

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS NILAI-NILAI
ISLAM UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI
STRES AKADEMIK MAHASISWA**
Quasi-Experimental di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



Oleh:

Eka Aprilianti

NIM. 22200011128

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk
Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar
Master of Arts (M.A.)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Eka Aprilianti, S.Pd
NIM : 22200011128
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 4 Mei 2024
Peneliti yang menyatakan,

A 10000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10000', 'METEMPI TEMPEL', and '86ALX168081331'.

Eka Aprilianti, S.Pd
NIM. 22200011128

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eka Aprilianti, S.Pd

NIM : 22200011128

Jenjang : Magister (S2)

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Menyatakan bahwa naskah tesis ini bebas dari plagiasi. Jika plagiasi tesis ini secara keseluruhan benar-benar di kemudian hari terbukti melakukan peneliti siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang maka berlaku.

Yogyakarta, 4 Mei 2024
Peneliti yang menyatakan,



Eka Aprilianti, S.Pd
NIM: 22200011128

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-590/Un.02/DPPs/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa (Quasi-Experimental di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : EKA APRILIANTI, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 22200011128
Telah diujikan pada : Kamis, 20 Juni 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

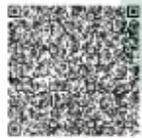
dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



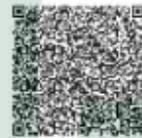
Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Ja'far Assagaf, M.A.
SIGNED

Valid ID: 669f8c7aa1e5



Penguji II
Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 669f959d73588



Penguji III
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 669f416c348f8



Yogyakarta, 20 Juni 2024
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mutaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 66a0900941188

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,

Direktur Pascasarjana

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. Wb. Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa (*Studi Eksperimen di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*).

Yang ditulis oleh :

Nama : Eka Aprilianti, S.Pd

NIM : 22200011128

Jenjang : Master (S2)

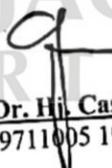
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies (IIS)

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Peneliti berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikam dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts. *Wassalamu'alaikum wr. Wb*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 4 Mei 2024
Pembimbing


Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si
NIP. 19711005 199603 2 002

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik pada mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yakni menggunakan konseling Kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam meningkatkan resiliensi stres akademik pada mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik *Purposive sampling* digunakan untuk memperoleh subyek penelitian yang mengalami stres akademik. Subyek Penelitian adalah mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjumlah 8 (delapan) orang yang mengalami resiliensi stres akademik rendah. Konseling kelompok berlangsung dalam 4 (empat) sesi dan setiap sesinya berlangsung sekitar 60 menit sampai 90 menit.

Penelitian ini dirancang menggunakan *one group pre-test and post-test design* (desain perlakuan ulang) dengan mengukur sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pengukuran resiliensi stres akademik biasanya dilakukan dengan menggunakan skala yang telah dikembangkan dan divalidasi oleh para peneliti di bidang psikologi pendidikan. Skala yang digunakan adalah *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy pada tahun 2016. Skala ini dirancang untuk mengukur tingkat resiliensi akademik siswa dan mencakup berbagai aspek seperti kemampuan mengatasi stres, adaptabilitas, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik. Skala dimodifikasi dalam model skala Likert yang dikalibrasikan dengan uji validitas dan koefisien reliabilitas. Uji Validitas butir dihitung dengan memakai koefisien *Alpha Cronbach*. Sedangkan uji persyaratan analisis untuk normalitas sebaran populasi memakai uji Kolmogrov-Smirnov. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisis *Uji Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)*. Uji analisis dihitung dengan bantuan program SPSS for windows seri 19.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa Konseling kelompok terbukti efektif meningkatkan resiliensi stres akademik dari kategori rendah (*pre-test*) menjadi kategori tinggi (*post-test*) setelah perlakuan. Hasil analisis ditemukan bahwa terdapat pengaruh berupa pengurangan perilaku agresif siswa antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan nilai $\text{sign} = 0,011$; $p > 0.05$. Dari hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam efektif digunakan untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Kata kunci: Konseling kelompok, Nilai-nilai Islam, Resiliensi stres akademik

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	T
ث	ša'	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	ḥa	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	kh	ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	ra'	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sin	s	Es
ش	Syin	sy	es dan ye

ص	ṣad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	'ain	'	koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	fa'	f	Ef
ق	Qaf	q	Qi
ك	Kaf	k	Ka
ل	Lam	l	El
م	Mim	m	Em
ن	Nun	n	N
و	Wawu	w	We
ه	ha'	h	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap

مضاعفون	Ditulis	muta' aqqidīn
عدة	Ditulis	'iddah

حِبِّ	Ditulis	Hibbah
جِزْيَةٍ	Ditulis	Jizyah

C. Ta' Marbutah

1. Bila dimatikan ditulis h

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كِرَامَةُ الرُّسُلِ	ditulis	karāmah al-auliya'
---------------------	---------	--------------------

2. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harkat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis t

زَكَاةُ الْفِطْرِ	ditulis	zakātul fiṭri
-------------------	---------	---------------

D. Vokal Pendek

Kasrah	ditulis	i
Fathah	ditulis	a
Damah	ditulis	u

E. Vokal Panjang

fathah + alif	Ditulis	A
جَاهِلِيَّةٍ	Ditulis	Jāhiliyya
fathah + ya' mati	Ditulis	ha
يَسْعَى	Ditulis	yas'ā
kasrah + ya' mati	Ditulis	i

كريم	Ditulis	karīm
dammah + wawu mati	Ditulis	u
فروض	Ditulis	furūd

F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati	Ditulis	Ai
بيكم	Ditulis	Bainakum
fathah + wawu mati	Ditulis	Au
قول	Ditulis	Qaul

Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أوتم	ditulis	a'antum
أعدت	ditulis	u'idat
رؤسك لرتم	ditulis	la'in syakartum

G. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf Qamariyah

القرآن	Ditulis	Al-Qur'ān
القياس	ditulis	al-Qiyās

- b. Bila diikuti huruf Syamsiyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (el)-nya.

انسمب	Ditulis	As-samā'
ءانشمص	Ditulis	asy-syams

H. Penulisan Kata-Kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوي الفروض	Ditulis	zawi al-furūdahl
أهم السنن	Ditulis	as-sunnah

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb. Bismillahirrahmanirrahim. Dengan penuh rasa syukur, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan pertolongan-Nya. Dengan anugerah-Nya, peneliti berhasil menyelesaikan tesis ini tanpa menghadapi hambatan yang signifikan. Shalawat dan salam senantiasa peneliti haturkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad saw, yang membimbing dengan teladan akhlak yang paling sempurna. Semoga kita, di hari kiamat kelak, termasuk dalam golongan yang mendapatkan syafaat beliau. Aamīn.

Penyusunan tesis ini merupakan telaah singkat mengenai Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Islam untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa (*Quasi-Experimental di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*). Tesis ini diajukan oleh peneliti untuk memenuhi syarat dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts*, dengan program studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam di Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti mengakui bahwa penyusunan tesis ini tidak dapat terwujud tanpa dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan kepada:

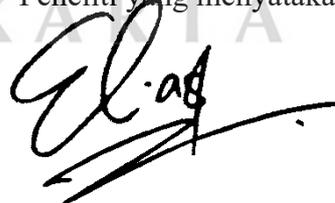
1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag. Selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Nina Mariani Noor, SS., MA., selaku ketua Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan II Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sebagai Dosen Seminar Proposal sekaligus Pembimbing Tesis, yang selalu meluangkan waktu, memberi arahan dan bimbingan selama penulisan tesis ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen, seluruh karyawan dan karyawan pada Program studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan pinjaman buku serta memberikan data dan banyak membantu peneliti demi penyelesaian tesis ini.
7. Calon suami yang senantiasa memberikan dukungan luar biasa dan selalu ada walau sibuk bekerja juga menempuh pendidikan magister.
8. Mba When ibu kost tercinta, yang senantiasa mendukung, memberikan pengertian dan kasih sayang selama peneliti menjalani masa studi magister ini.
9. Teman-teman Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2022 ganjil, Ikatan Keluarga Alumni UIN Raden Intan Lampung Daerah Istimewa Yogyakarta dan SMP Diponegoro Depok terima kasih atas doa, dukungan moral maupun materil dan diskusi ilmiah ke-BKannya.
10. Semua pihak yang telah berjasa dalam penyusunan tesis ini semoa menjadi amal jariyah dan mendapatkan balasan yang luar biasa dari Allah SWT. Aamiin.

Dengan seluruh dukungan dan bantuan yang diberikan, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada mereka yang telah membantu, serta menjadikan amal ibadah bagi mereka. Pada akhirnya, harapan besar kami adalah agar tesis ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti secara khusus dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 4 Juni 2024

Peneliti yang menyatakan,



Eka Aprilianti, S.Pd

NIM: 22200011128

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Hipotesis.....	11
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
E. Kajian Pustaka.....	13
F. Kerangka Teori.....	17
G. Metode Penelitian.....	20
H. Sistematika Pembahasan	38
BAB II TEORI.....	39
A. Konseling Kelompok.....	39
B. Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Stres Mahasiswa.....	45
C. Resiliensi Akademik.....	47

D. Resiliensi Stres Akademik.....	52
E. Upaya Membentuk atau Membangun Resiliensi Stres Mahasiswa Menggunakan Pendekatan Behaviorisme.....	58
F. Hubungan Dua Variabel.....	63
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Gambaran Umum Resiliensi Stres Akademik Subyek Penelitian.....	67
B. Persiapan Penelitian.....	69
C. Pelaksanaan Penelitian.....	70
D. Analisis Data Kuantitatif.....	83
E. Pembahasan.....	85
F. Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB IV PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan.....	94
B. Saran.....	95
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	105
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	128

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Kerangka Berpikir Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT, 19



DAFTAR TABEL

- Tabel 1.1 : One-Group Pre-test and Post-test Design, 20
- Tabel 1.2 : Blueprint Skala Resiliensi Stres Akademik, 34
- Tabel 1.3 : Rincian Rentang Skor Aitem Favorable dan Unfavorable, 35
- Tabel 3.1 : Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi Stres Akademik, 72
- Tabel 3.2 : Blueprint Skala Resiliensi Stres Akademik Setelah Uji Coba, 73
- Tabel 3.3 : Kategori Resiliensi Stres Akademik, 74
- Tabel 3.4 : Besaran Nilai r , 75
- Tabel 3.5 : Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Stres Akademik, 76
- Tabel 3.6 : Hasil Pre-test Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa Sebelum Konseling Kelompok, 77
- Tabel 3.7 : Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok, 78
- Tabel 3.8 : Stres Akademik Mahasiswa Setelah Konseling Kelompok, 82
- Tabel 3.9 : Hasil Uji Beda Pre-test dengan Post-test pada Kelompok Eksperimen, 83
- Tabel 3.10 : Analisa Hasil Uji Beda Pre-test dan Post-test, 84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa memiliki tanggung jawab penting dalam membangun bangsa, yang didasarkan pada Tridharma Perguruan Tinggi, dengan menggunakan bekal akademik yang dimilikinya. Oleh karena itu, diharapkan bahwa setiap mahasiswa dapat menunaikan tugas akademiknya dengan baik, terutama dalam konteks mempersiapkan masa depannya. Sayangnya, kenyataannya saat ini banyak mahasiswa yang masih mengandalkan bantuan orang lain dalam proses perkembangannya. Permasalahan dan kesulitan dalam bidang akademik merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa. Respons setiap mahasiswa terhadap permasalahan dan kesulitan akademik dapat bervariasi.

Stres akademik adalah fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama di tingkat pascasarjana. Tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik, seperti tugas-tugas, ujian, dan penelitian, sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang signifikan. Resiliensi atau kemampuan untuk mengatasi stres dan bangkit kembali dari kesulitan merupakan faktor penting yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.¹

Mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas akademiknya seringkali mengalami emosi negatif dan cenderung berpikir

¹ Zainal Arifin, "Tekanan dan Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana," *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan* 12, no. 1 (2020): 45–59.

secara singkat. Kondisi yang menekan ini dapat dengan mudah memicu tingkat stres yang tinggi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memahami batasan kemampuannya dan menemukan cara untuk mengatasi permasalahan yang muncul dalam mengemban tanggung jawab akademiknya. Resiliensi akademik menjadi kunci pertahanan yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa.

Dalam konteks ini, nilai-nilai Islam dapat berperan penting dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Islam mengajarkan prinsip-prinsip seperti sabar (kesabaran), tawakkal (berserah diri kepada Allah), dan shukur (rasa syukur) yang dapat membantu individu mengatasi stres. Konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam bertujuan untuk mengintegrasikan ajaran-ajaran Islam dalam proses konseling, sehingga mahasiswa tidak hanya mendapatkan dukungan psikologis tetapi juga spiritual.²

Dalam menghadapi tantangan akademik, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan untuk tetap tegar dan mampu bangkit setelah mengalami kesulitan. Hal ini melibatkan pemahaman diri, penanganan emosi dengan bijak, dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Dengan memiliki resiliensi akademik, mahasiswa dapat mengatasi rintangan dengan lebih efektif, meminimalkan dampak stres, dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka. Dengan demikian, kesadaran akan tanggung jawab akademik, pemahaman diri, dan pengembangan resiliensi akademik menjadi

² Nur Faizi, "Resiliensi Akademik dalam Perspektif Psikologi Islam," *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 4 (2023): 1510–27.

esensial bagi mahasiswa dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, mahasiswa dapat tidak hanya berhasil menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, tetapi juga tumbuh sebagai individu yang tangguh dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Menurut Martin dan Marsh dalam Ima, terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik, yakni 1) keyakinan diri, yaitu keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan mereka untuk memahami, 2) kontrol, kemampuan untuk melaksanakan tugas dengan baik saat mereka yakin, 3) ketenangan (rendah-kecemasan), mengenai kecemasan, dan 4) ketekunan atau komitmen, yaitu kemampuan untuk terus berusaha menyelesaikan tugas.³ Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi melibatkan faktor eksternal, seperti dukungan sosial, faktor internal yang mencakup kekuatan personal yang berkembang dalam diri individu, serta kemampuan sosial, termasuk keterampilan mengatasi konflik dan komunikasi. Resiliensi menjadi kritis bagi mahasiswa agar dapat bertahan dalam situasi tekanan. Salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi resiliensi adalah tingkat harga diri.

Mahasiswa perlu menetapkan tujuan pembelajaran, mengikuti proses perkuliahan dengan keseriusan dan ketekunan, serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keberhasilan dan pengembangan potensi secara

³ Ima Fitri Sholichah, Andi Nadira Paulana, and Putri Fitriya, "Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa (Self-Esteem and Academic Resilience on University Students)," *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018*, no. 2002 (2018): 191–97.

optimal.⁴ Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengikuti perkuliahan dengan keseriusan, ketekunan, dan kemauan untuk menetapkan tujuan pembelajaran, akan lebih mudah mencapai hasil belajar yang tinggi.⁵ Sukardari, sebagaimana yang diungkap dalam Mondang Munthe and Famahato Lase, menekankan bahwa untuk mencapai hasil belajar yang baik, setiap mahasiswa dituntut untuk memberikan usaha lebih besar daripada sekadar hadir di kampus, mengikuti perkuliahan, dan pulang ke rumah atau tempat kost tanpa mencapai hasil yang memuaskan.⁶

Berdasarkan rambu-rambu pelaksanaan pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam jalur pendidikan formal terdapat pola pelayanan yang dapat dilaksanakan oleh praktisi Bimbingan dan Konseling untuk membantu mengembangkan setiap potensi mahasiswa dan memberikan pencegahan dan pengentasan terhadap permasalahan yang dialami mahasiswa seperti halnya resiliensi stres akademik. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan secara langsung oleh peneliti, peneliti menemukan dan melihat munculnya resiliensi stres akademik mahasiswa di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Beberapa permasalahan yang berkaitan dengan resiliensi stres akademik pada diri mahasiswa tersebut jika terus dibiarkan akan dapat memberikan

⁴ Adieli Laoli, Oskah Dakhi, and Maria Magdalena Zagoto, "The Application of Lesson Study in Improving The Quality of English Teaching," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (2022): 2238–46, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2434>.

⁵ Oskah Dakhi, "Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Problem Solving Untuk Meningkatkan Kreativitas Dan Prestasi Belajar," *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 1 (2022): 8–15, <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.2>.

⁶ Mondang Munthe and Famahato Lase, "Faktor-Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kegiatan Belajar Mahasiswa," *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 1 (2022): 217, <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.30>.

dampak permasalahan bagi mahasiswa tersebut, sehingga mahasiswa sangat membutuhkan bantuan layanan agar dapat menyelesaikan permasalahannya dan meningkatkan resiliensi stress akademik didalam dirinya. Salah satu bantuan layanan yang dapat diberikan adalah menggunakan layanan konseling kelompok.

Konseling menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu dan untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap serta tertentu. Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutic yang dilaksanakan untuk membantu klien mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi klien dalam keadaan normal, yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi kepribadian. Pada umumnya konseling diselenggarakan untuk jangka pendek atau menengah.⁷

Corey menjelaskan bahwa seorang ahli dalam konseling kelompok mencoba membantu peserta untuk menyelesaikan kembali permasalahan hidup yang umum dan sulit seperti permasalahan pribadi, sosial, belajar akademik, dan karir. Konseling kelompok lebih memberikan 5 perhatian secara umum pada permasalahan-permasalahan jangka pendek dan tidak terlalu memberikan

⁷ Latipun., "Psikologi Konseling,," in *Malang: UPTUMM.*, 2008. 80

perhatian pada treatment gangguan perilaku dan psikologis.⁸ Konseling kelompok menfokuskan diri pada proses interpersonal dan strategi penyelesaian masalah yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, dan perilaku yang disadari. Metode yang digunakan adalah dukungan dan umpan balik interaktif dalam sebuah kerangka berpikir here and now.

Pada penelitian ini peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan nilai-nilai islam, dimana pendekatan dengan nilai-nilai islam ini peneliti pilih adalah selain karena layanan tersebut belum pernah diberikan kepada para mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga, pemberian layanan konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam akan dapat membimbing para mahasiswa untuk mendapatkan tuntunan dari al-Quran dan hadis, sehingga kedepanya jika para mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga mengalami permasalahan resiliensi stres akademik nantinya akan mampu mendapatkan petunjuk dan bimbingan untuk menemukan jalan penyelesaian permasalahan yang sedang dihadapi.

Sementara konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam adalah proses pemberian bantuan pada individual melalui kegiatan kelompok secara bersama-sama untuk memperoleh informasi keislaman dari narasumber atau konselor yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan dengan cara memperdayakan iman, akal dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT, mengajak anggota kelompok berpikir untuk

⁸ Gerald Corey, "Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi, Terj. E. Koeswara," in Bandung: PT. Refika Aditama, 2009.

menggali hikmah dalam setiap aktivitas dan mendalam kembali pemaknaan tentang konsep sabar, syukur, ikhlas, tawadhu, tawakal, dan sebagainya dengan berlandaskan pada al-Qur'an dan hadist rasulullah. Dalam al-Qur'an dijelaskan tentang kecenderungan manusia hidup secara berkelompok dan saling membutuhkan antara individu yang satu dengan yang lainnya. Seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat {13}:49:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا
إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: *Hai manusia, sesungguhnya kami menciptakan kamu dari kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia diantara kamu 6 adalah orang yang paling bertakwa diantara kamu.*

Selain kecenderungan berkelompok manusia juga mempunyai keenderungan ingin bersama dengan individu yang lain dan bekerjasama sebagai wadah untuk meningkatkan kejujuran. Seperti yang disampaikan Allah swt dalam QS. Al-Maidah {5}:2, yang artinya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا
الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۚ وَإِذَا حَلَلْتُمْ
فَاصْطَادُوا ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ
تَعْتَدُوا ۗ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: *Dan tolong-menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan dan takwalah dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan*

pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksaannya

Selain di dalam Al-Qur'an, landasan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam juga terdapat pada hadist Rasulullah yaitu pada HR. Bukhori dan Abu Daud yang artinya:

Seorang mukmin adalah cermin dari mukmin yang lain Islam sebagai Agama Rahmatan lil alamin adalah agama yang membawa berkah bagi seluruh umatnya, kemudian Allah menurunkan al-Qur'an melalui Nabi Mohammad SAW, agar sebagai pegangan, panutan, dan juga pedoman bagi seluruh umat, al-Qur'an juga sebagai obat bagi umat yang menyakininya didalamnya terdapat jawaban-jawaban dari seluruh pertanyaan yang ada termasuk jawaban untuk membimbing manusia dalam bersikap, berperilaku, dan berkepribadian. Dengan mendengar lantunan ayat suci al-Qur'an saja mampu memberikan ketenangan bagi siapapun yang mendengarkannya, apalagi dengan membacanya pasti akan memiliki pengaruh besar bagi individu tersebut, setiap muslim meyakini bahwa al-Qur'an diturunkan Allah SWT untuk memberikan hidayah kepada setiap manusia, pedoman hidup manusia dan menyembuhkan berbagai penyakit hati yang menjangkiti manusia bagi mereka yang diberikan hidayah oleh Allah,

Seperti dalam firman dalam (Qs Al-Isra:82)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا

Artinya : dan kami turunkan melalui Al-Qur'an suatu penyembuh dan rahmat untuk orang-orang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah pada orang-orang dzalim melainkan hanya kerugian.

Dalam firman tersebut telah dijelaskan bahwa al-Qur'an sebagai penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Yang harus digaris bawahi yaitu maksud dari kalimat tersebut kita harus memiliki keyakinan yang kuat bahwa al-Qur'an dapat menyembuhkan penyakit baik itu jasmani maupun rohani, dengan begitu kita sebagai muslim harus yakin bahwa al-Qur'an itu sebagai *Asy Syifaaa* yang artinya obat atau penyembuh bagi manusia

yang beriman. Karena sudah jelas dalam Q.S Al-Isra : 82. Yang salah satunya adalah penyakit hati diantaranya gelisah, takut dan stres. Ketika individu mampu untuk meyakini dan mengamalkan apa yang ada didalam al-Qur'an.

Sehingga berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam adalah layanan bantuan yang diberikan kepada konseli dalam layanan konseling kelompok yang didalamnya menggunakan kaidah nilai-nilai islam yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadist guna membantu penyelesaian masalah konseli dalam seting kelompok. Berdasarkan penjabaran diatas dapat dikatakan bahwa konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam dapat digunakan sebagai layanan untuk membantu konseli meningkatkan resiliensi stress akademik dengan menerapkan nilai-nilai islam di dalam dirinya, nilai-nilai islam yang digunakan adalah yang bersumber dari al-Qur'an. Layanan yang bersumber dari al-Qur'an sendiri sebenarnya merupakan bagian dari terapi Qur'ani dimana individu melakukan penyembuhan atau penyelesaian permasalahan yang sedang dihadapi dengan menerapis diri menggunakan nilai-nilai yang terkandung didalam al-Qur'an.

Melihat permasalahan tersebut maka tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk meningkatkan resiliensi stres akademik. Peneliti menggunakan konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy*. Sebagai alasan konkrit menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, bahwa pendekatan ini telah merancang dan menekankan

interaksi berfikir yang rasional (*rational thinking*) perasaan (*emoting*) dan tingkah laku (*acting*).⁹

Sehingga konsep ini memberikan efek terhadap permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Menurut pandangan Ellis, bahwa *rational emotive behavior therapy* adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana system keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan.¹⁰

Konseling kelompok berbasis Islam dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* memiliki ciri khas tersendiri dibandingkan dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* berbasis nilai-nilai Islam lebih kepada penambahan materi ke Islaman yang dipadukan dengan tehnik *rational emotive behavior therapy* secara umum yang sesuai dengan kondisi di lingkungan pendidikan terkait dengan resiliensi stres akademik. Dengan konsep materi ke Islaman yang diberikan mahasiswa diharapkan lebih mudah diarahkan dan dibimbing untuk mengatasi resiliensi stres akademik di lingkungan tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan guna menguji efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam dalam meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

⁹ Dewi Murtisari, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Masturi Masturi, "Penerapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati," *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 2, no. 1 (2023): 21–29, <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.8773>.

¹⁰ Maurits Kwee and Albert Ellis, "The Interface between Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) and Zen," *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* 16, no. 1 (1998): 5–43, <https://doi.org/10.1023/A:1024946306870>.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu apakah konseling kelompok yang berbasis nilai-nilai Islam efektif meningkatkan resiliensi untuk stres akademik pada mahasiswa?

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian dan dasar teori yang telah dikemukakan di atas, maka diajukan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh positif antara layanan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk Meningkatkan resiliensi stres akademik pada mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Ho : Tidak ada pengaruh positif antara layanan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stress akademik pada mahasiswa pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan secara empiris untuk menganalisis konseling kelompok yang berbasis nilai-nilai Islam efektif meningkatkan resiliensi untuk stres akademik pada mahasiswa.

2. Kegunaan Penelitian

a. Teroretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah pengetahuan guna memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu

bimbingan dan konseling yaitu teknik konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan sekaligus salah satu referensi bagi penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini.

b. Praktis

- 1) Bagi peneliti yaitu sebagai media untuk mengukur kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah khususnya dibidang layanan teknik konseling kelompok.
- 2) Bagi instansi Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan sumbangan pemikiran atau bahan pertimbangan dalam membuat kebijakan untuk menegakkan resiliensi akademik serta memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baik kepada mahasiswa guna mencegah tindak plagiat.
- 3) Bagi masyarakat penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang layanan bimbingan konseling dapat digunakan tidak hanya pada lingkup perguruan tinggi namun juga dapat digunakan pada lingkungan masyarakat sosial pada umumnya, salah satunya adalah layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan resiliensi stres akademik.

E. Kajian Pustaka

Dalam tinjauan pustaka, peneliti mengamati berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan topik atau tema yang sama dengan tesis mereka, yakni Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Islam dalam Meningkatkan Resiliensi Stres Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Tujuannya adalah untuk memahami sejauh mana penelitian yang hendak dilakukan terhadap topik tersebut. Selain itu, tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan antara penelitian yang sudah ada dengan karya yang hendak mereka lakukan, serta untuk memberikan kontribusi baru dalam bidang yang sama.

Studi ini berfokus pada efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dalam mengembangkan kerangka teoritis, penting untuk menelaah berbagai penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan konseling kelompok, nilai-nilai Islam, serta intervensi dalam konteks pendidikan dan psikologi. Berikut ini ialah ringkasan serta analisis beberapa penelitian yang relevan.

Penelitian tentang Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar peserta didik penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik memakai uji *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon*. Hasilnya menunjukkan bahwa konseling

kelompok efektif dalam meningkatkan motivasi belajar.¹¹ Ini menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki potensi signifikan dalam mempengaruhi motivasi, yang juga merupakan komponen penting dalam resiliensi stres akademik.

Penelitian yang mengembangkan konsep konseling kelompok berbasis Islam. Mereka menekankan pentingnya pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional dan sosial dalam masyarakat yang mayoritas beragama Islam. Penelitian ini relevan dalam menyediakan dasar teoritis yang kuat untuk pendekatan konseling berbasis nilai-nilai Islam, yang sangat relevan untuk diaplikasikan dalam upaya meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa di Indonesia.¹² Studi analisis terhadap program BK komprehensif berbasis Islam di SMA 1 Gebog Kudus. Penelitian ini berfokus pada integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan BK untuk meningkatkan resiliensi peserta didik. Temuan Asror menunjukkan relevansi yang signifikan dengan studi ini, mengingat fokusnya pada peningkatan resiliensi melalui pendekatan berbasis nilai-nilai Islam. Ini menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam konteks pendidikan menengah dan dapat diadaptasi untuk pendidikan tinggi.¹³

Penelitian eksperimen untuk meningkatkan kejujuran peserta didik melalui konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam di SMP-IT Masjid

¹¹ Failasufah, "Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III)," *TARBAWI* 1, no. 2 (2015): 53–54.

¹² Arina Rijki. Aulia and Findriani Efa, "Kerangka Konseptual Kelompok Berbasis Islam," *Al-Isyraq : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 25–36.

¹³ Moh Asror, "Studi Analisis Program Bimbingan Konseling Komprehensif Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa," *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 1, no. 1 (2021): 1–13, <https://doi.org/10.18326/pamomong.v1i1.1-13>.

Syuhada Yogyakarta. Meskipun fokusnya adalah pada peningkatan kejujuran, pendekatan konseling yang berlandaskan pada nilai-nilai Islam menunjukkan pentingnya nilai-nilai agama dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menegaskan komitmen untuk mengembangkan siswa secara holistik, yang relevan dengan tujuan meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa.¹⁴ Penelitian yang mengembangkan model konseling kelompok berbasis nilai-nilai pesantren untuk meningkatkan *setting* diri santri di MTs/MTW Pesantren Islam Al-Irsyad Tenganan, Kab. Semarang. Penelitian ini menggunakan desain RnD dan berfokus pada pemecahan masalah melalui teknik ceramah serta diskusi. Relevansi penelitian ini terletak pada usulan dan implementasi pendekatan konseling kelompok yang berfokus pada nilai-nilai Islam, yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan Islam.¹⁵

Semua penelitian yang dianalisis membuktikan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam memiliki potensi yang signifikan untuk meningkatkan berbagai aspek psikologis dan perilaku siswa dan santri. Pendekatan ini tidak hanya memberikan solusi praktis untuk masalah-masalah spesifik seperti kejujuran dan pengaturan diri tetapi juga menawarkan

¹⁴ Yusuf Hasan Baharuddin, "Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Islam Untuk Meningkatkan Kejujuran Siswa (Studi Kasus Di SMP-IT Masjid Syuhada Yogyakarta)," *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 1, no. 2 (2016): 215–32, <https://doi.org/10.22515/balagh.v1i2.355>.

¹⁵ R H Kusuma, M E Wibowo, and Sutarno, "Pengembangan Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri," *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2017): 180–89, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/21795>.

pendekatan holistik yang dapat meningkatkan resiliensi, khususnya dalam konteks akademik.

Penelitian-penelitian ini menggarisbawahi pentingnya integrasi nilai-nilai Islam dalam program BK, yang sesuai dengan konteks budaya dan agama di Indonesia. Metodologi yang digunakan bervariasi dari penelitian kualitatif, deskriptif analisis, hingga eksperimen dan pengembangan model, menunjukkan fleksibilitas dan adaptabilitas pendekatan ini dalam berbagai setting pendidikan.

Penelitian-penelitian terdahulu memberikan dasar yang kuat untuk studi tentang efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam dalam meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa. Melalui pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual, emosional dan sosial, serta integrasi nilai-nilai Islam, konseling kelompok dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. Temuan ini menunjukkan relevansi dan potensi besar untuk diaplikasikan dalam setting pendidikan yang lebih luas, khususnya di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Beberapa penelitian di atas membuktikan bahwa konseling kelompok, baik yang berbasis pada pendekatan umum maupun yang berlandaskan nilai-nilai agama, memiliki efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan berbagai aspek psikologis dan akademik individu. Dalam konteks meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa, konseling kelompok

berbasis nilai-nilai Islam memiliki potensi besar. Nilai-nilai Islam dapat memberikan kerangka moral dan etika yang kuat, membantu mahasiswa mengembangkan strategi *coping* yang lebih efektif, serta memperkuat motivasi dan ketahanan terhadap tekanan akademik. Integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling kelompok tidak hanya memperkuat dimensi spiritual dan moral mahasiswa, tetapi juga membantu mereka dalam mengatasi tantangan akademik dengan pendekatan yang holistik. Dengan demikian, studi ini dapat memberikan kontribusi penting dalam literatur tentang intervensi psikologis di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya dalam konteks resiliensi stres akademik berbasis nilai-nilai agama.

Belum ada penelitian yang membahas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan ketahanan stres akademik mahasiswa. Karenanya, penelitian ini penting, terutama di kalangan mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dengan mempertimbangkan evaluasi dari studi sebelumnya.

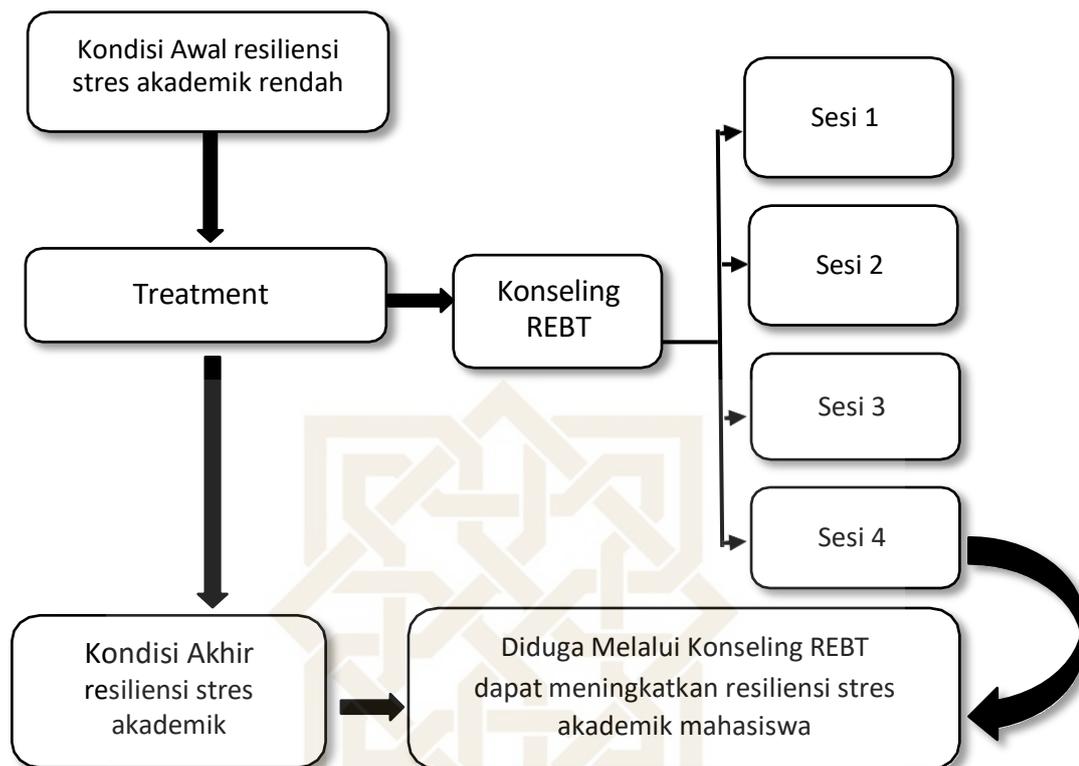
F. Kerangka Teori

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy* berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subyek penelitian adalah mahasiswa yang mempunyai kondisi resiliensi stres akademik rendah. Penelitian dilakukan dengan memberikan *treatment* efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT. Proses Konseling dilaksanakan pada subyek penelitian dengan melalui

4 (empat) sesi pada masing-masing subyek penelitian. Keempat sesi dalam konseling *rational emotive behavior Therapy* tersebut meliputi: pertemuan pertama bertema perkenalan, pertemuan kedua identifikasi kasus, pertemuan ketiga pemberdayaan fitrah iman dan pertemuan keempat pembentukan keyakinan baru.

Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan REBT diukur dengan menggunakan Alat ukur Instrumen di adopsi dari Academic Stres Resilience Scale dengan nama skala resiliensi stres akademik. Pengukuran resiliensi stres akademik mahasiswa dilakukan pada awal sebelum *treatment* dilaksanakan dan di akhir setelah *treatment* dilaksanakan. Peneliti beranggapan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* ini, diduga dapat mengurangi resiliensi stres akademik mahasiswa. Jika digambarkan kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan berikut:

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Gambar 1.1
Kerangka Berpikir Konseling Kelompok dengan Pendekatan REBT

Jika digambarkan dalam skema tersebut penelitian ini dilakukan dengan mengadakan eksperimen untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan resiliensi stres mahasiswa. Eksperimen dilakukan dengan mengadakan *treatment*/perlakuan untuk mengetahui seberapa efektif intervensi yang dilakukan.

Subyek penelitian sebagai kelompok eksperimen dilakukan diintervensi dengan Konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik yang baku dalam konseling tersebut.

Jika dilihat dari teknik yang dilakukan dalam intervensi konseling, konseling konvensional yang cenderung lebih menggunakan teknik interview, dalam memberikan konseling dan intervensi lebih mengarah bagaimana masalah itu terjadi dengan latar belakang yang mempengaruhinya. Berdasarkan perbedaan pandangan dan penggunaan teknik konseling yang beragam tersebut, peneliti mengadakan eksperimen dan beranggapan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* berbasis nilai-nilai Islam ini dapat meningkatkan resiliensi stres mahasiswa

G. Metode Penelitian

Berdasarkan pemilihan dan jumlah subjek, penelitian ini, menggunakan desain *quasi-experimental Design - Nonequivalent Control Group Design*.¹⁶

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen pola *one group*. Menurut R. Arlizon bahwa metode *one group eksperimen* menggunakan hanya satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk seperti *one group pre-test* dan *post-test design*, dengan pola sebelum dan sesudah treatment dengan struktur sebagai berikut:

O ₁	X	O ₂
----------------	---	----------------

Tabel 1.1
One-Group Pre-test and Post-test Design¹⁷

Keterangan :

O₁ : *Pre-test* (Tes sebelum konseling kelompok/sebelum treatment diberikan)

X : Perlakuan (Treatment)

O₂ : *Post-test* (Tes sesudah konseling kelompok/sesudah treatment diberikan)

¹⁶ Donald T. Campbell. William R. Shadish, Thomas D. Cook, "Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Causal Inference," in *Houghton Mifflin Company*, 2002, 135–39.

¹⁷ *ibid.*, 77

1. Definisi Operasional

Definisi operasional efektivitas adalah berasal dari kata efektif yang artinya target sesuai dengan realisasi, tepat guna dan berhasil guna. Sedangkan efektivitas adalah akibat, pengaruh, kesan atau dapat membawa hasil.¹⁸ Efektivitas yang dimaksud oleh penulis adalah seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam berhasil meningkatkan resiliensi stres akademik pada mahasiswa.

Definisi operasional resiliensi stres akademik merujuk pada kemampuan individu, khususnya mahasiswa, untuk menghadapi, mengatasi, dan pulih dari tekanan atau tantangan akademik yang mereka hadapi selama proses pembelajaran. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, yaitu mengontrol dan menyeimbangkan emosi saat menghadapi situasi akademik yang menekan, seperti ujian atau tenggat waktu tugas. Selain itu, kemampuan pemecahan masalah juga penting, yaitu menemukan solusi dan strategi yang efektif dalam mengatasi hambatan akademik. Pengelolaan waktu yang baik diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tepat waktu tanpa merasa terbebani. Kemampuan untuk mencari dan memanfaatkan dukungan dari teman, keluarga, atau layanan kampus ketika menghadapi kesulitan akademik juga menjadi indikator penting resiliensi. Adaptabilitas, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan atau situasi baru dalam lingkungan

¹⁸ EM Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja, "Kamus Lengkap Bahasa Indonesia," in *Difa Publisher*, 2003, 269.

akademik, dan motivasi intrinsik, yaitu kemampuan untuk mempertahankan motivasi internal dan ketekunan dalam mencapai tujuan akademik meskipun menghadapi kesulitan, juga menjadi bagian dari definisi operasional resiliensi stres akademik. Definisi ini dapat diukur melalui berbagai indikator, seperti skala penilaian resiliensi, kuesioner *self-report*, atau observasi perilaku dalam situasi akademik.

Definisi operasional Konseling kelompok adalah suatu proses dimana seorang konselor terlibat di dalam suatu hubungan dengan sejumlah konseli pada waktu yang sama yang bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam memecahkan suatu masalah.

Konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam didefinisikan sebagai pemberian layanan konseling secara berkelompok kepada beberapa mahasiswa dengan bermaterikan nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa. Proses konseling diberikan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan dan masing-masing pertemuan dilaksanakan selama 60 sampai 90 menit.

2. Variabel Penelitian

Apabila dilihat dari kedudukannya, maka variabel penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni *dependent variable* dan *independent variable*. *Dependent variable* adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh *independent variable*, sedang *independent variable* merupakan variabel

yang mempengaruhi *dependent variable*.¹⁹ Tujuan dari penelitian ini adalah menguji pengaruh *Konseling kelompok Berbasis nilai-nilai Islam Untuk Meningkatkan resiliensi stres akademik*. Identifikasi Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah:

- a. *Dependent* variabel : resiliensi stres akademik
- b. *Independent* variabel: konseling kelompok berbasis nilai-nilai islam

3. Subjek Penelitian

Subyek penelitian yang dipilih dalam intervensi ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Partisipan dalam Penelitian ini adalah mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan observasi dan data yang diperoleh peneliti bahwa mahasiswa yang mengalami resiliensi stres akademik rendah berjumlah delapan orang.
- b. Partisipan dengan stres akademik yang rendah ditandai oleh keseimbangan emosional yang baik, jarang merasa cemas atau tertekan terkait tugas-tugas akademik. Mereka mampu menyelesaikan tugas dan proyek tepat waktu tanpa merasa terburu-buru atau kewalahan, menunjukkan produktivitas yang konsisten. Kesehatan mental mereka umumnya baik, dengan jarang mengalami gangguan tidur atau suasana hati yang negatif. Kehadiran aktif dalam kelas dan partisipasi yang aktif dalam diskusi mencerminkan minat dan

¹⁹ Fred N. Kerlinger, "Asas-Asas Penelitian Behavioral, Edisi Ketiga, Terj. Landung R. Simatupang," in *Yogyakarta: Gadjah Mada University Press*, 2006, 43.

keterlibatan yang tinggi dalam pembelajaran. Mereka juga mampu mengatur waktu dengan efektif, membagi waktu antara studi, kegiatan ekstrakurikuler, dan istirahat dengan seimbang. Motivasi yang tinggi untuk belajar dan mencapai tujuan akademik ditunjukkan dengan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Kemampuan untuk mengatasi masalah dengan tenang dan mencari solusi yang efektif serta memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman, dosen, dan keluarga, juga menandai mahasiswa dengan stres akademik rendah.

- c. Partisipan bersedia mengikuti seluruh sesi konseling yang ada, yakni sebanyak 4 (empat sesi).

4. Metode Pemilihan Subyek Penelitian

Penentuan subyek Penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.²⁰ *Scraining* Subyek penelitian didapatkan dari data yang diperoleh dari hasil wawancara dan laporan hasil observasi dari konselor dan obeserver.

Metode pemilihan subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non random* atau *non probability sampling*. Menurut Guilford & Frutcher, metode ini menunjukkan bahwa tidak semua anggota populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan penelitian. Hal ini dilakukan karena peneliti tidak

²⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D," in *Bandung: Alfabeta*, 2010, 124.

dapat menjangkau seluruh anggota populasi, yaitu mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengalami stres akademik. Hanya mereka yang dapat dijangkau oleh peneliti yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

5. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang beralamat di Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55281 Tel. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978. Pelaksanaan penelitian ini pada bulan 15 November 2023 – 22 Januari 2024, Tahun Pelajaran 2023/2024. Sebagai alasan dalam pemilihan Kampus tersebut, karena Peneliti menemukan kasus mahasiswa dan belum pernah dilakukan konseling lain. Akhirnya peneliti bermaksud menggunakan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam yang peneliti pandang efektif untuk mengatasi mahasiswa stres akademik tersebut.

6. Tujuan Intervensi

Secara umum, intervensi ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan layanan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam efektif untuk meningkatkan resiliensi stres akademik. Subyek Penelitian diharapkan setelah mengikuti intervensi dapat mengidentifikasi pikiran negatifnya, dapat menata ulang pikirannya sehingga memiliki alternative pikiran yang realistis, serta dapat memperbaiki perilaku diri.

7. Manipulasi

Salah satu ciri khas dari penelitian eksperimen adalah adanya manipulasi. Maksud manipulasi adalah sebagai perangsang untuk mengubah kondisi awal subyek penelitian, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya efektivitas manipulasi yang diberikan. Manipulasi diberikan pada tahap pelaksanaan konseling. Manipulasi dalam penelitian ini adalah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* berbasis Islam yang dilaksanakan secara kelompok kepada kelompok eksperimen yang berjumlah 8 (delapan) subjek.

Dalam pelaksanaannya, konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dari Albert Ellis dimodifikasi agar proses konseling bernuansa Islami dengan memasukkan tehnik-tehnik dalam Islam berupa *tazkiyyatunnufus* (*taisyyiah* dan *tasyrihah*) serta dikombinasikan dengan tehnik yang dapat mempengaruhi stres akademik dari Albert Bandura yaitu : *persuasi verbal, mastery experience, vicarious experience*. Pemberian intervensi dilakukan sebanyak empat sesi pertemuan dengan rentang waktu 4 (empat) minggu, setiap minggu dilaksanakan sebanyak 1 (satu) sesi pertemuan. Berikut adalah gambaran secara umum mengenai pelaksanaan keempat sesi tersebut.

a. Pertemuan pertama Bertema Perkenalan

Pada pertemuan pertama ini peneliti berusaha menjalin kedekatan emosional dengan subyek yang diawali dengan memperkenalkan diri menjelaskan maksud dan tujuan, fungsi, dan manfaat membentuk konseling kelompok. Kemudian disambung dengan sesi kedua menjalin hubungan interpersonal antar masing-masing subyek dan subyek dengan peneliti. Peneliti disini berusaha untuk memancing emosi dari subyek supaya subyek dengan sendirinya mau berbagi pengalaman dengan cara peneliti menceritakan perjalanan hidup berupa riwayat selama menempuh pendidikan dengan diselingi humor. Kemudian penutup dan kesimpulan dari subyek. Durasi waktu yang dibutuhkan 60 menit.

b. Pertemuan kedua Bertema Identifikasi Kasus

Pada pertemuan kedua ini peneliti mengidentifikasi peristiwa-peristiwa penyebab dan pencetus masalah stres akademik pada subyek dengan cara memberi pemahaman kepada mahasiswa mengenai penyebab stres. Kemudian mempertanyakan kembali keyakinan irrasional subyek kemudian memerintahkan subyek agar menentang keyakinan irrasionalnya tersebut tanpa bantuan orang lain. Setelah itu subyek diminta untuk menceritakan masalah-masalah mereka kemudian ditanggapi oleh peneliti. Durasi waktu yang dibutuhkan adalah 90 menit

c. Pertemuan Ketiga Bertema Pemberdayaan Fithrah Sabar

Peneliti memulai dengan menjelaskan konsep sabar sebagai benteng dari kemungkar. Kemudian melatih subyek agar mampu menerima keadaan atau ikhlas. Maksudnya adalah melatih subyek agar sadar bahwa permasalahannya bersumber dari pikirannya sendiri yang irasional. Pada akhir sesi ditutup dengan permainan mengendalikan emosi atau marah dengan maksud agar subyek memperoleh pemahaman yang riil bahwa dia sendiri yang menciptakan masalah. Durasi waktu yang dibutuhkan adalah 90 menit.

d. Pertemuan Keempat Bertema Pembentukan *New Feeling* (Keyakinan Baru)

Peneliti berusaha agar subyek menemukan *insight* (pemahaman) dengan cara memberikan penjelasan-penjelasan yang bersifat membujuk agar subyek dengan sendirinya sadar akan keyakinan salah yang diyakininya. Sesi selanjutnya yaitu memperkuat keyakinan rasional dengan menganjurkan konseli agar selalu berfikir positif. Setelah sesi keempat ini selesai maka dilanjutkan dengan evaluasi dengan memberikan *post-test* kepada kelompok eksperimen dan sebagai penutup maka dilakukan doa bersama agar subyek sadar bahwa di dalam hidupnya terdapat dzat yang Maha Menguasai alam beserta isinya yaitu Allah SWT yang menentukan jalan hidupnya. Selain itu supaya subyek lebih memahami bahwa permasalahan yang

menimpunya hendaknya lebih mendekatkan diri pada Sang Pencipta. Durasi waktu yang dibutuhkan adalah 120 menit. Keterangan lebih detail mengenai pemberian manipulasi dapat dilihat pada meteri nilai-nilai islam terlampir.

8. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dipakai dalam implementasi penelitian ini termuat dalam tahap-tahap sebagai berikut:

a) Tahap Awal

Pada tahap awal, kegiatan yang dilaksanakan yaitu: menyusun materi nilai-nilai islam atau melakukan manipulasi; melakukan peninjauan kembali terhadap materi nilai-nilai islam; menyusun skala resiliensi stres akademik; menguji coba skala tersebut. Penyusunan materi nilai-nilai islam bertujuan untuk merumuskan materi yang akan dipakai dalam memberikan pelayanan kepada mahasiswa. Oleh sebab itu, penting untuk melakukan peninjauan kembali terhadap materi nilai-nilai islam tersebut dengan mempertimbangkan saran dari dosen pembimbing dan pihak lain yang dianggap ahli dalam bidang ini, untuk merevisi materi nilai-nilai islam tersebut.

Selanjutnya, penyusunan skala resiliensi stres akademik bertujuan untuk mengembangkan instrumen penelitian yang hendak dipakai sebagai alat tes, untuk menilai tingkat resiliensi stres akademik mahasiswa. Sedangkan uji coba skala dimaksudkan untuk

mengevaluasi validitas serta reliabilitas dari instrumen penelitian tersebut.

b) Tahap Pelaksanaan

Pada tahap implementasi ini, dilakukan *pre-test*, konseling berbasis nilai-nilai Islam serta *post-test*. *Pre-test* diberikan ke mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan memakai skala resiliensi stres akademik, bertujuan untuk mengevaluasi keadaan awal mahasiswa. Selanjutnya, konseling dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan mengikuti materi nilai-nilai islam atau panduan layanan konseling yang telah diperbaiki. Kemudian, subjek menerima layanan konseling dan menjalani *post-test* untuk menilai perubahan dalam resiliensi stres akademik mahasiswa.

c) Tahap Akhir

Tahap ini merupakan tahap analisis data penelitian, pembahasan, dan penarikan kesimpulan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical product and service solutions* (SPSS) version 19.0. statistic dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan uji *uji Wilcoxon signed rank test* untuk menjawab hipotesis penelitian.

Hasil analisis tersebut dibahas secara menyeluruh berdasarkan hasil data yang telah diperoleh, sehingga dapat ditarik sebuah

kesimpulan. Pada tahap ini juga disusun saran kepada peneliti selanjutnya terkait dengan penelitian yang telah dilakukan.

9. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah utama dalam penelitian, hal ini dikarenakan tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data yang nantinya dapat diolah untuk menarik sebuah kesimpulan. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi, interview, kuesioner (*blueprint*), dokumen atau triangulasi, skala dan lain-lain:²¹

Skala resiliensi terhadap stres akademik adalah alat untuk mengukur seberapa baik seseorang dapat mengatasi atau menanggapi stres yang terkait dengan lingkungan akademik, seperti tekanan dari tugas, ujian, atau situasi sosial di sekolah atau perguruan tinggi. Skala ini membantu dalam memahami tingkat ketahanan atau kemampuan adaptasi individu terhadap stres yang mereka hadapi dalam konteks pendidikan.

Untuk mengukur keberhasilan intervensi ini perlu dilakukan pengumpulan data. Bentuk pengukuran resiliensi stres akademik seseorang bisa melalui wawancara, observasi perilaku atau penilaian (*rating*).

²¹ Sugiyono, "Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D," in Bandung: Alfabeta, 2006, 308.

Tabel kuesioner resiliensi stres akademik yang disusun dengan mempertimbangkan dimensi psikologis, sosial, kognitif, lingkungan, spiritual, fungsional, dan hasil, dapat ditarik inspirasinya dari kontribusi berbagai ilmuwan yang telah mendalami konsep resiliensi dalam konteks akademik. Para ilmuwan seperti Norman Garmezy, yang terkenal dengan penelitiannya tentang faktor-faktor pelindung terhadap stres,²² Ann Masten, yang mengembangkan konsep adaptasi yang tahan terhadap tekanan dan stres,²³ serta Suniya Luthar, yang memfokuskan pada resiliensi remaja dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial,²⁴ merupakan beberapa dari mereka yang menginspirasi struktur dimensi yang terkandung dalam kuesioner ini. Pendekatan multidimensional ini memungkinkan peneliti untuk secara komprehensif mengeksplorasi berbagai aspek yang mempengaruhi daya tahan individu terhadap tekanan akademik, dari internal psikologis hingga lingkungan eksternal dan hasil akademis yang dicapai.

Academic Resilience Scale (ARS-30) yang dikembangkan oleh Cassidy pada tahun 2016²⁵ mengukur beberapa dimensi resiliensi akademik. Skala ini dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek yang berkontribusi terhadap kemampuan individu untuk mengatasi

²² Norman Garmezy, "Stressors of Childhood," *American Journal of Orthopsychiatry* 32, no. 1 (1962): 125–33.

²³ Ann S. Masten, "Ordinary Magic: Resilience Processes in Development," *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–38.

²⁴ Suniya S. Luthar, "Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades," in *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*, Ed. Dante Cicchetti and Donald J. Cohen (John Wiley & Sons, 2006, 739–95).

²⁵ S Cassidy, "The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure," *Frontiers in Psychology* 7, no. 1787 (2016): doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787.

tantangan akademik. Berikut adalah tiga dimensi utama yang diukur oleh ARS-30:

1. *Perseverance* (Keteguhan Hati) yaitu Mengukur kemampuan individu untuk tetap gigih dan terus berusaha meskipun menghadapi kesulitan akademik.
2. *Reflecting and Adaptive Help-Seeking* (Refleksi dan Pencarian Bantuan Adaptif) yaitu Mengukur kemampuan individu untuk merenungkan pengalaman akademik mereka dan mencari bantuan ketika diperlukan secara adaptif.
3. *Negative Affect and Emotional Response* (Dampak Negatif dan Respons Emosional) yaitu Mengukur bagaimana individu mengelola dan mengatasi emosi negatif yang muncul akibat tekanan akademik.

Masing-masing dimensi ini mencakup sejumlah item yang spesifik untuk mengevaluasi berbagai aspek dari resiliensi akademik.

Dengan menggunakan ARS-30, peneliti dapat mendapatkan gambaran komprehensif tentang bagaimana mahasiswa mengatasi dan beradaptasi dengan tantangan akademik.

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah soal
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Perseverance</i> (Keteguhan Hati)	1, 2, 5, 22, 24, 29, 30, 44	7, 12, 34, 35, 39, 42, 45, 46	16
2	<i>Reflecting and Adaptive Help-Seeking</i>	4, 9, 10, 11, 16, 32, 36, 43	3, 6, 27, 28, 37	13

	(Refleksi dan Pencarian Bantuan Adaptif)			
3	<i>Negative Affect and Emotional Response</i> (Dampak Negatif dan Respons Emosional)	8, 18, 20, 21, 23, 26, 40, 41	13, 14, 15, 17, 19, 25, 31, 33, 38	17
Jumlah		24	22	46

Tabel 1.2
Blueprint Skala Resiliensi Stres Akademik

Penyusunan skala psikologi pada dasarnya dapat dibedakan menjadi dua macam bentuk yaitu bentuk pernyataan dan bentuk pertanyaan. Format aitem yang digunakan dalam skala resiliensi stres akademik ini adalah salah satu tipe aitem bentuk pernyataan yang disajikan dalam bentuk kalimat deklaratif mengenai apa yang dialami individu sebagai subjek.

Berbagai macam stimulus dalam skala psikologi dapat direspon dalam berbagai bentuk perilaku seperti menggambar, menjawab dengan kata-kata, memilih gambar, memilih jawaban yang disediakan, dan sebagainya. Pada skala perilaku agresif ini, penulis menggunakan format respon memilih jawaban yang disediakan. Dalam hal ini jawaban yang disediakan berbentuk respon negatif dan positif, yaitu respon yang dapat dibuat berjenjang sehingga diperoleh diferensiasi antara respon yang menentang (negatif) dan respon yang mendukung (positif).

Berikut adalah ulang dari skala yang disusun dengan menggunakan bentuk skala *Likert*, menggunakan 4 notasi pilihan

jawaban SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Pada tahap awal, peneliti membuat 46 aitem resiliensi stres akademik, yang terdiri dari 22 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Keseluruhan aitem dapat dilihat pada lampiran 2.

Pemberian skor dapat berbeda untuk aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pada skala resiliensi stres akademik ini, aitem yang dibuat bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana tingkat resiliensi stres akademik subjek, maka aitem *favorable* memiliki skor yang bergerak dari 1 untuk STS dan 4 untuk SS. Sementara pada aitem *unfavorable* tidak mendukung resiliensi stres akademik, peneliti memberikan skor yang bergerak dari 4 untuk STS dan 1 untuk SS.

Aitem / Respon	STS	TS	S	SS
<i>Favorable</i>	1	2	3	4
<i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

Tabel 1.3

Rincian Rentang Skor Aitem Favorable dan Unfavorable

Pada skala resiliensi stres akademik ini, peneliti menggunakan metode yang berorientasi pada subjek atau Penskalaan Subjek. Metode penskalaan yang berorientasi pada subjek bertujuan meletakkan individu-individu pada suatu kontinum penilaian sehingga kedudukan relatif individu menurut suatu atribut yang diukur dapat diperoleh.

a. Wawancara

Teknik ini sebagai pelengkap untuk memperoleh informasi tentang perkembangan psikologis subyek penelitian. Wawancara ini untuk mengetahui perubahan individu pada saat *treatmet* pelaksanaan konseling kelompok

b. Observasi

Teknik ini digunakan dengan tujuan untuk memperoleh data atau informasi tentang dinamika psikologis perkembangan subyek penelitian selama pelaksanaan intervensi berlangsung dan mengontrol agar eksperimen berjalan sesuai dengan prosedur.

10. Uji Validitas dan Reliabilitas *Instrument*

Skala resiliensi stres akademik yang telah disusun, diuji agar dapat diketahui validitas dan reliabilitasnya. Suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat tersebut mengukur apa yang harus diukur, sehingga mampu mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat dan cermat.²⁶ Sedangkan dikatakan reliabel apabila alat tersebut memberikan hasil ukuran yang konsisten, stabil, dan dapat dipercaya.

Uji validitas ini menggunakan korelasi *product moment* dari Karl Person.²⁷

Keterangan:

$$R_{xy} = \frac{N\sum_{xy} - (\sum x)(\sum y)}{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y - (\sum Y)^2)}$$

²⁶ Saifuddin Azwar, "Penyusunan Skala Psikologi, Cet. IV," in *Yogyakarta : Pustaka Pelajar*, 2004, 7.

²⁷ Suharsimi Arikanto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik," in *Jakarta: PT Rineka Cipta*, 2010, 213.

Rxy : koefisien korelasi
X : Skor masing-masing item
Y : Skor total
XY : Jumlah penelitian X dan Y
X² : Jumlah kwadrat dari X
Y² : Jumlah kwadrat dari Y
N : Jumlah subyek

Instrumen atau alat tes dinyatakan reliabel apabila alat tersebut memberikan hasil ukuran yang konsisten, stabil, dan dapat dipercaya. Analisis uji coba instrument ini menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*. Kedua uji di atas dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS for Windows version 19*.

11. Analisis Data

Analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengolah data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang tepat. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan statistic yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa.

Analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode statistic *non-parametris* yaitu *uji Wilcoxon signed rank test*. Uji tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS version 19.0*.

Analisis kedua yang digunakan adalah analisis deskriptif yang digunakan untuk mengungkapkan keadaan perkembangan mahasiswa atau subyek selama proses konseling berlangsung dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir. Analisis yang dimaksud

menggunakan metode observasi dan wawancara kepada subyek penelitian.

H. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini disusun secara sistematisitas yang terdiri dari : Bab pertama, yakni Pendahuluan, memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, serta kajian pustaka yang relevan. Metode penelitian juga dipaparkan di bab ini bersama dengan sistematika penulisan secara keseluruhan. Bab kedua, meteri nilai-nilai islam, menyoroti rangkuman teori-teori yang menjadi landasan dalam penelitian ini. Bab ketiga, Hasil Penelitian, mendetailkan proses intervensi yang dicatat serta hasil penelitian beserta analisisnya. Terakhir, bab keempat, Penutup, menyajikan kesimpulan dari penelitian ini beserta saran-saran yang disarankan oleh peneliti berdasarkan temuan yang telah dilaksanakan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan telaah dan mendeskripsikan data dalam penelitian ini, maka uraian dalam bab ini merupakan kesimpulan dari seluruh bab sebelumnya dan sekaligus sebagai jawaban atas rumusan masalah yang telah dikemukakan dalam penelitian ini. Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah:

Pelaksanaan Konseling Kelompok Berbasis Nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa di Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menggunakan pendekatan konseling *rational emotive behavior therapy* dan dipadukan dengan materi ke Islaman. Diikuti oleh 8 (delapan) mahasiswa yang mempunyai perilaku resiliensi stres akademik rendah. Konseling kelompok dilaksanakan 4 (empat) pertemuan dan masing-masing pertemuan menggunakan waktu 60-90 menit. Pertemuan pertama perkenalan yaitu menjalin kedekatan emosi dan menjelaskan maksud, tujuan, fungsi serta manfaat diadakannya konseling kelompok. Pertemuan kedua yaitu identifikasi peristiwa penyebab dan pencetus masalah resiliensi stres akademik pada konseli. Pertemuan ketiga adalah berusaha menggali potensi dan memberdayakan fitrah iman sebagai sumber dari keyakinan umat Islam yang membentengi individu dari segala bentuk kemungkaran. Pertemuan keempat konselor berusaha agar konseli memperoleh keyakinan baru agar keyakinan irrasional konseli bertambah dan perlahan-lahan meningkat dan digantikan

dengan *new feeling*. Secara umum mahasiswa menunjukkan perubahan sikap dari awal pertemuan sampai pertemuan keempat.

Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam untuk meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan menggunakan *rational emotive behavior therapy* mengambil sampel 8 (delapan) subyek penelitian yang memiliki perilaku agresif tinggi. Terapi dengan *rational emotive behavior therapy* ini dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan resiliensi stres akademik rendah. Secara kuantitatif, terdapat perbedaan hasil berupa penurunan skor resiliensi stres akademik dari *pre-test* dan *post-test* pada seluruh subyek penelitian.

Perolehan hasil data analisis statistik menyimpulkan bahwa hipotesis mengenai konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam dapat meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa diterima. Ini berarti konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam dapat meningkatkan resiliensi stres akademik mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil ini dapat dibuktikan dengan perolehan skor uji *Wilcoxon signed rank test* sebesar 0,011 dengan *p-value* ($>0,05$). Selain itu, peningkatan skor resiliensi stres akademik subyek dapat diketahui dari meningkatnya nilai rata-rata (*mean*) antara *pretest* dan *posttest*, yakni dari 73,63 menjadi 127,13

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan pelaksanaan konseling kelompok berbasis nilai-nilai Islam, diperlukan berbagai saran untuk berbagai pihak untuk

menyempurnakan penelitian berikutnya dan mengembangkan penelitian khususnya yang bernuansa Islam dalam kehidupan dan kepribadian mahasiswa. Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Kepada Para Peneliti Lain konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy* sangat luas, dengan memadukan materi ke Islaman peneliti masih sangat terbatas, baik dari memahami REBT maupun materi ke Islamannya. Oleh karena itu bagi para peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai masalah yang sama tetapi mampu lebih dalam mengulas dan menerapkan materi ke Islaman yang sesuai dengan keadaan konteks sasaran penelitian.
2. Kepada mahasiswa yang memiliki masalah resiliensi stres akademik disarankan berusaha untuk meningkatkan resiliensi stres akademiknya secara terus-menerus yaitu dengan memanfaatkan layanan BK melalui layanan konseling kelompok. Selain itu mahasiswa juga diharapkan dapat mengikuti aktivitas-aktivitas yang positif sehingga dapat mengembangkan sikap sosial yang positif pula.
3. Kepada konselor disarankan melakukan kegiatan layanan konseling kelompok secara intensif dan berkelanjutan untuk mengurangi resiliensi stres akademik mahasiswa di perguruan tinggi dan memberikan arahan kepada mahasiswa agar dapat melakukan kegiatan berkelompok yang positif di dalam maupun di luar sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. "Psikologi Kepribadian." In *Malang: Universitas Muhammadiyah Malang*, 61, 2019.
- Amalia, R. "Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Motivasi Belajar Terhadap Student Engagement Pada Santri Mukim Pondok Pesantren Nurul Islam Karangcempaka Sumenep. Tesis. Universitas Airlangga." 2017.
- Arifin, Zainal. "Metode Penelitian Pendidikan: Metode Dan Paradigma Baru, Cet. Pertama." In *Bandung: Rosdakarya*, 68, 2011.
- . "Tekanan Dan Stres Akademik Mahasiswa Pascasarjana." *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan* 12, no. 1 (2020): 45–59.
- Arikunto. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik." In *Jakarta; Rineka Cipta*, 71, 2006.
- Asror, Moh. "Studi Analisis Program Bimbingan Konseling Komprehensif Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa." *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 1, no. 1 (2021): 1–13. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v1i1.1-13>.
- Aulia, Arina Rijki., and Findriani Efa. "Kerangka Konseptual Kelompok Berbasis Islam." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018): 25–36.
- Azwar, Saifuddin. "Penyusunan Skala Psikologi, Cet. IV." In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 7, 2004.
- Baharuddin, Yusuf Hasan. "Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Islam Untuk Meningkatkan Kejujuran Siswa (Studi Kasus Di SMP-IT Masjid Syuhada Yogyakarta)." *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 1, no. 2 (2016): 215–32. <https://doi.org/10.22515/balagh.v1i2.355>.

- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5, no. 3 (2017): 143–48. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Bartsch, K., Evelyn. "The Wounded Healer (Terjemahan)." In *Panji Grah*, 2005.
- Cassidy, S. "The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure." *Frontiers in Psychology* 7, no. 1787 (2016): doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787.
- Cassidy, Simon. "Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy." *Frontiers in Psychology* 6, no. NOV (2015): 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>.
- Corey, G. "Theory and Practice of Group Counseling." In *Canada: Brooks*, 6, 2012.
- Corey, Gerald. "Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi, Terj. E. Koeswara." In *Bandung: PT. Refika Aditama*, 2009.
- . "Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi." In *T.p.: Eresco*, 212–27, 1988.
- Corsini, R. "The Dictionary of Psychology." In *London: Brunner/Mazel*, 2002.
- Dahlan, Abdul Choliq. "Bimbingan Konseling Islami: Sejarah, Konsep Dan Pendekatannya." In *Yogyakarta: Pura Pustaka*, 65–67, 2009.
- Dakhi, Oskah. "Implementasi Model Pembelajaran Cooperative Problem Solving Untuk Meningkatkan Kreativitas Dan Prestasi Belajar." *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 1 (2022): 8–15. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.2>.
- Edi Kurnanto. "Konseling Kelompok." In *Bandung: Alfabeta*, 151–52, 2014.
- Failasufah. "Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Studi Eksperimen Pada Siswa MAN Yogyakarta III)." *TARBAWI* 1, no. 2 (2015): 53–54.
- Faizi, Nur. "Resiliensi Akademik Dalam Perspektif Psikologi Islam." *Risalah* :

Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam 9, no. 4 (2023): 1510–27.

Fink, G. “Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress Series (Vol. 1).” In *Academic Press*, 2016.

Gadzella, B. M. & Masten, W. G. “An Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory.” *American Journal of Psychological Research* 1, no. 1 (2005): 1–10.

Garnezy, Norman. “Stressors of Childhood.” *American Journal of Orthopsychiatry* 32, no. 1 (1962): 125–33.

Govaerst, S & Gregoire, J. “Stressful Academic Situations. Study on Appraisal Variables in Adolescence.” *Journal British of Clinical Psychology* 2, no. 1 (2004).

Jacob dkk. “Group Counseling: Strategies and Skills, Seventh Edition.” In *USA: Brooks/Cole*, 35–37, 2009.

Jones, Richard Nelson. “Teori Dan Praktek Konseling Dan Therapy.” In *Yogyakarta : Pustaka Pelajar*, 498, 2011.

Kerlinger, Fred N. “Asas-Asas Penelitian Behavioral, Edisi Ketiga, Terj. Landung R. Simatupang.” In *Yogyakarta: Gajah Mada University Press*, 43, 2006.

Khotijah, Lia Nur dan Imas Kania Rahman. “Konsep Bimbingan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Memanfaatkan Gadget.” *Jurnal Hisbah*, 13, no. 2 (2016): 1–13.

Komalasari Gantina. “Wahyuni Eka, and Karsih, Teori Dan Teknik Konseling.” In *Jakarta: PT Indeks*, 172, 2011.

Kusuma, R H, M E Wibowo, and Sutarno. “Pengembangan Model Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2017): 180–89. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/21795>.

Kwee, Maurits, and Albert Ellis. “The Interface between Rational Emotive

- Behavior Therapy (REBT) and Zen.” *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy* 16, no. 1 (1998): 5–43. <https://doi.org/10.1023/A:1024946306870>.
- Laoli, Adieli, Oskah Dakhi, and Maria Magdalena Zagoto. “The Application of Lesson Study in Improving The Quality of English Teaching.” *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 4, no. 2 (2022): 2238–46. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2434>.
- Latipun. “Psikologi Konseling.” In *Malang: UPTUMM.*, 2008.
- Luthar, Suniya S. “Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades.” In *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*, Ed. Dante Cicchetti and Donald J. Cohen (John Wiley & Sons, 739–95, 2006).
- Masten, Ann S. “Ordinary Magic: Resilience Processes in Development.” *American Psychologist* 56, no. 3 (2001): 227–38.
- McCubbin, L. “Challenges to the Definition of Resilience [Paper Presentation]. APA 109th Annual Convention, San Francisco, Calif, United States.” In <https://eric.ed.gov/?Id=ED458498>, 22–26, 2001.
- Mendikbud. “Buku Panduan Model Pengembangan Diri.” In *Jakarta: Mendikbud*, 6, 2006.
- . “Buku Panduan Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kompetensi.” In *Jakarta: Mendikbud*, 19, 2002.
- Mungin Edy Wibowo. “Wawasan Bimbingan Dan Konseling.” In *Semarang: UNES*, 20, 2001.
- Munthe, Mondang, and Famahato Lase. “Faktor-Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kegiatan Belajar Mahasiswa.” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 1, no. 1 (2022): 217. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.30>.
- Murtisari, Dewi, Sumarwiyah Sumarwiyah, and Masturi Masturi. “Penerapan

Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Patah Hati.” *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 2, no. 1 (2023): 21–29. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v2i1.8773>.

Musnawar, Tohari. “Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami.” In *Yogyakarta : UII Press*, 5–6, 1922.

NELISMA, YULIANA, Wahidah Fitriani, and Silvianetri Silvianetri. “Konseling Agama Dengan Pendekatan Budaya Dalam Membentuk Resiliensi Remaja.” *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 1 (2022): 66–76. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.66-76>.

Pebria Saputra. “Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19,” 2022.

Prayitno. “Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil).” In *Jakarta: Ghalia Indonesia*, 27, 1995.

———. “Pelayanan Bimbingan Dan Konseling.” In *Jakarta: PT Ikrar Mandiri Abadi*, 111, 1998.

Prayitno dan Amti, E. “Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok.” In *Padang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.*, 2004.

Rahmawati, Sri W., and Mira Rizki Wijayani. “Resiliensi Taruna STP Dari Keluarga Pelaku Utama Perikanan.” *Jurnal Psikologi Ulayat* 1, no. 2 (2020): 253–70. <https://doi.org/10.24854/jpu16>.

Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitchell. “Bimbingan Dan Konseling, Terj. Introduction to Counseling and Guidance.” In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 275, 2010.

Rojas F., Luisa Fernanda. “Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study.” *GiST Education and Learning Research*

- Journal* 11, no. 11 (2015): 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>.
- Samsul Munir Amin. “Bimbingan Dan Konseling Islam.” In *Jakarta, AMZAH*, 23, 2010.
- Senja, EM Zul Fajri dan Ratu Aprilia. “Kamus Lengkap Bahasa Indonesia.” In *Difa Publisher*, 269, 2003.
- Sholichah, Ima Fitri, Andi Nadira Paulana, and Putri Fitriya. “Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa (Self-Esteem and Academic Resilience on University Students).” *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018*, no. 2002 (2018): 191–97.
- Sobur, Alex. “Psikologi Umum.” In *Bandung: Pustaka Setia*, 2003.
- Sugiyono. “Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D.” In *Bandung: Alfabeta*, 308, 2006.
- . “Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.” In *Bandung: Alfabeta*, 124, 2010.
- Suharsimi Arikanto. “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.” In *Jakarta: PT Rineka Cipta*, 211, 2010.
- Sumiyati. “Efektivitas Bimbingan Dan Konseling Impact Berbasis Islam Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa MA Al-Ma’had An Nur Bantul.” *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2016.
- Sutoyo, Anwar. “Bimbingan Dan Konseling Islami Teori Dan Praktik.” In *Yogyakarta : Pustaka Pelaja*, 63, 2013.
- Taufiq, Muhammad Izuddin. “Panduan Lengkap & Psikologi Islam.” In *Jakarta : Gema Insani*, 97, 2006.
- Waxman, S.G. “Clinical Neuroanatomy.” In *International Ed. McGraw Hill*, 2003.
- Wilks, S. E. “Resilience a Mid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students.” *International Journal Of Social Work*

9, no. 2 (2008): 106–25.

William R. Shadish, Thomas D. Cook, dan Donald T. Campbell. “Experimental and Quasi-Experimental Design for Generalized Causal Inference.” In *Houghton Mifflin Company*, 135–39, 2002.

Willis. “Konseling Individual: Teori Dan Praktek.” In *Bandung: Alfabeta*, 70, 2004.

Winkel. W. S. “Bimbingan Dan Konseling Di Institut Pendidikan.” In *Jakarta: Gramedia*, 45, 1991.

Winkel. “Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan, Edisi Revisi.” In *Jakarta: Grasindo*, 544, 1997.

Zainal Arifin. “Evaluasi Pembelajaran.” In *Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementerian Agama*, 2012.