

## EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN *RESILIENSI* SISWA

Tegar Bagus Sadewa<sup>1</sup>, Silvia Yula Wardani<sup>2</sup>, Asroful Kadafi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Madiun  
email: tegar\_1802103053@mhs.unipma.ac.id

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Madiun  
email: silviawardani@unipma.ac.id

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI, Madiun  
email: asrofulkadafi@unipma.ac.id

<b>Kata Kunci / Keywords:</b>	<b>Abstrak / Abstract</b>
Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self-management</i> , <i>Resiliensi</i> Siswa.	<p><i>Resiliensi</i> merupakan keterampilan yang harus dimiliki siswa karena permasalahan muncul dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mempengaruhi aktivitas siswa dan pencapaian tujuan hidup. Dengan demikian siswa dapat mengatasi masalahnya sendiri dan menjadi seorang yang resilien serta bisa belajar dengan efektif di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif layanan bimbingan kelompok dengan Teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan <i>resiliensi</i> siswa Kelas VII MTSS Gupi Dongko Kabupaten Trenggalek. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen one group pre-test dan post-test dengan populasi 25 siswa. Disini peneliti mengambil 10 sample sample di ambil berdasarkan dengan perilaku <i>resiliensi</i> yang paling rendah. Sebelum melakukan analisis data dalam penelitian ini di lakukan uji normalitas sebagai syarat untuk uji hipotesis, dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis yaitu <i>uji paired sample t-test</i> dengan bantuan aplikasi <i>SPSS Versi 25</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis dengan menerima hipotesis awal atau berarti terdapat perbedaan antara sebelum diberikan layanan dan sesudah diberikannya layanan. Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan diadakannya bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-management</i> dapat meningkatkan perilaku <i>resiliensi</i> pada siswa kelas VII MTs GUPPI Dongko, Kota Trenggalek.</p>
<i>Self-management Techniques Group Guidance, Student Resilience.</i>	<p><i>Resilience is a skill that students must have because problems arise in everyday life that can affect student activities and the desire for life goals. Thus students can overcome their own problems and become a tough person and can learn effectively at school. This study aims to find out how effective group guidance services using self-management techniques are to increase the resilience of Grade VII students at MTSS Gupi Dongko, Trenggalek Regency. This type of research is a quantitative research with a one group pre-test and post-test experimental research design with a population of 25 students. Here the researcher took 10 samples taken based on the behavior with the lowest resilience. Before conducting data analysis in this study, a normality test was carried out as a condition for testing the hypothesis, in this study using a hypothesis test, namely the paired sample t-test with the help of the SPSS Version 25 application. The results of this study indicate that the hypothesis by accepting the initial hypothesis means that there is a difference between before being given the service and after being given the service. So it can be concluded that by holding group counseling with self-management techniques it can increase resilience behavior in class VII students of MTs GUPPI Dongko, Trenggalek City.</i></p>

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana individu atau siswa mengalami perubahan atau peralihan dari satu tahapan ke tahapan lainnya dan mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisik, psikis maupun spiritual dan sosial. Selain itu, masa remaja merupakan masa yang penuh gejolak dimana remaja menghadapi banyak masalah dan tantangan, konflik dan kebingungan dalam mencari jati diri dan tempatnya. Setiap individu atau siswa memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan hidup dengan keyakinan dan optimisme. Kemampuan ini disebut resiliensi. Tak terkecuali remaja, karena resiliensi berperan penting dalam mengatasi berbagai kesulitan seperti tantangan atau masalah yang muncul di waktu dan tempat yang tidak terduga.

Siswa pada saat di sekolah memiliki masalah mereka sendiri dalam hidup. Jika mereka tidak dapat beradaptasi dengan baik terhadap perubahan kondisi lingkungan di sekitarnya, berbagai masalah dapat muncul, diikuti dengan berbagai persyaratan yang harus dipenuhi. Koroh dan Andriany (2020) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah keterampilan yang dimiliki siswa, seperti menggunakan keterampilannya sendiri untuk memecahkan masalah kehidupan. Faktor eksternal adalah kekuatan yang dapat muncul dari luar siswa dan memotivasi mereka untuk memecahkan masalah mereka, seperti pengaruh dari keluarga, lingkungan sekolah, masyarakat dan teman sebaya.

Menurut Hendriani (2018), resiliensi adalah proses dinamis yang melibatkan peran individu dan faktor sosial atau lingkungan yang berbeda dan mencerminkan kekuatan dan ketahanan seseorang untuk mengatasi pengalaman emosional negatif dalam situasi hambatan yang sulit, penuh tekanan atau signifikan. Ungar & Lienberg (dalam Azzahra, 2017) juga menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seorang siswa untuk pulih dari tekanan, stres atau peristiwa kehidupan yang traumatis. Dari sudut pandang tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi merupakan keterampilan yang harus dimiliki seseorang, karena dalam kehidupan sehari-hari timbul masalah yang dapat menghambat kinerja siswa dan pencapaian tujuan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *resiliensi* rendah memiliki dampak yaitu semakin rendah tingkat resiliensi siswa akan mengalami stres dengan karakteristik seperti mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pemurung, sering merasa cemas atau takut, dan tidak berenergi. Selanjutnya, jika siswa tersebut tidak bisa mengatasi stres yang dialaminya maka siswa tersebut dapat jatuh pada keadaan deperesi. Sedangkan Salsadilla dan Rahmulyani (2022) mengemukakan bahwa gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Pada penelitiannya ditemukan bahwa siswa laki-laki lebih resilien dari pada siswa perempuan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek, Melalui wawancara, bimbingan dan nasehat, para guru menjelaskan bahwa masalah perilaku resistensi siswa yang rendah merupakan masalah yang umum terjadi di sekolah ini, seperti siswa korban bullying, sering terlambat sekolah. Beberapa siswa yang kesulitan mendapatkan teman dan sering menyendiri menurut beberapa siswa yang peneliti wawancara. Guru bimbingan dan konseling sudah memberikan konseling individual dan bimbingan klasikal untuk memotivasi siswa. Layanan bimbingan konseling selama ini, dilakukan untuk memecahkan masalah siswa yang dilihat oleh guru, tetapi belum ada teknik khusus yang diperkenalkan. Biasanya konseling ditawarkan di sekolah ini dilakukan hanya pada siswa yang bermasalah dan kelas-kelas tertentu.

Upaya untuk meningkatkan perilaku *resiliensi* siswa dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Menurut Tohirin (2015), layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu cara untuk membantu siswa dalam

kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok, kegiatan dan dinamika kelompok harus dilaksanakan agar berbagai topik yang berguna untuk mengembangkan atau memecahkan masalah siswa dapat didiskusikan (Kadafi, 2016; Kadafi et al, 2018). Dalam menggunakan layanan bimbingan kelompok terdapat berbagai teknik untuk memaksimalkan layanan bimbingan yang diberikan pada siswa seperti teknik *self-management*.

Nursalim (2014) menjelaskan bahwa teknik *self-management* adalah keterampilan yang dibutuhkan oleh siswa untuk dapat mengelola diri sendiri dengan baik dan mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan. Teknik ini meliputi kemampuan untuk mengatur waktu, menentukan prioritas, mengelola emosi, dan mengurangi stress (Asri & Kadafi, 2020). Dengan menggunakan teknik *self-management*, siswa dapat mengoptimalkan potensi diri mereka dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Saat menerapkan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri, dibuat proses di mana orang yang diasuh memimpin perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan strategi atau strategi gabungan. Handler harus secara aktif memindahkan variabel internal dan eksternal untuk membuat perubahan yang diinginkan.

Dari hasil observasi peneliti menemukan perilaku-perilaku yang menandakan siswa masih memiliki tingkat resiliensi yang rendah di MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek antara lain adanya siswa yang selalu menyendiri di sekolah, adanya siswa yang sering terlambat ke sekolah, adanya siswa yang terkena korban *bullying*, sulit berkonsentrasi saat belajar di kelas, disebabkan karena kurangnya informasi tentang pentingnya memahami sikap *resiliensi* atau pemahaman yang mendalam untuk membuatnya dapat mengatasi masalah-masalah yang sedang di hadapinya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa Kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2022/2023”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Eksperimen penelitian adalah metode penelitian yang dirancang untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2019). Model yang digunakan adalah pre-experimental design, yaitu one-group pretest posttest design.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTs GUPPI Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2022/2023 dengan total 25 peserta didik. Metode pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling, dimana teknik purposive sampling adalah “teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti apabila peneliti memiliki aspek-aspek tertentu dari sampel” (Arikunto, 2013). Pada penelitian ini sebagai sampel, penulis terlebih dahulu memberikan angket kepada siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2022/2023 untuk mengetahui tingkat *resiliensi* siswa, sehingga jumlah sampel seluruhnya adalah 10 siswa.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Sugiyono (2019), kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Survey termasuk alat ukur yang menggunakan skala interval. Sebagai skala interval digunakan skala Likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (KK) dan tidak pernah (TP). Banyaknya elemen pada setiap variabel adalah sama. Jadi 30 pertanyaan. Menurut Widoyoko (2013), alat penelitian adalah alat atau perangkat yang peneliti gunakan untuk mengumpulkan informasi guna memudahkan pekerjaannya dan meningkatkan hasilnya, sehingga lebih akurat, lengkap, sistematis dan lebih mudah diolah.

Dalam metode analisis penelitian ini, rumus statistik digunakan untuk mengetahui tingkat perbedaan resiliensi siswa *pre-test* dan *post-test*, dan menguji hipotesis evektifitas

layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan *resiliensi* siswa menggunakan rumus uji *paired sample t-test* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS statistics 25*.

## HASIL

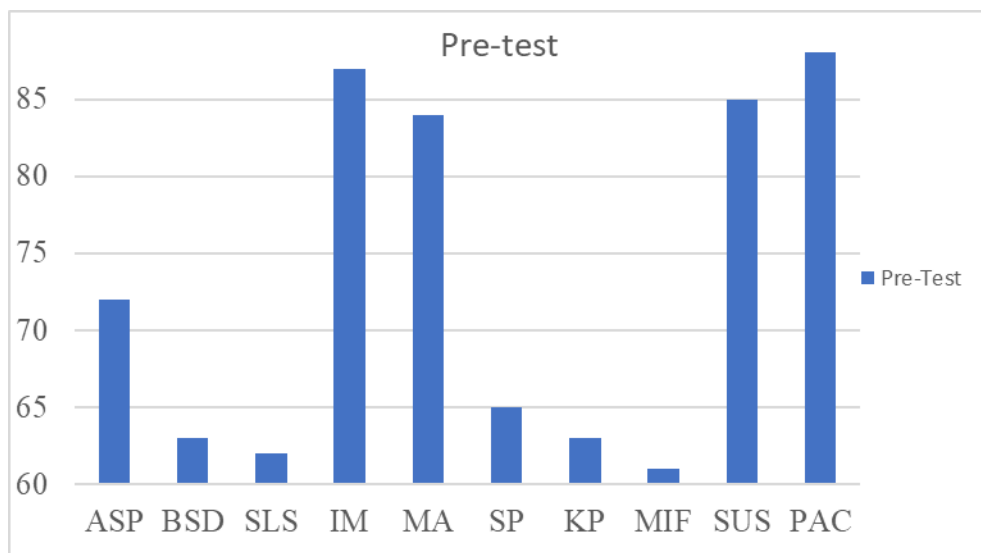
Tingkat *resiliensi pre-test* diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 butir pernyataan dengan skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Dimana skor 4 untuk skor tertinggi dan skor 1 untuk skor terendah. Dari butir pernyataan yang ada, diperoleh skor maksimal = 88 dan skor minimal = 61. Setelah di hitung menggunakan *IBM SPSS Statistics 25* pada lampiran 13 di peroleh hasil mean = 73 median = 68,50 modus = 63 dan standar deviasi = 11,624.

Distribusi frekuensi dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Data Resiliensi Siswa *Pre-Test***

Interval	Frekuensi	Presentase	Skala
103 - 120	0	0%	Sangat Tinggi
85 - 102	3	30%	Tinggi
67 - 84	2	20%	Sedang
49 - 66	5	50%	Rendah
30 - 48	0	0%	Sangat Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat *resiliensi* pada siswa Kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek sebelum dilakukan tement memiliki frekuensi terbanyak di 61-66 dan bisa dikatakan memiliki nilai yang sangat rendah. Berdasarkan table 4.1 distribusi data *resiliensi* siswa *pre-test*, dapat dibuat diagram sebagai berikut:



**Gambar 1.1 Grafik Hasil *Pre-Test***

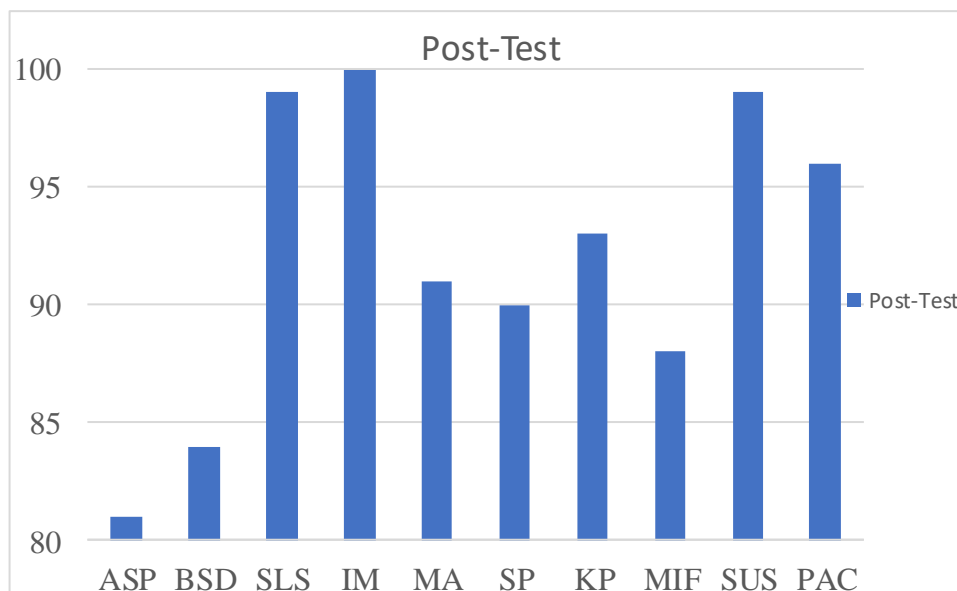
Tingkat *resiliensi post-test* diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 30 butir pernyataan dengan skala likert yang terdiri dari 4 alternatif jawaban. Dimana skor 4 untuk skor tertinggi dan skor 1 untuk skor terendah. Dari butir pernyataan yang ada, diperoleh skor maksimal = 100 dan skor minimal = 81. Setelah di hitung menggunakan *IBM SPSS*

Statistics 25 pada lampiran 13 di peroleh hasil mean = 92,10 median = 2,06 modus = 99 dan standar deviasi = 6,540.

**Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Data Resiliensi Siswa *Post-Test***

Interval	Frekuensi	Prresentase	Skala
103 - 120	0	0%	Sangat Tinggi
85 - 102	9	90%	Tinggi
67 - 84	1	10%	Sedang
49 - 66	0	0%	Rendah
30 - 48	0	0%	Sangat Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat *resiliensi* pada siswa Kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek setelah dilakukan trement memiliki nilai diatas 81 dan bisa di katakana memiliki nilai yang tinggi serta mengalami peningkatan setelah dilakukan tretment. Berdasarkan table 4.2 distribusi data *resiliensi* siswa *post-test*, dapat dibuat diagram sebagai berikut:



**Gambar 1.2 Data Grafik Hasil *Post-Test***

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah di berikan treatment yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan *resiliensi* siswa. Pengujian hipotesis uji *paired sample t-test* menggunakan *IBM SPSS Statistics 25* dapat dilihat pada table berikut ini:

**Tabel 1.3 *Paired Samples Statistics***

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	73.00	10	11.624	3.676
	Post-Test	92.10	10	6.540	2.068

Pada tabel tersebut di perhatikan ringkasan hasil statistik deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yaitu nilai *pre-test* dan *post-test* untuk nilai *pre-test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 73 sedangkan untuk nilai *post-test* sebesar 92,10 dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 siswa dengan nilai *std. deviation pre-test* sebesar 11,624 dan *post-test* sebesar 6,540 sedangkan mempunyai nilai *std. error mean pre-test* 3,676 dan *post-test* 2,068. Karena nilai *pre-test*  $73 < 92,10$  *post-test*, maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat *resiliensi* siswa sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Untuk pengujian hipotesis bisa dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.5 Uji Hipotesis Uji Paired Sample T-Test**

Paired Samples Test							
Paired Differences							
Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
-19.100	10.408	3.291	-26.545	-11.655	-5.803	9	.000

Dari tabel tersebut diperoleh perhitungan dengan total 10 sampel menunjukkan hasil signifikan atau (Sig 2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan *resiliensi* siswa sebelum dan sesudah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Merujuk dari signifikan  $0,000 < 0,05$  Yang berarti hipotesis  $H_A$  yang berbunyi Setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan *resiliensi* siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2022/2023 diterima.

**PEMBAHASAN**

Dari analisis data dalam penelitian ini menyajikan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *resiliensi* siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek sebelum dan sesudah diberikanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Hal ini tercermin dari nilai rata-rata *resiliensi* siswa yang berubah dan meningkat setelah konseling kelompok menggunakan teknik manajemen diri. Skor ini lebih tinggi dibandingkan dengan layanan konseling kelompok sebelumnya yang menggunakan teknik self management.

Penelitian ini untuk meningkatkan *resiliensi* pada diri siswa, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. layanan ini sangat efektif untuk memecahkan permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ramadani dan Pravesti (2023) Penggunaan strategi *self-management* dalam konseling individual untuk meningkatkan *resiliensi* akademik peserta didik kelas XI-IPS 2 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *resiliensi* peserta didik setelah melakukan konseling individual dengan menggunakan strategi *self-management* dan juga penelitian yang dilakukan oleh Hariyansah dan Kurniawati (2017) bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan tanggung jawab belajar. hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat meningkatkan tanggung jawab belajar.

Kajian teori terdahulu dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pratiwi dan Pravasti (2022) yang menyatakan bahwa *resiliensi* akademik ini dapat digunakan oleh siapa saja untuk mewujudkan cita-cita atau harapan yang diinginkan dan melakukannya sesuai

dengan kemampuan dan bakatnya dengan tekad yang kuat, usaha yang kompeten dan kerja keras yang maksimal dan bertanggung jawab untuk menjadi seseorang yang resilien. Disebutkan bahwa hasil analisis dengan uji Mann-Whitney pada kelompok eksperimen memberikan Asymp Sig. (2-sisi) Pelajari 0,009. Dibandingkan dengan  $0,009 < 0,05$  menunjukkan peningkatan resiliensi setelah terapi *self-management*.

Berdasarkan dengan hasil kenaikan tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif sebagai solusi untuk meningkatkan *resiliensi* siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek. Penelitian ini dilakukan dengan 10 sampel yang memiliki tingkat *resiliensi* paling buruk yang telah melalui tahap *pre-test* dengan nilai rata-rata 73 peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*, dan setelah melalui tahap *post-test* menghasilkan nilai rata-rata 92,10. *Resiliensi* siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mengalami peningkatan serta memiliki perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukannya bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan *resiliensi* siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek. Hal tersebut dapat dilihat melalui perbedaan sebelum dan sesudah diberikannya layanan. Oleh sebab itu, dapat di artikan bahwa hipotesis penelitian dibuktikan kebenarannya.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta dengan hasil tes menggunakan kuisisioner yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan *resiliensi* siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek Tahun Pelajaran 2022/2023. Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan, beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain: Jumlah responden yang hanya 10 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya, Objek penelitian hanya di fokuskan pada siswa yang mempunyai tingkat *resiliensi* rendah, dalam proses pengambilan data, informasi yang diberikan responden melalui kuesioner terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya, hal ini terjadi karena kadang perbedaan pemikiran, anggapan dan pemahaman yang berbeda tiap responden, juga faktor lain seperti faktor kejujuran dalam pengisian pendapat responden dalam kuisisionernya.

Berdasarkan penelitian yang telah dijalankan ada beberapa rekomendasi yang dapat diajukan, sebagai berikut: bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengambil sampel yang lebih banyak, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya, Melakukan penelitian yang berkelanjutan, hal ini agar dapat melihat dan menilai setiap perubahan perilaku responden dari waktu ke waktu, Diharapkan adanya tambahan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of self-instruction and time management techniques in group counseling to reduce academic procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112–121.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i32020p112>
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Azzahra. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal ilmiah psikologi trapan*. 5(1).80-96.

- Hariansyah dan Kurniawati. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*. 2 (2), 1-5.
- Harmini. (2018). Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar. Kencana
- Ibrahim, Alang, Madi, Baharuddin, Ahmad, & Darmawati. (2018). Metodologi Penelitian. Gunadarma Ilmu.
- Kadafi, A. (2016). Efektivitas Bimbingan Kelompok Islami untuk Meningkatkan Aspirasi Karir Mahasiswa. *Universitas Ahmad Dahlan*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4482>
- Kadafi, A., Ramatus, M. R., & Desy, R. N. K. (2018). Upaya Menurunkan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa melalui Bimbingan Kelompok Islami. *Jurnal EDUKASI (Media Kajian Bimbingan Dan Konseling)*, 4(2), 181–193. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/3882>
- Koroh dan Andriany. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Warga Binaan Masyarakat Pria: Studi Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. 3 (1), 64-74.
- Nursalim. (2014). Strategi dan Intervensi Konseling. Jakarta: Academia Pratama
- Pratiwi dan Pravesti. (2022). Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA. *Jurnal bimbingan dan Konseling*. 6 (2), 216-225.
- Putri Dan Tobing. (2020). Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. 10 (1), 1-6.
- Ramadani dan Pravasti. (2023). Efektivitas Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*. 40 (1), 22-29
- Salsadilla dan Rahmulyani. (2022). Gambaran Resiliensi Siswa Dalam Menghadapi Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Siswa Kelas X Ipa Sma Negeri 1 Labuhan Deli Tahun Ajaran 2021/2022. *Indonesian Counseling And Psychology*. 2 (2), 10-24.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.
- Widoyoko. (2013). Teknik Penyusunan Instrument Penelitian. Pustaka Belajar.