

# Pembangunan Resiliensi Psikologis melalui Program Bimbingan dan Konseling: Strategi dan Evaluasi

David Hermansyah<sup>1</sup>, Khaeruddin Said<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>PGMI, Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia [davidhermansyah.ntb@gmail.com](mailto:davidhermansyah.ntb@gmail.com)<sup>1</sup>,  
[rudisaid62@gmail.com](mailto:rudisaid62@gmail.com)<sup>2</sup>

---

**Keywords:**

*Counseling and Guidance, Development, Evaluation, Psychological, Resilience, Strategy*

**Abstract:** *The development of psychological resilience through guidance and counseling programs has become a significant focus in psychology literature in recent years. This study aims to conduct a systematic review of available literature from 2013-2024, utilizing sources from Scopus, DOAJ, and Google Scholar. The findings indicate that various concrete strategies have been implemented in guidance and counseling programs to enhance psychological resilience. Among these strategies are the development of online counseling programs tailored to the digital era, the application of counseling programs focusing on addressing anxiety and depression symptoms, and the design of group psychological counseling programs. Additionally, interventions such as well-being therapy, Resilience Factor Program, and Personal Resilience Model have also proven effective in enhancing participants' psychological resilience. These findings underscore the importance of developing diverse and innovative strategies to improve individual psychological resilience through guidance and counseling programs. The practical implications of these findings are that guidance and counseling practitioners can utilize these proven effective strategies in designing and implementing programs aimed at building psychological resilience in various populations. Further research in this field can explore the effectiveness and implementation of these practices in different contexts and deepen understanding of the processes and mechanisms underlying the development of psychological resilience through guidance and counseling interventions.*

**Kata Kunci:**

Kesadaran Lingkungan, Pramuka, Pelestarian Alam, Partisipasi, Perspektif Sosial dan Ekologis

**Abstrak:** Pembangunan resiliensi psikologis melalui program bimbingan dan konseling telah menjadi fokus penting dalam literatur psikologi selama beberapa tahun terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis atas literatur yang tersedia dari tahun 2013-2024, dengan menggunakan sumber dari pengindeks Scopus, DOAJ, dan Google Scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berbagai strategi konkret telah diterapkan dalam program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan ketahanan psikologis. Di antara strategi tersebut adalah pengembangan program konseling online yang disesuaikan dengan era digital, penerapan program konseling yang berfokus pada penanganan gejala kecemasan dan depresi, serta perancangan program konseling psikologis kelompok. Selain itu, intervensi seperti terapi kesejahteraan, Program Faktor Ketahanan, dan Model Ketahanan Pribadi juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis peserta. Temuan ini menyoroti pentingnya pengembangan strategi yang beragam dan inovatif dalam upaya meningkatkan ketahanan psikologis individu melalui program bimbingan dan konseling. Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa praktisi bimbingan dan konseling dapat menggunakan berbagai strategi yang terbukti efektif ini dalam merancang dan menerapkan program-program yang bertujuan membangun ketahanan psikologis pada berbagai populasi. Penelitian selanjutnya di bidang ini dapat mengeksplorasi lebih lanjut efektivitas dan implementasi praktik-praktik ini dalam konteks yang berbeda serta memperdalam pemahaman tentang proses dan mekanisme yang mendasari pembangunan resiliensi psikologis melalui intervensi bimbingan dan konseling.

---

**Article History:**

Received: 30-05-2024

Online : 22-06-2024



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



## **A. LATAR BELAKANG**

Konsep resiliensi psikologis mengacu pada kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan trauma dengan cara yang positif. Ini mencakup kemampuan untuk mengatasi tantangan kehidupan, menghadapi stres, dan memperbaiki diri setelah mengalami peristiwa yang mengganggu (Salsabila et al., 2019). Resiliensi psikologis memiliki peran yang krusial dalam menjaga kesejahteraan mental individu, serta membantu mereka mengatasi berbagai rintangan yang mungkin dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan untuk membangun resiliensi psikologis dapat membantu individu menghadapi perubahan, mengatasi rasa putus asa, dan bertahan dalam menghadapi cobaan hidup (Octavia & Fauziah, 2024). Oleh karena itu, pemahaman dan pengembangan resiliensi psikologis menjadi aspek penting dalam upaya untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental individu.

Peran penting bimbingan dan konseling dalam membangun resiliensi psikologis tidak dapat dipandang remeh. Melalui bimbingan dan konseling, individu dapat diberikan lingkungan yang mendukung serta strategi yang diperlukan untuk mengatasi berbagai kesulitan dan merespons secara positif terhadap perubahan hidup (Hidayat et al., 2020), (Mualifin, 2019). Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling menjadi sarana yang sangat penting dalam membantu individu mengembangkan kemampuan adaptasi yang kuat dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Lingkungan yang aman dan terbuka yang disediakan oleh proses bimbingan dan konseling memungkinkan individu untuk mengeksplorasi dan memahami diri mereka sendiri, mengeksplorasi sumber daya internal dan eksternal yang ada, serta mengembangkan keterampilan dan strategi coping yang efektif (Haryuni, 2013). Dengan demikian, bimbingan dan konseling bukan hanya menjadi tempat untuk mengekspresikan masalah, tetapi juga menjadi wahana untuk pembangunan potensi individu dan pengembangan resiliensi psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih efektif (Fahyuni & Istikomah, 2016).

Penelitian terdahulu telah secara konsisten menunjukkan bahwa partisipasi dalam program bimbingan dan konseling memiliki korelasi positif dengan peningkatan resiliensi psikologis individu. Berbagai temuan penelitian menyoroti bahwa program bimbingan dan konseling efektif dalam membantu individu mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Rahma & Cahyani, 2023). Melalui intervensi yang terstruktur dan terarah, peserta program dapat belajar mengenali dan mengelola stres, mengembangkan strategi coping yang sehat, serta membangun dukungan sosial yang kuat. Dengan demikian, program bimbingan dan konseling tidak hanya bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis yang ada, tetapi juga untuk memperkuat sumber daya individu dalam menghadapi tantangan dan mengembangkan ketangguhan mental (Rachman et al., 2020), (Suryapranata et al., 2016). Dalam konteks ini, penelitian-penelitian sebelumnya memberikan bukti yang kuat tentang efektivitas program bimbingan dan konseling sebagai sarana untuk meningkatkan resiliensi psikologis individu.

Evaluasi program bimbingan dan konseling menjadi hal yang sangat penting guna memastikan efektivitasnya dalam membangun ketahanan psikologis individu. Dengan melakukan evaluasi terhadap program-program seperti pelatihan keterampilan terapi perilaku dialektik terbatas waktu (DBT) (Sitinjak & Canu, 2023), konseling berbasis nilai (VBC) (Lee & Arora, 2023), dan program konseling berdasarkan teori perilaku emosional rasional (RBET) (Orang et al., 2023), kita dapat mengidentifikasi kelemahan, menentukan area yang memerlukan perbaikan, dan mengembangkan strategi yang lebih efektif. Evaluasi ini membantu dalam mengukur dampak intervensi terhadap ketahanan psikologis seperti yang terlihat dari peningkatan tingkat

ketahanan di antara peserta setelah menjalani perawatan dan pada tahap tindak lanjut (Almghdmay, 2023). Contohnya, dalam sesi VBC, evaluasi menunjukkan adanya peningkatan ketahanan dan perubahan perspektif (CHRISPIM, 2021). Melalui evaluasi yang teliti, program-program tersebut dapat disesuaikan untuk lebih baik memenuhi kebutuhan peserta, dengan harapan akan meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Memahami strategi yang efektif dalam mengembangkan ketahanan psikologis melalui program bimbingan dan konseling memiliki signifikansi yang besar (KIM, 2023), (Ahmad & Zadha, 2022), (Bahtilla, 2020). Strategi-strategi ini memiliki peran sentral dalam membantu individu, terutama siswa dan para spesialis masa depan, dalam mengatasi pengalaman-pengalaman yang sulit dan membangun ketahanan (Jordanova, 2022), (Kasyanova et al., 2023). Dengan pemahaman yang mendalam terhadap strategi-strategi ini, praktisi bimbingan dan konseling dapat merancang program-program yang lebih tepat sasaran dan bermakna, dengan fokus pada peningkatan mekanisme koping individu, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis. Mengintegrasikan teknik-teknik seperti aliansi terapeutik, psikoedukasi, dan pelatihan stabilisasi, bersama dengan promosi ketahanan, pengarahan nilai-nilai, dan pola pengaturan diri, dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efektivitas intervensi konseling. Pemahaman akan hal ini memungkinkan praktisi untuk menyesuaikan pendekatan mereka sesuai dengan kebutuhan klien mereka, yang pada gilirannya akan membentuk lingkungan yang lebih tangguh dan stabil secara psikologis bagi individu yang mengikuti program konseling.

Penelitian yang lebih lanjut tentang strategi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis memiliki nilai yang sangat penting untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan panduan praktis dalam mendukung individu yang menghadapi berbagai tantangan. Beberapa studi telah menunjukkan dampak positif dari strategi ketahanan terhadap hasil kesehatan mental, seperti pada penyintas COVID-19, pasien dengan penyakit kronis seperti multiple sclerosis, diabetes, dan rheumatoid arthritis (Alsheikh Al & Alqudah, 2023), serta karyawan di sektor kesehatan (Owen, 2023). Selain itu, mengeksplorasi hubungan antara respon terhadap intimidasi di sekolah dan ketahanan psikologis dapat membuka perspektif baru dalam pengembangan intervensi (Dariyo, 2021). Dengan melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang teknik-teknik pembangunan ketahanan, para peneliti dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan pendekatan yang disesuaikan yang dapat memberikan manfaat bagi individu dalam berbagai konteks. Hal ini juga memberikan dukungan yang penting bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam upaya mereka untuk membantu klien menghadapi kesulitan secara efektif.

Berdasarkan hasil evaluasi program-program bimbingan dan konseling seperti DBT, VBC, dan RBET, serta pemahaman akan strategi yang efektif dalam membangun ketahanan psikologis, terlihat bahwa evaluasi program tersebut penting untuk mengidentifikasi kelemahan, menentukan area perbaikan, dan mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan peserta. Evaluasi ini membantu dalam mengukur dampak intervensi terhadap ketahanan psikologis, seperti peningkatan tingkat ketahanan di antara peserta. Namun, terdapat kesenjangan dalam pemahaman kita tentang strategi yang paling efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis, terutama dalam konteks populasi yang beragam seperti penyintas penyakit kronis dan karyawan di sektor kesehatan. Oleh karena itu, topik riset yang mendesak adalah penelitian lebih lanjut tentang strategi yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikologis dalam konteks yang berbeda, termasuk populasi yang rentan atau terkena dampak krisis seperti pandemi COVID-19. Penelitian ini harus mempertimbangkan berbagai teknik pembangunan ketahanan dan melibatkan analisis yang mendalam terhadap dampaknya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut dalam hal ini akan

memberikan wawasan yang berharga dan panduan praktis bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam membantu individu menghadapi tantangan psikologis dengan lebih efektif.

## **B. METODE**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur yang tersedia tentang pembangunan resiliensi psikologis melalui program bimbingan dan konseling, dengan fokus pada strategi dan evaluasi. Artikel-artikel yang relevan dipilih dengan cermat untuk memberikan pemahaman yang mendalam tentang pendekatan, metode, dan hasil dari program-program ini. Penelitian ini membatasi cakupan tahun publikasi antara 2013-2024 untuk memastikan inklusi studi terkini yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai basis data seperti Scopus, DOAJ, dan Google Scholar dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan, termasuk "pembangunan resiliensi psikologis", "program bimbingan dan konseling", "strategi", dan "evaluasi". Kriteria inklusi yang diterapkan meliputi studi-studi yang memusatkan perhatian pada strategi dan evaluasi pembangunan resiliensi psikologis melalui program bimbingan dan konseling, serta yang tersedia dalam bahasa Inggris. Studi-studi yang tidak relevan dengan topik penelitian atau tidak memenuhi kriteria inklusi akan dikecualikan dari analisis. Seleksi literatur dilakukan dengan mempertimbangkan judul, abstrak, dan teks lengkap artikel-artikel yang terpilih. Data relevan kemudian diekstraksi dari artikel-artikel yang dipilih untuk disintesis dalam analisis kualitatif, memungkinkan penarikan kesimpulan yang kuat dan mendalam tentang tema penelitian ini.

Langkah ini memungkinkan peneliti untuk menyusun gambaran yang komprehensif tentang strategi dan evaluasi pembangunan resiliensi psikologis melalui program bimbingan dan konseling. Dengan demikian, peneliti dapat menarik kesimpulan yang kuat dan mendalam tentang tema penelitian ini berdasarkan bukti-bukti yang terdapat dalam literatur yang telah diselidiki. Dalam analisis kualitatif, data-data tersebut akan disusun, dibandingkan, dan dievaluasi untuk mengidentifikasi pola-pola, temuan utama, dan implikasi yang relevan bagi pembangunan resiliensi psikologis melalui program bimbingan dan konseling. Dengan pendekatan kualitatif ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga dan relevan bagi praktisi bimbingan dan konseling serta para peneliti di bidang ini.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Temuan penting dari hasil penelusuran menawarkan wawasan yang krusial mengenai fokus dan tujuan studi ini. Berbagai aspek telah diuraikan dengan rinci, memerlukan penjelasan yang komprehensif. Aspek-aspek tersebut meliputi: (1) Strategi-program bimbingan dan konseling telah dikembangkan untuk memperkuat resiliensi psikologis individu; (2) Evaluasi yang telah dilakukan terhadap program bimbingan dan konseling dalam membangun resiliensi psikologis; (3) Keterlibatan peserta dalam program bimbingan dan konseling memengaruhi pembangunan resiliensi psikologis; (4) Hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam mengembangkan dan mengevaluasi program bimbingan dan konseling untuk pembangunan resiliensi psikologis; (5) Implikasi hasil penelitian ini terhadap pengembangan dan penerapan program bimbingan dan konseling di masa depan. Dengan demikian, secara menyeluruh, gambaran komprehensif tersaji dalam Tabel 1.

**Tabel 1.** Fokus dan Wawasan Hasil Penelitian Menurut Kriteria Kelayakan

No.	Bidang atau Fokus	Nama-nama Penulis yang se-Bidang	Insight atau Variabel riset
1	Strategi Intervensi dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis	Neviyarni (2019), Deghaishem & Albeshier (2019), Erden (2017), Guidi & Fava (2020), Sools & Mooren (2013), Victor & Willutzki (2014)	Pengembangan program konseling online, penanganan gejala kecemasan dan depresi, perancangan program konseling psikologis kelompok, terapi kesejahteraan, Program Faktor Ketahanan, Model Ketahanan Pribadi.
2	Evaluasi Efektivitas Program Bimbingan dan Konseling	Savitri et al. (2015), Sutirna et al. (2022), Aydın (2024), Deghaishem & Albeshier (2019), Durrotunnisa et al. (2020)	Meta-analisis, kuesioner efektivitas, dampak program konseling, kausalitas antara ketahanan dan kesiapan psikologis, pembentukan kausalitas antara ketahanan dan kesiapan psikologis, dampak program konseling terhadap ketahanan psikologis.
3	Perkembangan Ketahanan Psikologis	Kasyanova et al. (2023), Lee (2018), Li et al. (2022), Yavuz (2023), Wenini (2021)	Relevansi ketahanan dalam berbagai kelompok populasi, peran ketahanan sebagai faktor pelindung terhadap tantangan kesehatan mental, pentingnya variasi dalam keefektifan intervensi ketahanan di berbagai konteks budaya.
4	Partisipasi Aktif Peserta	Judkins et al. (2023), Muckenhofer et al. (2023), Taylor et al. (2022), Raanaas et al. (2020), Millati et al. (2021)	Program-program yang menitikberatkan pada promosi ketahanan, pentingnya keterlibatan aktif dalam memperbaiki kesehatan mental dan ketahanan, evaluasi terhadap kegiatan partisipasi publik, peningkatan kinerja program ketahanan.
5	Interaksi antara Peserta dan Fasilitator	Miller et al. (2016), Bui et al. (2023)	Melibatkan anak-anak sebagai mitra desain, dampak positif intervensi ketahanan terhadap fungsi psikologis, peran interaksi dalam meningkatkan program ketahanan.

Tabel tersebut menggambarkan hasil penelitian dalam bidang pengembangan ketahanan psikologis melalui berbagai pendekatan strategis. Dalam strategi intervensi, penelitian menyoroti pentingnya pengembangan program konseling yang disesuaikan dengan era digital, penanganan gejala kecemasan dan depresi, serta perancangan program konseling kelompok. Selain itu, strategi psikoterapi khusus seperti terapi kesejahteraan dan program faktor ketahanan bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan menekankan aspek-aspek seperti evaluasi diri yang positif dan hubungan yang bermakna. Evaluasi efektivitas program bimbingan dan konseling mengungkapkan beragam metode evaluasi, termasuk meta-analisis dan penggunaan kuesioner, yang memberikan wawasan mendalam mengenai dampak program terhadap ketahanan psikologis. Penelitian tentang perkembangan ketahanan psikologis menyoroti relevansi ketahanan dalam berbagai kelompok populasi, sementara penelitian tentang partisipasi

aktif peserta dan interaksi antara peserta dan fasilitator menegaskan pentingnya keterlibatan peserta dalam meningkatkan efektivitas program. Keseluruhan, temuan penelitian ini menggarisbawahi kompleksitas dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang efektif untuk memperkuat ketahanan psikologis di berbagai konteks.

### **1. Strategi-program bimbingan dan konseling telah dikembangkan untuk memperkuat resiliensi psikologis individu**

Strategi konkret yang diterapkan dalam program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan ketahanan psikologis termasuk pengembangan program konseling online yang disesuaikan dengan era digital (Neviyarni, 2019), penerapan program konseling yang berfokus pada penanganan gejala kecemasan dan depresi (Deghaishem & Albeshir, 2019), serta perancangan program konseling psikologis kelompok untuk meningkatkan ekspresi emosional dan hubungan interpersonal (Erden, 2017). Selain itu, strategi psikoterapi khusus seperti terapi kesejahteraan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan, yang menekankan pada evaluasi diri yang positif, pertumbuhan, makna hidup, hubungan yang bermakna, manajemen kehidupan yang efektif, dan penentuan nasib sendiri (Guidi & Fava, 2020). Intervensi lainnya, seperti Program Faktor Ketahanan dan Model Ketahanan Pribadi, bertujuan untuk melakukan restrukturisasi kognitif dan mengidentifikasi strategi tangguh individu untuk memperkuat mekanisme koping adaptif pada orang dewasa (Sools & Mooren, 2013), (Victor & Willutzki, 2014).

Penerapan strategi intervensi ketahanan telah terbukti memberikan dampak yang signifikan dalam pengembangan ketahanan psikologis di antara peserta (Sutarti & Astuti, 2021), (Crane et al., 2022), (Hodgkinson et al., 2021), (Shaygan et al., 2021). Studi menunjukkan bahwa intervensi yang difokuskan pada aspek psikologis dapat efektif mengurangi tingkat residivisme di kalangan remaja pelanggar dengan memperkuat perkembangan emosional, kognitif, perilaku, dan interpersonal. Selain itu, intervensi seperti program psikoedukasi multimedia online telah berhasil meningkatkan ketahanan dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan di antara pasien yang menjalani perawatan di rumah sakit akibat COVID-19 (Peristiano & Anggawijayanto, 2020). Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi yang disesuaikan untuk mendukung individu yang mengalami peristiwa traumatis seperti kanker, pandemi global, atau keterlibatan dalam sistem peradilan remaja. Dengan menerapkan strategi yang memperhatikan kebutuhan psikologis dan memberikan dukungan, kontribusi signifikan dapat diberikan pada pengembangan ketahanan psikologis peserta dalam berbagai konteks.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi dan program-program tersebut memiliki dampak positif yang signifikan dalam memperkuat ketahanan psikologis individu. Dengan menggabungkan pendekatan yang beragam, termasuk konseling online, terapi kesejahteraan, dan program kelompok, individu dapat diberikan dukungan yang lebih holistik untuk mengatasi tantangan psikologis mereka. Pentingnya pengembangan program yang sesuai dengan kebutuhan individu dan lingkungan digital saat ini juga ditekankan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi dan program-program yang diimplementasikan memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu, seperti yang ditunjukkan oleh berbagai temuan yang disebutkan. Namun, penting untuk memperhatikan bahwa keberhasilan program-program ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebutuhan individu, ketersediaan sumber daya, dan kualifikasi para konselor. Evaluasi yang lebih lanjut mungkin diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program dengan lebih tepat.

## **2. Evaluasi yang telah dilakukan terhadap program bimbingan dan konseling dalam membangun resiliensi psikologis**

Sejumlah metode evaluasi telah diterapkan untuk mengukur efektivitas program bimbingan dan konseling dalam meningkatkan ketahanan psikologis. Pendekatan tersebut meliputi meta-analisis untuk mengevaluasi ukuran efek dan mengidentifikasi variabel moderator (Savitri et al., 2015), penggunaan kuesioner dengan indikator efektivitas untuk menilai tingkat efektivitas selama pandemi COVID-19 (Sutirna et al., 2022), penelitian mengenai dampak program konseling terhadap ketahanan psikologis di kalangan tim perawatan kesehatan yang menghadapi krisis COVID-19 (Aydın, 2024), penerapan program konseling untuk mengurangi gejala kecemasan dan depresi serta meningkatkan ketahanan psikologis pada individu yang terpengaruh oleh perselingkuhan (Deghaishem & Albeshir, 2019), dan pembentukan kausalitas antara ketahanan dan kesiapan psikologis dalam pembelajaran daring melalui analisis regresi linier (Durrotunnisa et al., 2020). Pendekatan evaluasi yang beragam ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas program bimbingan dan konseling dalam memperkuat ketahanan psikologis dalam berbagai konteks.

Evaluasi perkembangan ketahanan psikologis mengungkapkan pemahaman yang signifikan. Penelitian menyoroti relevansi ketahanan dalam berbagai kelompok populasi, termasuk calon pekerja kereta api (Kasyanova et al., 2023), individu yang mengalami kanker (Lee, 2018), remaja awal dengan pengalaman penganiayaan saat kecil (Li et al., 2022), dan anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang tidak mendukung (Yavuz, 2023). Intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan ketahanan menunjukkan hasil yang menggembirakan, dengan fokus pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan penggunaan mekanisme koping yang adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa ketahanan psikologis dapat dikembangkan dan berperan sebagai faktor pelindung terhadap tantangan kesehatan mental. Pentingnya variasi dalam keefektifan intervensi ketahanan di berbagai konteks budaya juga diakui, menegaskan perlunya pendekatan yang disesuaikan untuk mengembangkan ketahanan secara efektif (Wenini, 2021). Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya ketahanan dalam memajukan kesehatan mental dan kesejahteraan di kalangan beragam populasi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa berbagai program bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk membangun ketahanan psikologis memiliki dampak yang signifikan. Penggunaan metode evaluasi yang beragam memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas program-program tersebut. Temuan ini menyoroti pentingnya ketahanan psikologis dalam berbagai kelompok populasi dan menunjukkan bahwa intervensi yang menargetkan ketahanan dapat memberikan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mekanisme koping adaptif. Program bimbingan dan konseling dalam membangun ketahanan psikologis telah dievaluasi dengan menggunakan berbagai metode yang mencakup analisis statistik seperti meta-analisis dan regresi linier, serta penelitian lapangan dan survei dengan menggunakan kuesioner. Metode evaluasi ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang efektivitas program-program tersebut dalam mencapai tujuan mereka dalam memperkuat ketahanan psikologis individu di berbagai konteks.

## **3. Keterlibatan peserta dalam program bimbingan dan konseling memengaruhi pembangunan resiliensi psikologis**

Partisipasi aktif peserta memegang peranan sentral dalam menentukan keberhasilan program yang bertujuan memperkuat ketahanan psikologis (Judkins et al., 2023), (Muckenhofer et al., 2023), (Taylor et al., 2022). Penelitian menegaskan bahwa program-program yang

menitikberatkan pada promosi ketahanan, seperti pelatihan ketahanan psikologis dan pengembangan ketahanan pada anak-anak, mencapai peningkatan yang bermakna ketika peserta terlibat secara aktif dalam kegiatan dan latihan yang disediakan (Raanaas et al., 2020),(Millati et al., 2021). Studi-studi tentang penelitian tindakan partisipatif menekankan pentingnya melibatkan generasi muda dalam seluruh tahapan proses penelitian, menggarisbawahi potensi keterlibatan aktif dalam memperbaiki kesehatan mental dan ketahanan. Selain itu, evaluasi terhadap kegiatan partisipasi publik terkait adaptasi terhadap perubahan iklim menunjukkan bahwa partisipasi aktif berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tindakan, dan pembentukan jaringan, yang merupakan komponen penting dalam meningkatkan ketahanan. Oleh karena itu, keterlibatan aktif peserta merupakan faktor utama dalam kesuksesan program-program yang dirancang untuk mengembangkan ketahanan psikologis.

Interaksi antara peserta dan fasilitator memiliki peran penting dalam memengaruhi efektivitas program yang bertujuan memperkuat ketahanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa melibatkan anak-anak sebagai mitra desain dalam pengembangan alat interaktif untuk mempromosikan ketahanan dapat meningkatkan pemahaman dan kapasitas mereka terhadap ketahanan (Miller et al., 2016). Selain itu, program seperti Pendidikan Ketahanan (ReSED) menekankan pentingnya menyeimbangkan orientasi pembangunan global pemuda dengan dukungan khusus untuk pengembangan faktor-faktor pelindung, yang menciptakan kepuasan dan internalisasi yang tinggi di kalangan peserta. Studi yang mengevaluasi intervensi ketahanan, seperti program READY untuk individu dengan MS, menyoroti dampak positifnya terhadap fungsi psikologis, termasuk ketahanan, kecemasan, depresi, dan stres, dengan perbaikan yang disampaikan oleh faktor-faktor seperti fleksibilitas psikologis (Bui et al., 2023). Temuan ini menegaskan pentingnya interaksi antara peserta dan fasilitator dalam meningkatkan program ketahanan psikologis.

Keterlibatan peserta dalam program bimbingan dan konseling memiliki dampak yang signifikan dalam pembangunan resiliensi psikologis. Peserta yang aktif terlibat dalam program-program tersebut cenderung memiliki peningkatan yang lebih besar dalam keterampilan ketahanan dan mekanisme koping adaptif. Interaksi antara peserta dan fasilitator juga penting, karena hal ini memungkinkan peserta untuk merasa didengar, dipahami, dan didukung dalam proses pembangunan ketahanan psikologis mereka. Melibatkan anak-anak dalam pengembangan alat interaktif untuk promosi ketahanan menunjukkan bahwa keterlibatan peserta dari berbagai kelompok usia dapat memiliki dampak yang positif dalam memperkuat ketahanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan peserta dalam program bimbingan dan konseling memiliki implikasi yang penting dalam pembangunan resiliensi psikologis. Program-program yang mendorong partisipasi aktif peserta dan memfasilitasi interaksi antara peserta dan fasilitator cenderung lebih berhasil dalam mencapai tujuan mereka dalam memperkuat ketahanan psikologis individu. Ini menegaskan pentingnya desain program yang memperhitungkan peran keterlibatan peserta dalam mencapai hasil yang optimal.

#### **4. Hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam mengembangkan dan mengevaluasi program bimbingan dan konseling untuk pembangunan resiliensi psikologis**

Terdapat beberapa hambatan dalam penerapan strategi pembangunan ketahanan psikologis dalam program bimbingan dan konseling, termasuk faktor internal seperti kompetensi guru dan kurangnya profesionalisme di antara konselor sekolah (Dewanty, 2013). Selain itu, tantangan juga timbul akibat kurangnya kesepakatan tentang konseptualisasi ketahanan, baik sebagai sifat kepribadian atau proses yang dinamis (Terte & Stephens, 2014). Kesulitan dalam menangani

hambatan-hambatan yang dihadapi oleh populasi siswa, seperti masalah akademik, perilaku, dan kondisi keluarga, juga menjadi penghambat dalam mempromosikan ketahanan di lingkungan pendidikan (Negrini, 2020). Tambahan lagi, dampak teknologi digital pada interaksi siswa dan kemampuan empati menimbulkan tantangan tersendiri, yang memerlukan pendekatan konseling yang strategis untuk mengatasi sikap individualis dan konflik moral (Suwandi, 2022). Memahami hambatan-hambatan ini sangatlah penting untuk mengembangkan program ketahanan yang efektif dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pendidikan dan konseling.

Untuk mengatasi tantangan dalam mengevaluasi efektivitas program pembangunan ketahanan psikologis dalam bimbingan dan konseling, sangatlah penting untuk memberikan prioritas pada evaluasi yang sejajar dengan praktik-praktik lainnya (IIntema et al., 2019). Memanfaatkan daftar periksa 12 kriteria untuk program pembangunan ketahanan dapat meningkatkan konsistensi dan kualitas evaluasi, yang mencakup penetapan populasi sasaran, definisi, proses adaptasi, pengukuran, dan jenis adaptasi positif (Neubert, 2017). Implementasi program pembangunan ketahanan yang menitikberatkan pada individu dengan risiko lebih tinggi dan kekurangan faktor pelindung mampu menghasilkan dampak yang lebih kuat dari waktu ke waktu (Suranata et al., 2017). Validasi skala ketahanan psikologis melalui analisis faktor dapat memastikan keandalan dan stabilitas alat penilaian yang digunakan dalam program ini (Gottlieb, 2016),(Hannigan et al., 2015). Selain itu, pengembangan program konseling ketahanan online yang disesuaikan dengan era digital dapat mengatasi tantangan yang ditimbulkan oleh teknologi, dengan fokus pada bimbingan, layanan responsif, perencanaan individu, dan dukungan sistem (Affani, 2021).

Hambatan internal seperti kurangnya kompetensi guru dan profesionalisme yang rendah di antara konselor sekolah menunjukkan perlunya peningkatan pelatihan dan pengembangan profesional bagi staf pendidikan. Ketidaksepakatan tentang konseptualisasi ketahanan menunjukkan perlunya klarifikasi konsep tersebut agar dapat diterapkan secara konsisten dalam konteks pendidikan. Kesulitan dalam mengatasi hambatan populasi siswa menunjukkan perlunya pendekatan yang holistik dan terpadu dalam merancang program pembangunan resiliensi. Dampak teknologi digital menunjukkan perlunya penyesuaian dalam strategi konseling untuk mengatasi tantangan yang muncul dalam interaksi dan pengembangan empati. Meskipun telah diidentifikasi, hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi dengan pendekatan yang tepat. Peningkatan kompetensi guru dan profesionalisme konselor dapat dicapai melalui pelatihan yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan. Kesepakatan tentang konseptualisasi ketahanan dapat diperkuat melalui dialog antarstakeholder dalam bidang pendidikan. Pengembangan program yang lebih terfokus dan disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat membantu mengatasi hambatan populasi siswa. Penggunaan teknologi digital juga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk meningkatkan interaksi dan pengembangan empati dalam konteks konseling.

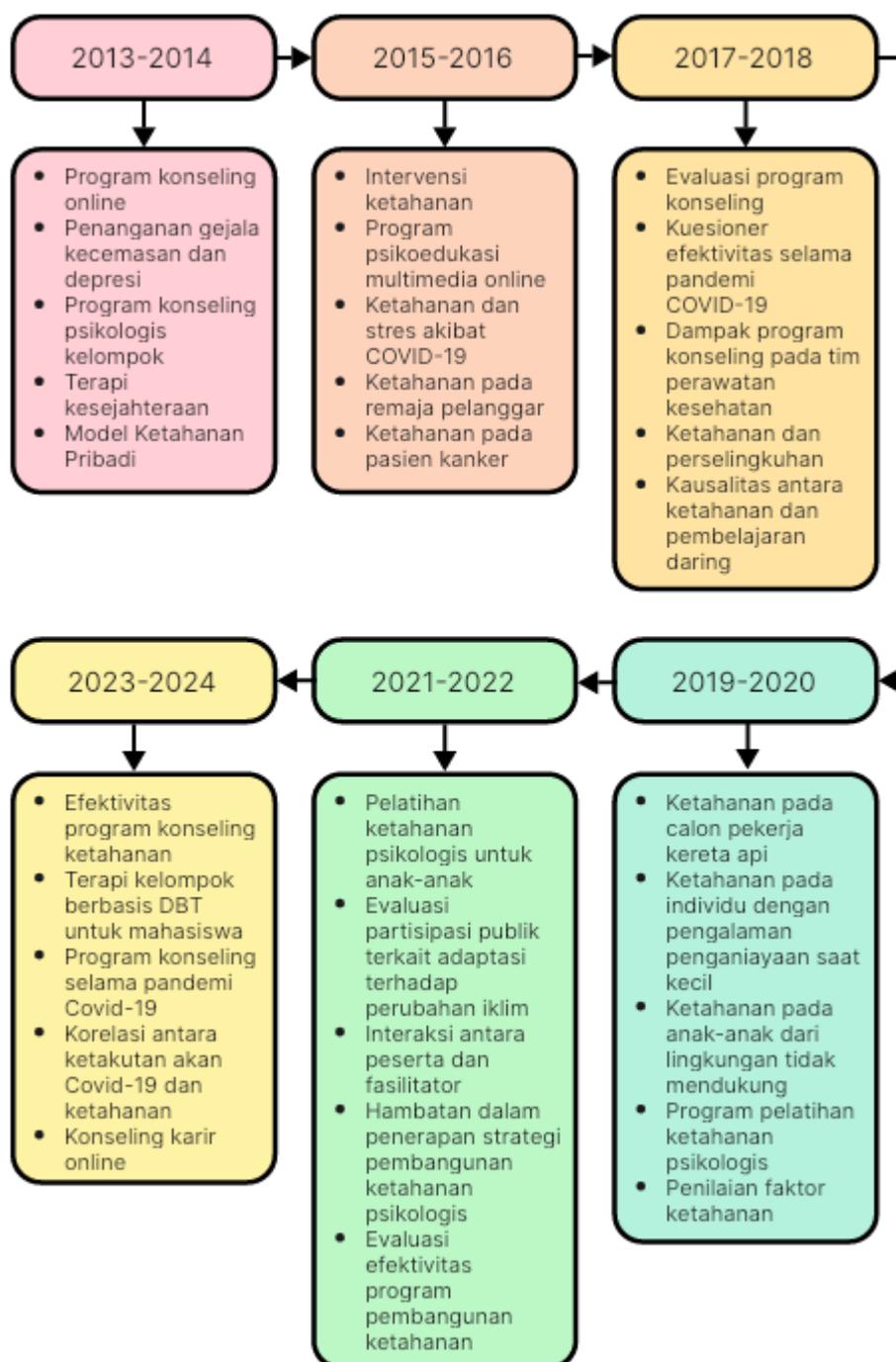
## **5. Implikasi hasil penelitian ini terhadap pengembangan dan penerapan program bimbingan dan konseling di masa depan**

Berdasarkan temuan penelitian, praktisi bimbingan dan konseling perlu memprioritaskan upaya dalam membangun kepercayaan siswa agar mereka merasa nyaman untuk berbagi informasi yang diperlukan demi mendapatkan bantuan yang efektif (Cefalu et al., 2018),(Messenger, 2019). Selain itu, kolaborasi antara layanan bimbingan dan konseling dengan otoritas pendidikan, perguruan tinggi, dan lembaga masyarakat perawatan pendidikan menjadi sangat penting guna mencapai masyarakat yang memiliki minat rendah terhadap layanan konseling (Santoso & Maulidiyah, 2019). Lebih lanjut, penting bagi praktisi untuk memastikan

bahwa konselor guru telah menerima pelatihan yang memadai dalam bidang bimbingan dan konseling untuk menerapkan seluruh layanan yang diperlukan dengan efektif, sehingga dapat meningkatkan kinerja akademik siswa di sekolah menengah (Sutirna et al., 2023). Selain itu, dalam konteks manajemen klinis, penyedia praktik lanjutan harus memperhatikan reaksi merugikan utama terhadap lorlatinib dan interaksi obat-obat yang relevan guna memastikan perawatan optimal bagi pasien (Reed et al., 2020).

Hasil dari berbagai penelitian memberikan wawasan yang berharga dalam merancang program bimbingan dan konseling yang bertujuan meningkatkan ketahanan psikologis. Meta-analisis oleh Moon di Korea menyoroti efektivitas program konseling ketahanan, dengan penekanan pada faktor-faktor seperti ukuran kelompok, frekuensi sesi, dan durasi (Moon, 2022). Studi oleh Lee dan Arora mengenai terapi kelompok yang berbasis DBT untuk mahasiswa menunjukkan peningkatan ketahanan psikologis pasca perawatan dan pada tindak lanjut, dengan menekankan peran mindfulness (Lee & Arora, 2023). Penelitian oleh Ibrahim dan El-Meged mengenai program konseling untuk siswa perempuan selama pandemi Covid-19 menunjukkan efektivitas psikodrama, dialog, dan teknik kognitif dalam mengurangi dampak psikososial. Studi oleh Döger pada remaja selama pandemi mengungkapkan adanya korelasi negatif antara ketakutan akan Covid-19 dan ketahanan, yang menyoroti pentingnya dukungan dari keluarga dan teman sebaya (Döger, 2022). Penelitian oleh Pordelan dan rekan-rekannya tentang konseling karir online menunjukkan bahwa intervensi online dapat meningkatkan komponen modal psikologis seperti ketahanan dan efikasi diri (Pordelan et al., 2022). Secara kolektif, temuan-temuan ini menunjukkan bahwa menggabungkan teknik spesifik, dinamika kelompok, dan sistem pendukung dapat mengoptimalkan efektivitas program bimbingan dan konseling dalam meningkatkan ketahanan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk meningkatkan efektivitas program bimbingan dan konseling di masa depan, praktisi harus memperhatikan beberapa faktor penting. Pertama, membangun kepercayaan siswa adalah kunci untuk memastikan bahwa mereka merasa nyaman untuk mencari bantuan. Kedua, kolaborasi antarlayanan bimbingan dan konseling dengan berbagai pihak dapat membantu mencapai populasi yang membutuhkan layanan tersebut, terutama mereka yang memiliki minat rendah. Ketiga, pelatihan yang memadai bagi konselor guru sangat penting untuk memastikan layanan yang efektif dan meningkatkan kinerja akademik siswa. Terakhir, kesadaran terhadap reaksi merugikan dan interaksi obat-obat yang relevan dalam manajemen klinis adalah kunci untuk memberikan perawatan pasien yang optimal. Implikasi hasil penelitian ini sangat penting dalam pengembangan dan penerapan program bimbingan dan konseling di masa depan. Membangun kepercayaan siswa, kolaborasi antarlayanan, pelatihan konselor guru, dan manajemen klinis yang efektif merupakan langkah-langkah kunci untuk memastikan efektivitas program tersebut.



**Gambar 1.** menggambarkan variabel penelitian yang menjadi fokus dalam studi-studi ini.

Gambar 1 menampilkan beragam variabel penelitian yang menjadi fokus dalam studi-studi tentang pembangunan ketahanan psikologis melalui program bimbingan dan konseling. Variabel-variabel tersebut mencakup strategi intervensi seperti pengembangan program konseling online, terapi kesejahteraan, dan model-model ketahanan pribadi. Selain itu, gambar ini juga mencakup evaluasi efektivitas program, interaksi antara peserta dan fasilitator, serta hambatan-hambatan dalam implementasi. Variabel-variabel ini mencerminkan kompleksitas dan kedalaman pemahaman yang diperlukan dalam memahami dan meningkatkan ketahanan psikologis individu. Gambar 1 memberikan gambaran yang jelas tentang ragam aspek yang perlu dipertimbangkan

dalam merancang, menerapkan, dan mengevaluasi program-program bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memperkuat ketahanan psikologis peserta dalam berbagai konteks kehidupan.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil evaluasi atas berbagai penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa strategi konkret yang diterapkan dalam program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan ketahanan psikologis mencakup pengembangan program konseling online yang disesuaikan dengan era digital, penerapan program konseling yang fokus pada penanganan gejala kecemasan dan depresi, serta perancangan program konseling psikologis kelompok. Selain itu, intervensi seperti terapi kesejahteraan, Program Faktor Ketahanan, dan Model Ketahanan Pribadi juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan ketahanan psikologis peserta. Namun, terdapat beberapa kesenjangan yang perlu diteliti lebih lanjut untuk mengisi celah dalam pemahaman kita tentang pengembangan ketahanan psikologis. Pertama, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami peran keterlibatan aktif peserta dalam menentukan keberhasilan program bimbingan dan konseling. Kedua, penting untuk menyelidiki lebih lanjut interaksi antara peserta dan fasilitator serta pengaruhnya terhadap efektivitas program. Ketiga, penelitian yang lebih mendalam diperlukan untuk mengidentifikasi hambatan-hambatan konkret dalam menerapkan strategi pembangunan ketahanan psikologis dalam program bimbingan dan konseling, serta cara mengatasinya. Terakhir, ada kebutuhan untuk mengevaluasi lebih lanjut berbagai metode evaluasi yang digunakan untuk mengukur efektivitas program bimbingan dan konseling dalam meningkatkan ketahanan psikologis.

Dengan mempertimbangkan kesenjangan tersebut, topik riset yang mendesak untuk diteliti di masa mendatang adalah "Pengaruh Keterlibatan Aktif Peserta dan Interaksi Peserta-Fasilitator terhadap Efektivitas Program Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Ketahanan Psikologis". Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi strategi terbaik untuk melibatkan peserta dan memfasilitasi interaksi yang efektif antara peserta dan fasilitator dalam upaya meningkatkan ketahanan psikologis. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor ini, program bimbingan dan konseling dapat lebih efektif dalam memenuhi kebutuhan psikologis peserta dan memperkuat ketahanan mereka di berbagai konteks.

#### **REFERENSI**

- Affani, A. R. (2021). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Ahmad, R., & Zadha, N. P. (2022). Importance of Guidance and Counseling in Effective Teaching and Learning in School. *Article in International Journal of Scientific Research*.
- Al-Deghaishem, H. D., & Albeshir, S. A. (2019). The Efficacy of a Counseling Program of Improving Psychological Resilience to Reduce Anxiety and Depression Symptoms in Women Prone to Infidelity. *Journal of Educational & Psychological Sciences*. <https://doi.org/10.12785/jeps/200211>
- Almghdmy, M. (2023). The effectiveness of the Guidance Program (REBT) in reducing the Impersonal Orientation of Educational Counselors. *Al-Anbar University Journal For Humanities*. <https://doi.org/10.37653/juah.2023.138265.1159>
- Alsheikh Al, A. S., & Alqudah, A. (2023). Examine the Role of Psychological Resilience in Predicting Social and Professional Performance in Patients with Diabetes, Multiple Sclerosis, and Rheumatism. *Health Psychology Research*. <https://doi.org/10.52965/001c.73350>
- Arguedas-Negrini, I. (2020). Intervenciones de orientación para edificar fortalezas en niñas, niños y adolescentes. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*.

- <https://doi.org/10.32541/recie.2020.v4i2.pp127-136>
- Bahar Aydın, K. (2024). *Model of Autonomous-Related Singles Counseling in Collectivistic Cultures: The Turkey Model*. <https://doi.org/10.4087/ezin5166>
- Bui, M. V., McInnes, E., Ennis, G., & Foster, K. (2023). Resilience and mental health nursing: An integrative review of updated evidence. In *International Journal of Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/inm.13132>
- Cefalu, W. T., Dawes, D. E., Gavlak, G., Goldman, D., Herman, W. H., Van Nuys, K., Powers, A. C., Taylor, S. I., & Yatvin, A. L. (2018). Insulin access and affordability working group: Conclusions and recommendations. *Diabetes Care*. <https://doi.org/10.2337/dci18-0019>
- Chi Lee, A. (2018). Acceptance and Commitment Therapy: A Mindfulness and Acceptance-Based, Value-Driven Approach to Human Flourishing With Christian Spirituality Considerations. *Acceptance & Commitment Therapy: A Mindfulness & Acceptance-Based, Value-Driven Approach to Human Flourishing With Christian Spirituality Considerations*.
- CHRISPIM, M. C. (2021). Resource recovery from wastewater treatment: challenges, opportunities and guidance for planning and implementation. *Frontiers in Neuroscience*.
- Crane, M. F., Falon, S. L., Kho, M., Moss, A., & Adler, A. B. (2022). Developing Resilience in First Responders: Strategies for Enhancing Psychoeducational Service Delivery. *Psychological Services*. <https://doi.org/10.1037/ser0000439>
- Dariyo, A. (2021). BAB 15 Penerapan Teori Belajar Transformatif bagi Orangtua Anak-anak Jalanan dalam Rangka Meningkatkan Kualitas Hidup. In *Psikologi*.
- De Terte, I., & Stephens, C. (2014). Psychological resilience of workers in high-risk occupations. In *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.2627>
- DEWANTY, C. S. (2013). Model Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Pertama Penyelenggara Pendidikan Inklusi. *Jurnal BK UNESA*.
- DÖĞER, S. S. (2022). Ergenlerin Covid-19 Korkusunun Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.52096/jsrbs.8.16.42>
- Durrotunnisa, Puswiartika, D., Gatot, I., & Nurhayati. (2020). The Effect of Resilience on E-Learning Psychological Readiness of College Students of Guidance and Counselling Program. *Proceedings - 2020 6th International Conference on Education and Technology, ICET 2020*. <https://doi.org/10.1109/ICET51153.2020.9276571>
- Erden, S. (2017). Enhancing Hope, Resilience, Emotional and Interpersonal Skills in Counsellor Trainees: A Controlled Trial. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*. <https://doi.org/10.18844/prosoc.v4i6.2912>
- Fahyuni, E. F., & Istikomah. (2016). Psikologi Belajar & Mengajar Kunci Sukses Guru dan Peserta Didik dalam Interaksi Edukatif Penulis: In *Nizamia Learning Center*.
- Gottlieb, K. (2016). The FDA adaptive trial design guidance in a nutshell: A review in Q&A format for decision makers. *PeerJ Preprints*.
- Guidi, J., & Fava, G. A. (2020). The emerging role of euthymia in psychotherapy research and practice. In *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101941>
- Hannigan, B., Edwards, D., Evans, N., Gillen, E., Longo, M., Prymachuk, S., & Trainor, G. (2015). An evidence synthesis of risk identification, assessment and management for young people using tier 4 inpatient child and adolescent mental health services. *Health Services and Delivery Research*. <https://doi.org/10.3310/hsdr03220>
- Haryuni, S. (2013). Penerapan Bimbingan Konseling Pendidikan Dalam Membentuk Kedisiplinan Layanan Bimbingan Pengembangan Diri. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.21043/edukasia.v8i2.760>
- Hidayat, W., Suryana, Y., & Fauziah, F. (2020). Manajemen Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan Karakter Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan UNIGA*. <https://doi.org/10.52434/jp.v14i2.1004>
- Hodgkinson, R., Beattie, S., Roberts, R., & Hardy, L. (2021). Psychological Resilience Interventions to Reduce Recidivism in Young People: A Systematic Review. In *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00138-x>

- Ijntema, R. C., Burger, Y. D., & Schaufeli, W. B. (2019). Reviewing the labyrinth of psychological resilience: Establishing criteria for resilience-building programs. *Consulting Psychology Journal*. <https://doi.org/10.1037/cpb0000147>
- Jordanova, V. K. (2022). From Theory to Large-Scale Simulations, or Living Without "The Paradox of Choice." *Perspectives of Earth and Space Scientists*. <https://doi.org/10.1029/2021cn000154>
- Judkins, J., Moore, B., Stone, E., Welsh, A., Carbon, G., Rendell, B., & Peterson, A. (2023). Pilot investigation of an activity-based approach to building hardiness. *BMJ Military Health*. <https://doi.org/10.1136/bmjilitary-2020-001661>
- Kasyanova, E., Vinogradova, N., & Kokhan, S. (2023). Development of Resilience in the Context of Ensuring the Psychological Safety of Future Transportation Workers. *Lecture Notes in Networks and Systems*. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-11058-0\\_93](https://doi.org/10.1007/978-3-031-11058-0_93)
- KIM, T.-K. (2023). Progression of Aftereffects and Effective Counseling Strategies of Violent Crime Victims Reported by Counselors. *The Association of Korea Counseling Psychology Education Welfare*. <https://doi.org/10.20496/cpew.2023.10.2.199>
- Lee, S., & Arora, I. S. (2023). The effectiveness, acceptability, and sustainability of a 4-week DBT-informed group therapy in increasing psychological resilience for college students with mental health issues. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23509>
- Li, Y., Li, Y. H., He, Y., Chen, S. S., Chang, J. J., Yuan, M. Y., Cao, L. L., Wang, S. J., Wang, G. F., & Su, P. Y. (2022). Psychological Resilience Mediates the Association Between Childhood Maltreatment and Self-Harm Phenotype in Chinese Early Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01471-z>
- Marinette Bahtilla, X. H. (2020). The Principal as a Curriculum-instructional Leader: A Strategy for Curriculum Implementation in Cameroon Secondary Schools. *International Journal of Education and Research*.
- Messenger, J. C. (2019). Conclusions and recommendations for policy and practice. In *Telework in the 21st Century: An Evolutionary Perspective*. <https://doi.org/10.4337/9781789903751.00014>
- Millati, N. A., Kirana, T. S., Ramdhani, D. A., & Alveria, M. (2021). Cegah Stunting Sebelum genting: Peran Remaja dalam Pencegahan Stunting. In *KPG (Kepustakaan Populer Gramedia) bekerja sama dengan Tanoto Foundation*.
- Miller, K., Worsley, L., Hanstock, T., & Valentine, M. (2016). Evaluating the Effectiveness of a Resilience Program for Children and Young People in a Private Australian Psychology Clinic. *Journal of Solution Focused Practices*. <https://doi.org/10.59874/001c.75093>
- MOON, E.-J. (2022). The Meta-Analysis on the Effects of Resilience Group Counseling Programs. *The Association of Korea Counseling Psychology Education Welfare*. <https://doi.org/10.20496/cpew.2022.9.5.91>
- Mualifin, M. F. (2019). Penanganan Dan Evaluasi Program Bimbingan Konseling Pada Anak. *Qurroti: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI*. <https://doi.org/10.36768/qurroti.v1i1.35>
- Muckenhofer, B., Wolf, V., Riedl, D., Rothmund, M., Juen, B., Koch, B., & Exenberger, S. (2023). Resilient Children: Evaluation of a Programme to Promote Resilience in Kindergarten and Elementary School. *Praxis Der Kinderpsychologie Und Kinderpsychiatrie*. <https://doi.org/10.13109/prkk.2023.72.4.361>
- Neubert, K. (2017). Hyperacusis - manifold experiences of the same phenomenon?...1st World Tinnitus Congress And Xii International Tinnitus Seminar 22-24 MAY 2017, WARSAW. *Journal of Hearing Science*.
- Neviyarni, F. (2019). Development of Counseling Program Online Resilience in the Face of the Digital Age. *International Conference on Education Technology*.
- Octavia, V., & Fauziah, M. (2024). Spiritual Resilience as Immunity to Stress during COVID-19 Pandemic: A Sociological Perspective. *JISPO Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*. <https://doi.org/10.15575/jispo.v13i1.23725>
- Orang, T. M., Missmahl, I., Gardisi, M., & Kluge, U. (2023). Rethinking mental health care provided

- to migrants and refugees; a randomized controlled trial on the effectiveness of Value Based Counseling, a culturally sensitive, strength-based psychological intervention. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283889>
- Owen, J. (2023). Psychological resilience: Connecting contemporary psychology to ancient practical philosophy. *Theory and Psychology*. <https://doi.org/10.1177/09593543231153820>
- Peristianto, S. V., & Anggawijayanto, E. (2020). Pengelolaan Stres Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Sewon Kabupaten Bantul. In *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif*.
- Pordelan, N., Vakili, S., Heydari, H., Khamsehadeh, S., & Hosseinian, S. (2022). The role of online counseling in promoting psychological capital of students in corona isolation. *Journal of Multidisciplinary Care*. <https://doi.org/10.34172/jmdc.2022.20>
- Raanaas, R. K., Bjøntegaard, H., & Shaw, L. (2020). A Scoping Review of Participatory Action Research to Promote Mental Health and Resilience in Youth and Adolescents. In *Adolescent Research Review*. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0097-0>
- Rachman, A., Sugianto, A., & Yustina, S. (2020). Pemahaman Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Tingkat SMP. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v6i1.2266>
- Rahma, A., & Cahyani, S. (2023). Analisa Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Banjarbaru. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*.
- Reed, M., Rosales, A. L. S., Chioda, M. D., Parker, L., Devgan, G., & Kettle, J. (2020). Consensus Recommendations for Management and Counseling of Adverse Events Associated With Lorlatinib: A Guide for Healthcare Practitioners. *Advances in Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s12325-020-01365-3>
- Salsabila, R., Karmiyati, D., & Hijrianti, U. R. (2019). Hubungan antara forgiveness dengan resiliensi pada penyintas pasca konflik di Aceh. *Cognicia*. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i1.8156>
- Santoso, H. A., & Maulidiyah, R. (2019). Pola Praktisi Bimbingan Dan Konseling Terhadap Siswa Homeschooling Dalam Mengembangkan Potensi Diri. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p155-158>
- Savitri, A. H., Siswati, Purwanti, D. A., Kustanti, E. R., Priasmoro, D. P., Ernawati, N., Basic, T., Support, L., Di, B. L. S., Ponorogo, K., Syndrome, D., Sidoarjo, D. I., John, A., Roblyer, M. Z., Aydogan, D., Kizildag, S., Сиванов, Pendidikan, B., ... Bulut, S. (2015). Compare Resilience of Families with Mentally Retarded Children and Family with Normal Children. *Social Psychology of Education*.
- Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The effect of online multimedia psychoeducational interventions on the resilience and perceived stress of hospitalized patients with COVID-19: a pilot cluster randomized parallel-controlled trial. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03085-6>
- Sitinjak, C., & Canu, Z. (2023). The Importance Of Guidance And Counseling In Effective School Learning. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.516>
- Sools, D. A. M., & Mooren, D. J. H. M. (2013). Futuring in Psychotherapie und psychologischer Beratung: Instrument zur Förderung von Resilienz. *Psychotherapie Im Dialog*.
- Suranata, K. S., Atmoko, A., & Hidayah, N. (2017). Validation of Psychological Resilience Youth Development Module and Implication for Guidance and Counseling. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i1.648>
- Suryapranata, S., Kartadinata, S., Yusuf, S., & Farozin, M. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Panduan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*.
- Sutarti, T., & Astuti, W. (2021). Dampak Media Youtube dalam proses pembelajaran dan pengembangan kreatifitas bagi kaum milenial. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Sutirna, Munandar, D. R., & Wachyudi, K. (2023). Implementation of Guidance and Counseling Services in the Society Through FGD (Focus Group Discussion). *Journal of Higher Education*

*Theory and Practice*. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v23i4.5893>

- Sutirna, S., Intisari, I., Budoyo, B., & T.H, P. (2022). Evaluasi Tingkat Efektivitas Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Jenjang SMP/MTs-SMA/SMK/MA Di Era Pandemi Virus Covid-19. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*. <https://doi.org/10.18326/iciegc.v2i1.361>
- Suwandi, W. S. (2022). Do Economic Growth, Income Distribution, and Investment Reduce Poverty Level? *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*.
- Taylor, D. B., Johns, K. M., Reilly, M. L., & Hedlefs, R. M. (2022). A career development program: Building resilience in veterinary undergraduates. *Australian Journal of Career Development*. <https://doi.org/10.1177/10384162211066372>
- Victor, P. P., & Willutzki, U. (2014). Resilienz in der psychotherapie: Konzepte und intervention. = Resilience in psychotherapy: Concepts and intervention. *PTT: Persönlichkeitsstörungen Theorie Und Therapie*.
- Wenini, T. (2021). Pengaruh Pelaksanaan Promosi Dan Citra Merek Terhadap Keputusan Pembelian Mobil Mitsubishi Pajero Sport Pada Pt. Dipo Internasional Pahala Otomotif Pekanbaru. *JOM FISIP*.
- YAVUZ, K. (2023). Psychological Resilience in Children and Adolescents: The Power of Self-Recovery. *Psikiyatrie Güncel Yaklaşımlar*. <https://doi.org/10.18863/pgy.1054060>

-