuran skala perencanaan akademik. Instrumen penelitian menggunakan angket perencanaan karir yang dikembangkan berdasarkan empat indikator utama yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan, kinerja, pemodelan sosial, dan pengalaman penguasaan, yang kemudian dijabarkan dalam 38 item pertanyaan. Instrumen diberikan kepada peserta sebanyak 2 kali yakni satu kali sebelum intervensi dan satu kali setelah intervensi. Teknik analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon menggunakan SPSS 25.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN Hasil**

Hasil analisis pra-tes mengenai perencanaan akademik mahasiswa menunjukkan bahwa 10 mahasiswa memiliki perencanaan akademik yang sangat tinggi, 5 mahasiswa memiliki perencanaan akademik tinggi, 4 mahasiswa memiliki keterampilan kepemimpinan pada tingkat sedang, 5 mahasiswa memiliki perencanaan akademik rendah, dan 2 mahasiswa memiliki perencanaan akademik yang sangat rendah. Untuk mahasiswa yang berada dalam kategori perencanaan akademik rendah dan sangat rendah, dilakukan perlakuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan teknik pemodelan.

Mahasiswa yang tergolong dalam kategori rendah dan sangat rendah cenderung memiliki skor yang rendah pada indikator keyakinan terhadap kemampuan, kinerja, pemodelan sosial, dan pengalaman penguasaan. Mereka belum menunjukkan rasa percaya diri yang kuat dalam bidang akademik, yang pada gilirannya mengurangi minat mereka terhadap kegiatan akademik yang mereka jalani. Di samping itu, rendahnya motivasi diri untuk meraih kesuksesan, yang dipengaruhi oleh pandangan orang lain dengan tingkat kompetensi serupa, turut memengaruhi semangat mahasiswa tersebut.

Setelah perlakuan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam perencanaan akademik mahasiswa. Tiga mahasiswa berhasil meningkat menjadi kategori sangat tinggi dengan persentase 42,85%, yang terdeteksi dalam interval >165. Empat mahasiswa lainnya kini berada pada kategori perencanaan akademik tinggi, dengan persentase

57,14%, pada interval (148-163). Perlakuan melalui konseling kelompok dengan teknik modeling ini berhasil meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa, yang terlihat dari perubahan kategori perencanaan akademik mereka. Sebanyak tujuh mahasiswa yang mengikuti konseling kelompok mengalami peningkatan, dengan dua mahasiswa yang sebelumnya berada dalam kategori sangat rendah, dan lima lainnya dalam kategori rendah, kini berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi (masing-masing tiga dan empat mahasiswa).

Selama lima pertemuan konseling, teknik modeling difokuskan pada pembahasan aspek-aspek yang berhubungan dengan perencanaan akademik. Teknik ini memberi mahasiswa kesempatan untuk belajar dengan cara mengamati. Proses ini diharapkan dapat mendorong perkembangan perasaan, respons tubuh, dan perilaku efektif di antara anggota konseling, serta menciptakan dasar untuk pendekatan personal yang berkelanjutan. Pemodelan langsung yang diterapkan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam berpikir lebih kritis melalui observasi terhadap model yang ditampilkan, yang akhirnya mendorong perubahan perilaku akibat imitasi.

**Table 1. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                 | Unstandardized Residual |
|---------------------------------|-------------------------|
| asympt. Sig. (2-tailed)         | .200                    |
| a. Test distribution is Normal. |                         |
| b. Calculated from data.        |                         |

**Table 2. Pretest and Posttest Data of Social interactions**

| Respondent | Pretest | Posttest |
|------------|---------|----------|
| R1         | 75      | 98       |
| R2         | 71      | 97       |
| R3         | 76      | 99       |
| R4         | 68      | 96       |
| R5         | 73      | 99       |
| R6         | 72      | 95       |
| R7         | 75      | 97       |

**Table 3. Samples t-Test**

| Test t Samples Test | T      | df | Sig. (2- tailed) |
|---------------------|--------|----|------------------|
| Pair 1 Pre-Post     | 23,786 | 7  | .000             |

*Pretest and Posttest academic self-efficacy*

**Table 4. Average Calculation of Pretest and Posttest Results Paired Sample Statistics**

|        |           | mean    | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|---------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Pre-Test  | 72.8571 | 7 | 1.70772        | .63913          |
|        | Post-Test | 97.2857 | 7 | 3.80713        | 1.13389         |

Untuk memastikan kesesuaian distribusi data dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas. Data yang dianggap valid untuk analisis statistik adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang mana apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), data dianggap terdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig kurang dari 0,05 ( $\text{sig} < 0,05$ ), maka data dianggap tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.1, diperoleh nilai sig sebesar 0,200, yang menunjukkan bahwa data perencanaan akademik dengan teknik pemodelan memiliki distribusi normal.

Untuk mengukur perubahan dalam perencanaan akademik mahasiswa, dapat dilakukan perbandingan antara skor perencanaan akademik sebelum dan sesudah diterapkannya teknik pemodelan langsung. Data dari pra-tes dan pasca-tes perencanaan akademik mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 2. Hasil dari skor yang diperoleh melalui teknik pemodelan untuk meningkatkan perencanaan akademik menunjukkan efektivitas yang cukup baik, sebagaimana terlihat pada peningkatan signifikan dalam rata-rata skor perencanaan akademik antara pre-test dan post-test, yang dijelaskan lebih lanjut dalam Tabel 3. Tabel 4.3 menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test adalah 72,8571, sedangkan rata-rata skor post-test adalah 97,2857. Dengan skor post-test yang lebih tinggi dari pre-test, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dalam perencanaan akademik setelah diterapkan teknik pemodelan, seperti yang tercatat dalam Tabel 3.

Perhitungan nilai T hitung menunjukkan angka 23,786, yang lebih besar dari nilai T tabel yaitu 1,894, dengan tingkat signifikansi (2-tailed) 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Karena nilai T hitung lebih besar daripada T tabel pada tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa teknik pemodelan terbukti efektif dalam meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa

## **Pembahasan**

Faktor-faktor yang memengaruhi perencanaan akademik meliputi minat, gaya keterikatan, kehangatan, kesabaran, ketahanan, karakter, orientasi tujuan, pengalaman penguasaan enaktif, persuasi verbal, dan motivasi belajar (Mukti & Tentama, 2019). Para peneliti mengamati bahwa selama proses konseling kelompok, banyak dari mereka memiliki motivasi belajar yang minim, minat akademik yang rendah, dan ketahanan. Penggunaan teknik pemodelan langsung dalam konseling kelompok efektif karena konseli dapat belajar melalui observasi di mana perilaku individu atau kelompok yang berperan sebagai figur model dapat memberikan stimulasi bagi pikiran, sikap, atau perilaku sebagai bagian dari individu lain yang

mengamati karakter model secara langsung. Pemodelan adalah teknik di mana individu dapat belajar dengan mengamati, meniru, serta dengan menambahkan atau mengurangi perilaku yang diamati.

Perencanaan akademik merupakan aspek penting dalam keberhasilan pendidikan tinggi. Bandura (1997) dalam teori kognitif sosialnya menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya (self-efficacy) memengaruhi cara mereka merencanakan dan menghadapi tugas akademik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti motivasi, keterampilan manajemen diri, dan dukungan sosial berperan signifikan dalam membentuk perencanaan akademik mahasiswa (Shengyao, 2024; Hulukati et al., 2022).

Motivasi intrinsik yang tinggi mendorong mahasiswa untuk menetapkan tujuan akademik yang jelas dan berusaha mencapainya. Lisá et al. (2023) menekankan bahwa motivasi saja tidak cukup; mahasiswa juga memerlukan keterampilan dalam merencanakan dan mengorganisasi langkah-langkah menuju tujuan mereka. Keterampilan ini, yang mencakup perencanaan dan pengorganisasian, berfungsi sebagai mediator antara motivasi dan pencapaian akademik.

Dalam konteks ini, konseling kelompok dengan teknik pemodelan telah terbukti efektif dalam meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa. Loban et al. (2024) mengembangkan panduan konseling kelompok menggunakan teknik pemodelan untuk meningkatkan manajemen diri mahasiswa. Panduan ini terdiri dari tujuh sesi konseling yang menggunakan model langsung dan simbolik untuk mencapai indikator-indikator dalam manajemen diri, seperti motivasi diri, organisasi diri, kontrol diri, dan pengembangan diri.

Implementasi teknik pemodelan dalam konseling kelompok memungkinkan mahasiswa untuk belajar melalui observasi terhadap perilaku model yang dianggap berhasil (Cahyono et al, 2024). Hal ini sejalan dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa individu dapat belajar melalui pengalaman langsung, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis (Bandura, 1997).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik pemodelan dalam konseling kelompok dapat meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang sebelumnya memiliki perencanaan akademik rendah dapat mengalami peningkatan signifikan setelah mengikuti sesi konseling kelompok dengan teknik pemodelan. Peningkatan ini mencakup aspek-aspek seperti motivasi diri, pengorganisasian waktu, dan pengembangan diri, yang semuanya berkontribusi pada perencanaan akademik yang lebih baik.

Dengan demikian, konseling kelompok menggunakan teknik pemodelan dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa. Penerapan teknik ini dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan perencanaan yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan akademik

## KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, konseling kelompok dengan teknik pemodelan terbukti efektif dalam meningkatkan perencanaan akademik mahasiswa. Teknik ini memungkinkan mahasiswa untuk belajar melalui observasi terhadap perilaku model yang dianggap berhasil, yang pada gilirannya meningkatkan self-efficacy akademik mereka. Penerapan teknik pemodelan dalam konseling kelompok juga membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan perencanaan, seperti motivasi diri, pengorganisasian waktu, dan pengelolaan stres, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik mereka.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, dan keterampilan manajemen diri memiliki peran signifikan dalam membentuk perencanaan akademik mahasiswa. Dengan meningkatkan aspek-aspek ini melalui konseling kelompok berbasis teknik pemodelan, mahasiswa yang sebelumnya memiliki perencanaan akademik rendah dapat mengalami perubahan positif dalam cara mereka merencanakan dan menghadapi tugas akademik. Secara keseluruhan, teknik pemodelan memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan akademik mahasiswa, terutama dalam hal peningkatan perencanaan akademik yang lebih terstruktur dan terorganisir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akomolafe, MJ, Ogunmakin, AO, & Fasooto, GM (2013). Peran perencanaan akademik, motivasi akademis, dan konsep diri akademis dalam memprediksi kinerja akademis siswa sekolah menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan dan Sosial*,3(2), 335. <http://dx.doi.org/10.5901/jesr.2013.v3n2p335>
- Albert, B. (2017). Teori pembelajaran sosial agresi. Dalam Pengendalian agresi(hal. 201-252). Routledge.
- Attika, S., Nurihsan, J., & Budiamin, A. (2020). Bimbingan Karier dengan Teknik Pemodelan untuk Menyebarkan Kematangan Karier Peserta Didik. *SCHOULID: Jurnal Konseling Sekolah Indonesia*,5(1), 19-29.

- Bandura, A. (2006). Panduan Untuk Menyusun Skala Perencanaan. *Keyakinan perencanaan remaja*,5(1), 307-337.
- Cahyono, T. ., Ariantini, N. ., Fadilah, N. ., Muhja, Z. A. ., & Yulianti, I. . (2025). Reducing anxiety among teacher candidates: The efficacy of mindfulness-based stress reduction in higher education. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 9(7), 493–504. <https://doi.org/10.55214/25768484.v9i7.8640>
- Fitri, R., & Kustanti, ER (2020). Hubungan antara perencanaan akademik dengan penyesuaian diri akademik pada pelajar rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*,7 (2), 491-501.<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Hinduja, P. (2024). Factors influencing students' academic self-efficacy in higher education. *Journal of Educational Psychology*, 116(4), 789-803.
- Hernandez, AL, Escobar, SG, Fuentes, NIGAL, Equiarte, BEB 2019. Stres, perencanaan, prestasi akademik, dan ketahanan pada orang dewasa muda. *Jurnal Elektronik Penelitian Psikologi Pendidikan*, 17(1), 129-148. Google Cendekia Klassen,
- Hulukati, W., Idris, I., & Rafiola, R. H. (2022). Effectiveness of group counseling with live modeling techniques to improve academic self-efficacy of guidance and counseling students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 670-678
- RM, & Usher, EL (2010). Perencanaan dalam lingkungan pendidikan: Penelitian terbaru dan arah yang muncul. *Dekade mendatang: Perspektif teoritis tentang motivasi dan pencapaian*. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A004](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A004)
- Lubis, ISL (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Perencanaan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Keanekaragaman*,4(2), 90-98. <http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- McCullough Chavis, A. (2011). Teori pembelajaran sosial dan terapi perilaku: Mempertimbangkan perilaku manusia perilaku dalam konteks sosial dan budaya individu dan keluarga. *Pekerjaan Sosial dalam Kesehatan Masyarakat*,26(5), 471-481. <https://doi.org/10.1080/19371918.2011.591629>
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi perencanaan akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*(hal. 341-347). Google Cendekia
- Phan, HP, Ngu, BH, Shih, JH, Lin, RY, Shi, SY, & Wang, HW (2020). Memvalidasi konsep 'mengoptimalkan': pentingnya tekad pribadi, fungsi yang efektif, dan usaha akademis. *Pendidikan Psikologi*,40(4), 448-472. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1693507> Ragil,

- E., Ariyanto, RD, Ratnawati, V., Ningsih, R., & Valdino, DR (2019) Penerapan Teknik Modeling Berbasis Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Perencanaan Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 6(1) 50-59.
- Salim, F., & Fakhurrozi, MM (2020). Perencanaan akademik dan resiliensi pada siswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Santrock, JW (2010). Psikologi Pendidikan, *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Sari, MN & Noviandri, H. 2018. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Pemodelan untuk Meningkatkan Perencanaan Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. *Universitas PGRI Banyuwangi*.
- Schwarzer, R., & Warner, LM (2013). Perencanaan yang dirasakan dan hubungannya dengan ketahanan. Di dalam Ketahanan pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa (hal. 139-150). Springer, New York, NY. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4939-3_10)
- Shengyao, Y. (2024). Academic resilience, self-efficacy, and motivation: A longitudinal study. *Journal of Educational Research*, 117(2), 145-158.
- Yan, Z., Brown, GT, Lee, JCK, & Qiu, XL (2020). Penilaian Diri Siswa: Mengapa Mereka Melakukannya dia? *Psikologi Pendidikan*, 40(4), 509-532. <https://doi.org/10.1080/01443410.2019.1672038>
- Zyberaj, F. (2025). Key Factors Influencing University Students' Academic Program Choices. *Educational Psychology Review*, 37(1), 23-40.