

PENINGKATAN ACADEMIC RESILIENCE MELALUI KONSELING KELOMPOK BERBASIS SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELLING (SFBC) PADA SISWA SMA

Putri Pusvitasari, Hesty Yuliasari

Prodi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
putripusvitasari@gmail.com

Abstract

Resiliensi adalah salah satu hal penting yang dapat menentukan kesuksesan diri individu. Resiliensi dapat menunjukkan seberapa tangguh seseorang untuk bangkit dan mampu bertahan dalam situasi apapun, terutama kondisi yang tidak menyenangkan. Resiliensi akademik memiliki kaitan erat dengan pola adaptif individu untuk segera bangkit dari keterpurukan saat dihadapkan pada kegagalan atau penurunan prestasi akademik. Siswa yang resilien harus mampu bertahan dan bangkit ditengah kondisi yang sulit dikarenakan adanya protective factors yaitu minat, motivasi harapan siswa untuk tetap mempertahankan kinerja akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan alternatif yang berfokus pada solusi-solusi yang dapat dilakukan peserta didik untuk meningkatkan kinerja akademik, salah satunya melalui metode SFBC. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui konseling kelompok berbasis Solution Focused Brief Counselling (SFBC). Pengabdian ini dilaksanakan pada 3 Juni 2022. Sedangkan tempat pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ngaglik dengan jumlah peserta sebanyak 8 siswa. Hasil yang dicapai dalam pengabdian ini adalah konseling kelompok berbasis Solution Focused Brief Counselling (SFBC) ini mampu meningkatkan resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngaglik. Selain itu, melalui konseling kelompok ini para siswa mampu memunculkan solusi-solusi yang dapat membantu mereka dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di sekolah.

Keywords: Academic Resilience, Konseling Kelompok, Siswa SMA.

Abstrak

Resilience is one of the important things that can determine an individual's success. Resilience can show how tough a person is to get up and be able to survive in any situation, especially unpleasant conditions. Academic resilience is closely related to an individual's adaptive pattern of quickly rising from adversity when faced with failure or a decline in academic achievement. Resilient students must be able to survive and rise in the midst of difficult conditions due to protective factors, namely interest and motivation, students hope to maintain academic performance. Therefore, an alternative approach is needed that focuses on solutions that students can use to improve academic performance, one of which is through the SFBC method. The aim of this service activity is to help students increase academic resilience through group counseling based on Solution Focused Brief Counseling (SFBC). This service was held on June 3 2022. Meanwhile, the place of service was held at Ngaglik 1 Public High School with a total of 8 students participating. The results achieved in this service are group counseling based on Solution Focused Brief Counseling (SFBC) which is able to increase academic resilience in class XI students at SMA Negeri 1 Ngaglik. Apart from that, through group counseling students are able to come up with solutions that can help them overcome problems related to academic activities at school.

Keywords: Academic Resilience, Group Counselling, High School Student.

PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan proses menemukan serta mengenali hal-hal positif dibalik permasalahan yang terjadi dan mampu memanfaatkannya sebagai kekuatan untuk bangkit, optimis menggapai cita-cita, harapan dan kebahagiaan sebagai tujuan hidup (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Resiliensi akademik berhubungan dengan kemampuan individu untuk bangkit ketika berhadapan dengan situasi rumit yang menekan selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sebagaimana penelitian Murtiningrum dan Pedhu (2021), yang menyatakan bahwa siswa dengan kemampuan resiliensi akademik yang tinggi mempunyai sikap optimis ketika menghadapi permasalahan akademik serta tetap mampu berpikir positif meskipun berada dalam kondisi yang sulit. Begitu pula sebaliknya, siswa dengan resiliensi akademik rendah menunjukkan sikap pesimis dalam menghadapi kesulitan akademik dan cenderung berpikiran negatif ketika berhadapan dengan situasi yang sulit. Sebagaimana yang disampaikan Yamamoto, Matsumoto, dan Bernard (2017) bahwa siswa harus dapat meningkatkan kekuatan diri dalam merespon lingkungan atau kondisi yang tidak menyenangkan agar dapat menjadi individu yang resilien. Hal ini dikarenakan siswa dengan sikap resilien yang baik akan memiliki tujuan serta motivasi untuk meraih yang terbaik dalam kegiatan akademik di sekolah. Dengan kata lain bahwa jika menghadapi kesulitan atau permasalahan, siswa yang resilien akan cenderung mampu mengontrol kemarahan, maupun kecemasan, serta mengendalikan respon fisiknya terhadap situasi yang mengganggu.

Namun berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap guru BK di SMA Negeri 1 Ngaglik pada 10 Mei 2022, ditemukan beberapa siswa dengan kecenderungan tingkat resiliensi yang rendah. Salah satu hasil wawancara pada guru BK dengan inisial E ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan sikap yang kurang adaptif selama menjalani kegiatan akademik di sekolah. Kondisi ini ditunjukkan dengan motivasi belajar yang rendah, sulitnya mengerjakan tugas dalam waktu yang bersamaan, dan cenderung pesimis dengan hasil tugas yang sudah dikerjakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Neal (2017) yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki resiliensi rendah di sekolah dianggap identik dengan adanya kecenderungan prestasi akademik yang rendah. Selain itu, dalam penelitian Purwanti dan Aulia (2017) juga menjelaskan bahwa kondisi ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang mereka hadapi di sekolah berpengaruh pada rendahnya kemampuan resiliensi sehingga membuat siswa cenderung mudah putus asa.

Permasalahan terkait dengan proses belajar mengajar di sekolah diamati dari hasil observasi awal yang dilakukan. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, teridentifikasi beberapa permasalahan, diantaranya peserta didik yang ramai di setiap kelas padahal guru terlihat hadir di dalam kelas. Meskipun begitu, beberapa siswa/i cenderung bertindak pasif dan kurang berpartisipasi selama kegiatan belajar di kelas. Kondisi ini pastinya akan menjadi tantangan khusus bagi guru dalam mengatur kelas dengan lebih baik agar situasi belajar juga lebih menyenangkan. Hal ini juga dapat meningkatkan motivasi, minat siswa/i

dan partisipasinya dalam proses belajar di kelas. Permasalahan lain yang dapat diamati adalah metode belajar di kelas masih sangat didominasi oleh guru dengan metode ceramah dan siswa/i sebagai pendengar, sehingga tidak ada kesempatan siswa untuk terlibat aktif selama proses pembelajaran. Kondisi ini kemudian tidak sesuai dengan penerapan kurikulum 2013 yang fokus pada pemahaman keterampilan dan materi serta pendidikan yang berkarakter. Menurut Kurniasih (2014), peserta didik dituntut untuk paham atas materi, aktif dalam proses berdiskusi dan presentasi serta memiliki sopan santun dan sikap disiplin tinggi dalam kurikulum 2013. Namun karena proses belajar masih dipegang secara penuh oleh ceramah guru, maka keterlibatan dan keaktifan peserta didik menjadi kurang optimal.

Penelitian Haase dan Stewart (2016) menunjukkan kondisi resiliensi berkaitan erat dengan tingkat stres pada seseorang. Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami stres, ditandai dengan kondisi dimana individu mudah putus asa, kurang mampu mengambil keputusan, respon negatif yang berlebihan serta tidak mampu dalam mengontrol diri ketika dihadapkan pada situasi yang kurang menyenangkan. Namun sebaliknya, ketika individu memiliki resiliensi tinggi, maka ia akan cenderung rendah tingkat stresnya sehingga mampu merespon dengan baik situasi yang kurang adaptif di sekitarnya. Selain itu, menurut Zang, Ya, Fu, Yang, Luo, Yuan, dan Tao (2020), resiliensi juga diamati sebagai faktor utama yang cukup penting dalam menjaga kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19. Oleh karena itu, resiliensi menjadi masalah penting yang harus segera

ditindak lanjuti agar dampaknya tidak sampai membawa banyak kerugian bagi para siswa yang tentunya akan mengganggu kesehatan mental dan produktivitasnya sebagai seorang pelajar.

Ada banyak pendekatan yang berfokus pada sumber daya dan kekuatan diri, salah satunya adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counselling* (SFBC). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Pratiwi dan Nuryono (2014) yang mengungkapkan terkait SFBC, dimana pada pendekatan ini konseli akan lebih banyak fokus pada solusi dan hanya sedikit memperhatikan penyebab permasalahannya. Solusi disini dimaksudkan pada tugas yang harus dilakukan oleh konseli yaitu memunculkan hal-hal yang dapat menjadi motivasi perubahan dan akan dilanjutkan setelah proses konseling berlangsung. Ketika hal tersebut dilakukan secara berkelompok, maka konseli tidak akan merasa sendiri dan justru terbantu dengan solusi-solusi yang muncul dari teman konseling sekelompoknya. Prayitno (2005) menyatakan bahwa intervensi melalui konseling kelompok ini mempunyai nilai positif yang lebih unggul dibandingkan dengan konseling perorangan atau individu. Pendekatan dengan setting kelompok tidak hanya dilihat pada aspek penghematan waktu serta ekonomis dalam memberikan layanan, tetapi juga terjadi interaksi sosial yang unik dan intensif, dimana interaksi ini tidak mungkin terjadi pada konseling secara individu. Kaharja (2016) mengungkapkan bahwa konseling yang sudah biasa dilakukan secara konvensional selama ini belum cukup efektif dan membutuhkan waktu yang relatif lebih lama karena dilakukan satu per satu. Oleh karena itu, dibutuhkan teknik konseling yang lebih

ringkas seperti pada pendekatan konseling SFBC sebagai salah satu alternatif yang memiliki fokus pada pendekatan konseling yang efisien dan ekonomis. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok SFBC dalam meningkatkan resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Ngaglik.

METODE

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 3 Juni 2022. Kemudian tempat pengabdian dilaksanakan di ruang Bimbingan Konseling SMA Negeri 1 Ngaglik yang beralamat di Jalan Kayunan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, Yogyakarta. Tim pengabdian bekerjasama dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMAN 1 Ngaglik untuk merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi PkM untuk meningkatkan resiliensi akademik pada siswa/i nya. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik dengan jumlah 8 orang. Peserta terbagi ke dalam dua kelompok konseling.

Tahapan atau langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling kelompok ini diantaranya adalah:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan dengan memanggil 8 peserta yang terpilih berdasarkan hasil *screening* yang dilakukan sendiri oleh guru BK sendiri. Lalu mahasiswa yang bertugas sebagai anggota pengabdian meminta peserta untuk menandatangani daftar hadir serta prates berupa skala resiliensi.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan yang kedua ini pengabdian memberikan materi sesuai dengan pedoman dalam modul pelaksanaan konseling kelompok berbasis SFBC. Setelah selesai, peserta

akan diminta kembali untuk mengisi *posttest* berupa skala resiliensi.

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, dilakukan pengukuran hasil dari pelaksanaan konseling kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counselling* untuk mengetahui efektivitas kegiatan konseling kelompok ini dalam meningkatkan resiliensi siswa.



Gambar 1. Pelaksanaan Konseling Kelompok berbasis SFBC



Gambar 2. Evaluasi Kegiatan Konseling Kelompok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat (PkM) yang dilakukan oleh Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Unjani Yogyakarta ini, adalah pemberian konseling kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counselling* (SFBC) bagi siswa/i kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik sebanyak 8 orang peserta. Keseluruhan peserta bersedia untuk mengikuti sesi kegiatan secara penuh (Prates, Konseling kelompok, Pasca tes). Kegiatan PkM ini terlaksana pada hari Jumat tanggal 3 Juni 2022 pukul 08.00 hingga pukul 11.00 WIB.

Pelaksanaan pengabdian dimulai dengan sesi pembagian kelompok konseling, dilanjutkan dengan kegiatan *ice breaking*. Kemudian mahasiswa sebagai anggota pengabdian meminta para peserta untuk menandatangani daftar hadir serta mengisi prates skala resiliensi. Setelah prates dan daftar hadir selesai diisi, konselor atau yang akan memberikan materi dalam hal ini merupakan dosen dari Prodi Psikologi memberikan materi konseling. Adapun tahapan materi konseling kelompok yang diberikan dalam kegiatan PkM ini diadaptasi dari tahapan rancangan intervensi dari Hikmah (2016) yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan (*Forming*)

Tahap awal ini merupakan tahap pembentukan kelompok serta penjelasan terkait target yang ingin dicapai dalam konseling kelompok dengan menggunakan istilah yang dapat dipahami oleh siswa peserta konseling. Pada tahapan ini, konselor berupaya untuk mencairkan suasana agar memungkinkan siswa untuk memasuki kegiatan kelompok

2. Tahap Penjelajahan (*Storming*)

Pada tahapan badai ini adalah masa dimana peserta memunculkan konflik-konflik yang dihadapi dalam permasalahan akademik. Konselor dan peserta dalam kelompok akan berupaya dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan hubungan antar pribadi, baik itu secara struktur, arah, serta kontrol.

3. Tahap Kerja (*Working*)

Pada tahapan ini, sudah mulai terlihat kemajuan hubungan antar peserta kelompok. Sudah mulai terjalin rasa saling percaya antar sesama peserta, muncul rasa empati, kedekatan secara emosional, dan kelompok akan menjadi semakin kompak. Peserta dalam kelompok memfokuskan pada peningkatan diri mereka sendiri dan/atau dalam mencapai tujuan individu atau kelompok yang lebih detail dan terinci.

4. Tahap Terminasi (*Termination*)

Pada tahap ini, fungsi utama dari peserta dalam kelompok adalah membuat rencana program dari apa yang dituliskan untuk diaplikasikan ke dalam kesehariannya, melakukan evaluasi secara kelompok, dan melakukan *follow up* atau tindak lanjut dengan mengadakan pertemuan yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa kegiatan konseling kelompok ini cukup efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa. Hal tersebut diketahui dari hasil analisis yang menunjukkan adanya peningkatan resiliensi bagi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik setelah pemberian konseling kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counselling* pada tanggal 3 Juni 2022. Selain itu,

pada tahapan terminasi yang terakhir, para siswa juga berhasil merencanakan program yang cukup baik untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Tentunya program ini akan memudahkan para siswa dalam mengatasi permasalahan akademik yang mereka temui di sekolah, seperti manajemen waktu dan diri, menjalin pertemanan yang sehat dengan teman sebaya, serta berusaha untuk konsisten terhadap apa yang sudah ditargetkan dan direncanakan.

Target yang akan dihasilkan dalam kegiatan Pengabdian ini adalah (1) Hasil PkM ini telah memberikan manfaat secara teori dalam memperkaya kajian ilmu psikologi, terutama psikologi pendidikan dan klinis, dimana kegiatan konseling kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counselling* dapat meningkatkan resiliensi pada siswa-siswi SMA; (2) Hasil kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat yang berarti kepada peserta didik dan sekolah, dimana resiliensi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngaglik mengalami peningkatan yang baik; (3) apa yang dihasilkan dalam pengabdian Masyarakat ini telah dibuatkan laporan PkM dan sedang proses untuk *submit* ke Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

Hambatan yang ditemukan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diantaranya adalah kesulitan dalam menentukan jadwal atau waktu kegiatan konseling kelompok dikarenakan kegiatan sekolah juga yang cukup padat yaitu PAT (Penilaian Akhir Tahun) dan aktivitas kemah untuk siswa/i kelas XI setelah PAT. Hal tersebut membuat kegiatan konseling kelompok harus tertunda sampai kurang lebih dua bulan.

Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nuraini & Tawil (2022) dengan subjek mahasiswa. Penelitian tersebut

menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi sebelum dan sesudah diberikan konseling SFBC sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling ini memberikan pengaruh pada peningkatan kemampuan resiliensi pada mahasiswa. Selain itu, adapula penelitian lain yang mendukung hasil pengabdian ini yaitu penelitian dari Diana & Muwakhidah (2021). Hasil pengujian dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC. Lebih lanjut lagi Nugroho, Puspita, & Mulawarman (2018) juga menyebutkan bahwa pendekatan SFBC ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk dilakukan pada setting sekolah yang kemudian menjadi wadah pengembangan konsep diri siswa dalam bidang akademik. Setting pendidikan dirasa lebih efektif dalam menuntaskan berbagai problem akademik yang dihadapi siswa dikarenakan adanya kolaborasi dengan berbagai pihak terkait.

Brief counselling menurut Taathadi (2014) tidak menggunakan model pendekatan spesifik pada teori dan praktik, tetap lebih fokus pada memberikan gambaran terkait terapi dan konseling pada waktu yang terbatas, memahami konteks seperti apa permasalahan itu bisa terjadi, serta fokus pada kondisi sekarang dan masa depan, bukan lagi pada masa lampau. Penelitian ini menggunakan prinsip yang sama, namun konseling dilakukan pada setting kelompok, dimana dengan setting seperti ini siswa akan dapat meningkatkan resiliensi akademik sehingga dapat mengatasi permasalahan dan kesulitan akademik bersama-sama dengan teman sebaya dalam kelompok. Sebagaimana pada penelitian terdahulu (Kushendar, 2019) bahwa kondisi

resiliensi akademik dan efikasi diri siswa terbukti dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok melalui pendekatan SFBT.

Hasil pada tahapan terminasi, bahwa program yang direncanakan oleh siswa cukup baik untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari, seperti lebih berdisiplin dengan waktu dengan membuat catatan jadwal kegiatan sehari-hari, kemudian berusaha untuk konsisten dalam menjalankan setiap rancangan kegiatan yang telah terjadwal. Hal ini menurut siswa berpengaruh pada meningkatnya kemampuan mereka dalam mengatasi permasalahan akademik. Selain itu, siswa lain juga mengatakan bahwa salah satu hal yang mungkin dapat membantu mereka agar lebih tahan banting dengan kegiatan akademik adalah asertif untuk bertanya kepada guru maupun teman terkait pembelajaran atau tugas yang tidak dipahami. Sebagaimana yang diketahui bahwa disiplin (Papalia, 2014) merupakan salah satu cara untuk membentuk karakter individu dalam melatih kontrol diri dan terikat pada perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat. Hal ini kemudian sejalan dengan salah satu dimensi dari resiliensi akademik menurut Cassidy (2016) yaitu *perseverance* atau ketekunan, dimana orang dengan resiliensi akademik yang baik akan selalu memikirkan berbagai solusi serta berupaya memecahkan masalah dari kondisi yang menghambat dan terus fokus pada tujuan yang diinginkan.

SIMPULAN

Simpulan yang dapat disampaikan berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ialah pendekatan konseling kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counselling* mampu memberikan

peningkatan resiliensi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngaglik. Selain itu, melalui kegiatan konseling kelompok ini peserta diharapkan dapat lebih mampu mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan akademik dengan fokus pada solusi-solusi yang ada. Kemudian saran yang dapat diberikan oleh pengabdian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah perlunya menambah konselor dalam kegiatan konseling kelompok, mengingat bahwa siswa yang diseleksi oleh guru BK memiliki tingkat resiliensi rendah sebenarnya lebih dari 8 siswa. Namun karena jumlah konselor yang disiapkan untuk kegiatan hanya 2, sehingga pengabdian hanya membatasi 8 siswa (dibagi 2 kelompok) saja yang bisa diberikan konseling kelompok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sebagai pengabdian menyampaikan rasa terima kasih yang banyak kepada SMA Negeri 1 Ngaglik yang telah memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Khususnya kepada guru Bimbingan Konseling (BK) yang sudah banyak membantu memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini. Pengabdian juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada siswa/i kelas XI yang telah bekerjasama dan berkontribusi dengan baik sampai selesainya kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga tidak lupa pengabdian haturkan kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Sosial, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan support kepada pengabdian sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7 (1787): 1 – 11. DOI:[10.3389/fpsyg.2016.01787](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787)
- Diana, L. W., & Muwakhidah. (2021). Efektivitas konseling kelompok pendekatan pendekatan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP Al Alam Surabaya. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 38(1), 26-34. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no1.a3458>.
- Haase, L., & Stewart. (2016). When the Brain Does Not Adequately Feel the Body: Links between Low Resilience and Interoception. *Biological Psychology*, 113, 37-45. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2015.11.004>.
- Hikmah N. (2016). *Efektivitas teknik solution-focused brief counseling (SFBC) dalam setting kelompok untuk meningkatkan self control siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kaharja, & Latipah, E. (2016). Pengaruh Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy Terhadap Self Esteem Siswa MTSn Bantul Tahun 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Islam*, 13(1), 99-116. <https://doi.org/10.14421/jpai.2016.131-07>.
- Kurniasih, S. (2014). *Strategi-strategi pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Kushendar. (2019). Keefektifan konseling kelompok solution-focused brief therapy untuk meningkatkan resiliensi akademik dan self efficacy siswa SMA Negeri 1 Ungaran. *Tesis*. Semarang: Program studi bimbingan dan konseling pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
- Murtiningrum, D., & Pedhu, Y. (2021). Resiliensi akademik siswa/siswi kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Santo Andreas Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(2), 166-181. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1751/1227>.
- Neal, D. (2017). Academic resilience and caring adults: The experiences of former foster youth. *Children and Youth Services Review*, 79, 242-248. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.06.005>.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 93-99. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>.
- Nuraini, P., & Tawil. (2022). Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 122-129. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60857>.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development [Perkembangan Manusia]*. (Alih Bahasa : B. Marwensdy). Jakarta : Salemba Humanika.

- Pratiwi, M. A., & Nuryono, W. (2014). Penerapan solution focused brief therapy (SFBT) untuk meningkatkan harga diri siswa kelas IX bahasa SMA Al-Islam Krian. *Jurnal BK*, 4(3), 1-7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9198/9138>.
- Prayitno. (2005). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, W., & Aulia, L. A.-A. (2017). Perbedaan Resiliensi Antara Remaja Yang Hidup Dalam Keluarga Lengkap, Keluarga Single Parent, Dan Remaja Yang Hidup Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(2), 62-70. <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1102>.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1(2), 96-105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.7347>.
- Taathadi,S (2014). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 96–105. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n3p96>
- Yamamoto, T., Matsumoto, Y., & Bernard, M. E. (2017). Effects of the cognitive-behavioral You Can Do It! Education program on the resilience of Japanese elementary school students: A preliminary investigation. *International Journal of Educational Research*, 86, 50-58. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.08.006>.
- Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., & Tao, Q. (2020). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China. *Journal of Adolescent Health*, 67(6), 747-755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>.