

RESILIENSI REMAJA DAN IMPLIKASINYA TERHADAP KEBUTUHAN PENGEMBANGAN BUKU BANTUAN DIRI

Eka Wahyuni ¹
Vidya Siti Wulandari ²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja di salah satu sekolah unggulan dan kebutuhan untuk mengembangkan resiliensi dengan buku bantuan diri. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling* dengan jumlah sebanyak 106 remaja. Alat ukur yang digunakan adalah *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) dan studi kebutuhan buku bantuan diri mengenai resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya remaja memiliki tingkat resiliensi sedang dengan skor 67,2. Remaja yang memiliki resiliensi luar biasa sebanyak 3,74% (4 orang), resiliensi tinggi sebanyak 25,23% (27 orang), resiliensi sedang sebanyak 46,73% (50 orang), dan resiliensi rendah sebanyak 23,36% (25 orang). Tingkat resiliensi pada remaja laki-laki lebih tinggi dengan rerata 67,6 dibanding remaja perempuan dengan rerata 66,86. Rerata aspek *personal resilience* sebesar 39,93 lebih tinggi dibanding rerata aspek *caregiver resilience* sebesar 27,26. Meskipun tingkat resiliensi yang dimiliki remaja rata-rata pada kategori sedang, mereka tidak pernah mendapatkan materi pengembangan resiliensi dalam layanan bimbingan konseling di sekolah. Sebanyak 80% remaja tertarik untuk menggunakan media buku bantuan diri dalam layanan BK. Oleh karena itu, pengembangan buku bantuan diri sangat penting untuk membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yang mereka miliki. Buku bantuan diri mengenai resiliensi berjudul “Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit” dengan materi dan lembar kerja yang tersedia untuk mengembangkan resiliensi mendapatkan hasil uji validasi dengan ahli media dengan skor 84,5% (sangat layak) dan hasil uji validasi dengan ahli materi dengan skor 80,3% (layak). Sehingga rata-rata kelayakan buku bantuan diri mengenai resiliensi yaitu 82,4% (sangat layak).

Kata Kunci: Resiliensi, Buku Bantuan Diri, Sekolah Unggulan

Abstract

This research aims to describe adolescents' resilience at one public school with excellent predicate and the need to develop resilience with self-help books. The sample of this study used insidental sampling technique with a total of 106 adolescents. The measuring instruments used are the Child Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R) and the need assessment of self-help books on resilience. The results showed that the description of the level adolescent resilience was moderate (m=67.2). There were 3.74% (4 adolescents) who have exceptional resilience, 25.23% (27 adolescents) have high resilience, 46.73% (50 adolescents) have medium resilience, and 23.36% (25 adolescents) have low resilience. The level of resilience in male adolescents was higher (m=67.6) than their counterpart (m=66.86). The personal resilience of adolescent was higher than caregiver resilience (m=39.93 vs m= 27.26). Although the level of resilience that adolescents is moderate, the guidance and counseling services to develop their resilience was minimum 80% of teenagers are interested in using self-help book. It was recommended that adolescent need additional information to develop their resilience due to the absent of classroom guidance

¹ Universitas Negeri Jakarta, ewahyuni@unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, vidyasitiwulandari_1715160018@mhs.unj.ac.id/vidyasw13@gmail.com

in respective school. Self-help book developed is "Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit" based on expert validation, the self-help book is very feasible to use in respective school.

Keywords: Resilience, Self-help Book, Public schools with excellent predicate

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan di dalam hidupnya dengan penuh keyakinan serta optimisme. Kemampuan tersebut bernama resiliensi. Tidak terkecuali pada remaja dimana resiliensi memainkan peran yang penting untuk membantu mereka dalam mengatasi berbagai kesulitan berupa tantangan atau masalah yang datang pada waktu dan tempat yang tidak dapat diprediksi sehingga remaja pun tidak dapat menghindarinya begitu saja (Papházy, 2003).

Remaja di sekolah menengah memiliki masalah tersendiri dalam hidupnya (Gunarsa dalam Khotimah & Kumaidi, 2019). Ragam masalah yang timbul dapat terjadi apabila mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan kondisi lingkungan di sekitarnya yang kemudian diikuti dengan berbagai tuntutan yang harus dipenuhi.

Papházy (2003) mengungkapkan masalah yang sering muncul diantaranya masalah umum (misalnya: *bullying*, tidak ada teman, putus hubungan, citra tubuh); krisis umum (misalnya kematian, perceraian orang tua, penyakit, kecelakaan); dan masalah akademik (misalnya: masalah ingatan atau masalah pemrosesan materi, atau kesulitan belajar).

Semua remaja memiliki peluang yang sama besar untuk merasa tidak kebal dengan masalah yang sedang atau akan dihadapi nantinya yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres termasuk remaja di sekolah unggulan. Hal ini dapat terjadi karena faktor resiko kehidupan remaja di sekolah unggulan dapat menjadi dua kali lipat berasal dari harapan orang tua atau guru yang tidak realistis, paparan lingkungan di sekolah yang tidak merangsang, dan kesulitan untuk membentuk pertemanan (Gardynik & McDonald dalam Kaul dkk., 2015).

Harapan yang berubah menjadi tuntutan dapat datang baik dari orang tua atau guru bahkan datang dari sendiri. Terutama tuntutan dalam lingkup akademik yang sering terjadi pada sekolah unggulan. Hal ini dapat memotivasi remaja tetapi juga bisa membuat

remaja tertekan karena ketidakmampuannya dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Permasalahan lainnya yang ditemui di sekolah unggulan tidak jauh berbeda dengan di sekolah reguler seperti stres. Penelitian yang dilakukan Desmita (2014) memaparkan bahwa stres yang dialami remaja di sekolah unggulan berasal dari intensitas belajar yang tinggi, peningkatan mutu pendidikan dari program pengembangan kurikulum, keharusan menjadi pusat keunggulan, waktu belajar formal yang lebih lama, tugas sekolah yang lebih banyak, dan sebagainya.

Selain itu, aktivitas padat yang dijalani oleh remaja di sekolah unggulan dengan sistem asrama memberikan sedikit waktu luang untuk mereka. Selama 24 jam, mereka berada di bawah pendidikan dan pengawasan para guru dan pembimbing asrama. Menurut Marsinah dalam Khotimah & Kumaidi (2019) keadaan tersebut menuntut adanya kemampuan adaptasi sosial yang baik dalam menghadapi kelompok sosial baru.

Sehingga, kemampuan resiliensi berperan penting dalam membantu remaja di sekolah unggulan untuk menyesuaikan diri dalam tekanan hidup dan stres yang akan dihadapi kedepannya (Sabouripour & Roslan, 2015) serta dapat menghasilkan kemampuan *coping* yang baik untuk mengelola kesulitan secara efektif (Earvolino-Ramirez, 2007).

Remaja yang memiliki resiliensi rendah cenderung akan menjadi individu yang lemah dan tidak berdaya (Purnomo, 2014) serta kesulitan dalam menghadapi situasi sulit atau situasi yang penuh tekanan karena tidak terbiasa untuk beradaptasi dengan tantangan (Lee, 2011). Begitu pun dengan yang memiliki resiliensi sedang cenderung tidak stabil dalam bersikap karena pengaturan emosi yang belum baik dan terkadang tidak semua permasalahan dapat mereka temukan akar permasalahan dan solusinya (Nisa & Muis, 2016).

Sementara remaja yang memiliki resiliensi tinggi dapat mempertahankan aspirasi dan harapan pribadi yang tinggi, memiliki keterampilan memecahkan masalah yang baik

karena memaknai aspek positif dari pengalaman mereka, dan berkompeten secara sosial guna mengubah lingkungan yang sulit menjadi sumber motivasi bagi mereka (Wang & Gordon dalam Mallick & Kaur, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, intervensi dapat diberikan kepada remaja yang mengalami resiliensi sedang menuju rendah agar dapat mengembangkan kemampuan resiliensi menjadi lebih baik lagi. Intervensi yang dapat dilakukan yaitu melalui layanan konseling, bimbingan kelompok (*psychoeducational group*), intervensi sesuai dengan faktor-faktor pada resiliensi, dan program pelatihan.

Intervensi lainnya yang dapat dilakukan dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yaitu dengan *self-help*. Songprakun dan McCann (2012) mengungkapkan penggunaan media *self-help* berupa *self-help* manual dan *workbook* dengan biblioterapi dapat meningkatkan resiliensi pada individu yang sedang depresi di Thailand.

Media *self-help* hadir dalam bentuk buku bantuan diri (*self-help book*) yang dapat digunakan secara praktis dengan harga yang lebih terjangkau daripada mengunjungi tenaga profesional, dapat memberikan kesenangan, menawarkan privasi karena dapat digunakan secara mandiri oleh remaja, dan aksesibilitas yang mudah sehingga cocok untuk remaja yang sangat sedikit mempunyai waktu luang karena mudah digunakan dimana saja dan kapan saja.

Buku bantuan diri diharapkan layak dan mampu memberikan informasi pada remaja di sekolah unggulan mengenai resiliensi itu sendiri dan cara mengembangkannya sehingga diharapkan remaja di sekolah unggulan memiliki resiliensi yang tinggi.

Resiliensi

Menurut Ungar (2008, 2011), resiliensi ialah kemampuan individu untuk menavigasi jalan menuju sumber daya yang dibutuhkan dalam menghadapi kesulitan seperti keterampilan psikologis, sosial, dan fisik yang menopang kesejahteraan mereka serta menegosiasi agar keterampilan tersebut dapat tersedia dengan cara-cara yang bermakna dan berbudaya.

Remaja mungkin sangat rentan terhadap stres yang berkaitan dengan keluarga, teman, dan sekolah sehingga dapat mempengaruhi

kemampuan resiliensi yang mereka miliki (Wright & Masten dalam Evans-whipp & Gasser, 2018). Oleh sebab itu, untuk menjadi pribadi yang resilien, remaja dapat belajar dari siapa saja, dimana saja, dan kapan saja (Nikmah, 2017) mengingat resiliensi merupakan sebuah proses yang didapat dalam jangka waktu yang lama (Desmita, 2014).

Proses Resiliensi

Proses resiliensi terdiri dari: 1) Navigasi yang mengacu kepada kemampuan individu dan motivasi untuk mencari sumber daya internal dan eksternal yang diperlukan dalam menghadapi kesulitan; dan 2) Negosiasi berupa proses individu untuk mengakses sumber daya yang dibutuhkan secara bermakna sesuai dengan budaya yang ada di lingkungannya (Ungar dalam Berliner dkk., 2012).

The Child and Youth Resilience Measure

Resiliensi dapat diukur dengan menggunakan *The Child and Youth Resilience Measure* (CYRM) yang dikembangkan Ungar, dkk. melibatkan 14 komunitas di 11 negara di seluruh dunia dan menghasilkan 58-item asli. Alat ukur ini kemudian mengalami revisi dan dikenal dengan *The Child and Youth Resilience Measure Revised* (CYRM-R) yang dapat digunakan untuk mengukur resiliensi pada remaja berusia 10-23 tahun. *The Child and Youth Resilience Measure Revised* (CYRM-R) terdiri dari 17-item dan dapat dinilai pada skala Likert 3 atau 5 poin (Jefferies dkk., 2018).

Strategi Mengembangkan Resiliensi

Salah satu strategi untuk mengembangkan resiliensi yaitu *self-help* yang terbagi ke dalam dua jenis yaitu *self-help group* dan *self-help media*. Menurut Gould & Clum dalam Watkins (2007) *self-help* sebagai media dapat berupa buku, kaset baik audio maupun video, atau kombinasi dari bentuk-bentuk yang sudah ada. Bentuk lain dari *self-help* media yaitu buku bantuan diri (*self-help book*).

Bergsma (2008) mengungkapkan buku bantuan diri (*self-help book*) dapat diartikan sebagai media buku yang digunakan dalam proses bantuan kepada diri sendiri tanpa bantuan seorang yang profesional.

Tema buku bantuan diri yang sesuai dengan materi untuk mengembangkan kemampuan resiliensi yaitu "mengatasi stres". Hal ini dilatarbelakangi oleh fokus yang dibahas pada

tema “mengatasi stres” yaitu tidak hanya untuk mengatasi stres tetapi juga membahas mengenai bagaimana meningkatkan ketahanan dalam situasi yang sulit dan itu sejalan dengan konsep resiliensi.

Sekolah Unggulan

Menurut perspektif Departemen Pendidikan Nasional, sekolah unggulan merupakan sekolah yang dikembangkan dan diproses seperti sekolah konvensional lainnya dengan memberikan perlakuan tambahan kepada semua remajanya untuk mencapai keunggulan pada keluaran (*output*).

Sekolah unggulan perlu didukung dalam semua aspek untuk menghasilkan output yang unggul dan berkualitas seperti input dengan kualitas tinggi, guru profesional, kurikulum yang inovatif, fasilitas yang memadai, dan ruang kelas atau pembelajaran yang representatif (Rachman, 2015).

Sebagai wujud dari input dengan kualitas tinggi, tentunya tidak mengherankan jika terdapat persyaratan pada seleksi masuk sekolah unggulan seperti nilai rata-rata minimal angka rapor dari semester 1 sampai 5 yang sudah ditentukan oleh sekolah, hasil tes akademik dan psikotes, dan beberapa syarat lainnya seperti tes fisik dan kesehatan, serta kesediaan tinggal di asrama bagi sekolah unggulan yang menerapkan sistem asrama.

METODOLOGI PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode survei. Subjek penelitian ini berjumlah 106 remaja yang diambil dari salah satu SMA Negeri Unggulan berbasis asrama di Jakarta Timur dengan menggunakan teknik *insidental sampling* secara *online*. Jumlah sampel terdiri dari 48 remaja laki-laki dan 58 remaja perempuan.

No.	Kelas	Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
1	X	20	24
2	XI	18	14
3	XII	10	20
Jumlah		48	58
Persentase		45,28%	54,72%

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen yang mengukur tingkat resiliensi yaitu *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) milik Michael Ungar yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan telah memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Jumlah item pernyataan CYRM-R sebanyak 17 item dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert 1 sampai 4. Hasil dari instrumen resiliensi memiliki empat kategori tingkat resiliensi yaitu resiliensi rendah (<63), resiliensi sedang (63-70), resiliensi tinggi (71-76), dan resiliensi luar biasa (≥ 77).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran resiliensi remaja di salah satu sekolah negeri unggulan di Jakarta Timur dengan jumlah 106 remaja didapatkan rata-rata skor resiliensi sebesar 67,2 dari skor total 85 dengan kategorisasi sedang (medium). Jika dilihat secara keseluruhan berdasarkan empat kategori resiliensi dari 106 remaja, sebesar 3,74% memiliki resiliensi luar biasa, 25,23% memiliki resiliensi tinggi, 46,73% memiliki resiliensi sedang, dan 23,36% memiliki resiliensi rendah.

Kategori	F	%
Resiliensi Luar Biasa	4	3,74%
Resiliensi Tinggi	27	25,23%
Resiliensi Sedang	50	46,73%
Resiliensi Rendah	25	23,36%

Tabel 2. Gambaran Resiliensi Remaja

Pada aspek-aspek *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) pada tabel 3, terlihat bahwa tingkat resiliensi remaja tertinggi pada aspek *personal resilience* yang memiliki rata-rata sebesar 39,93. Aspek *personal resilience* terbagi menjadi dua yaitu keterampilan intrapersonal dan interpersonal. Menurut Jefferies dkk. (2018) aspek ini merupakan aspek yang paling memengaruhi proses resiliensi dibandingkan dengan aspek resiliensi yang berhubungan dengan keluarga/pengasuh.

Aspek *caregiver resilience* yang memiliki rata-rata sebesar 27,26 atau dapat dikatakan sebagai aspek terendah (pada tabel 3). Aspek *caregiver resilience* terkait dengan karakteristik hubungan yang dibagi dengan

orang tua atau pengasuh utama berupa *physical caregiver* (pengasuhan fisik) dan *psychological caregiver* (pengasuhan psikologis). Menurut Ungar (2014) apapun alasannya, seorang anak akan lebih resilien ketika orang tua atau pengasuhnya memberi mereka keamanan baik secara fisik dan psikologis.

	Rerata	SD
Total		
<i>Personal resilience</i>	39,93	3,51
<i>Caregiver resilience</i>	27,26	3,84

Tabel 3. Rerata dan Standar Deviasi Aspek *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi berdasarkan jenis kelamin, pada remaja laki-laki berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 67,60 dari skor total sebesar 85. Tidak jauh berbeda pada remaja perempuan yang berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor lebih kecil yaitu 66,86 dari skor total 85.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 1 remaja laki-laki (2,08%) dengan kategori resiliensi luar biasa, 13 remaja laki-laki (27,08%) dengan kategorisasi resiliensi tinggi, kemudian 26 remaja laki-laki (54,17%) dengan kategori resiliensi sedang, dan 8 remaja laki-laki (16,67%) yang memiliki kategori resiliensi rendah.

Kemudian pada remaja perempuan sebanyak 3 remaja perempuan (5,17%) dengan kategori luar biasa, 14 remaja perempuan (24,14%) dengan kategori tinggi, 24 remaja perempuan (41,38%) memiliki kategori resiliensi sedang, dan 17 remaja (29,31%) memiliki kategori resiliensi rendah.

		Laki-laki	Perempuan
Rerata		67,60	66,86
Resiliensi Luar Biasa	<i>F</i>	1	3
	%	2,08	5,17
Resiliensi Sedang	<i>F</i>	13	14
	%	27,08	24,14
Resiliensi Tinggi	<i>F</i>	26	24
	%	54,17	41,38
Resiliensi Rendah	<i>F</i>	8	17
	%	16,67	29,31

Tabel 4. Profil Tingkat Resiliensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Sehingga dapat terlihat pada penelitian ini bahwa tingkat resiliensi pada remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan. Tentunya hal ini dapat terjadi karena jenis kelamin dapat memberikan pengaruh mengenai resiko kerentanan terhadap tekanan emosional, respon terhadap kesulitan yang sedang dihadapi, dan perlindungan terhadap situasi yang mengandung resiko.

Menurut Einsenberg dkk. dalam Rinaldi (2010), individu laki-laki memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi karena fleksibel dalam memecahkan masalah dan mampu beradaptasi dengan situasi dan kondisi yang dapat mengubah keadaan, sementara individu perempuan memiliki tingkat resiliensi lebih rendah karena tidak mampu untuk bereaksi terhadap keadaan yang berubah sehingga cenderung menjadi kacau ketika menghadapi perubahan atau tekanan, mengalami kesulitan untuk beradaptasi kembali setelah mengalami pengalaman traumatik karena memiliki fleksibilitas adaptif yang kecil.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Rinaldi (2010) dimana resiliensi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Walau seperti itu, semua kembali kepada faktor individual pada diri individu yang menentukan tingkat resiliensi.

Sementara itu, aspek-aspek *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R) pada tabel 4 berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa aspek *personal resilience* pada remaja laki-laki memiliki rerata 40,02 sedikit lebih tinggi dibanding remaja perempuan dengan rerata 39,86. Begitu juga dengan aspek *caregiver resilience* pada remaja laki-laki yang sedikit lebih tinggi dengan rerata 27,68 dibanding remaja perempuan dengan rerata 27.

Aspek	Laki-laki		Perempuan	
	Rerata	SD	Rerata	SD
<i>Personal resilience</i>	40,02	3,26	39,86	3,73
<i>Caregiver resilience</i>	27,68	2,91	27	4,48

Tabel 5. Rerata dan Standar Deviasi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Aspek *Child Youth Resilience Measure-Revised* (CYRM-R)

Berdasarkan hasil angket kebutuhan pada studi pendahuluan dengan jumlah sampel 30 remaja diketahui bahwa tidak satu orang pun (0%) yang pernah mendapatkan materi

mengenai resiliensi dari Guru BK baik pada layanan bimbingan klasikal maupun bimbingan kelompok. Kemudian sebanyak 16 remaja (53,3%) belum pernah membaca buku bantuan diri, 22 remaja (73,3%) tertarik untuk mengetahui lebih jauh buku bantuan diri, dan 24 remaja (80%) tertarik jika media buku bantuan diri digunakan dalam layanan BK.

Didapatkan juga hasil bahwa 25 remaja (83,3%) tertarik untuk mempelajari lebih jauh mengenai resiliensi dengan materi tentang pentingnya resiliensi, *self-assessment*, resiliensi dalam kehidupan, langkah-langkah untuk mengembangkan resiliensi dengan tujuan agar mendapatkan informasi dan pengetahuan baru sehingga dapat mengembangkan diri dalam mencegah dan mengatasi masalah.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat terlihat adanya kebutuhan dari penggunaan buku bantuan diri ini sebagai langkah preventif dari Guru BK yang dapat diberikan kepada remaja untuk digunakan secara mandiri dalam mengembangkan kemampuan resiliensi dan tetap dengan pantauan dari Guru BK.

Salah satu buku bantuan diri mengenai resiliensi yang sudah dikembangkan berjudul “Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit” dengan materi yang tersedia yaitu Mengenal Lebih Jauh Resiliensi; Mari Mulai Menavigasi; dan Kini Saatnya Bernegosiasi dan disertai dengan beberapa lembar kerja untuk mengembangkan resiliensi.



Gambar 1. Cover dan Isi Buku Bantuan Diri

Hasil penilaian uji ahli pada buku bantuan diri mengenai resiliensi yang diperoleh dari validator ahli media didapatkan persentase sebesar 84,5% dengan kategori sangat layak dan hasil dari validator ahli materi didapatkan persentase sebesar 80,3% dengan kategori layak. Sehingga didapatkan rata-rata persentase sebesar 82,4% dengan kategori sangat layak. Media buku bantuan diri dilengkapi dengan materi mengenai resiliensi disertai dengan lembar kerja untuk mengembangkan kemampuan resiliensi yang dapat tersampaikan dengan baik.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa sampel yang didapatkan hanya pada salah satu SMA Negeri Unggulan di Jakarta Timur sehingga memiliki keterbatasan variasi siswa dalam karakteristik sampel untuk menggambarkan hasil tingkat resiliensi remaja di sekolah unggulan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran resiliensi pada remaja di salah satu SMA Negeri Unggulan berbasis asrama di Jakarta Timur, didapatkan kesimpulan secara keseluruhan bahwa dari total sampel sebanyak 106 remaja memiliki kategori resiliensi sedang dengan rata-rata skor resiliensi sebesar 67,2 dari skor total 85. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat resiliensi lebih tinggi dengan rata-rata skor 67,60 dibandingkan dengan remaja perempuan dengan rata-rata skor lebih kecil yaitu 66,86.

Meskipun tingkat resiliensi yang dimiliki remaja rata-rata pada kategori sedang, sebagian besar remaja masih sangat minim memiliki pengetahuan mengenai materi untuk mengembangkan kemampuan resiliensi. Pengembangan buku bantuan diri sangat penting untuk membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yang mereka miliki. Sebanyak 0% remaja belum pernah mendapatkan materi mengenai resiliensi dan 80% remaja tertarik jika media buku bantuan diri digunakan dalam layanan BK.

Buku bantuan diri mengenai resiliensi berjudul “Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit”

mendapatkan hasil uji validasi dengan ahli media dengan skor 84,5% (sangat layak) dan hasil uji validasi dengan ahli materi dengan skor 80,3% (layak). Sehingga dapat disimpulkan pengembangan buku bantuan diri mengenai resiliensi memiliki kelayakan yang dikategorikan sangat layak dengan rata-rata persentase sebesar 82,4%.

Hasil penelitian ini dalam dunia pendidikan sangatlah penting dalam memberikan implikasi bagi Guru BK dan peneliti selanjutnya, untuk membantu dalam mengembangkan dan memberikan media buku bantuan diri sebagai media yang dapat digunakan remaja secara mandiri dalam mengembangkan kemampuan resiliensi yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil penelitian, kebutuhan akan buku bantuan diri mengenai resiliensi pada remaja sangat penting dalam kegiatan mengembangkan resiliensi agar menjadi lebih baik lagi. Sehingga buku bantuan diri mengenai resiliensi yang sudah didesain dan dibuat perlu dilanjutkan sampai pada tahap uji pilot dan tahap refleksi agar dapat diketahui keefektifan dan kebermanfaatan media buku bantuan diri mengenai resiliensi dalam layanan bimbingan kelompok.

Buku bantuan diri mengenai resiliensi dapat digunakan oleh Guru BK dalam layanan bimbingan kelompok kepada remaja yang membutuhkan pengembangan kemampuan resiliensi seperti remaja yang menunjukkan perilaku mengalami resiliensi rendah atau memiliki tingkat resiliensi sedang ke rendah.

Penulis menyatakan bahwa penelitian ini dilakukan tanpa adanya hubungan komersial atau keuangan yang dapat ditafsirkan sebagai potensi konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 341–360. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9041-2>
- Berliner, P., Larsen, L. N., & Soberón, E. de C. (2012). Case Study: Promoting Community Resilience with Local Values – Greenland’s Paamiut Asasara. In M. Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience, A Handbook of Theory and Practice* (hal. 387). Springer.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orangtua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP dan SMA*. Remaja Rosdakarya.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Evans-whipp, T., & Gasser, C. (2018). Adolescents’ Resilience. In *Growing Up in Australia: The Longitudinal Study of Australian Children (LSAC) Annual Statistical Report 2018* (Nomor January, hal. 109–120). Australian Institute of Family Studies. <https://growingupinaustralia.gov.au/research-findings/annual-statistical-reports-2018/adolescents-resilience>
- Jefferies, P., McGarrigle, L., & Ungar, M. (2018). The CYRM-R: A Rasch-Validated Revision of the Child and Youth Resilience Measure. *Journal of Evidence-Informed Social Work*, 16(1), 70–92. <https://doi.org/10.1080/23761407.2018.1548403>
- Kaul, C. R., Hardin, K. A., Farah, Y. N., & Johnsen, S. K. (2015). What the Research Says About Gifted Students’ Resilience. *Tempo: Texas Association for the Gifted & Talented*, 36(3), 24–34.
- Khotimah, A. K., & Kumaidi. (2019). Resilience Of Tenth Grade Students Of Boarding School SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. *International Summit on Science Technology and Humanity*, 115–122. <http://hdl.handle.net/11617/11770>
- Lee, M. N. (2011). Applying Risk and Resilience Framework in Examining Youth’s Sustainability in Coping with Life’s Challenges. *International Journal of Trade, Economics and Finance*, 2(5), 407–411. <https://doi.org/10.7763/ijtef.2011.v2.140>
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*,

- 8(2), 20–27.
<https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Nikmah, R. (2017). Peran Guru BK Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Seminar Nasional BK FIP-UPGRIS “Penerapan Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan dan Konseling di Sekolah dalam Menyikapi Tantangan Profesi BK di Abad 21,”* 230–238.
- Nisa, M. K., & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 6(3), 40–44.
- Papházy, J. E. (2003). Resilience, the Fourth R: The Role of Schools in This Promotion. In *Resilience for Today: Resilience for Today* (hal. 105–140).
- Purnomo, N. A. S. (2014). Resiliensi Pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 241–262.
- Rachman. (2015). *Sekolah Unggulan*. Dinas Pendidikan Kabupaten Bekasi. <https://disdik.bekasikab.go.id/berita-sekolah-unggulan.html>
- Rinaldi, R. (2010). Resiliensi Pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(2), 100812.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159–170. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- Songprakun, W., & McCann, T. V. (2012). Effectiveness of a self-help manual on the promotion of resilience in individuals with depression in Thailand: A randomised controlled trial. *BMC Psychiatry*, 12(1), 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-12>
- Syuhud. (2019). Sekolah Unggulan Tuntutan Pendidikan Global. *Bidayatuna*, 2(1), 16–34. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024>
<https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.12.725>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.matlet.2019.12.725>
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M. (2014). *The 2014 Thinker in Residence*. <http://social.un.org/ageing-working-group/documents/fifth/HRCSocialForumReport2014.pdf>
- Watkins, P. Lou. (2007). Self-Help Therapies: Past and Present. In *Handbook of self-help therapies* (hal. 1–20). Taylor & Francis Group.

8.	<p>Topik yang saya inginkan dalam <i>Self-Help Book</i> mengenai resiliensi adalah (boleh lebih dari satu):</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Masalah yang timbul dari resiliensi<input type="checkbox"/> Pentingnya resiliensi<input type="checkbox"/> Resiliensi dalam kehidupan<input type="checkbox"/> Kasus-kasus mengenai resiliensi<input type="checkbox"/> Aspek-aspek yang mempengaruhi resiliensi<input type="checkbox"/> Langkah-langkah untuk mengembangkan resiliensi<input type="checkbox"/> <i>Self-assesmen</i><input type="checkbox"/> Lainnya		
----	---	--	--