

## Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan

### *ABCDE Seligman Counseling Model to Improve Optimism of Transfer Students*

Eem Munawaroh, Binti Isrofin, Ulung Giri Sutikno

Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran Gunungpati Semarang

E-mail: [eemmunawaroh@mail.unnes.ac.id](mailto:eemmunawaroh@mail.unnes.ac.id) 082226378330

**Abstract:** Transfer students required academic and social adaptation in new department. Therefore, transfer students often concerns about their academic success in the future. The purposes of This study was to examine the effectiveness of ABCDE counseling model to improve optimism of transfer students in Universitas Negeri Semarang. The research design was a mixed method with convergent parallel design type. The subjects of this study were three transfer students of Universitas Negeri Semarang obtained by purposive sampling technique. Data was collected by optimism scale that supports three aspects of optimism namely permanence, pervasiveness, and improvement. The ABCDE Seligman counseling stages include Adversity, Belief, Consequences, Dispute, and Energization. Quantitative data analysis used is paired t test and qualitative data analysis was by analyzing verbatim counseling. The results of the study showed that counseling ABCDE Seligman was able to increase transfer students optimism significantly

**Key Words:** ABCDE seligman model, Counseling, Optimism

## PENDAHULUAN

Setiap tahun, ratusan ribu lulusan Sekolah Menengah Atas mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi dengan berbagai jalur. Jalur masuk perguruan tinggi Negeri berdasarkan Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor Nomor 126 Tahun 2016 tentang Penerimaan Mahasiswa Baru Program Sarjana pada PTN terdapat tiga jalur masuk perguruan tinggi, yakni pertama Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) yaitu seleksi berdasarkan hasil penelusuran prestasi akademik calon mahasiswa, Kedua, Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) yaitu seleksi berdasarkan hasil ujian tertulis, dan ketiga Seleksi Mandiri, yaitu seleksi yang diatur dan ditetapkan oleh masing-masing PTN ([news.liputan6.com](http://news.liputan6.com)). Beragamnya jalur masuk perguruan tinggi tidak sebanding dengan kemampuan mahasiswa dalam memilih jurusan yang tepat. menurut *Educational Psychologist dari Integrity Development Flexibility (IDF) (2014)* sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia salah masuk jurusan (Zubaidi, 2014)

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan mahasiswa memilih jurusan yang tidak tepat. Setiawan (dalam Zubaidi 2014) menjelaskan alasan mahasiswa salah memilih jurusan diantaranya karena pemilihan jurusan berdasarkan *trend* dan prospek yang menjanjikan walalupun tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Faktor lain yang menyebabkan mahasiswa memilih jurusan yang tidak tepat adalah jurusan pilihan orang tua atau karena gengsi dan terpengaruh teman (Fahmi dalam Zubaidi, 2014).

Dampak dari pemilihan jurusan yang tidak tepat adalah mahasiswa melakukan *drop out* atau pindah jurusan. Santoso sebagai Kepala Pusat Karir Universitas Negeri Surabaya menjelaskan terdapat 40% mahasiswa baru yang *drop out* di tahun pertama, bukan karena tidak mampu secara akademik, tetapi karena salah memilih jurusan (Zubaidi, 2014). Selain *drop out*, mahasiswa yang memilih jurusan yang kurang tepat memutuskan untuk melakukan pindah jurusan. Universitas Negeri Semarang mengatur persyaratan pindah jurusan mahasiswa pada pedoman akademik yang di informasikan kepada seluruh mahasiswa terutama mahasiswa baru.



Berdasarkan studi pendahuluan pelaksanaan konseling mahasiswa pindah jurusan di Pusat Karir dan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang, mahasiswa pindah jurusan memiliki beberapa permasalahan, diantaranya adalah kekhawatiran kesulitan penyesuaian diri di jurusan baru; kekhawatiran terlambat lulus; kekhawatiran terulangnya kegagalan seperti pada jurusan sebelumnya. Berpangkal pada permasalahan tersebut, maka perlu ditingkatkannya optimisme para mahasiswa yang akan menempuh pendidikan di jurusan baru.

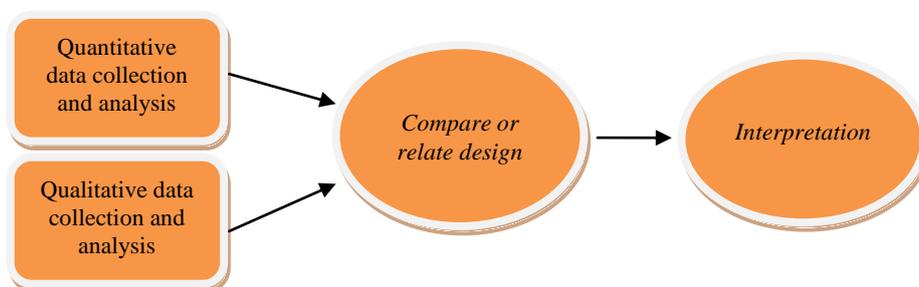
Optimisme dapat menumbuhkan kepercayaan bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mahasiswa memiliki harapan terhadap masa depan mereka di jurusan yang baru dan mereka percaya bahwa merekalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Mahasiswa optimis terhadap keberhasilan studinya dan kegagalan pada jurusan lama tidak akan terulang lagi. Mahasiswa memiliki harapan bahwa peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupannya hanya bersifat sementara dan meyakini kemampuannya untuk mengatasinya. Mahasiswa memiliki keyakinan bahwa peristiwa buruk atau kegagalan hanya bersifat sementara, tidak mempengaruhi semua aktivitas dan tidak mutlak disebabkan diri sendiri tetapi bisa situasi, nasib, atau orang lain.

Salah satu metode meningkatkan optimisme adalah melalui konseling ABCDE Seligman. Konseling ABCDE adalah pengembangan dari model konseling ABC yang sebelumnya dikembangkan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck. Konseling ABCDE dapat meningkatkan optimisme melalui tahapan konseling *Adversity* (adversitas), *Belief* (keyakinan), *Consequences* (konsekuensi), *Disputation* (penyanggahan), dan *Energization* (penguatan). Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas konseling ABCDE Seligman untuk meningkatkan optimisme. Nissa (2015) mengenai efektivitas konseling model ABCDE Seligman untuk meningkatkan optimisme peserta didik menunjukkan adanya peningkatan skor optimis yang signifikan terhadap subjek penelitian antara fase baseline (A) dan fase intervensi (B).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa maka model ABCDE Seligman dapat dijadikan upaya preventif oleh konselor dalam menangani konseli dengan orientasi hidup pesimis, agar menjadi lebih optimis. Rosma (2016) melakukan penelitian mengenai pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan efektivitas model ABCDE Seligman dalam menurunkan tingkat kecemasan. Maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji model konseling ABCDE Seligman untuk meningkatkan optimisme mahasiswa pindah jurusan.

## METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan optimisme mahasiswa pindah jurusan sebelum dan sesudah intervensi model ABCDE Seligman. Metode penelitian yang digunakan adalah *mixed method* dengan jenis *convergent parallel design*. Dalam metode ini peneliti secara simultan mengumpulkan baik data kualitatif maupun data kuantitatif, menganalisis kedua data secara terpisah, membandingkan hasil dari analisis dari kedua data tersebut, dan membuat interpretasi apakah hasil kedua data tersebut saling mendukung atau kontradiktif (Creswell, 2012) seperti pada Gambar 1.



**Gambar 1. Rancangan Metode Penelitian *Mixed Method* dengan Jenis *Convergent Parallel Design***

Melalui penelitian *mixed method* ini, ingin dikaji pengaruh konseling ABCDE Seligman terhadap optimisme mahasiswa pindah jurusan Universitas Negeri Semarang. Instrumen yang

digunakan adalah skala optimisme mahasiswa yang dikembangkan oleh Seligman. Subjek penelitian ini yakni tiga orang mahasiswa pindah jurusan Universitas Negeri Semarang yang melaksanakan proses pindah jurusan di Pusat Karir dan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang. Tahapan konseling ABCDE Seligman melalui 5 tahap, yakni identifikasi adversitas (kemalangan) *belief* (keyakinan), *consequence* (konsekuensi), *dispute* (pengalihan), dan *energization* (penguatan). Analisis data kuantitatif menggunakan teknik uji beda berpasangan. Analisis data kualitatif dilaksanakan dengan menganalisis hasil konseling yang berbentuk verbatim konseling.

## HASIL

Terdapat 3 konseli yang menjadi subjek pada penelitian ini, yakni PMI mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi yang pindah ke jurusan Pendidikan Guru Anak Usia Dini. Subjek 2 adalah TR mahasiswa pindah jurusan dari Pendidikan Bahasa Mandarin menuju pendidikan IPS. Dan subjek 3 adalah RY mahasiswa pendidikan Bahasa Mandarin yang pindah ke Jurusan Tata Boga. Hasil uji beda berpasangan terhadap ketiga subjek tersebut disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Uji Beda Berpasangan Subjek Konseling ABCDE Seligman**

Subjek	Lower	Upper	t	df	sig (2-tailed)
PMI	1,72113	1,72331	5,169	17	0,000
TR	-,75585	-,24415	-4,123	17	0,000
RY	-,1,32553	,55682	,55682	17	0,000

Dari hasil uji statistik pada konseli PMI, maka didapatkan nilai t hitung 5,169 dengan nilai t tabel 0, 8650. Dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel. Nilai signifikansi *2-tailed* adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan optimisme setelah dilaksanakannya konseling ABCDE Seligman. Hasil uji *paired t test* pada konseli TY, maka uji subjek 2 didapatkan nilai t hitung 4,123 dengan nilai t tabel 0, 8650. Dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel. Nilai signifikansi *2-tailed* adalah sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05 hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan optimisme setelah dilaksanakannya konseling ABCDE Seligman. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t test* pada konseli RY, maka uji subjek 3 didapatkan nilai t hitung -5,191 dengan nilai t tabel 0, 8650. Dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel. Nilai signifikansi *2-tailed* adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan optimisme setelah dilaksanakannya konseling ABCDE Seligman.

## PEMBAHASAN

Pada umumnya, mahasiswa yang pindah jurusan mengalami kegagalan akademik pada jurusan sebelumnya. Kegagalan tersebut disebabkan oleh berbagai faktor seperti pandangan terhadap kesuksesan akademik yang dimiliki mahasiswa dan belum terciptanya lingkungan yang mendukung pembelajaran bagi mahasiswa (Frasser & Killen, 2003). Kegagalan akademik yang dialami mahasiswa pada jurusan sebelumnya, memunculkan sikap pesimis dalam menghadapi tuntutan akademik yang harus di tuntaskan oleh mahasiswa. Kegagalan yang dialami oleh mahasiswa akan berpengaruh terhadap sikap optimis atau pesimis mahasiswa di kemudian hari. Penelitian yang dilaksanakan oleh Lau, Kaujokat, dan Kubiak (2015) mengungkap bagaimana konsekuensi afektif optimisme dan pesimisme dalam menghadapi kegagalan. Hasil penelitian menunjukkan adanya interaksi disordinal optimisme dan atribusi terhadap perasaan berhasil atau gagal. Konsekuensi afektif terhadap otimisme dan pesimisme setelah mengalami kegagalan berbeda tergantung atribusi.

Proses konseling ABCDE Seligman melalui beberapa tahap, yakni tahap identifikasi *Adversity* atau hambatan, *belief* atau keyakinan, *consequences* yakni konsekuensi, *Dispute* atau pengalihan, dan energi atau penguatan. Pada tahap *adversity*, konseli mengungkapkn secara

spesifik kesulitan yang dialaminya. Pada tahap ini konselor membantu konseli mengungkapkan kesulitan yang dialaminya. Ketiga konseli memiliki *adversity* yang hampir sama, yakni kurangnya keterampilan dalam memenuhi tuntutan pembelajaran, kurangnya keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan seperti dengan teman dan dosen, serta sikap dan perilaku yang berkontribusi terhadap kegagalan di jurusan sebelumnya. sikap dan perilaku yang dimaksud diantaranya adalah mudah panik dan tidak percaya diri sebagaimana diungkapkan oleh subjek TR.

*Adversity* dipahami oleh konseli secara objektif dengan menginternalisasi kurangnya kecakapan yang dimiliki oleh konseli dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran dan lingkungan. Forsyth dkk (2009) dalam penelitiannya mengenai persepsi siswa terhadap penyebab keberhasilan dan kegagalan dalam belajar menunjukkan bahwa usaha dan kemampuan menjadi penentu keberhasilan dan kegagalan akademik. Heider (Forsyth dkk, 2009) mengidentifikasi faktor penyebab keberhasilan dan kegagalan akademik yakni kemampuan, usaha, keberuntungan, dan tingkat kesulitan tugas. Hui (Forsyth dkk, 2009) yang melaksanakan penelitian di Hongkong menunjukkan persepsi penyebab keberhasilan dan kegagalan akademik mahasiswa adalah *psychological well being*, perhatian terhadap pendidikan di masa depan, pertemanan, hubungan dengan keluarga di rumah, dengan teman sebaya, dan dengan orang-orang yang berasal dari sekolah.

Pada tahap *belief*, konselor membantu konseli dalam memahami keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap kegagalan yang di alaminya pada jurusan sebelumnya. Keyakinan seseorang terhadap sebuah peristiwa terbagi menjadi dua, yakni keyakinan yang rasional (*rational belief*) dan keyakinan yang tidak rasional (*irrational belief*). Keyakinan yang rasional merupakan cara berpikir atau sistem keyakinan yang tepat, masuk akal, dan bijaksana. Sedangkan Keyakinan yang tidak rasional merupakan keyakinan atau sistem berpikir seseorang yang salah. Dari tiga konseli pada tahap *belief*, terdapat konseli yang memiliki keyakinan yang rasional mengenai kegagalannya serta proses pindah jurusan yang akan dilaksanakan, ada pula keyakinan konseli yang tidak rasional.

Keyakinan tidak rasional terhadap peristiwa atau penyebab kegagalan berkorelasi terhadap pesimisme. Sebagaimana yang diungkap oleh Chang dan Bridewell (1998) dalam penelitiannya *Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population* membandingkan dampak keyakinan irasional terhadap optimisme dan pesimisme. Hasilnya menunjukkan bahwa keyakinan irasional hanya signifikan berdampak pada pesimisme saja. Dalam salah satu sesi konseling, konseli menyampaikan salah satu alasan kegagalannya di jurusan terdahulu adalah dosen yang tidak memfasilitasi mahasiswa yang tidak menguasai pelajaran. Hal tersebut berdampak pada sikap pesimisme menghadapi perkuliahan di jurusan baru, ketakutan akan dosen yang tidak memfasilitasi mahasiswa yang tidak mengerti materi. Pada proses ini, konselor membantu konseli merasionalkan keyakinan penyebab kegagalannya dengan menginternalisasi penyebab kegagalan tersebut terhadap diri konseli secara objektif.

Pada tahap *consequences*, konselor membantu konseli mengidentifikasi keyakinan dengan membuat daftar semua emosi yang dialami dan reaksi yang muncul karena *belief* yang diyakini oleh konseli. Pada umumnya, konseli menunjukkan kekecewaan terhadap hasil dari prestasi akademik yang dicapai pada jurusan sebelumnya, baik kekecewaan yang mengarah kepada diri sendiri karena ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, maupun kekecewaan terhadap faktor eksternal seperti dosen yang kurang memfasilitasi. Kekecewaan merupakan konsekuensi logis yang dirasakan oleh konseli karena kegagalannya. Onder (2017) dalam penelitiannya *cause of school failur from teacher and students perspective* peneliti menjelaskan secara spesifik penyebab kekecewaan dalam pembelajaran yang dialami mahasiswa, diantaranya adalah ketidakmampuan untuk bertanya kepada dosen yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap materi, dan mudah lupa terhadap materi.

Pada tahap *dispute*, konselor membantu konseli mengidentifikasi ketidaktepatan keyakinan yang dimiliki oleh konseli dan mengidentifikasi keyakinan yang lebih rasional atau lebih optimis mengenai kesulitan yang dialami, kemudian memasukan alternatif keyakinan tersebut ke perspektif kepercayaan. Hasil konseling menunjukkan bahwa pada umumnya konseli

merasa ragu saat ingin pindah karena harus ada syarat administrasi yang harus dilengkapi dalam waktu yang singkat. Konselor menyakinkan keraguan konseli jika konseli bertindak cepat memenuhi segala persyaratan administrasi maka proses pindah jurusan akan cepat selesai. Keyakinan lain yang dimiliki oleh konseli adalah penyelesaian studi tepat waktu. Perpindahan jurusan yang dilaksanakan akan menyebabkan waktu tempuh pendidikan semakin lama. Hal tersebut menimbulkan kegelisahan pada diri konseli. Konselor membantu konseli memahami keyakinan yang tepat dengan mengajukan pertanyaan berikut “apa bukti dari keyakinannya”, “adakah pandangan lain sebagai keyakinan alternatif”, “ apa konsekuensi dari keyakinan saya”, “apakah pemikiran saya realistis”, dan “tindakan apa yang akan saya lakukan”.

Pada tahap *energy*, konselor membantu konseli mengidentifikasi apa yang terjadi dengan suasana hati konseli, mengidentifikasi bagaimana perubahan perilaku pada konseli, dan mengidentifikasi solusi baru yang muncul. Dari ketiga proses konseling solusi baru yang muncul adalah konseli akan meningkatkan keterampilan akademik seperti belajar mandiri dan kelompok, menjalin komunikasi yang baik dengan teman-teman di kelas dan dosen serta memiliki manajemen belajar yang lebih rapi.

Berbagai hasil penelitian sejenis menunjukkan *trend* yang sama dalam meningkatkan optimisme. Nurindah, Afiatin, dan Sulistyarini (2012) menggunakan pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan optimisme remaja panti sosial. Penelitian dilaksanakan terhadap 20 remaja putra dan putri yang minimal 1 tahun tinggal di panti berusia 13 sampai 18 tahun, dan tingkat pendidikan minimal SMP. Pelaksanaan pelatihan berpikir positif mengacu pada manual pelatihan berpikir positif yang telah disusun oleh peneliti dengan mengacu pada teknik pendekatan kognitif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan optimisme antara subjek yang mendapat pelatihan berpikir positif dan yang tidak mendapat pelatihan berpikir positif. Subjek yang mengikuti pelatihan berpikir positif mengalami peningkatan skor optimisme. Penelitian lain dilakukan oleh Limono (2013) yang menggunakan terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme pada pensiunan universitas. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan optimisme pada pensiunan universitas setelah mendapatkan terapi kognitif.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling ABCDE Seligman efektif dalam meningkatkan optimisme mahasiswa pindah jurusan. Berdasarkan pada analisis kualitatif dapat disimpulkan bahwa Ketiga konseli memiliki *adversity* yang hampir sama, yakni kurangnya keterampilan dalam memenuhi tuntutan pembelajaran, kurangnya keterampilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan seperti dengan teman dan dosen, serta mahasiswa masih memiliki sikap dan perilaku yang berkontribusi terhadap kegagalan di jurusan sebelumnya. Implikasi hasil penelitian terhadap layanan bimbingan dan konseling adalah konselor dapat menggunakan Konseling ABCDE Seligman sebagai alternatif strategi intervensi untuk membantu meningkatkan optimisme pada konseli. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah penelitian penggunaan konseling ABCDE seligman dengan variabel yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nurindah, M., Afiatin, T. & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 4 (1). 57-76
- Mahasneh, A, Zoubi, Z. & Batayeneh, O. (2013). The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among Students in the Hashemite University. *International Education Studies*. 6 (8) :71-82
- Chang El & Mc Bride. (1996). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population.. *Educational and Psychological Measurement*. 56 (2) : 325-329

- Chang, E. & Bridewell, W. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*. 54; 137-142
- Cahyasari, A.M & Sakti, H. (2014). Optimisme Kesembuhan pada Penderita Mioma uteri. *Jurnal psikologi UNDIP*. 13(1): 21-33
- Forsyth, dkk. 2009. What causes failure and success? Students' perceptions of their academic outcomes. *Soc Psychol Educ*. 12.157-174.
- Fraser, W & Killen, R. (2003). Factors influencing academic success or failure of first-year and senior university students: do education students and lecturers perceive things differently. *South African Journal of Education*. Vol 23(4) 254 – 260
- Marwati, E., Prihartanti, N. & Hertinjung, W. (2016). Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Indigenous*. 1 (1) : 23-31
- Khalid, I. (2012). Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS. Skripsi pada jurusan Psikologi UIN Jakarta : Tidak Diterbitkan
- Liputan 6. *Menristek Dikti Buka Jalur 3 Masuk Perguruan Tinggi*. 16 Januari 2017. Retrieved From <http://news.liputan6.com/read/2828298/menristekdikti-buka-3-jalur-masuk-universitas-negeri>
- Lau, S. Naujokat, M. Kubiak, T. (2015). Personality and Individual Difference. *Personality and Individual Differences*. 83; 154—157
- Limono, S. (2013). terapi kognitif dan relaksasi untuk meningkatkan optimisme pada pensiunan universitas X. Calyptra; *Jurnal ilmiah mahasiswa Surabaya*. 2 (1); 1-20
- Nissa, A. (2015). Efektivitas Konseling Model ABCDE Seligman untuk Peningkatan Optimisme Peserta Didik (Penelitian Eksperimen Kuasi terhadap Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). *Skripsi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*: Tidak Diterbitkan
- Musabiq, S. & Meinarno, E. (2017). Studi Lintas Budaya Optimisme pada Mahasiswa Program Studi Kebidanan. *Jurnal Psikologi 2* (16) : 105-112
- Pangastuti, M.. (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*.3 (1) : 32-42
- Reivich K dan Shatte, A. (2002). *The Resilience factor: 7 essential skill's for overcoming life's inevitable obstacles*. New York : Random House inc
- Saniatuzzulfa, R & Retnowati, S. (2016). Program “PASIEN PANDAI” untuk Meningkatkan Optimisme Pasien Kanker. *Gadjah Mada Journal Professional of Psychology*. 1 (3) : 162-173
- Siebert. (2005). *The Resiliency Advantage : Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. California : Berrett-Koehler Publishers, Inc
- Tawney, W & Gest I. (1984). *Single Subject Research in Special Education*. Colombus: Charless E Merrill Publishing.
- Zubaidi, M. (2016). *Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Salah Jurusan*. Skripsi pada Jurusan Psikologi UIN Yogyakarta : Tidak Diterbitkan