

Nilai Parebhasan Asapo' Angèn Abhântal Ombâ' (berselimut angin berbantal ombak) Sebagai Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa

Aji Mulya Pratama*, Alief Laili Budiyo

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: pratamajimulya@gmail.com

Abstract

The negative impact if individuals do not have strong resilience will cause uncomfortable psychological conditions. These conditions include individual mental disorders with difficulty focusing or concentrating, experiencing dissatisfaction, having made decisions and being unable to solve problems. As a preventive measure to prevent low resilience, school counselors can use a group guidance setting. Guidance techniques adopted from western theory are considered not suitable for conditions in Indonesia which are closely related to its unique culture. This research method uses a Systematic Literature Review which aims to examine and describe how the values of parebhasan asapo' angin abhantal omba' (blanketed by wind cushioned by waves) become the content of cultural values in group guidance discussion techniques to develop student resilience. The results of the research reveal that the values of the Asapo' angen abhantal omba' can be used as a technique in group guidance to develop student resilience.

Keywords: asapo' angen abhantal omba'; group guidance; resilience

Abstrak

Dampak negatif apabila individu tidak memiliki resiliensi yang kuat akan menyebabkan kondisi psikologis yang tidak nyaman. Kondisi tersebut meliputi gangguan mental individu dengan susah untuk fokus atau konsentrasi, mengalami ketidakpuasaan, sudah mengambil kebijakan hingga tidak bisa memecahkan masalah. Sebagai langkah preventif untuk mencegah adanya resiliensi yang rendah, konselor di sekolah dapat menggunakan setting bimbingan kelompok. Teknik bimbingan yang diadopsi dari teori barat dianggap tidak sesuai dengan kondisi di Indonesia yang erat dengan kebudayaan yang khas. Metode penelitian ini menggunakan Sistematic Literature Review yang bertujuan untuk mengkaji dan menggabarkan bagaimana nilai nilai parebhasan *asapo' angen abhantal omba'* (berselimut angin berbantal ombak) menjadi muatan nilai budaya pada teknik diskusi bimbingan kelompok untuk mengembangkan resiliensi siswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa nilai-nilai peribahasan *asapo' angen abhantal omba'* dapat digunakan sebagai teknik dalam bimbingan kelompok untuk mengembangkan resiliensi siswa.

Kata kunci: asapo' angen abhantal omba', bimbingan kelompok, resiliensi

1. Pendahuluan

Resiliensi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam membantu menyesuaikan diri terhadap fenomena yang dirasa sulit dalam kehidupan seseorang. Tetap kuat dan tegar dalam menghadapi dan menanggung kesulitan atau trauma yang dialami dalam hidup (Reivich & Shatte, 2002). Menurut Grotberg (2003) resiliensi merupakan kemampuan individu, komunitas, maupun kelompok dalam menerima permasalahan yang dialami dengan kuat hingga mengatasinya pada hal-hal yang dapat menyulitkan atau bahkan hal yang dapat mengancam jiwa individu. Dari beberapa definisi resiliensi di atas dapat ditarik kesimpulan

bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk tetap kuat dan bertahan dalam menerima dan menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.

Wagnild & Young (1993) mengemukakan bahwa resiliensi terdiri dari lima aspek yakni yang pertama kepekaan dalam menjalani kehidupan pada arah yang ingin dituju. Dimana untuk mencapai sebuah keinginan yang dibutuhkan adanya proses. Seperti seseorang yang ingin karirnya sukses maka ada proses yang harus dijalani dengan berkerja keras demi mencapai kesuksesan. Kedua, yaitu sikap kuat dan tabah dengan bertahan dan memilih melanjutkan proses walaupun sedang berada dalam keadan susah dalam menjalaninya. Seperti seseorang yang sedang berproses dalam menuju kesuksesan maka harus tetap tabah dalam menjalaninya walaupun dalam perjalanan tidak mudah. Ketiga, cara pandang seseorang yang berkaitan dengan *experience life*. Keempat, kepercayaan pada diri sendiri bahwa telah mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Dan yang terakhir adalah menyadari seluruh siapapun akan mampu. Missasi (2019) menjelaskan bebarapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada diri individu. Faktor yang pertama muncul dari dalam diri individu atau sering disebut faktor internal. Faktor kedua muncul dari luar individu atau yang biasa disebut faktor eksternal. Faktor yang berasal dari luar individu meliputi spiritualitas, efikasi diri, harga diri dan optimisme.

American Psychological Association (APA) memaparkan bahwa resiliensi mengarah pada proses individu dalam menyesuaikan diri dengan baik dalam menghadapi kesulitan, tragedi, ancaman, trauma atau sesuatu yang dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi kehidupan seseorang. Resiliensi bersifat dinamis yang terjadi dalam proses yang panjang pada hidup seseorang. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik adalah individu yang dapat beradaptasi secara positif ketika sedang berada pada kondisi terpuruk (Khofifah, 2022). Hal tersebut juga diperkuat oleh Murphey (Utami, 2017) yang mengatakan bahwa karakteristik individu dengan resiliensi yang tinggi adalah mereka yang cenderung mudah bergaul dan mudah bersosialisasi dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam berpikir yang baik, mendapat dukungan dari orang sekitar, memiliki bakat atau kelebihan pada diri individu, optimis dan percaya pada kemampuan yang dimiliki, dapat mengambil keputusan dengan baik serta memiliki spiritualitas yang baik.

Hal diatas berbanding terbalik dengan individu yang memiliki ketahanan diri atau resiliensi yang rendah biasanya adalah individu yang tidak kuat dan lemah dalam menjalani kehidupan (Purnomo, 2014). Individu merasa kesulitan dalam mengatasi kondisi yang melelahkan hingga dapat menyebabkan stres dalam menyesuaikan diri dan menghadapi rintangan yang ada (Lee, 2011). Bagi mereka yang memiliki fleksibilitas yang sedang biasanya tidak stabil dalam berperilaku, tidak memiliki regulasi emosional yang stabil, individu merasa tidak dapat menemukan penyebab dan solusi dalam menghadapi sebuah permasalahan (Nisa & Muis, 2016). Implikasi individu dengan resiliensi yang rendah juga akan mempengaruhi banyak hal. Lusia (2021) menjelaskan bahwa individu yang memiliki resiliensi rendah dapat menyebabkan dampak negatif seperti menyebabkan kondisi psikologis tidak baik. Kondisi tersebut meliputi susahnya individu untuk fokus atau berkonsentrasi, mengalami ketidakpuasan, sulit mengambil keputusan hingga tidak dapat memecahkan masalah yang dialaminya.

Resiliensi tidak hanya penting bagi masyarakat, akan tetapi juga penting bagi siswa atau peserta didik di dalam dunia pendidikan. Resiliensi bagi peserta didik adalah hasil dari kemampuan peserta didik dalam menyesuaikan dengan keadaan yang sulit bahkan merugikan bagi dirinya (Wagnild & Young, 1993). Meningkatkan resiliensi bagi individu khususnya peserta didik merupakan tugas penting agar dapat memberikan experience bagi peserta didik dalam mengatasi rintangan dan perjuangan dalam pendidikan. Meningkatkan resiliensi dapat dilakukan dengan meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi, keterampilan dalam perencanaan hidup yang realistis dan pemecahan masalah (Fernanda Rojas, 2015).

Sebagai langkah awal preventif bimbingan dan konseling untuk mencegah adanya resiliensi yang rendah. Konselor dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok sebagai alternatif yang digunakan untuk mencegah terjadinya resiliensi yang rendah. Romlah (2001) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dapat bertujuan untuk membantu individu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya menjadi lebih efektif seperti yang diharapkan. Hal tersebut meliputi keterampilan, kelebihan dan kekurangan, bahkan budaya yang di yakini serta diimplementasikan dalam setting kelompok. Selain itu bimbingan kelompok dapat mencegah hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi dalam peserta didik dan mengembangkan potensinya.

Terdapat beberapa teknik bimbingan kelompok diantaranya, bermain peran, modelling, sosiodrama, psikodrama (Romlah, 2013). Namun Yurika & Nugroho (2022) mengatakan bahwa teori bimbingan dan konseling termasuk teknik yang ada dalam bimbingan kelompok diadopsi dari teori Barat sehingga terjadinya kensejangan antara budaya Barat dengan budaya Indonesia yang memiliki keberagaman seperti budaya, ras, agama, dan lainnya. Dengan demikian perlu adanya bimbingan berbasis budaya tertentu sehingga akan lebih melakat dan representatif karena budaya yang diintegrasikan merupakan budaya yang dianut oleh konseli sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji sebuah nilai yang tidak asing bagi sebagian masyarakat khususnya masyarakat Madura yang dikenal dengan sebutan nilai *parebhasan asapo' angen abhantal omba'*. Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah mengkaji atau menggabarkan bagaimana nilai nilai *parebhasan asapo' angen abhantal omba'* menjadi teknik bimbingan kelompok untuk mengembangkan resiliensi siswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature riviw* atau yang biasa disebut kajian pustaka. Literatur review merupakan sebuah desain penelitian yang terstruktur dan sistematis dalam melakukan analisis terhadap literature yang relevan dengan sebuah topik penelitian. *Systematic literature review* dilakukan dengan mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengintegrasikan hasil-hasil dari penelitian terdahulu, guna menghasilkan suatu sintesis yang komprehensif mengenai topik tertentu yang diangkat oleh peneliti (Siswanto 2010).

Peneliti menggunakan *Google Scholar* sebagai media untuk mencari *literature*. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci resiliensi dengan kategori jurnal tahun 5 tahun terakhir. Menurut Mayangsari (2021) metode penelitian SLR atau tinjauan literatur sistematis ini bertujuan untuk menemukan strategi untuk membantu memecahkan masalah untuk bertemu dan mengenali perspektif yang berbeda masalah yang diteliti dan mengungkapkan teori- teori yang relevan kasus dalam penelitian ini.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan kajian literatur mengenai resiliensi, terdapat beberapa sumber yang relevan dengan penelitian ini. Sumber dipilih berdasarkan variabel penelitian yang mirip atau mendekati dengan penelitian ini. Kata kunci yang dicari adalah Bimbingan Kelompok untuk Resiliensi dengan kategori jurnal 5 tahun terakhir yakni dari tahun 2019 hingga saat ini.

No	Judul	Penulis	Hasil
1	Bimbingan dan Konseling Bermain Pendekatan KognitivBehavior Untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa	Sari & Yustiana (2022)	Hasil penelitian menyebutkan bahwa a d a n y a upaya preventif dalam mengembangkan resiliensi siswa menggunakan setting bimbingan kelompok dengan treatment kognitif behavior. Permainan yang digunakan adalah permainan tradisional.
2	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Untuk Mengembangkan Ketangguhan Diri (Resiliensi) Atlet eSport	Fauzi (2019)	Bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi dapat mengembangkanresiliensi atlet <i>e-Sport</i> yang dibuktikan dengan membantu atlet mengelola resiliensi dengan baik sehingga dapat berpikir strategis, dan sistematis yang berdampak pada umpan balik dalam memotivasi diri.
3	Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Era New Normal	Hastuti (2022)	Bimbingan kelompok menggunakan teknik Restrukturisasi efektif untuk meningkatkan Resiliensi siswa di era <i>new normal</i>
4	Meningkatkan Resiliensi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama	Faozi (2020)	Layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa
5	Keefektifan Penggunaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik	Fadillah (2020)	Bimbingan kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan resiliensi peserta didik di SMP X Surabaya
6	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Resiliensi Siswa	Meilala (2020)	Ada pengaruh layanan Bimbingan Kelompok terhadap resiliensi siswa kelas IX SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan yang berprestasi rendah
7	Peran Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Sisa Belajar Daring	Rahmah (2021)	Bimbingan kelompok dapat meningkatkan resiliensi siswa dalam belajar daring pada siswa.
8	Penerapan Bimbingan Kelompok Berbasis Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa	Islmiati (2020)	Bimbingan kelompok berbasis <i>cinema therapy</i> efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa
9	Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Exercice Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja Pada Keluarga Yang Disfungsi	Noerulazmy (2022)	Bimbingan Kelompok teknik Group Exercise menunjukkan adanya keberhasilan dalam mengembangkan resiliensi remaja yang mengalami keluarga yang disfungsi dari seluruh peserta yang mengikuti layanan tersebut.

No	Judul	Penulis	Hasil
10	Upaya Meningkatkan Resiliensi Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Pada Siswa SMP	Mulpah (2020)	Bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dapat meningkatkan resiliensi pada siswa SMP
11	Bimbingan Kelompok Teknik Bibliotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Resiliensi ABH di LPKA Bengkulu	Paswati (2019)	Bimbingan kelompok teknik Bibliotherapy terbukti dapat meningkatkan Resiliensi ABH di LPKA Bengkulu
12	Penerapan Sinema Edukasi Terry Untuk Meningkatkan Resiliensi siswa SMP	Terry (2020)	Penerapan sinema edukasi dapat meningkatkan resiliensi siswa kelas VIII-F di SMPN 1 Buduran Sidoarjo

3.2. Pembahasan

Dari beberapa temuan peneliti terdahulu menyebutkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk mengembangkan resiliensi. Bekenaan dengan penelitian ini bimbingan kelompok dapat diintegrasikan dengan menggunakan kearifan lokal yang ada di Indonesia. Gagasan mengenai kearifan lokal dapat terwujud dalam berbagai macam bentuk, mulai dari aturan, kebiasaan-kebiasaan, tradisi, nilai-nilai, bahkan kepercayaan masyarakat setempat (Wijaya, 2015). Salah satunya nilai-nilai parebhasan *asapo' angen abhantal omba'* yang merupakan peribahasa yang erat dengan kehidupan orang Madura. Salah satu etnis di Indonesia yang terkenal dengan keuletannya dalam melakukan sebuah pekerjaan selain masyarakat Minang yakni masyarakat Madura.

Bagi orang Madura, pepatah berselimut angin, berbantal ombak dan berpayung langit adalah prinsip hidup yang memerlukan kerja keras. Sifat rajin masyarakat Madura tercermin dalam peribahasa etnis Madura *asapo' angen abhantal omba'* (berbantal ombak dan berselimut angin). Meneruskan keseruan bekerja sebagai nelayan etnis Madura seolah-olah tinggal di tengah laut dan menjadikan laut sebagai tempat mencari nafkah. Triwuyono, (Fitriah, 2020). Makna dari kerja keras pada suku Madura merupakan ide, gagasan dan perspektif mengenai kewajiban individu untuk melanjutkan dan memajukan kehidupan melalui kerja keras. Konsep nilai filosofis terdiri dari dua komponen utama, yaitu konsep kata dan karya kata. Jika komponen-komponen tersebut bernuansa semantik, maka ciri semantik kata pandang adalah afektif, deskriptif, kognitif dan psikomotorik, sedangkan kata kerja dalam masyarakat Madura memiliki ciri semantik usaha, kegiatan, kekuasaan, penghidupan, perkembangan hidup dan migrasi. , melaut, berarti hidup atau fleksibilitas. (Yasi, 2018)

Yasin (2018) memaparkan bahwa kerasnya hidup yang dapat membuat orang Madura memiliki nilai filosofis tersendiri mengenai hakekat hidup. Hidup itu sulit bagi orang Madura tetapi individu dapat berusaha menjalani hidup ini menjadi sesuatu positif dan bahagia. Dengan demikian suku Madura percaya bahwa apabila mempunyai sebuah keinginan untuk bahagia maka diharuskan bekerja keras dan bergerak. Hal tersebut terkandung pada peribahasa *asapo' angen abantal omba'* (berselimutkan angin dan berbantal ombak). Peribahasan tersebut mengandung nilai resiliensi yang kuat. Dimana walaupun menjalani hidup dengan keadaan sulit tetap dan harus bertahan, walaupun masyarakat madura (nelayan) dihantam ombak dan angin serta berpayungkan langit menandakan bahwa peribahasan ini memiliki nilai resiliensi yang kuat.

Peribahasan Madura *asapo' angen abantal omba'* (berselimutkan angin dan berbantal ombak) mengandung nilai-nilai resiliensi yang dapat diintegrasikan melalui layanan bimbingan dan konseling utamanya bimbingan kelompok guna mengembangkan resiliensi siswa. Sehingga siswa yang dapat mengembangkan resiliensinya menjadi lebih termotivasi dalam menjalani hidup khususnya dalam dunia pendidikan sehingga siswa dapat meningkatkan resiliensi akademik dan akan berpengaruh pada prestasi siswa (Luthar & Cicchetti, 2000). Nilai-nilai peribahasan *asapo' angen abantal omba'* dapat diintegrasikan kedalam layanan bimbingan kelompok.

Prayitno (1994) dalam bukunya *group guindace* menjelaskan terdapat empat langkah dalam bimbingan kelompok. Diantaranya, tahap pembentukan, bagian ini konselor membangun hubungan baik termasuk menjelaskan bagian bagian pada proses bimbingan Tahap peralihan, dimana untuk memantapkan kembali apakah anggota kelompok telah siap dan memiliki tujuan yang selaras. Tahap kegiatan, tahap ini adalah bagian ini dari bimbingan kelompok, konselor dapat mengintegrasikan nilai-nilai peribahasan *asapo' angen abantal omba'* sebagai teknik untuk mengembangkan resiliensi siswa. Dan yang terakhir, tahap pengakhiran, yakni tahapan terakhir pada sesei kelompok dan bisa merefleksikan anggota dan follow up. Sehubungan dengan penelitian ini, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan nilai-nilai peribahasan "*asapo' angen abantal omba'* guna mengembangkan resiliensi siswa.

4. Simpulan

Berdasarkan pemabahasan diatas nilai-nilai peribahasan *asapo' angen abantal omba'* dapat diintegrasikan kedalam bimbingan kelompok guna mengembangkan resiliensi siswa. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat menguji atau mengembangkan peribahasa Madura *asapo' angen abantal omba'* sebagai teknik bimbingan kelompok. Sehingga dapat diketahui sebagai akademisi bahwa teknik tersebut dapat diintegrasikan.

Daftar Rujukan

- American Psychological Association. (2017) "*The Road Resilience.*" Washington, DC, diakses melalui <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>
- Fadillah, S. A. P., & Muis, T. (2020). *Keefektifan Penggunaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Peserta Didik. PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 416-421.
- Faozi, N. M. (2020). Meningkatkan Resiliensi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sociodrama. *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 13-18.
- Fauzi, D. M. (2019). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Simulasi Untuk Mengembangkan Ketangguhan Diri (Resiliensi) Atlet Esport.*
- Fernanda Rojas, L. (2015). *Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study.* Gist Education And Learningresearch Journal, 11(11), 63– 78.
- Grotberg. (2003). *Resiliensi for Today: Gaining Strength from Adversity.* London: Praeger Publisher.
- Hastuti, S. (2022). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa di Era New Normal .* Doctoral dissertation. Universitas Negeri Padang.
- Islamiati, N. (2020). *Penerapan Bimbingan Kelompok Berrbasis Cinema Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa (SKP. BK 023)* (Doctoraldissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Khofifah, Siti. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Realita Terhadap Resiliensi Siswa Dari Keluarga Broken Home Pada Siswa Kelas XI SMA Institut Indonesia Semarang.* Jurnal Pendidikan dan Konseling. 4 (5) : 2321-2328
- Lee, M. N. (2011). *Applying Risk and Resilience Framework in Examining Youth's Sustainability in Coping with Life's Challenges.* International Journal of Trade, Economics and Finance, 2(5), 407–411.

- Lusia, A (2021). *Riset F.Psi UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah*. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia
- Luthar, S.S., & Cicchetti, D. (2000). *The construct of resilience: Implications for interventions and social policies*. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Mayangsari, M., & Mutiarni, R. (2021). *Kinerja Karyawan di Masa Pandemi Covid-19: Systematic Literature Review (SLR)*. Doctoral dissertation. STIE PGRI Dewantara Jombang.
- Meliala, A. K. (2022). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Resiliensi Siswa (Studi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Percut Sei Tuan Yang Berprestasi Rendah)*. Doctoral dissertation. UNIMED.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 433- 441).\
- Mulpah, K. R. (2020). *Upaya Meningkatkan Resiliensi Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Banjarmasin*. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(1).
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). *Studi Tentang Daya Tangguh (resiliensi) anak di Panti Asuhan Sidoarjo*. *Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*, 40-44.
- Noerulazmy, A. (2022). *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja Pada Keluarga Yang Disfungsi: Studi Eksperimental Terhadap Siswa Dengan Kasus Perceraian dan Kematian Orang Tua di SMA Negeri 25 Garut Tahun Ajaran 2021/2022*. Doctoral Dissertation. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pasmawati, H. (2019). *Bimbingan Kelompok Teknik Bibliotherapy Sebagai Upaya Meningkatkan Resiliensi ABH di LPKA Bengkulu*
- Purnomo, N. A. S. (2014). *Resiliensi Pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau dari Jenis Kelamin*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 241-262.
- Siswanto, S. (2010). *Systematic Review Sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis Hasil-hasil Penelitian (Sebuah Pengantar)*. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 13(4), 326-333
- Rahmah, M. (2021). *Peran Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Belajar Daring di MAS PAB 1 Sampali* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Reivich dan Shatte. (2002). *Psychosocial Resilience*. *American Journal of Orthopsychiatry*, (57)316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x
- Romlah, Tatiek, (2001). *Bimbingan Kelompok*. Malang: UM Pers.
- Sari, S. P., & Yustiana, Y. R. (2022). *Bimbingan dan Konseling Bermain dengan Pendekatan Cognitive Behavioral untuk Mengembangkan Resiliensi Mahasiswa*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1). 113-120
- Sabila, F. N., Jamain, R. R., & Ildiyanita, R. (2021). *Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Peer Counseling Pada Siswa Kelas VII SMP Gibs Barito Kuala*. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(4).
- Terry, Adinda. Ananda (2020). *Penerapan Sinema Edukasi Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Buduran Sidoarjo*. *Jurnal BK Unesa*. 11(1).
- Utami, Cecilia Tanti. (2017). *Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta Analisis*. *Buletin Psikologi*. 25 (1)
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale*. *Journal of Nursing Measurment*, 1 (2): 165-178.
- Wijaya, Andi. (2015). *Kearifan Lokal (local Wisdom) Dalam Praktik Bisnis di Indonesia*. *Forum*. 40 (2) : 6-11