

Iman Cognitive Therapy (ICT) Sebagai Model Peningkatan Resiliensi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Sarka Ade Susana¹, Yusniarita^{2*}

^{1,2} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*yusniarita@poltekkesjogja.ac.id

Abstract

Stressors that cause problems are unavoidable in the life of every individual. Stressors are experienced by students living in dormitories. Students in Poltekkes are educated to become health workers who are able to provide health services or assistance to others. Poltekkes students from the educational process need ability and resilience to face and solve problems independently. The purpose of research on the effect of Faith Cognitive Therapy (ICT) on increasing Resilience. This study was designed with quasi-experiment pre and post test with control group design. Using cluster random sampling with 88 samples divided into 44 treatment samples in dormitories one and 44 samples in dormitories. Data collected with quetionare pre and post ICT. Analysis data used univariate dan bivariate T-test. The results of this study obtained the level of Resiliensice in respondents before and after ICT with a score of 53.5 and 54.6 for the control group, for the intervention group 52.8 and 70.9. The results of the T-test show that there is a difference in resilience before and after the intervention. This it can be concluded that ICT has a significant impact on increasing the Resiliensice of students living in the dormitory of Health departement Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Keyword: *Resiliensice, Iman, Cognitive Therapy*

Abstrak

Stressor yang menimbulkan permasalahan tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan setiap individu. Stressor dialami oleh mahasiswa yang tinggal di asrama. Mahasiswa Poltekkes dididik untuk menjadi tenaga kesehatan yang mampu memberikan pelayanan atau pertolongan kesehatan bagi orang lain. Mahasiswa Poltekkes sejak dari proses pendidikan membutuhkan kemampuan dan daya tahan (Resiliensi) untuk menghadapi dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Tujuan penelitian pengaruh *Iman Cognitive Therapy (ICT)* terhadap peningkatan resiliensi. Desain penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan *pre post test with control group design*. Teknik sampel menggunakan Total sampling dengan 88 sampel yang terbagi 44 sampel perlakuan di asrama 1 dan 44 sampel di asrama. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner ICT, Analisis menggunakan univariat dan bivariate T-test. Hasil penelitian ini didapatkan tingkat Resiliensi responden sebelum dan sesudah ICT dengan skor 53,5 dan 54,6 untuk kelompok kontrol, pada kelompok perlakuan 52,8 dan 70,9. Terdapat perbedaan bermakna nilai antara kelompok kontrol dan Kelompok Perlakuan sebelum dan setelah perlakuan. Kesimpulan ICT berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Resiliensi mahasiswa penghuni asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Kata kunci : *Resiliensi, Iman, Terapi Kognitif.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru yang menetap di asrama menghadapi situasi lingkungan yang berbeda dari rumah mereka. Lingkungan baru, situasi baru dengan proses dan prosedur yang ada menjadi salah satu yang memicu ketidaksiapan beradaptasi. Transisi tugas perkembangan pada satu sisi (siswa menjadi mahasiswa) menjadi faktor yang memperkuat sebagian penghuni asrama mengalami *maladaptasi*. Pandangan terhadap diri dan lingkungan yang kurang positif (*self esteem*) menjadi faktor psikologis mendasar lemahnya daya tahan (*Resiliensi*) menghadapi permasalahan hidup sehari-hari (Aunillah & Adiyanti, 2015)

Resiliensi merupakan kemampuan mahasiswa dalam meraih kesuksesan secara akademik meskipun di tengah situasi yang menekan dan menghalangi mereka untuk sukses. Mahasiswa baru yang berasal dari luar propinsi daerah istimewa Yogyakarta, diwajibkan untuk tinggal diasrama. Perubahan situasi dari rumah sebagai tempat tinggal yang nyaman ke asrama membutuhkan daya tahan sikap dan mental dalam beradaptasi di lingkungan asrama.

Cassidy (2015) yang menyatakan Resiliensi akademik merupakan proses individu yang memiliki kemampuan untuk berhasil dalam beradaptasi di bawah tekanan akademik. Mahasiswa harus memiliki ketangguhan dalam menghadapi permasalahan akademik agar dapat bertahan menjalani kehidupan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dan bersosialisasi dengan

kehidupan di asrama. Berkuliah di Politeknik Kesehatan untuk menghasilkan tenaga kesehatan yang profesional tentu dibutuhkan Resiliensi yang tinggi, karena nantinya ia akan berhadapan atau melayani orang atau manusia dengan masalah kesehatan baik fisik maupun mental. Tantangan dan tekanan yang menimbulkan stress saat pembelajaran klinik merupakan hal yang wajib dilakukan mahasiswa keperawatan dalam menempuh pendidikannya dan kunci dalam pembentukan mahasiswa keperawatan karena dapat mengembangkan teori dan keterampilan secara langsung kepada pasien. Hal tersebut membuat mahasiswa keperawatan dihadapkan pada masalah keberagaman karakter pasien, penyakit menular, serta ancaman kematian pasien. Perbedaan cara pandang terhadap permasalahan yang ada inilah yang akan memengaruhi perbedaan resiliensi tiap mahasiswa (Khadijah, 2020)

Untuk itulah, calon tenaga kesehatan sejak dari proses pendidikan dibina agar memiliki kemampuan tidak saja terampil mengatasi masalah klien, tentu yang lebih mendasar adalah terampil mengatasi masalah pribadinya. Hal tersebut berarti mereka harus memiliki *self esteem* positif sehingga *Resiliensinya* tinggi. Meningkatkan Resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup.

Upaya meningkatkan Resiliensi, manusia dapat mengembangkan ketrampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistik dalam

membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya. Mereka akan mengembangkan cara untuk mengubah keadaan yang penuh tekanan menjadi sebuah kesempatan untuk pengembangan diri pribadi (Utami & Helmi, 2017) Resiliensi membawa seseorang pada pemahaman tentang cara dan alasan seseorang berpikir tentang tindakannya serta dapat membantu mengatasi momen yang penuh dengan tekanan yang berkaitan dengan masa remaja, relasi dengan teman lama dan baru (Aunillah dan Adiyanti, 2015).

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi masalah, dan kesulitan hidup dengan cara yang konstruktif, sehingga Resiliensi akan mempengaruhi kemampuan para mahasiswa atau penghuni asrama dalam mengelola permasalahannya baik akademik maupun non akademik dan personal. Mereka yang lebih Resiliensi memiliki pandangan dan keyakinannya yang positif (*positive self esteem*) terhadap diri dan lingkungannya (Islamiah, N, dkk. 2015)

Berbagai upaya dalam rangka membangun Resiliensi banyak dilakukan, metode maupun pendekatan terus digunakan agar hasilnya maksimal (Razak, et al, 2013). Salah satu upaya tersebut adalah menyinergikan pendekatan psikologi murni dengan pendekatan religius. (Susana, 2017) telah melakukan upaya tersebut yaitu intervensi pendekatan religius berupa *halaqah qur'an* untuk peningkatan kesehatan jiwa masyarakat dan hasilnya menunjukkan skor kesehatan jiwa yang positif.

Utami (2012) menyatakan bahwa religiusitas yang rendah berkorelasi dengan tingginya tingkat stres dan rendahnya tingkat penyesuaian pada remaja. Spiritualitas seseorang menurunkan pengaruh negatif stres pada kepuasan hidup. Individu yang memiliki hubungan langsung dengan Tuhan kurang terpengaruh oleh stres kehidupan.

Hasil studi pendahuluan terhadap penghuni Asrama 1 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta pada bulan September 2017 khususnya penghuni asrama baru (mahasiswa baru), didapatkan lebih dari 50% gejala kecemasan ringan hingga berat. Mereka kesulitan atau bermasalah dalam adaptasinya (*maladaptation*) atau dengan kata lain tingkat Resiliensinya kurang. Resiliensi secara umum mengarah pada pola adaptasi positif selama atau sesudah menghadapi kesulitan atau resiko. Resiliensi adalah ide yang mengacu pada kapasitas sistem dinamis untuk bertahan atau pulih dari gangguan.

Berdasarkan survey pendahuluan itulah peneliti tertarik setelah mencermati realitas adanya permasalahan tersebut, disamping program di Asrama sendiri khususnya bagi penghuni baru yaitu Program Pengenalan Asrama (PPA) yang belum menyentuh aspek psikologis dan religius. Intervensi selama ini baru menyentuh sisi kognitif dan fisik seperti penyuluhan, outborn, dan pembinaan kedisiplinan. Intervensi kombinasi pendekatan psikologi dengan religious yaitu terapi kognitif dengan konten keimanan diharapkan dapat meningkatkan Resiliensi mahasiswa menghadapi tantangan permasalahan

dan menghadapi tekanan penyesuaian akademik dan penyesuaian di asrama. Pendekatan ICT memiliki kelebihan agar mahasiswa mampu memajemen diri menghadapi tekanan dan tantangan. ICT yang dikombinasikan dengan pengetahuan, dengan tingkat religious mahasiswa dapat diaplikasikan di asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, minimal diintegrasikan dengan program pengenalan asrama (PPA) yang telah dilaksanakan.

Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh Iman *Cognitive Therapy* terhadap peningkatan Resiliensi mahasiswa penghuni asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

METODE

Desain penelitian menggunakan Quasi eksperimen dengan *pre post test with control group design*. Lokasi dilaksanakan di Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Waktu penelitiannya bulan Maret s.d. September 2018. Populasi penelitian yaitu seluruh mahasiswa yang tinggal di Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Berdasar teknik total sampling untuk jumlah sampel 88 responden, peneliti membagi dua kelompok yaitu 44 mahasiswa kelompok perlakuan dan 44 mahasiswa kelompok kontrol. Berdasarkan pertimbangan penyebaran jumlah mahasiswa yang tinggal di asrama 1, 2, dan 3 yang tidak merata, maka mahasiswa dari asrama 1 dijadikan sampel kelompok perlakuan dari jurusan keperawatan, sedangkan asrama 2 dan 3 untuk kelompok kontrol adalah mahasiswa dari jurusan teknik

laboratorium medis (TLM), Kesehatan lingkungan, kebidanan menjadi kelompok kontrol.

Mengingat beragamnya mahasiswa dari berbagai prodi dengan kegiatan yang berbeda-beda. Mahasiswa jurusan keperawatan saat dilakukan penelitian ada asrama, sedangkan mahasiswa dari jurusan lain ada kegiatan praktikum klinik di lahan praktik.

Prosedur pengumpulan data menggunakan instrumen yang peneliti kembangkan dari *compensatory model*, *the challenge model*, dan *imunity vs vulnerability model*. Ada lima aspek utama di dalamnya yaitu *self esteem*, keberanian, ketekunan, rasional dan *insight* yang isinya disesuaikan dalam bahasa iman yang peneliti rujuk dari buku Iman membangkitkan kekuatan (*al-iman wa iqadz al-quwa al-khofiyyah*) oleh Al-wa'iy Taufiq Yusuf (2004). Instrumen tersebut oleh peneliti sebelumnya telah dilakukan ujicoba, dari 40 item pernyataan yang valid 30 item pernyataan. dengan hasil validitas dan reliabilitas dengan *test-retest* sebesar 0,797 dan alfa *Cronbach* sebesar 0,781.

Semua responden dikumpulkan dalam satu ruang pertemuan masing-masing (kelompok perlakuan dan kontrol) kemudian diukur tingkat Resiliensi imannya setelah itu diberikan perlakuan ICT kepada kelompok perlakuan (Pemberian pemahaman tentang keimanan dengan pemberian buku ICT (*al-iman wa iqadz al-quwa al-khofiyyah*: Iman membangkitkan kekuatan terpendam) kepada setiap responden dibarengi dengan dialog, konsultasi dan pendampingan oleh seorang ustadz) dan

kepada kelompok kontrol diberikan buku saja, selang satu bulan kemudian diukur lagi tingkat Resiliensi imannya. Analisis T-test diperlukan untuk membuktikan adanya pengaruh ICT terhadap peningkatan Resiliensi mahasiswa penghuni asrama.

Data interval yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan *paired t- test* untuk melihat perbedaan rerata. sebelum dan sesudah perlakuan dengan sebelumnya dilakukan uji normalitas data.

HASIL

Berikut disajikan hasil penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Responden di Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

		Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
		f	%	f	%
Usia (tahun)					
Minimum	18			18	
Maksimum	22			22	
Rerata	20.13			20.04	
Jenis Kelamin	L	-		4	9,1
	P	44	100	40	90,9
Jurusan	Gigi	5	11,4	-	
	Bidan	39	88,6	-	
	Perawat	-		44	100

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar usia responden baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan 20 tahun. Hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan bahkan pada kelompok perlakuan semuanya perempuan, dan asal jurusan untuk kelompok perlakuan semua dari keperawatan sedangkan kelompok

kontrol dari kebidanan dan keperawatan gigi.

Tabel 2. Skor Resiliensi Responden di Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	Pre	Post	Pre	Post
	ICT	ICT	ICT	ICT
Rerata	53,5	54,6	52,8	70,9

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa skor awal Resiliensi atau pre ICT pada kelompok kontrol dan perlakuan keduanya hampir sama. Pada skor post ICT ada perbedaan yaitu 54,6 dengan 70,9 selisih hampir 20 poin. Jadi pada kelompok perlakuan hampir mencapai skor maksimal (80) atau dengan tingkat Resiliensi yang optimal.

Tabel 3. Selisih Resiliensi Sebelum dan Setelah Intervensi ICT di Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Kelompok	t	df	mean	P value	CI 95%	
					Lower	Upper
Intervensi						
Sebelum	23,42	86	<u>52,8</u>	0,000	15,51	18,39
Setelah			70,9			
Kontrol						
Sebelum	18,20	83,7	<u>53,5</u>	0,004	11,36	14,78
Setelah			54,6			

Berdasarkan hasil uji diatas didapatkan bahwa $P < 0,05$ (0,000) yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat Resiliensi antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sebelum dan setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa rerata skor Resiliensi responden sebelum perlakuan berada pada angka 50 atau jika diberi label secara kualitatif berada pada tingkat sedang. Semua responden baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan tingkat Resiliensinya hampir sama (Resiliensi sedang). Artinya mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta khususnya yang tinggal di Asrama Poltekkes memiliki daya tahan terhadap stress pada tingkat sedang, dengan kata lain, kemampuan mereka dalam menghadapi masalah dan mengatasi kesulitan hidup secara umum cukup baik, tinggal bagaimana mereka memaknai masalah dan kesulitan hidup tersebut (*stressor*) akan berdampak pada Resiliensi itu sendiri.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang tinggal di Asrama tahun 2017 didapatkan lebih dari 50% penghuni dengan kecemasan ringan sampai berat. Dari hampir 300-an penghuni yang berkepanjangan dengan kecemasannya tidak lebih dari 10% dan akhirnya kembali seperti sedia kala lagi (Uyun dan Rumiani, 2012).

Studi Resiliensi yang pernah dilakukan di Universitas Riau (Amelia, Asni dan Chairilisyah, 2014) diperoleh gambaran bahwa 89% Resiliensi mahasiswa khususnya fakultas kedokteran pada tahun pertama berada pada level sedang (*intermediate*). Ini berarti tidak berbeda dengan temuan peneliti pada penelitian ini bahwa semua responden yaitu mahasiswa penghuni asrama Poltekkes

Kemenkes Yogyakarta Resiliensinya berada pada level sedang.

Masih mendasarkan diri pada tabel 2.: bahwa rerata skor Resiliensi post ICT mengalami kenaikan baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol (rerata skor pre kelompok kontrol dari 53,5 menjadi 54,6; sedangkan kelompok perlakuan dari 52,8 menjadi 70,9). Tetapi jika dinilai secara kualitatif, untuk kelompok kontrol tidak ada perubahan, yaitu awalnya dengan tingkat Resiliensi sedang dan post ICT juga tetap sedang. Lain halnya dengan kelompok perlakuan, awalnya Resiliensi sedang untuk post ICT menjadi baik atau tinggi Resiliensinya.

Meningkatkan Resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi manusia dalam menghadapi tantangan dan kesulitan hidup. Dengan meningkatkan Resiliensi, manusia dapat mengembangkan ketrampilan hidup seperti bagaimana berkomunikasi, kemampuan yang realistis dalam membuat rencana hidup dan mampu mengambil langkah yang tepat bagi hidupnya (Fernanda Rojas, 2015)

Dikaitkan dengan komponen Resiliensi (keimanan) yaitu ada 7 pernyataan yang berkaitan dengan keimanan (kognitif) khususnya dimensi keyakinan, 3 pernyataan terkait ibadah, 2 amal sholih, 5 akhlak dan 3 berkaitan dengan muamalah. Komponen Resiliensi yang paling banyak mengalami peningkatan yaitu keimanan. Responden menyatakan merasa terinspirasi, terdorong, bukunya bermanfaat sekali, bersyukur sekali menjadi responden, mendorong untuk menambah ibadah, memotivasi untuk

lebih dekat kepada-Nya dan beberapa ungkapan sejenisnya yang kemudian berdampak pada ibadah dan amal kesehariannya. (Amelia, dkk 2014)

Dimensi Resiliensi keimanan menjadi penting, karena membangun keimanan tidak tergantung media atau menunggu orang lain. Individu bisa melakukannya kapanpun dan dimanapun, seperti berdoa, dzikir, membaca kitab-Nya, disamping waktu-waktu lainnya yang sudah ditentukan seperti solat. Hasil penelitian ini bentuk perlakuannya juga terkait dengan hal tersebut. Responden diberikan buku yang memicu dan mendorong dimensi keimanannya sehingga Resiliensinya meningkat (Islamiah N, et.all, 2015).

Hasil penelitian ini secara statistik terdapat pengaruh ICT terhadap peningkatan Resiliensi dengan membandingkan rerata skor Resiliensi pre dan post serta antara kelompok perlakuan dengan kontrol, hasilnya $p < 0,05$ (0,000). Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa ada pengaruh ICT terhadap peningkatan Resiliensi mahasiswa penghuni asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Bahkan pada kelompok kontrol saja dengan ICT (memberikan buku atau modul ICT saja) secara statistik juga ada peningkatan Resiliensi secara bermakna. Jika dikaitkan dengan karakteristik responden, keduanya baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan hasilnya juga homogen (setelah dilakukan uji normalitas data: $p > 0,05$).

Resiliensi dalam penelitian ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Young (2018) bahwa Resiliensi dalam

konteks spiritual adalah keimanan atau iman itu sendiri. Iman memainkan peran penting dalam kehidupan individu dalam mengatasi tantangan stres sehari-hari mereka. Urusan dengan Tuhan (iman) tanpa membutuhkan media atau tergantung orang lain. Artinya, ketika individu dihadapkan pada masalah atau kesulitan hidup, dalam pandangan iman itu sendiri merupakan bentuk kecintaan Tuhan kepada hamba-Nya.

Dimensi kognitif seperti ini saja sudah merupakan suatu kekuatan yang sangat dibutuhkan oleh seseorang ketika menghadapi masalah. Disinilah ICT berperan atau bekerja yang secara personal dilalui dengan media buku atau modul ICT (Rahman, 2019) menjelaskan lagi bahwa Resiliensi spiritual: Agama sebagai sumber daya yang melimpah dari nilai-nilai pembangunan yang tangguh (sabar, bersyukur, rendah hati, ikhlas). Putri dan Uyun (2017) membuktikan pula bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara tawakal dan Resiliensi yang berarti tingkat tawakal subjek berbanding lurus dengan tingkat Resiliensi subjek. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat tawakal yang dimiliki subjek menyumbang 11.15% dalam proses meningkatkan resiliensi.

Sesuai hasil penelitian Sista, dkk, (2021) Individu yang memiliki Resiliensi yang tinggi didominasi kepribadian yang sabar, bersyukur meskipun terbatas, rendah hati dan ini semua dilalui tidak sehari dua hari, seminggu dua minggu, tetapi berbulan-bulan bahkan tahunan yang akhirnya menjadi bagian dari dirinya. ICT adalah salah satu sebab saja dari berbagai sebab untuk peningkatan

Resiliensi itu sendiri (Aunillah dan Adiyanti, 2015)

Resiliensi bukanlah suatu komponen yang berdiri sendiri, tetapi ia merupakan spectrum variatif yang dibangun dan ditingkatkan melalui pengembangan dan pelatihan komponennya (Hendriyani, W. 2018). Ini sekaligus menegaskan, dengan ICT Resiliensi seseorang akan terus bisa dipelihara dan berkembang karena yang bersangkutan senantiasa menjalankan wujud dari keimanannya itu sendiri seperti ibadah (Annalakshi & Abeer, 2017). Dengan kata lain, untuk menjaga Resiliensi mahasiswa penghuni asrama perlunya dipertahankan dan dibangun situasi dan kondisi yang memudahkan pelaksanaan ibadah bagi mereka. Dan hal tersebut dapat dilakukan secara formal terprogram dalam program asrama maupun program kemahasiswaan seperti unit kegiatan mahasiswa (UKM).

KESIMPULAN

Sesuai dengan tujuan penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *Iman Cognitive Therapy* (ICT) terhadap peningkatan Resiliensi pada mahasiswa penghuni asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Peneliti menyarankan khususnya kepada pengelola asrama agar memperkuat program yang sudah ada terkait dengan dukungan bagi pelaksanaan ibadah rutin maupun non rutin seperti kajian. Saran selanjutnya bagi praktik ilmu keperawatan mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan mampu mempertahankan resiliensi agar mendapat self esteem yang tinggi, membentuk kepercayaan diri agar

bisa merawat pasien yang mengalami gangguan fisik dan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran Ketangguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM FK*, 1 – 9. https://jom.unri.ac.id/index.php/JOM_FDOK/article/view/2841.
- Annalakshmi, N., & Abeer, M. (2017). Islamic Worldview, Religious Personality and Resilience Among Muslim Adolescent Students in India. *Europe's Journal of Psychology*, 716 - 738. https://www.researchgate.net/publication/272728888_islamic.
- Aunillah, F., & Adiyanti, M. G. (2015). Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 48 - 63. <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/7360>.
- Cassidy, S. (2015). Resiliency building in students: the role of academic self efficacy. *Frontiers In Psychology*, 1-14.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic Resiliency in middle school students: A case study. *Gist Education And Learning Research Journal*, 63-78. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1084404.pdf>.
- Hendriyani, W. (2018). *Resiliensi Psikologi; Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Islamiah, N., Daengsari, D., & Hartiani, F. (2015). Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Self-Esteem

- Pada Anak Usia Sekolah. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*, 142-152.
- Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 54-65.
- Khadijah, S. (2020). *Resiliensi Mahasiswa Keperawatan Dalam Pembelajaran Klinik : Literature Review*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Young, O. O. (2018). Faith Resiliensice: Everyday Eksperience. *Societies*, 1-13.
- Putri Widyawati, Rosalia . Zahrotul Uyun, (2017). *Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Ramadhana, N. S., & Indrawati, E. (2019). Kecerdasan Adversitas Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Siswa Smp X Jakarta Timur. *IKRAITH-HUMANIORA* , 3(2), 39 - 45 .
- Rahman, N. M. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Pada Mualaf*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah .
- Razak, A., Mokhtar, M.K, & Sulaiman W.S.W. (2013). Terapi Spiritual Islami Suatu Metode Penanggulangan Gangguan Depresi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 141-151.
- Sista, T. R., Putranto, W., & Darda , A. (2021). The Influence of Religiosity on the Resiliensice of Class 1 Students Intensive at the Darussalam Gontor Ponorogo Modern Islamic Boarding School. *Proceedings of the 1st International Conference of Education, Social and Humanities (INCESH 2021)* (pp. 401 - 410). Surabaya: Atlantis Press.
- Susana, S. A. (2017). *Halaqoh Qur'an Meningkatkan Kesehatan Jiwa Masyarakat*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi:Sebuah

HALAMAN INI SENGAJA DI KOSONGKAN