

Peran Konselor dalam Layanan BK dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Kelas X MIA 5 di MA YPK Cijulang

Agung Jaelani¹, Elita Puti Melati² dan Osim Nuryana³

¹STITNU Al Farabi Pangandaran ; agungjaelani@stitnualfaaabi.ac.id

²STITNU Al Farabi Pangandaran ; elitaputrimelati@stitnualfarabi.ac.id

³STITNU Al Farabi Pangandaran ; osimnuryana@stitnualfarabi.ac.id

JSTAF :

Jurnal Sidiq, Tabligh, Amanah,
Fathonah

Vol 03 No 2 July 2024

Hal : 331-341

<https://doi.org/10.62515/staf.v4i2.508>

Received: 10 July 2024
Accepted: 22 July 2024
Published: 31 July 2024

Publisher's Note: Publisher:
Lembaga Penelitian dan
Pengabdian Masyarakat (LPPM)
STITNU Al-Farabi Pangandaran,
Indonesia stays neutral with
regard to jurisdictional claims in
published maps and institutional
affiliations.



Copyright: © 2023 by the authors.
Submitted for possible open access
publication under the terms and
conditions of the Creative
Commons Attribution (CC BY)
license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Abstract:

This research aims to determine the role of counselors or guidance counselors in counseling services using self-management techniques to increase students' self-resilience so that they have the ability to identify and solve problems in students or those who experience stress due to academic pressure at school. Data collection in this research, literature study and qualitative research methods. The results of this research show that there are students who find it difficult to solve their personal problems and are not serious about taking learning. The role of the counselor is very necessary to guide student behaviour. The results of the research show that the role of counselors is in increasing the self-resilience of class X MIA 5 students at MA YPK Cijulang it is said to be effective because one of the strategies used by Mrs. entang as by conducting group counseling on self-management techniques because according to him, by making students manage themselves, both in terms of feelings, actions and thoughts, this will really help the students become resilient people or people who can overcome whatever problems they face later.

Keywords: *Counselor Role, Self-Resilience, Self Management.*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran konselor atau guru bk dalam pelayanan bk menggunakan teknik self management untuk meningkatkan resiliensi diri siswa agar memiliki kemampuan untuk mengetahui dan memecahkan masalah dalam diri siswa ataupun yang mengalami stres karena tekanan akademik disekolah. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik wawancara, studi pustaka dan metode penelitian kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada siswa yang sulit menyelesaikan masalah pribadinya dan tidak serius dalam mengikuti pembelajaran. Peranan konselor sangat diperlukan untuk melakukan pembinaan tingkah laku siswa. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa peran konselor dalam meningkatkan resiliensi diri siswa kelas X MIA 5 di MA YPK Cijulang terbilang efektif karena salah satu strategi yang digunakan Ibu Entang selaku konselor yaitu dengan melakukan konseling kelompok teknik self management karena menurutnya dengan membuat peserta didik memajemen dirinya baik itu terkait perasaan, tindakan, dan pemikiran hal tersebut akan sangat membantu siswa tersebut menjadi orang relisien atau orang yang bisa mengatasi apapun permasalahan yang dihadapinya nanti.

Kata Kunci: *Peran Konselor, Resiliensi Diri, Manajemen Diri*

Pendahuluan

Salah satu tujuan utama dari pelaksanaan pendidikan adalah membina dan mendidik anak- anak bangsa memiliki keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan. Untuk merealisasikan hal itu perlu adanya peran pembimbing guna memberikan arahan pada peserta didik agar mempunyai pemahaman komunikasi yang baik dengan temannya, Sehingga bisa terwujudnya perilaku yang sesuai dengan kondisi masyarakat. Layanan bimbingan yang diberikan pembimbing harus disusun sedemikian rupa harus diberikan secara kontinyu atau secara terus-menerus untuk membimbing anak- anak menuju kedewasaan dengan begiu melalui pemberian bimbingan konseling akan meningkatkan resiliensi siswa di sekolah.

Practitioner bimbingan dan konseling merupakan seorang yang mempunyai tugas dan tanggung jawab, wewenang dan hak secara penuh dalam proses berjalannya bimbingan dan konseling terhadap sejumlah peserta didik, tidak terkecuali peserta didik berkebutuhan khusus yang secara fisik memiliki keterbatasan. Karena itu secara praktis peran *practitioner* bimbingan dan konseling di sekolah sangat dibutuhkan dalam rangka pengembangan karir atau kreativitas siswa, Ulifa Rahma (2010: 65) Menurut Baruth dan Robinson, peran adalah apa yang diinginkan dari posisi yang dilalui seorang konselor dan pandangan dari orang lain terhadap posisi konselor tersebut. Sedangkan peran konselor menurut Baruth dan Robinson yaitu peran yang melekat ada dan dimiliki oleh seseorang yang berfungsi sebagai konselor (Namora Lumongga Lubis, 2011). Selain itu peran konselor menurut Rogers yaitu fasilitator dan reflektor. Dinamakan fasilitator karena konselor memfasilitasi atau mengakomodasi konseli mencapai pemahaman diri. Dinamakan reflektor karena konselor mengklarifikasi dan merespon kembali kepada klien perasaan dan sikap yang diekspresikannya terhadap konselor sebagai representasi orang lain (RobertL. Gibson, MarianneH. Mitchell. 2011).

Gagasan tersebut secara praktis jika dilakukan tidak semudah membalik telapak tangan dan bisa dipahami sebagai hal yang sulit untuk diwujudkan. Sebab, sekoah yang jumlah siswanya banyak tidak sebanding dengan keberadaan practitioner bimbingan dan konseling yang ada. Berbagai kesulitan dalam proses belajar mengajar ini sering dihadapi oleh para siswa di beberapa sekolah. Resiliensi adalah kemampuan manusiawi yang dimiliki seseorang untuk membantunya mengatasi, meningkatkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang tidak menyenangkan(traumatis) menjadi sesuatu yang positif yang dapat diatasi. Dalam lingkungan hidup yang sulit saat ini, individu kerap menjumpai berbagai hambatan yang tidak bisa dihindari. Artinya, individu sering kali menghadapi berbagai peristiwa dan kenyataan pahit yang sebenarnya tidak mereka inginkan. Orang yang fleksibel memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir. Mereka tidak malu dengan kegagalan mereka.

Cassen dkk (dalam Ekasari dan Andriyani, 2013), menjelaskan ketahanan atau adaptability sebagai adaptasi positif dalam menghadapi kesulitan. Ini merupakan proses yang mencerminkan cara di mana beberapa individu mencapai hasil yang baik, meskipun faktanya bahwa mereka berada dalam risiko tinggi. Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwasannya "Adaptability embodies the particular rates that enable one to thrive in the face of adversity". Yang berarti bahwa resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan individu itu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan.

Di saat seperti ini, ketika kehidupan sering kali penuh dengan tantangan yang sulit dihindari, individu seringkali menghadapi rintangan dan kenyataan yang tidak sesuai dengan keinginan mereka. Dengan kata lain, mereka seringkali mengalami situasi pahit yang tidak mereka inginkan. Orang-orang yang memiliki tingkat ketahanan yang tinggi mampu memahami bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka tidak merasa malu ketika mengalami kegagalan. Individu yang memiliki ketahanan mampu mengekstrak pelajaran dari pengalaman buruk tersebut, dan mereka menggunakan pengalaman kegagalan untuk memotivasi diri mencapai tujuan yang lebih tinggi.

Mereka bukan orang yang mencari masalah, akan tetapi mereka juga tidak cenderung lari dari risiko atau menjauh dari situasi yang berbahaya. Ketahanan pribadi diwakili oleh tujuh faktor ketahanan kontrol emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis

akar penyebab, empati, *tone- efficacy*, dan kemampuan untuk membuka diri. Resiliensi adalah keterampilan yang dipelajari, bukan hanya diwariskan. Konseling sebaya dapat membuat kaum muda lebih kuat. Resiliensi tidak hanya diajarkan, tetapi juga dipelajari dengan interaksi sosial yang positif. Oleh karena itu, semua komponen lingkungan remaja harus berfungsi secara hangat, hormat, peduli, menerima dan empati. Dengan cara ini, anak muda meniru perilaku positif orang-orang di sekitar mereka, yang pada akhirnya meningkatkan ketahanan mereka.

Bahan dan Metode

Penelitian ini melakukan pendekatan studi pustaka, dan metode kualitatif. Penelitian dilakukan dengan menggunakan studi pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang objek utamanya berupa berbagai literatur baik berasal dari buku, jurnal, ensiklopedia, baik secara fisik maupun digital, dalam hal-hal yang berhubungan dengan implementasi terhadap ketenangan jiwa dan lain sebagainya. Studi pustaka atau kepastakaan dapat diartikan sebagai serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian (Mestika Zed 2003). Adapun pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara.

Diskusi dan Pembahasan

Berbicara tentang resiliensi remaja tentunya hal ini perlunya bimbingan atau edukasi dari *practitioner* disekolah khususnya *practitioner* bk. Adapun peran konselor sebagai berikut:

A. Peran Konselor atau Practitioner BK

Seorang konselor yang baik harus menjadi orang yang penting dalam perkembangan siswa di sekolah. bukan hanya dari segi akademis saja, namun konselor juga bisa membantu menginterpendensi kondisi psikologis anak secara positif supaya masa pendidikannya optimal. berikut contoh peranan penting *practitioner* BK atau konselor di bawah ini:

1. Membantu siswa menentukan tujuan pendidikan Sebagai bagian dari bimbingan dan konseling, Guru BK membantu peserta didik mengetahui dan menentukan tujuan pendidikan mereka. konselor membimbing peserta didik dalam menggai minat,

bakat, dan ambisi mereka, dan mengarahkan peserta didik untuk menyusun tujuan pendidikan yang realistis dan dapat dicapai, sesuai dengan potensi peserta didik tersebut.

2. Menghadapi tekanan sekolah Konselor berperan penting dalam membantu peserta didik mengontrol dan mengatasi tekanan sekolah. konselor membantu peserta didik memahami dan mengetahui sumber stres, dan memberikan strategi dan teknik untuk mengatasi stres tersebut. Dengan konseling dan dukungan emosional, konselor membantu peserta didik supaya merasa lebih rileks dan siap dalam mendapati masalah di sekolah, nah hal ini disebut juga dengan resiliensi remaja maka dari itu ini merupakan tanggung jawab practitioner bk untuk meningkatkan resiliensi pada peserta didik.
3. Mengembangkan strategi belajar efektif Seorang konselor juga berperan dalam membantu peserta didik menggeluti strategi belajar yang efektif. Dengan mengetahui kebutuhan belajar individu peserta didik, konselor bisa membantu peserta didik memahami cara belajar yang paling efektif bagi tiap individu, membantu peserta didik memahami materi dengan lebih baik dan mengupgrade prestasi akademik peserta didik tersebut.
4. Membantu mengembangkan keterampilan sosial Konselor membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial. Dari berinteraksi dengan teman sebaya hingga menghargai perbedaan orang lain, practitioner BK membantu siswa memahami dan menjalankan interaksi sosial yang sehat dan positif.
5. Mengatasi masalah pribadi Konselor juga membantu peserta didik dalam mengentaskan masalah pribadi. konselor membantu peserta didik menemukan masalah mereka, menemukan solusi yang tepat, dan mengembangkan keterampilan penyelesaian masalah yang akan bermanfaat sampai kapan pun mereka hidup.
6. Membantu siswa dalam pengambilan keputusan Akhirnya, konselor juga berperan penting dalam membantu peserta didik dalam proses pengambilan keputusan. konselor memberikan arahan dan suport yang memungkinkan peserta didik untuk menentukan keputusan yang berinformasi dan bertanggung jawab, baik dalam ranah akademik maupun pribadi (Bentara Kampus 2023).

B. Sikap Resiliensi diri Siswa

1. Pengertian resiliensi

Resiliensi pertama kali dipakai dalam ekologi, dimana ketahanan mengacu pada kemampuan ekosistem untuk bangkit kembali setelah guncangan besar Merck dan Jax (2007) dalam (Adger: 2000). Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan, serta kapasitas individu untuk melalui dan mengentaskan masalah setelah mengalami kesulitan (Grotberg: 1999). Revich dan Shatte (2002), mengungkapkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi dan beradaptasi terhadap peristiwa yang berat dirasakan atau problem besar yang terjadi dalam kehidupan. Individu berusaha bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesulitan (adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Al Siebert (2005) menjeaskan resiliensi yaitu kesanggupan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada tingkat yang tinggi, menjaga kesehatan dalam kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan mengatasi kesedihan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak tepat lagi dengan situasi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. Resiliensi bukan sebuah konsep umum yang terwujud dalam seluruh ranah kehidupan individu. Seseorang mungkin akan siap terhadap satu stresor yang spesifik, namun belum tentu demikian terhadap stresor yang lain. Resiliensi merupakan fenomena multidimensional dengan hal yang spesifik dan meliputi berbagai perubahan dalam perkembangan (Zimmerman dan Arunkumar, 1994)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, dimana seseorang dapat mencerminkan kekuatan dan ketangguhan dirinya untuk bangkit dari pengalaman atau situasi sulit yang menghambat perkembangannya.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Revich dan Shatee (2002) berpendapat ada tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi, yaitu :

a. Regulasi Emosi (*Emotion regulation*)

Pengendalian emosi, kemampuan untuk tetap merasa tenang walaupun berada dalam tekanan.

b. Pengendalian Implus

Berhubungan dengan pengendalian emosi, individu yang mumpungontrol implusnya cenderung mampu mengendalikan emosinya.

c. Optimisme

Individu yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubahmenjadi lebih baik.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab masalahyang dialaminya. Kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali penyebab dari kesulitan yang dihadapinya.

e. Empati (*Empaty*)

Mampu menginterpretasikan bahasa non verbal dari orang lain,seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh.

f. Efikasi Diri (*Self-efficay*)

Keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, melaluipengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam hidupnya

g. Pencapaian (*Reaching Out*)

Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan menggambarkandimana resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupannya. Manusia di masyarakat kerap kali memilih kehidupan yang standar dibandingkan menggapai peluang untuk sukses tetapi harus berhadapan dengan resiko yang besar. Dengan kata lain seseorang lebih memilih capaian yang biasa saja dengan resiko kecil daripada capaian tinggi namun perlu eport keras untuk mendapatkannya. Akibatnya, individu tersebut banyak menunjukkan rasa takut dan jauh dari karakterresilien.

h. Faktor-faktor Resiliensi

Grotberg (1999) mengartikan resiliensi sebagai kesanggupan individu untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika mendapati rintangan dan halauan. Setiap indiidu memiliki kesanggupan untuk menjadi resilien, dan setiap individu bisa untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan halauan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi individu yang resilienGrotberg(1999) mengartikan resiliensi sebagai kesanggupan individu untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika mendapati rintangan dan halauan. Setiap indiidu memiliki kesanggupan

untuk menjadi resilien, dan setiap individu bisa untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan haluan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi individu yang resilien.

Grotberg (1999) menyebut bahwa faktor resiliensi meliputi I have, I am, dan I can. Ketiganya akan saling berkaitan dan menentukan bagaimana resiliensi individu kemudian.

a) I Have

I have merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Individu yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan menganggap bahwa lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan positif untuk dirinya. Sumber I have menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu : Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (trust), Struktur dan aturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan sosial, Model-model peran, Dorongan seseorang untuk mandiri, Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

b) I am

I am adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang ada pada dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Sumber I am dalam membentuk resiliensi, yaitu : Penilaian personal, Memiliki empati, kepedulian, dan cinta terhadap orang lain. Mampu merasa bahagia dengan diri sendiri, Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakan, Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan.

c) I can

I can adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam mengentaskan suatu permasalahan dengan kemampuan diri sendiri. *I can* meliputi penilaian atas kemampuan diri sendiri seperti kemampuan menyelesaikan permasalahan, keterampilan sosial, dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari Kemampuan berkomunikasi, Problem working atau pemecahan masalah, Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan implus- implus, Kemampuan mengukur emosi sendiri dan orang lain, Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan. Ketiga faktor *I've (external supports)*, *I'm (inner strengths)*, dan *I can (imterpersonal and*

problem working skill) saling terikat dan akan menginterpendensi perilaku seseorang dengan tindakan- tindakan positif yang diberikan oleh lingkungan sekitar pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Anak remaja dapat belajar untuk mampu bereaksi berbagai tekanan dan kesulitan secara resilien. Perasaan takut dan tidak berdaya dapat diubah menjadi kekuatan untuk dapat menghadapi setiap permasalahan yang sedang dialami dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.

C. Peran Konselor dalam Layanan BK dengan teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Resiliensi diri Siswa di Kelas X MIA 5 MA YPK Cijulang

Seperti yang disampaikan tadi diatas bahwa peran konselor itu amat penting dalam mengawal atau membimbing dalam tercapainya tugas perkembangan peserta didik tersebut. Salah satunya yaitu meningkatkan resiliensi diri siswa di kelas X mia MA YPK Cijulang.

Disini penulis mewawancarai guru bk dimana menurut pemaparan Bu Entang di MA YPK Cijulang untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi situasi sulitnya, salah satu strategi yang ia lakukan pada saat itu yaitu dengan melakukan konseling kelompok teknik *Self-Management* yang dimana. Sukadji menyampaikan bahwa pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu memmanagement perilakunya sendiri. Pada teknik ini seseorang terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih metode yang akan diterapkan, melaksanakan metode tersebut, dan mengevaluasi efektifitas metode tersebut.

Dalam teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri.

Adapun dalam pelaksanaannya teknik self management memiliki beberapa tahapan Gunarsa menyatakan bahwa self management meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), reinforcement yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Dengan begitu self-management dinilai efektif dalam meningkatkan resiliensi diri siswa

kelas X mia di MA YPK Cijulang akan tetapi hal tersebut harus dilakukan secara masif sehingga *self-management* tersebut bisa menjadi habit bagi peserta didik.

Kesimpulan

Simpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan di MA YPK Cijulang ini terkait bagaimana peran guru bk atau konselor dalam meningkatkan resiliensi diri siswa di kelas X mia 5 guru bk mempunyai strategi yang cukup baik dan terbilang efektif yang dimana Ibu Entang melakukan konseling kelompok dengan teknik self-management karena menurutnya dengan memberikan layanan tersebut siswa bisa mengontrol atau memmanagement dirinya sehingga apapun probem yang ia hadapi nantinya bisa disikapi dengan bijak oleh dia sendiri karena dia bisa mengontrol emosi, tindakan maupun pemikirannya. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik self-management terbukti efektif untuk meningkatkan sikap resiliensi diri siswa kelas X MIA 5 Di MA YPK Cijulang.

Referensi

- A, On., (2023). Mengenal Guru bk Bimbingan Konseling dan Peran Pentingnya dalam Pendidikan. Diunduh pada 02 Juni 2024, dari <https://bentaracampus.ac.id/>
- AC, Jaya., M, Irawan., (2022). Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 12 Medan Tahun Ajaran 2021/2022. Jurnal unimed.
- D,Wulandari., A, Wahyudi., S, Alhadi., CP,Bhakti. (2019). Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Group Exercise Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa Broken Home Kelas XI SMK Muhammadiyah Cangkringan, eprints. Universitas Ahmad Dahlan.
- Desmita. (2012). Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Ekasari, A & Andriani, Z. 2013. Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem terhadap Resiliensi pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. Journal Soul 6 (1).
- Farida Nugrahani, Metode Penelitian Kualitatif, (Surakarta: 2014) p. 40.
Ulifa Rahma. 2010. Bimbingan Karir Siswa, Malang: UIN- Maliki Press.
<https://journal.umpr.ac.id/index.php/suluh/article/download/620/574/2240>
- J, Pertiwi., (2021). Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Guru BK Terhadap Resiliensi Siswa Dimasa Pandemi Covid-19 di SMK Negeri 13 Medan. Universitas Islam Negeri Sumatra Utara Medan.

- LN, Khotijah., R, Sholikhin., N,I,W, Lestari., (2023). *Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja dan Relevansinya dengan Pemikiran Imam Al Ghazali*, Jurnal Counsele Vol 3. No 2.
- N, Fatimah., (2021). *Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Siswa belajar dari Rumah Serta Implikasinya dalam Bimbingan Konseling*. Jurnal Pendidikan dan Konseling UINSU.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Kencana
- Qhairunissa, T. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa*, Universitas Muhammadiyah Magelang
- Reivich dan Shatte. (2002). *Psychosocial Resilience*. American Journal of Orthopsychiatry, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan Dan Konseling*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- T, B, Sadewa Dkk. (2023). *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa*. Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling). Vol 7. no 1.
- T, Prawitasari., E,R, Antika., (2022). *Pengaruh Self-efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa*. JBKI (Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia).