

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Board Game untuk Meningkatkan Akademik Hardiness Siswa

Ilma Zaerotul Farida ^{1*}, Sigit Hariyadi ²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

* ilmafarida@students.unnes.ac.id

Abstrak

Urgensi penelitian ini dilakukan karena rendahnya ketahanan akademik siswa dalam menghadapi tekanan belajar menuntut inovasi layanan bimbingan yang efektif dan menarik, seperti penggunaan board game dalam bimbingan kelompok, untuk meningkatkan *academic hardiness* secara signifikan dan berkelanjutan. Berbagai temuan menunjukkan bahwa *academic hardiness* siswa masih rendah, sehingga siswa mudah mengalami stres akademik dan kesulitan menghadapi tuntutan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental model pretest-posttest control group design*. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat *academic hardiness* rendah. Sampel penelitian terdiri dari 12 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n = 6$) dan kelompok kontrol ($n = 6$). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pretest dan posttest pada kedua kelompok menggunakan skala *academic hardiness* berdasarkan teori Kobasa (1982) dengan validitas 0,272–0,623 dan reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,826. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest serta uji *N-Gain* untuk mengetahui tingkat peningkatan setelah perlakuan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar $0,027 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi $0,854 > 0,05$ sehingga tidak terdapat perbedaan signifikan. Hasil uji *N-Gain* menunjukkan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 0,3573 dengan kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol sebesar -0,0359 dengan kategori rendah. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa, sehingga dapat direkomendasikan sebagai alternatif media layanan yang inovatif dan menarik bagi konselor atau guru BK dalam upaya meningkatkan *academic hardiness* siswa secara lebih optimal.

Kata Kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, Board Game, Akademik Hardiness,*

Pendahuluan

Masa transisi dari jenjang akademik merupakan fase perkembangan yang krusial bagi siswa karena menuntut penyesuaian dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Pada fase transisi akademik, siswa mengalami perubahan lingkungan belajar, struktur organisasi sekolah yang lebih kompleks, serta dinamika adaptasi yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh penelitian terdahulu bahwa tahun pertama dalam masa transisi akademik menuntut siswa untuk dapat melakukan eksplorasi diri dan beradaptasi dengan kondisi dan lingkungan yang baru (Rahayu & Arianti, 2020). Transisi akademik ini dapat memunculkan tantangan yang signifikan, terutama ketika siswa belum memiliki kesiapan yang cukup dalam menghadapi tuntutan ke jenjang pendidikan selanjutnya.

Salah satu bentuk penyesuaian penting dalam masa transisi akademik pada siswa kelas X yaitu terhadap sistem pembelajaran baru yang menuntut siswa untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab dalam proses belajarnya. Sistem ini menghadirkan perubahan signifikan, salah satunya dengan ditiadakannya pembagian peminatan antara sosial dan sains, sehingga seluruh siswa mempelajari mata pelajaran lintas bidang. Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan berorientasi pada *student centered learning*, yang mendorong siswa untuk mencari informasi, mengerjakan proyek, serta terlibat dalam diskusi yang menstimulasi keterampilan berpikir kritis dan kreatif (Wahyu & Kurniawan, 2023). Namun, tidak semua siswa dapat merespon perubahan ini secara optimal, sehingga berpotensi menimbulkan tekanan akademik.

Tekanan dalam proses penyesuaian terhadap sistem pembelajaran baru dapat memicu stress akademik, khususnya pada masa transisi akademik. Siswa dihadapkan pada beban materi, tugas proyek, ujian yang intensif, serta sistem pembelajaran *full-day school* yang menuntut stamina dan konsentrasi tinggi (Fatchurahman, 2021). Selain itu, stres akademik dapat bersumber dari berbagai aktivitas belajar seperti tekanan kenaikan kelas, tuntutan nilai, dan manajemen waktu yang buruk (Febriani et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa stres akademik timbul akibat perasaan tidak nyaman yang dialami siswa sebagai dampak dari tuntutan sekolah, yang memicu ketegangan fisik, mental, serta perubahan perilaku yang berdampak pada prestasi belajar (Sriwahyuningsih & Barseli, 2024). Stress akademik yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan menurunkan kualitas hidup (Pascoe et al., 2020). Oleh karena itu, stres akademik menjadi persoalan penting yang perlu diperhatikan, terutama pada siswa yang berada dalam masa transisi akademik.

Menghadapi berbagai tekanan akademik pada masa transisi, tentunya siswa perlu memiliki ketahanan diri yang kuat. Ketahanan diri ini dikenal sebagai *hardiness* atau kemampuan seseorang untuk tetap tangguh dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan (Kamtsios, 2023). Hal ini senada dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa *hardiness* mengacu pada kemampuan individu dalam merespon suatu tantangan hidup (Zhou et al., 2025). Selain itu, *hardiness* merupakan kekuatan dalam diri individu yang berperan penting dalam menghadapi realitas kehidupan (Aditia et al., 2023). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *hardiness* mempunyai 3 aspek yang terdiri dari *commitment* (kemampuan untuk tetap terlibat dan bertanggung jawab terhadap tugas), *control* (keyakinan bahwa diri dapat mempengaruhi hasil melalui usaha), dan *challenge* (pandangan bahwa kesulitan adalah peluang untuk berkembang) (Mulawarman et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki ketahanan lebih baik terhadap stres dan cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih optimal (Fajriani et al., 2021). Lebih lanjut penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah *hardiness* siswa. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik siswa, maka semakin tinggi *hardiness* siswa (Annisa et al., 2023). Berkaca pada kajian di atas, maka sangat penting bagi siswa untuk memiliki suatu ketangguhan akademik (*academic hardiness*) untuk mengatasi tekanan dan stress yang dihadapi.

Academic hardiness memungkinkan siswa untuk tetap termotivasi, berpikir positif, dan mencari solusi konstruktif meskipun berada dalam situasi penuh tekanan. Selain itu, *academic hardiness* dapat membuat siswa untuk berdiri sendiri dan mampu menghadapi tantangan dengan optimis (Antika et al., 2020). Sementara itu, penelitian lain menjelaskan jika tingkat ketangguhan akademik pada siswa tinggi maka siswa mampu menghadapi stress akademik

dengan lebih efektif karena mempunyai kemampuan yang baik untuk mengendalikan emosi dan respon terhadap situasi yang siswa hadapi (Analya et al., 2025). Meskipun secara ideal setiap siswa diharapkan memiliki kemampuan *academic hardiness* yang tinggi untuk menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran, hasil studi pendahuluan terhadap 106 siswa menunjukkan kenyataan yang berbeda. Dari jumlah tersebut, diperoleh data bahwa 30% siswa berada pada kategori *academic hardiness* rendah, dan 58% berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara tidak langsung 88% siswa menunjukkan kondisi *academic hardiness* yang belum baik, sehingga dapat memiliki resiko mengalami kerentanan ketika tekanan akademik semakin meningkat.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat *academic hardiness* sedang maupun rendah cenderung kurang mampu bertahan menghadapi tuntutan akademik dan berisiko mengalami stres apabila tidak memperoleh strategi penguatan yang tepat (Wardani, 2020). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang terarah untuk memperkuat *academic hardiness* siswa agar mereka mampu mengelola stres dan tuntutan belajar secara lebih efektif (Salsabila & Kesuma, 2025). Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam konteks pendidikan adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan potensi, keterampilan, dan ketahanan psikologis secara preventif maupun pengembangan (Apriliansi et al., 2023). Layanan bimbingan kelompok lebih fokus pada peningkatan kesadaran, pengembangan keterampilan, dan pencegahan masalah untuk masa depan. Dalam penelitian ini tujuan utamanya yaitu untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa yang artinya kemampuan untuk menghadapi stress dan tantangan secara optimal. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok lebih tepat digunakan karena berfokus pada pengembangan kemampuan dan keterampilan siswa.

Hal tersebut didukung oleh penelitian terdahulu yang menjelaskan bagaimana fungsi bimbingan kelompok dalam mengembangkan keseluruhan potensi siswa dan ketahanan psikologis (Hartanti, 2022). Dalam konteks *hardiness*, bimbingan kelompok akhirnya diyakini akan mampu memperkuat aspek komitmen, kontrol, dan tantangan yang dilakukan melalui interaksi sosial dan refleksi antar anggota didalam proses kelompok. Seiring dengan perkembangan kebutuhan siswa dan tuntutan pendidikan saat ini, metode penyampaian layanan bimbingan kelompok perlu dirancang lebih aktif, kreatif, dan partisipatif. Perubahan tersebut dilakukan dalam upaya memfasilitasi generasi siswa yang saat ini lebih responsif terhadap pendekatan pembelajaran berbasis keterlibatan langsung, pemecahan masalah, dan pengalaman belajar yang menyenangkan (Smiderle et al., 2020). Salah satu media yang dinilai tepat dan efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *hardiness* siswa adalah menggunakan permainan atau game (Permataningtyas & Kesuma, 2025).

Penelitian terdahulu menyampaikan bahwa *game-based learning* merupakan sistem yang dapat digunakan dalam proses pendidikan, yang mana para pendidik dapat menggunakan permainan untuk kebutuhan minat kognitif dan motivasi belajar (Vusić et al., (2018). Beberapa penelitian bahkan telah menunjukkan efektivitas *game based learning* dalam layanan berbasis psikoedukasi baik itu untuk pembelajaran maupun untuk pendidikan berbasis psikologis (Prasetyoaji et al., 2024; Septiana & Sari Pratiwi, 2025). Selain itu, lebih spesifik beberapa penelitian juga menunjukkan efektivitas *game based learning* dalam meningkatkan *psychological well-being* dan resiliensi (De Jaegere et al., 2024; Litvin et al., 2023).

Berbicara mengenai *game based learning*, salah satu game yang cukup banyak dikaji lebih jauh saat ini berkaitan dengan *board game*. *Board game* sendiri merupakan media pembelajaran yang interaktif karena didalamnya terdapat beberapa tugas-tugas yang harus dilaksanakan,

seperti tantangan, pertanyaan, serta diskusi diantara para pemainnya (Luthfi et al., 2024). Dalam bimbingan kelompok, *board game* juga dapat menciptakan dinamika kelompok yang mendalam dan memungkinkan siswa merefleksikan tantangan akademik dalam suasana yang menyenangkan dan edukatif (Hariyadi et al., 2022; Syafiah et al., 2025). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa efek permainan dari *board game* dapat membantu memperbaiki gangguan kognitif, stress atau depresi, dan selain itu memiliki manfaat dapat mengubah perilaku seseorang (Zhou et al., 2025). Maka dari itu, melalui mekanisme permainan yang menantang, siswa dilatih untuk menghadapi tekanan dan ketidakpastian, sehingga berkontribusi pada penguatan *academic hardiness*.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam terkait efektivitas penggunaan *board game* dalam pendidikan maupun intervensi psikologis. Penelitian terdahulu membuktikan bahwa bimbingan kelompok berbasis *board game* efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa, serta intervensi *board game* tidak lebih unggul dibandingkan pembelajaran seperti biasa dalam meningkatkan fungsi eksekutif dan keterampilan akademik (Khasnak & Juliastanti, 2025; Vita-Barrull et al., (2023). Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas *board game* masih belum konsisten, khususnya dalam ranah akademik. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji secara mendalam mengenai seberapa besar efektivitas *board game* dalam mendukung perkembangan akademik siswa.

Sejalan dengan hal tersebut, meskipun penelitian mengenai *academic hardiness* terus berkembang, pemanfaatan *board game* sebagai media dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* masih sangat terbatas. Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh menggunakan teknik lain seperti *group exercise* untuk meningkatkan *academic hardiness* (Muhammad et al., 2025). Disisi lain, penelitian dari menggunakan teknik *self-talk* dan *motivational interviewing* untuk meningkatkan *academic hardiness* (Afriwilda, 2024). Lebih jauh, penelitian menggunakan konseling kelompok berbasis *cognitive behavior therapy* dengan *stress inoculation training* untuk meningkatkan *academic hardiness* (Rimonda et al., 2018). Namun, hingga kini belum ada penelitian yang secara langsung menggabungkan layanan bimbingan kelompok berbasis *board game* dengan tujuan meningkatkan *academic hardiness* siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, *novelty* (kebaruan) dalam penelitian ini terletak pada penggunaan media *board game* sebagai strategi inovatif dalam layanan bimbingan kelompok yang diarahkan secara khusus untuk meningkatkan tiga aspek *academic hardiness*, yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memperkuat bukti mengenai efektivitas *board game* sebagai media layanan bimbingan kelompok, mengingat hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan temuan yang beragam.

Dengan demikian, penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk memperluas kajian mengenai efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *board game* dalam meningkatkan akademik *hardiness* siswa. Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti di lapangan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan *Board Game* untuk Meningkatkan Akademik *Hardiness* Siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas layanan bimbingan kelompok berbasis *board game* dalam meningkatkan akademik *hardiness* siswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain *quasi experimental design* model *pretest-posttest control group design* untuk mengukur efektivitas

layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 7 Semarang yang berjumlah 340 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat *academic hardiness* rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 12 subjek yang kemudian dibagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain penelitian secara lebih terperinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Model Eksperimen Pretest Posttest Control Group Design

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen (E)	O_1E	X	O_2E
Kontrol (K)	O_1K	-	O_2K

Sebagai langkah awal sebelum melakukan analisis lebih lanjut, dilakukan uji keabsahan instrumen penelitian untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Instrumen yang digunakan berupa skala *academic hardiness* yang disusun berdasarkan teori terdahulu dengan tiga aspek utama yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge* (Kobasa et al., 1982). Validitas instrumen dilakukan melalui dua tahap, yaitu validitas konstruk dan validitas empiris (validitas item). Validitas konstruk dilakukan dengan melibatkan dua *expert judgment* di bidang asesmen psikologis dan bimbingan dan konseling untuk menilai kesesuaian butir instrumen dengan indikator aspek yang diukur. Selanjutnya, validitas empiris (validitas item) diuji menggunakan uji korelasi *product moment* antar butir.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa koefisien validitas item berada pada rentang 0,272–0,623, sehingga item-item pada skala dinyatakan valid dan layak digunakan. Selanjutnya, reliabilitas instrumen dihitung menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* untuk menilai konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,70$. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,826 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik serta konsisten dalam mengukur *academic hardiness* siswa. Perlakuan pada penelitian ini diberikan sebanyak lima sesi pertemuan pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan perlakuan, semua kelompok eksperimen dan kontrol diberikan pretest untuk mengidentifikasi kondisi awal variabel yang menjadi fokus penelitian.

Kemudian setelah diberi perlakuan, diberikan posttest guna mengukur perubahan yang terjadi. Selanjutnya, skor pretest dan posttest dibandingkan untuk menentukan apakah ada peningkatan dalam *academic hardiness* siswa. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis statistik deskriptif, dan analisis statistik inferensial menggunakan Uji *Wilcoxon*. Pemilihan uji ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah sampel yang relatif kecil dan hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji nonparametrik yang lebih sesuai untuk menguji perbedaan tingkat *academic hardiness* siswa sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, menggunakan Uji *N-Gain* untuk mengetahui tingkat peningkatan skor siswa setelah diberikan intervensi berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game*.

Hasil

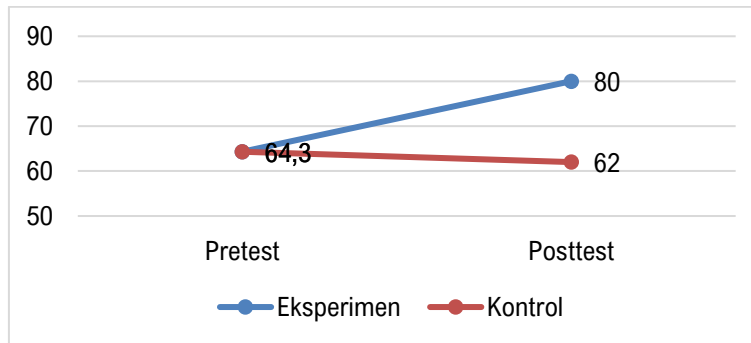
Perbandingan Pretest dan Posttest Per Aspek

Berdasarkan hasil pretest, tingkat *academic hardiness* siswa kelompok tergolong rendah. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok menggunakan *board game*, terjadi peningkatan menjadi sedang. Peningkatan juga terjadi pada setiap aspek *academic hardiness* yang diukur yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Per Aspek

Aspek	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest	
	%	Kriteria	%	Kriteria	%	Kriteria	%	Kriteria
<i>Commitment</i>	69	Sedang	81	Tinggi	70	Sedang	69	Sedang
<i>Control</i>	55	Sedang	69	Sedang	54	Rendah	52	Rendah
<i>Challenge</i>	69	Sedang	90	Sangat Tinggi	69	Sedang	65	Sedang
Rerata	64,3	Sedang	80	Tinggi	64,3	Sedang	62	Sedang

Tabel 2 menunjukkan seluruh aspek mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan terbesar ada di aspek *challenge* sebesar 21%, disusul oleh aspek *control* sebesar 14%, dan aspek *commitment* sebesar 12%.



Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Grafik tersebut menunjukkan adanya perbedaan perkembangan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah proses pembelajaran berlangsung. Peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa perlakuan atau model pembelajaran yang diterapkan mampu memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang digunakan pada kelompok eksperimen lebih efektif dalam membantu siswa memahami materi, meningkatkan keterlibatan belajar, serta mendorong perkembangan kemampuan yang diukur dalam penelitian.

Uji Wilcoxon

Uji *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan board game. Uji *Wilcoxon* juga digunakan untuk melihat apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang bermakna dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon

	PostTest Eksperimen – PreTest Eksperimen	PostTest Kontrol – PreTest Kontrol
Z	2.214	.184
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027	.854

Adapun pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon*, jika nilai sig < 0,05 maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Sedangkan, jika nilai sig > 0,05 maka hipotesis yang diajukan ditolak. Pada tabel 3 dapat dilihat hasil yang didapat dengan nilai Z = 2.214 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0.027. Karena nilai sig. < 0.05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *academic hardiness* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game*. Sedangkan, pada kelompok kontrol diperoleh nilai Z = 0.184 dengan nilai signifikansi sebesar 0.854. Karena nilai sig. > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak

terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Dengan demikian, perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang berarti secara statistik.

Uji *N-Gain*

Uji *N-Gain* untuk mengetahui besar peningkatan (*gain*) setelah diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game*, dengan membandingkan skor pretest dan posttest. uji *N-Gain* juga digunakan untuk melihat seberapa efektif perlakuan yang diberikan dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa.

Tabel 4. Hasil Uji *N-Gain*

No	Eksperimen	Kontrol
	N-Gain Score	N-Gain Score
1	0,42	0
2	0,15	-0,05
3	0,36	0,04
4	0,48	-0,29
5	0,39	0
6	0,35	0,08
Rata-rata	0,3573	-0,0359
Minimal	0,15	-0,29
Maksimal	0,48	0,08

Berdasarkan hasil uji *N-Gain* pada Tabel 4, diperoleh nilai rata-rata *N-Gain* pada kelompok eksperimen sebesar 0,3573. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sedang karena berada pada rentang $0,3 \leq g \leq 0,7$. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* mampu meningkatkan *academic hardiness* siswa dengan efektivitas sedang. Sementara itu, nilai rata-rata *N-Gain* pada kelompok kontrol sebesar -0,0359. Nilai tersebut termasuk dalam kategori rendah karena berada di bawah 0,3, bahkan bernilai negatif. Artinya, kelompok kontrol mengalami penurunan *academic hardiness*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *academic hardiness* siswa pada kelompok eksperimen lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, sehingga layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* lebih efektif dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *academic hardiness* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari ketiga aspek berada pada kategori rendah sebelum diberikan perlakuan. Rendahnya *academic hardiness* tersebut menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kemampuan yang optimal dalam menghadapi tekanan akademik, baik dalam hal ketekunan menyelesaikan tugas, keyakinan mengendalikan situasi belajar, maupun kesiapan menghadapi perubahan dan tantangan akademik (Sari & Affandi, 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa masih rentan mengalami tekanan akademik dan belum mampu menunjukkan daya tahan yang kuat ketika menghadapi tuntutan pembelajaran.

Berdasarkan tabel 2, aspek yang paling rendah adalah aspek *control*. Rendahnya aspek ini mengindikasikan bahwa siswa masih kurang mampu mengontrol emosi, mempertahankan fokus, serta mengendalikan strategi ketika menghadapi hambatan belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa belum optimal dalam mengatur respon diri ketika berada dalam situasi akademik yang menekan, sehingga lebih mudah terdistraksi dan kesulitan mempertahankan strategi belajar secara konsisten. Temuan ini sejalan dengan apa yang

menjelaskan bahwa kontrol diri yang rendah dapat menyebabkan siswa kesulitan mengarahkan perhatian serta mempertahankan strategi belajar ketika menghadapi tekanan akademik (Shi et al., 2025). Hal ini memperkuat bahwa rendahnya aspek *control* menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi ketahanan akademik siswa dalam menghadapi tuntutan belajar.

Berdasarkan kondisi tersebut, perlakuan diberikan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* sebagai upaya meningkatkan *academic hardiness* siswa. Pasca perlakuan menunjukkan adanya peningkatan skor *academic hardiness* siswa menjadi sebesar 80%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa mengembangkan ketahanan akademik dalam menghadapi tuntutan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan dalam layanan bimbingan kelompok dapat menjadi alternatif yang relevan karena menciptakan suasana yang lebih aktif, menyenangkan, serta mendorong keterlibatan siswa secara langsung. Hal ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan keterlibatan siswa karena memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif (Schlag et al., 2024). Selain itu, penelitian lainnya menegaskan bahwa penerapan *game based learning* tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mampu membantu siswa meningkatkan keterampilan *non-kognitif* seperti motivasi, regulasi emosi, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan (Kocsis, 2025).

Peningkatan *academic hardiness* yang terjadi pada siswa tidak terlepas dari berkembangnya aspek *control*, yaitu keyakinan bahwa individu mampu mengendalikan situasi akademik melalui usaha dan strategi yang dilakukan. Dalam penelitian ini, peningkatan aspek *control* pada posttest menjadi sebesar 69%, hal ini juga terlihat dari perubahan sikap siswa yang mulai mampu mengatur langkah penyelesaian tugas secara lebih terencana, mengelola waktu dengan lebih baik, serta mempertahankan fokus ketika menghadapi kesulitan. Peningkatan tersebut juga tidak terlepas dari proses layanan bimbingan kelompok berbasis permainan yang memberikan ruang bagi siswa untuk melatih pengambilan keputusan, penyusunan strategi, serta evaluasi respon diri secara reflektif melalui dinamika kelompok (Berliani & Wangid, 2022). Melalui pengalaman tersebut, siswa mulai memiliki kesadaran bahwa hambatan akademik bukan sepenuhnya hal yang tidak dapat dikendalikan, melainkan dapat diatasi melalui pengelolaan diri dan strategi yang tepat. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan kontrol diri berperan penting dalam membantu siswa mempertahankan fokus serta mengatur respon dalam menghadapi tantangan pembelajaran (Anzhani et al., 2024).

Dengan demikian, peningkatan aspek kontrol pada siswa dapat dipahami sebagai bentuk perkembangan kemampuan mengendalikan diri secara lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga mendukung terbentuknya *academic hardiness* yang lebih kuat. Selain peningkatan pada aspek *control*, perubahan positif juga terlihat pada aspek *commitment* pada posttest yang meningkat menjadi sebesar 81%. Peningkatan ini tampak ketika siswa memainkan *board game* lego dalam layanan bimbingan kelompok, di mana siswa aktif terlibat dalam kelompok, mengambil peran, serta bertanggung jawab menyelesaikan tantangan permainan hingga tuntas sesuai aturan.

Keterlibatan siswa yang semakin aktif tersebut juga berdampak pada berkembangnya partisipasi siswa dalam diskusi kelompok, sehingga mereka menunjukkan komitmen untuk tetap mengikuti kegiatan dan menyelesaikan tugas sampai akhir. Kondisi ini mencerminkan adanya peningkatan keterlibatan dan ketekunan siswa dalam menjalankan tugas secara konsisten selama proses layanan berlangsung. Temuan ini sejalan dengan yang menyatakan bahwa *game-based learning* mampu meningkatkan keterlibatan aktif siswa serta mendorong ketekunan dalam menyelesaikan tugas melalui pengalaman belajar yang interaktif dan menantang (Subhash &

Cudney, 2018). Selain itu, penelitian lain menyatakan bahwa *academic hardiness* berpengaruh terhadap hasil belajar karena siswa yang memiliki ketahanan akademik yang baik cenderung lebih tekun, lebih terlibat aktif, serta mampu bertahan dalam menghadapi tekanan akademik (Yang & Wang, 2022). Berdasarkan temuan ini, *board game* lego tidak hanya menjadi media permainan, tetapi juga menjadi sarana untuk melatih tanggung jawab, keterlibatan, serta ketekunan siswa dalam menyelesaikan tugas.

Selanjutnya, peningkatan *academic hardiness* juga terlihat pada aspek *challenge* yang meningkat menjadi sebesar 90%. Peningkatan ini tampak ketika siswa memainkan *board game Galaxy of Growth* dalam layanan bimbingan kelompok, di mana siswa terdorong untuk menghadapi tantangan permainan, mencoba strategi baru, serta beradaptasi dengan perubahan situasi permainan tanpa mudah menyerah. Aktivitas permainan tersebut juga melatih siswa untuk lebih berani mengambil risiko dalam menentukan langkah, mengevaluasi kesalahan, dan mencoba kembali ketika strategi yang digunakan belum berhasil. Kondisi ini mencerminkan bahwa siswa mulai memandang kesulitan sebagai bagian dari proses belajar dan kesempatan untuk berkembang.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *game-based learning* dapat mendorong siswa menghadapi tantangan secara aktif melalui pengalaman belajar yang interaktif, sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketekunan dalam menyelesaikan masalah (Raharjo et al., 2024). Lebih lanjut, juga menjelaskan bahwa individu dengan *hardiness* tinggi cenderung memandang kesulitan sebagai peluang untuk meningkatkan kemampuan diri dan memperkuat kesiapan dalam menghadapi tekanan akademik (Prasetyoaji et al., 2024). Berdasarkan temuan ini, *board game Galaxy of Growth* tidak hanya menjadi media permainan, tetapi juga menjadi sarana untuk melatih keberanian menghadapi tantangan, fleksibilitas, serta kemampuan siswa dalam beradaptasi saat menghadapi tekanan akademik.

Selain didukung oleh hasil analisis, termasuk uji *Wilcoxon* dan *N-Gain*, temuan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* berperan dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Efektivitas tersebut tidak terlepas dari karakteristik *board game* yang interaktif, partisipatif, dan berbasis pengalaman, sehingga siswa terlibat aktif dalam menghadapi tantangan, mengambil keputusan, serta merefleksikan pengalaman belajar yang dialami secara langsung. Keterlibatan ini mendorong siswa untuk lebih adaptif dalam menyikapi tekanan akademik, tidak mudah menyerah, serta lebih terbuka dalam mencoba strategi baru ketika menghadapi kesulitan. Selain itu, dinamika kelompok yang terbentuk selama layanan memberikan dukungan sosial, kesempatan berbagi pengalaman, serta proses belajar antar teman sebaya yang memperkuat pemahaman dan keyakinan diri siswa.

Integrasi antara pengalaman bermain dan interaksi kelompok tersebut, siswa tidak hanya mengalami perubahan secara perilaku, tetapi juga menunjukkan perkembangan *academic hardiness* yang lebih menyeluruh dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* memberikan dampak positif terhadap peningkatan *academic hardiness* siswa. Peningkatan tersebut tampak melalui perubahan perilaku siswa selama layanan, mulai dari meningkatnya kemampuan mengelola emosi dan fokus, meningkatnya keterlibatan aktif dan tanggung jawab dalam kelompok, meningkatnya ketekunan menyelesaikan tugas, hingga kesiapan menghadapi tantangan belajar. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan *board game* dalam layanan bimbingan kelompok dapat menjadi media yang efektif dan inovatif dalam membantu siswa meningkatkan *academic hardiness*, sehingga siswa lebih siap menghadapi tekanan akademik serta tuntutan belajar di sekolah.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan *board game* mampu meningkatkan *academic hardiness* siswa secara positif. Peningkatan tersebut terlihat pada perkembangan kemampuan siswa dalam mengendalikan diri dan emosi saat menghadapi kesulitan (*control*), meningkatnya keterlibatan dan tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas (*commitment*), serta perubahan cara pandang siswa dalam menghadapi tantangan sebagai peluang untuk berkembang (*challenge*). Temuan ini memberikan kontribusi bahwa penggunaan *board game* seperti *puzzle jigsaw*, *lego*, dan *galaxy of growth* dapat menjadi media inovatif dalam layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa membangun ketahanan akademik secara lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi alternatif strategi layanan BK dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik, terutama dalam meningkatkan kemampuan pada aspek *commitment*, *control*, dan *challenge*.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang relatif kecil sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada satu sekolah dengan ruang lingkup subjek yang terbatas. Penelitian ini juga belum menggunakan desain longitudinal sehingga efektivitas layanan dalam jangka panjang belum dapat diketahui secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, dilakukan pada beberapa sekolah atau lintas jenjang pendidikan, serta menggunakan variasi *board game* yang lebih beragam agar efektivitas layanan dapat diuji lebih luas dan hasilnya semakin kuat.

Aknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Aditia, L., Rohmah, F., Wahidah, N., & Na, T. (2023). *Academic stress in pharmacy practicum students : Is there a role of hardiness ?* 5(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33902/jpsp.202319347>
- Afriwilida, M. T. (2024). Kata Kunci : Academic Hardiness, Layanan Konseling Kelompok, Teknik Self-Talk. The Effect Of Group Counseling Using Self-Talk Techniques In Improving Students' Academic Hardiness. *Insight:Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 13(2), 13(2), 49–57. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.132.06>
- Analya, P., Adelina, I., Fun, L. F., Lee, A., & Wijaya, J. (2025). *Academic Stress among Students : A Perspective of Mindset and Academic Hardiness*. 12(6), 1944–1953.
<https://doi.org/10.36987/jes.v12i6.8091>
- Annisa Kurnia Putri, Ifani Candra, & Krisnova Nastasia. (2023). Peranan Hardiness Terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92.
<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Antika, E. R., Mulawarman, M., & Mawadah, Z. (2020). *Applying Mind-Skills Training to Improve Academic Hardiness on Guidance and Counseling Students with Academic Burnout*. 462(Isgc 2019), 89–92. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.020>

- Anzhani, V. A., Meiningsih, S., Christiana, E., Guru, P. P., Surabaya, U. N., Konseling, B., & Surabaya, U. N. (2024). *Penerapan Problem Based Learning dengan Media Puzzle Games untuk Meningkatkan Keterampilan Mengelola Emosi Siswa SMP*. 8, 26186–26193. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16398>
- Apriliani, M. D., Hestiningrum, E., Rosada, U. D., & Santosa, H. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik FGD Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP N 1 Madukara. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 25–33. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i1.6810>
- Berliani, A., & Wangid, M. N. (2022). *European Journal of Education Studies THE IMPROVEMENT OF STUDENTS ' SELF -CONTROL*. 40–51. <https://doi.org/10.46827/ejes.v9i6.4316>
- De Jaegere, E., van Heeringen, K., Emmery, P., Mommerency, G., & Portzky, G. (2024). Effects of a Serious Game for Adolescent Mental Health on Cognitive Vulnerability: Pilot Usability Study. *JMIR Serious Games*, 12, 1–11. <https://doi.org/10.2196/47513>
- Fajriani, Bakar, A., & Marsela, F. (2021). The Profile of Students' Academic Hardiness: A Descriptive Study. *Proceedings of the 2nd International Conference on Science, Technology, and Modern Society (ICSTMS 2020)*, 576(Icstms 2020), 495–499. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210909.105>
- Fatchurahman, M. (2021). The correlation of full-day school on student academic stress. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(3), 252. <https://doi.org/10.29210/154900>
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Pelatihan Time Management Untuk Stres Akademik Siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss1.art1>
- Hariyadi, S., Hartati, M. T. S., Sunawan, S., Isrofin, B., Mawadah, Z., & Kurniawati, S. (2022). Game based learning dalam aplikasi layanan dasar bimbingan dan konseling di sekolah. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(1), 22–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.28926/briliant.v7i1.832>
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*. UD Duta Sablon. ISBN 978-623-5353-06-7.
- Kamtsios, S. (2023). The Interplay of Academic Hardiness , Passion for Studies and Affective Experiences in Undergraduates ' Happiness and GPA Scores : a Person - Oriented Approach. *Psychological Studies*, 68(3), 359–373. <https://doi.org/10.1007/s12646-023-00729-3>
- Khasnak, N. R., & Juliastanti, R. (2025). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Board Game Edukatif. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 131–143. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2766>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kocsis, Z. (2025). Active Learning Through Aesthetic Board Games: A Reflective Workshop Session on Mentoring. *Papers in Arts and Humanities*, 5(2), 105–132. <https://doi.org/10.52885/pn0s4171>

- Litvin, S., Saunders, R., Jefferies, P., Seely, H., Pössel, P., & Lüttke, S. (2023). The Impact of a Gamified Mobile Mental Health App (eQuoo) on Resilience and Mental Health in a Student Population: Large-Scale Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 10. <https://doi.org/10.2196/47285>
- Luthfi, M., Alauddin, A., & Bungawati, B. (2024). Development and Implementation of Study Board Media in Belief and Morals Learning at Madrasah Aliyah. *Educational Journal of Learning Technology*, 2(1), 52–65. <https://doi.org/10.58230/edutech.v2i1.31>
- Muhammad, F., Rakhmat, C., Rusmana, N., Saripah, I., & Meliala, A. K. (2025). Academic Hardiness Scale of College Students : Validity and Reliability Analysis Using Rasch Model. *Jurnal Paedagogy*, 12(2), 273. <https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14846>
- Mulawarman, M. (2024). *Konseling Realita: Upaya Peningkatan Karakter Hardiness Siswa* (1st ed.). Fastindo.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Permataningtyas, I. P., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan SFBC untuk Meningkatkan Environmental Mastery pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Sampang Kabupaten Cilacap. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(2), 990–1000. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6405>
- Prasetyoaji, A., Zaky, U., & Nurdiyansyah, D. (2024). *Efektifitas Bimbingan Kelompok Berbasis Game Monopoli dalam Peningkatan Rasa Percaya Diri Siswa*. 1(1), 1–14. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jppbk/article/view/64995>
- Raharjo, A. D., Putri, A. A., Budi, H. R., Indonesia, U. P., & Bandung, K. (2024). *Hipkin Journal of Educational Research*. 1(3), 299–310. <https://doi.org/10.64014/hipkin-jer.v1i3.30>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rimonda, R., Wibowo, M. E., & Jafar, M. (2018). The effectiveness of group counseling by using cognitive behavioral therapy approach with cinematherapy and self-talk techniques to reduce social anxiety at SMK N 2 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 145–152. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25773>
- Salsabila, A. D., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan Realita Teknik Reframing untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Siswa Kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(2), 1285–1294. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.2.2025.6565>
- Sari, D. N., & Affandi, G. R. (2024). The Relationship Between Hardiness and Student Academic Stress In Limited Face-To-Face Learning (PTM) At PGRI 9 Junior High School Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 77–89. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1820>
- Schlag, R., Sailer, M., Tolks, D., Ninaus, M., & Sailer, M. (2024). Effectiveness of gamification in education. In *Designing Effective Digital Learning Environments* (pp. 143–159). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003386131-15>

- Septiana, M. Z., & Sari Pratiwi, Y. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Simulation Games dalam Meningkatkan Kerja Sama Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 7(1), 20–30. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v7i1.118>
- Shi, Y., Hui, X., Li, G., Ouyang, M., & Yang, C. (2025). Boredom proneness and Chinese vocational college students academic disengagement: mediating role of academic self-efficacy and moderating role of self-control. *Frontiers in Psychology*, 16, 1687667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1687667>
- Smiderle, R., Rigo, S. J., Marques, L. B., Peçanha de Miranda Coelho, J. A., & Jaques, P. A. (2020). The impact of gamification on students' learning, engagement and behavior based on their personality traits. *Smart Learning Environments*, 7(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s40561-019-0098-x>
- Sriwahyuningsih, V., & Barseli, M. (2024). Stres Akademik Siswa dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 106–114. <https://doi.org/10.26539/teraputik.823157>
- Subhash, S., & Cudney, E. A. (2018). *Computers in Human Behavior Gami fi ed learning in higher education : A systematic review of the literature*. 87(May), 192–206. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.028>
- Syafiah, U., Laswi, A. S., Syamsuddin, N., Rahayunengsi, P., & Husna, A. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Board Game Berbasis Who Is It untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Kelas VII MTsN 2 Kolaka Utara. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(3), 1401–1411. <https://doi.org/10.30605/jsgp.8.3.2025.6627>
- Vita-Barrull, N., Estrada-Plana, V., March-Llanes, J., Guzmán, N., Fernández-Muñoz, C., Ayesa, R., & Moya-Higueras, J. (2023). Board game-based intervention to improve executive functions and academic skills in rural schools: A randomized controlled trial. *Trends in Neuroscience and Education*, 33(July). <https://doi.org/10.1016/j.tine.2023.100216>
- Vusić, D., Bernik, A., & Geček, R. (2018). Instructional design in game based learning and applications used in educational systems. *Tehnički Glasnik*, 12(1), 11–17. <https://doi.org/10.31803/tg-20180312141348>
- Wahyu, I. G., & Kurniawan, A. (2023). *Fostering independent learners : Kurikulum Merdeka , Merdeka Belajar , the student-centred learning approach and pedagogical reform*. 1(3), 210–217. <https://doi.org/10.58881/jllscs.v1i3.100>
- Wardani, R. (2020). Academic Hardiness, Skills, and Psychological Well-Being on New Student. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188–200. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.188-200>
- Yang, S., & Wang, W. (2022). The role of academic resilience, motivational intensity and their relationship in EFL learners' academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 823537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>
- Zhou, L., Tang, M., Du, X., & Chen, J. (2025). *Correlation between academic hardiness and subjective well-being among teenagers : the chain mediating role of academic passion and academic*. *March*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517977>