

## Pendekatan-Pendekatan Untuk Meningkatkan Resiliensi Pasca Pandemi Covid-19

Guruh Sukma Hanggara<sup>1\*</sup>, Rony Heri Irawan<sup>2</sup>, Elsanda Merita Indrawati<sup>3</sup>, Ahmad Badaruzzaman<sup>4</sup>, Adi Bagus Prasetyo<sup>5</sup>.

[kangguruh@unpkediri.ac.id](mailto:kangguruh@unpkediri.ac.id)<sup>1\*</sup>, [rony@unpkediri.ac.id](mailto:rony@unpkediri.ac.id)<sup>2</sup>,

[elsanda@unpkediri.ac.id](mailto:elsanda@unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>, [dharuzzaman@gmail.com](mailto:dharuzzaman@gmail.com)<sup>4</sup>,

[bagosndouble3969@gmail.com](mailto:bagosndouble3969@gmail.com)<sup>5</sup>

Prodi. Bimbingan dan Konseling<sup>1\*,5</sup>, Prodi. Teknik Informatika<sup>2</sup>,

Prodi. Teknik Elektro<sup>3</sup>, Prodi Penjaskesrek<sup>4</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1\*,2,3,4,5</sup>

### Abstract

*It takes a psychological skill commonly called resilience that can adapt to various new habits after the Covid-19 pandemic. This research aims to accumulate different approaches that can be used to increase resilience from the impact of Covid-19. To achieve this goal, the appropriate research method is a qualitative research model using the library research method. This research was carried out in 9 stages, namely: (1) choosing a general topic, (2) involving preparation, (3) compiling one or more research questions as a result of brainstorming about the topic to be studied, (4) developing a research plan or strategy, (5) Consult reference tools and search databases, (6) identify and obtain sources, (7) evaluate sources based on your research questions, (8) deepen understanding based on reflection, and (9) develop a thesis statement. From the results of this study, several approaches can be recommended to increase resilience, namely: counseling, counseling groups, guidance groups, individual counseling, social support, as well as training and mentoring.*

**Keywords:** *resilience, post-covid-19 pandemic, approach*

### Abstrak

Dibutuhkan suatu keterampilan psikologis yang biasa dinamakan dengan resiliensi yang dapat beradaptasi dengan berbagai kebiasaan baru pasca pandemic covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengakumulasi berbagai pendekatan-pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi dari dampak covid-19. Untuk mencapai tujuan tersebut metode penelitian yang relevan adalah menggunakan model penelitian kualitatif dengan metode *Library research* (Studi kepustakaan). Penelitian ini ditempuh dengan 9 tahapan yaitu: (1) memilih topik umum, (2) melibatkan imajinasi, (3) menyoroti satu atau lebih pertanyaan penelitian sebagai hasil dari brainstorming tentang topik yang akan dikaji (4) mengembangkan rencana atau strategi penelitian, (5) berkonsultasi dengan alat referensi dan mencari basis data, (6) mengidentifikasi dan memperoleh sumber, (7) mengevaluasi sumber berdasarkan pertanyaan penelitian Anda, (8) mendalami pemahaman berdasarkan refleksi, dan (9) menyusun pernyataan tesis. Dari hasil penelitian ini didapatkan beberapa pendekatan yang dapat direkomendasikan untuk meningkatkan resiliensi yaitu: bibliokonseling, konseling kelompok, bimbingan kelompok, konseling individual, dukungan social, serta pelatihan dan pendampingan.

**Kata kunci:** resiliensi, pasca pandemi covid-19, pendekata

## **PENDAHULUAN**

Pandemi covid-19 melanda dunia dengan begitu cepatnya. Dampak yang luas dari pandemic ini begitu dahsyat dalam berbagai bidang kehidupan. Hal tersebut memaksa berbagai kebijakan termasuk strategi *lockdown* dan *stay at home* sebagai upaya Mengendalikan laju kurva penularan *corona virus* (Sintema, 2020).

Berbagai Langkah untuk menanggulangi penyebaran virus corona telah dilakukan, namun dampak dari pandemic virus ini telah memukul berbagai bidang kehidupan. Studi literatur yang dilakukan oleh Pokhrel dan Chhetri (2021) menerangkan bahwa pandemic covid-19 telah menciptakan gangguan terbesar pada sistem pendidikan dalam sejarah manusia, memengaruhi hampir 1,6 miliar pelajar di lebih dari 200 negara. Dengan kata lain bahwa lebih dari 94% dari populasi siswa dunia menerima imbas dari adanya penutupan sekolah, institusi dan ruang belajar. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa covid-19 berdampak pada proses belajar-mengajar siswa dan juga system pendidikan (Tarkar, 2020).

Selain didunia pendidikan, covid-19 juga berdampak pada Kesehatan mental (Xiong, et al, 2020; Heitzman, 2020; Banerjee, 2020). Terganggunya aktifitas dan kebiasaan kehidupan normal menjadikan kondisi syock pada banyak individu dimana hal tersebut berakibat pada Kesehatan mental mereka, baik pada remaja, dewasa maupun lansia. Lebih lanjut Xiang, et al (2020) juga menyebutkan bahwa pandemic tersebut juga berdampak pada gaya hidup anak-anak dan remaja.

Bidang kehidupan lain yang juga terdampak adalah bidang ekonomi khususnya pada tanggung jawab social perusahaan dan pemasaran (He, & Harris, 2020). Sejalan dengan kondisi tersebut Zhang, (2020) menyebutkan bahwa ketakutan pada penyebaran covid-19 berimplikasi ekonomi yang merugikan tidak hanya untuk sistem kesehatan masyarakat tetapi untuk perdagangan dan perjalanan, industri pangan dan pertanian, berbagai jenis pasar dan rantai ritel, dan sebagainya.

Workie, et al (2020) menyebutkan bahwa covid-19 ini juga berdampak pada bidang pangan dan pertanian. Berbagai protokol yang dikeluarkan sebagai kebijakan telah mengganggu rantai pasokan pasar baik produksi maupun pemasarannya. Hal tersebut juga mempengaruhi produksi ternak, unggas, perikanan serta produksi susu (Poudel, et al, 2020).

Ketika pandemi mulai surut dan curva penyebaran mulai landai ternyata hal tersebut juga membawa dampak positif dan kebiasaan baru seperti munculnya berbagai inovasi bidang pembelajaran, pengelolaan perekonomian dan juga pertanian. Akan tetapi juga menyisakan berbagai PR sebagai dampak negatif dari kebiasaan yang telah dilakukan selama Covid-19. Berbagai dampak negatif covid terus berlanjut meskipun covid telah usai. Masyarakat tertentu kesulitan untuk bangkit dan cenderung tenggelam serta ragu untuk keluar dari kondisi tersebut. Dalam kondisi seperti itu seseorang ataupun badan usaha membutuhkan peningkatan resiliensi.

Menurut Herrrman, et al (2011) resiliensi merupakan kemampuan adaptasi positif, atau kemampuan untuk mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental, meskipun mengalami kesulitan. Pengertian lainnya diungkapkan oleh Utami dan Helmi (2017) yang menerangkan bahwa Resiliensi merupakan kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi kesulitan serta diperkuat atau ditransformasikan oleh kesulitan-kesulitan dalam hidup. Sejalan dengan itu Resiliensi juga dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menanggapi dan menghadapi secara positif kondisi tidak bersahabat lalu mengoptimalkannya untuk dapat menyesuaikan diri dengan kondisi perubahan, tuntutan dan kekecewaan yang datang (Dewi, 2014). Maka dapat di pahami secara mudah bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan beradaptasi dengan keadaan yang tidak menyenangkan pada seting kehidupan tertentu atau dalam berbagai bidang.

Meningkatkan resiliensi dalam berbagai bidang kehidupan pasca pandemic covid-19 penting untuk dilakukan. Resiliensi berguna untuk menghadapi berbagai dampak yang masih tersisa pasca pandemic. Sayangnya tidak semua individu mampu memiliki ketahanan tersebut. Jika hal tersebut tidak diatasi maka ditakutkan individu tersebut akan tetap terkungkung dalam kesulitan yang spesifik tergantung bidangnya. Siswa yang memiliki resiliensi rendah akan sulit untuk beradaptasi dengan berbagai pendekatan baru dalam pembelajaran sehingga iya akan ketinggalan berbagai

pelajaran. Seseorang yang memiliki resiliensi rendah dalam model pergaulan dan berelasi melalui cara virtual juga sulit untuk berafiliasi dan berkolaborasi dengan orang lain. Disamping itu petani dan peternak yang memiliki resiliensi rendah juga akan kesulitan untuk bangkit dan menjalankan usahanya dengan baik.

Padahal idealnya resiliensi seseorang haruslah dimiliki dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Dengan resiliensi belajar maka siswa dapat berinovasi dan mendapatkan hasil belajar yang optimal. Resiliensi juga mendukung tercapainya regulasi diri yang baik (fatmawati, 2018).

Lebih lanjut jika seseorang memiliki resiliensi yang baik maka memiliki tekad untuk dapat beradaptasi dan lebih percaya diri menghadapi keadaan. Resiliensi dianggap melampaui manajemen resiko yang dapat mengatasi kekompleksan system dan acaman masa depan (Linkov, et al, 2014), dengan kata lain jika seorang berhasil meningkatkan resiliensinya maka diakan lebih memiliki pengelolaan berbagai resiko yang mungkin dihadapi dalam berbagai bidang. Penelitian Roellyana, & Listiyandini, (2016) menunjukkan bahwa resiliensi berkaitan dengan optimisme, dengan demikian besarnya resiliensi seseorang berpengaruh pada optimisme terhadap sesuatu. Keutaman lain dari resiliensi yang dibarengi dengan inovasi UMKM dianggap memiliki peran penting dalam pemulihan ekonomi pasca pandemic covid-19 (Sofyan, 2021).

Mengingat pentingnya resiliensi dalam berbagai bidang baik pendidikan, psikologis, Kesehatan, ekonomi, pertanian

maupun peternakan maka perlu diakumulasikan dan diformulasikan berbagai pendekatan yang dapat meningkatkan resiliensi seseorang. Kebutuhan untuk mengkaji berbagai pendekatan untuk meningkatkan resiliensi ini haruslah pendekatan-pendekatan yang telah teruji keefektifannya. Dengan demikian peneliti merumuskan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengakumulasi berbagai pendekatan-pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi dari dampak covid-19.

## **METODE**

Sesuai dengan tujuan penelitian ini maka peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian *Library Research* atau penelitian kepustakaan. Penelitian ini dinamakan *library research* karena dalam penelitian ini digunakan berbagai literatur sebagai sasaran kajiannya.

Pada metode penelitian ini menggunakan Langkah yang dianjurkan oleh George (2008) antara lain: (1) memilih topik umum, (2) melibatkan imajinasi, (3) menyoroti satu atau lebih pertanyaan penelitian sebagai hasil dari brainstorming tentang topik yang akan dikaji (4) mengembangkan rencana atau strategi penelitian, (5) berkonsultasi dengan alat referensi dan mencari basis data, (6) mengidentifikasi dan memperoleh sumber, (7) mengevaluasi sumber berdasarkan pertanyaan penelitian Anda, (8) mendalami pemahaman berdasarkan refleksi, dan (9) menyusun pernyataan tesis.

Pada Langkah pertama, yaitu pemilihan topik umum. Dalam pemilihan

topik umum, peneliti dirangsang dengan adanya permasalahan-permasalahan pasca pandemi khususnya yang berkaitan dengan kebutuhan akan keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi dunia baru pasca pandemi covid-19.

Untuk langkah kedua, pelibatan imajinasi juga didasarkan pada pengetahuan dan latar keilmuan peneliti yang mengarahkan pada aspek keterampilan psikologis tertentu. Penyediaan waktu untuk merenung dilakukan untuk mengoptimalkan intuisi sehingga didapatkan ide-ide segar dan kreatif.

Langkah ketiga didapatkan dengan pengarahannya fokus pada keterampilan resiliensi yang dianggap peneliti menjadi modal utama pasca pandemi covid-19. Pertanyaan-pertanyaan tentang bagaimana resiliensi ditingkatkan? Serta teknik, metode atau bahkan pendekatan apa saja yang secara sistematis dan ilmiah dapat diterapkan untuk meningkatkan resiliensi?

Langkah keempat dilakukan dengan menentukan rencana dan strategi penelitian. Adapun Langkah yang diambil oleh peneliti adalah sebagaimana yang dilakukan Hambali (2016) yaitu 1) menelusuri berbagai data dokumen yang relevan dari beberapa sumber dan referensi; 2) mengidentifikasi dan mereduksi data; 3) membuat kesimpulan dan implikasinya.

Langkah kelima dilakukan dengan mengoptimalkan *google scholar* sebagai alat pengumpul referensi basis data yang utama. Dari mesin pencari tersebut, peneliti lebih mudah untuk mengakumulasi

topik-topik yang relevan dengan pertanyaan penelitian.

Pada langkah keenam, peneliti melakukan pengumpulan artikel-artikel ilmiah dan sumber referensi lainnya yang dianggap relevan dengan topik dan tujuan penelitian.

Langkah ketujuh adalah peneliti mengevaluasi apakah sumber-sumber yang diperoleh mengarah pada bukti empiric tentang peningkatan resiliensi atau bukan. Selanjutnya peneliti akan fokus pada bukti-bukti ilmiah yang menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan resiliensi dalam berbagai seting. Publikasi-publikasi hasil penelitian terkait dengan upaya serta Teknik dalam peningkatan resiliensi menjadi parameter utama dalam mengoleksi berbagai artikel dan sumber lainnya. Artikel yang sesuai parameter akan dipilih untuk dikaji pada tahap selanjutnya dan yang tidak sesuai akan tidak dikaji. dalam tahap ini peneliti melakukan tinjauan literatur dengan menganalisis desain, subjek penelitian, teknik atau pendekatan, implikasi, bidang.

Langkah kedelapan, setelah data diperoleh dilakukan analisis dan pengklasifikasian dalam domain-domain pendekatan yang relevan. Data dievaluasi serta direfleksi dengan interpretasi peneliti dan referensi yang relevan untuk mendapatkan jawaban penelitian.

Langkah kesembilan peneliti merumuskan ketercapaian dari tujuan penelitian. Poin-poin pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi akan disimpulkan secara padat.

## HASIL

Dalam menganalisis data, penelitian ini mensarikan data yang didapat dari hasil penggalian kembali berbagai artikel ilmiah sesuai dengan parameter yang ditetapkan peneliti. Data digunakan untuk menggali dan menampilkan berbagai opsi pendekatan-pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi individu dalam berbagai seting kehidupan. Adapaun analisis yang kami lakukan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Analisis Artikel Ilmiah**

Sumber	Desain	Subyek	Teknik atau Pendekatan	Implikasi	Bidang
Farial, & Handayani, (2022)	Quasi Eksperimen	Remaja siswa MA	Terapi Dengan Kitab Suci	Penelitian membuktikan bahwa pemberian therapy Al-Quran efektif dalam meningkatkan resiliensi remaja pasca pandemi	Pendidikan
Putri, et al (2021).	Korelasi	Karyawan yang di PHK	Dukungan sosial	Dukungan sosial berperan signifikan terhadap resiliensi	Ketenagakerjaan
Sari, et al (2022)	True Eksperimen	Siswa SMP	Bimbingan kelompok	Teknik Sosiodrama	Pendidikan

			dengan teknik sosiodrama	Efektif Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Korban Bullying Pada Kelas VII SMP Negeri 1 Prambanan	
Khairun & Alhakim (2017)	Eksperimen equivalent time series design.	Remaja	Bibliokonseling	Bibliokonseling efektif untuk meningkatkan resiliensi belajar remaja	Pendidikan
Mashudi (2016)	Studi literatur	Mahasiswa	Konseling	konseling rational emotive behaviormelalui teknik pencitraan atau imagery dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial- ekonomi lemah	Pendidikan
Rachmat, (2018)	Deskriptif kualitatif	Anak-anak	Konseling Kelompok	Konseling kelompok yang dilakukan dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi anak kormab banjir	Kebencanaan
Kusumaningrum, et al (2022)	Pengabdian masyarakat	Keluarga	Pelatihan dan pendampingan	Pelatihan dan pendampingan berhasil meningkatkan resliesi keluarga di trowulan, Mojokerto	Kemasyarakatan
Fitri & Kushendar (2019)	True Eksperimen	Mahasiswa	Konseling Kelompok	konseling kelompok teknik restrukturing kognitif efektif untuk meningkatkan resliensi akademik	Pendidikan
Wulandari & Taufik (2022)	PAR (Participatory Action Research).	Masyarakat	Pendampingan	Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan lancar dan antusias	Kemasyarakatan
Nuryanto, et al (2022).	True Eksperimen	Siswa	Konseling	CBT Internet- based efektif untuk meningkatkan	Pendidikan

McLaren & Survey Challis (2009)	Masyarakt	Dukungan sosial	resiliensi siswa di bandung	Dukungan social dan rasa memiliki sebagai upaya resiliensi pada petani laki-laki untuk mereduksi Depresi-Ide Bunuh Diri	Pertanian
------------------------------------	-----------	-----------------	-----------------------------	---	-----------

## PEMBAHASAN

Mengacu pada tujuan penelitian yang ingin mengakumulasi berbagai pendekatan dan teknik yang bisa digunakan untuk meningkatkan resiliensi pasca pandemi covid-19, hasil penelitian menerangkan bahwa ada beberapa pendekatan maupun Teknik yang bisa digunakan. Adapaun pendekatan maupun Teknik yang bisa ditawarkan untuk dijadikan alternatif dalam meningkatkan resiliensi antara lain: 1) Bibliokonseling (dengan bacaan); 2) Konseling Kelompok, 3) Bimbingan Kelompok; 4) Konseling individual; 5) Dukungan Sosial; serta 6) Pelatihan dan Pendampingan.

### Bibliokonseling

Bibliounseling merupakan suatu teknik yang memanfaatkan informasi dalam bahan bacaan sebagai salah satu upaya untuk membantu konseli memenuhi kebutuhannya dan mengoptimalkan potensi dirinya (Husein, et al, 2020). Bahan bacaan atau sumber informasi memiliki banyak bentuk. Lasan (2018) mengidentifikasi berbagai media bentuk dari bibliokonseling antara lain yaitu tutur dari orang langsung, lingkungan, web, film atau sinema, material yang dicetak seperti majalah, novel, buku dan sebagainya. Dengan demikian dapat dipahami dengan bibliokonseling seseorang diharapkan dapat menerima pesan atau informasi

untuk yang dibutuhkan untuk keluar dari permasalahannya.

Dari hasil penelitian diatas didapatkan bahwa bibliokonseling dilakukan dengan memberikan bacaan pada individu yang ingin ditingkatkan resiliensinya. Pada penelitian Farial, & Handayani, (2022) menggunakan media kitab suci sedangkan pada penelitian Khairun & Alhakim (2017) menggunakan bahan bacaan cetak. bibliokonseling memberikan informasi dan juga inspirasi atau model pemecahan masalah yang kadang tidak berani diungkapkan oleh individu tertentu secara *face to face* atau konseling dengan orang lain. Ada tipe-tipe pribadi tertentuyang tertutup dan tidak mau mengungkapkan permasalahannya kepada orang lain, dengan bibliokonseling maka masalah itu dapat difasilitasi.

### Konseling Kelompok

Konseling kelompok secara umum dapat dipahami sebagai pemecahan masalah secara *face to face* antara tenaga profesional yang dinamakan konselor dengan beberapa individu yang ingin membahas permasalahannya dalam seting kelompok. Konseling kelompok memungkinkan adanya tukar pengalaman dan pengetahuan antar ketua kelompok (konselor) dengan anggota maupun sesama anggota sebagai upaya dalam rangkan memenuhi kebutuhan mereka keluar dari

masalah. Konseling kelompok dianggap juga lebih efisien dalam waktu penyelenggaraan maupun cakupan sasaran. Efisiensi dari konseling kelompok ini juga dari bahasan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok, untuk anggota yang memiliki masalah relative sama dapat dibahas dalam satu waktu sehingga menjadi lebih efisien.

Dengan demikian konseling kelompok ini juga dianggap efektif untuk meningkatkan resiliensi. Hal tersebut juga telah dibuktikan oleh Hendar, et al (2019) yang menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dalam meningkatkan resiliensi akademik dan efikasi diri siswa SMA. Hal senada juga dilakukan oleh Heydarpour, et al (2018) yang menggunakan konseling kelompok aliran realita konseling untuk meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis ibu dan anak tunagrahita. Begitu juga yang dilakukan oleh Udell (2018) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan ACT juga efektif untuk meningkatkan resiliensi dan mengurangi tekanan angkatan laut US yang terluka. Dengan beberapa bukti ilmiah tersebut juga mendukung bahwa dinamika dalam konseling kelompok disertai dengan prosedur konseling yang terstruktur dapat diberdayakan seoptimal mungkin untuk meningkatkan resiliensi seseorang diberbagai jenjang umur dan latar belakang.

### **Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok atau yang biasa dinamakan kelompok psikoedukasional ini memiliki kharakteristik yang tidak jauh berbeda dengan konseling kelompok. Biasanya

yang membedakan adalah kharakteristik tujuannya. Dalam konseling kelompok lebih cenderung bertujuan untuk mengentaskan masalah (*curative*) sedangkan dalam bimbingan kelompok lebih bertujuan untuk mengembangkan potensi tertentu dari anggota kelompok agar mereka dapat terhindar dari permasalahan perkembangan yang mungkin dihadapi. Bimbingan kelompok lebih fleksibel karena setingnya mendekati proses pengajaran bahkan dapat dilaksanakan secara online. Shaygan, et al (2021) telah berhasil membuktikan bahwa kelompok multimedia psikoedukasional yang diselenggarakan secara online dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi dan menurunkan stress pasien rawat inap covid-19.

Dalam penelitian lainya Sawyer, et al (2021) berhasil meningkatkan resiliensi bersama dengan penambahan wawasan, *self-compassion*, dan pemberdayaan para perawat melalui kelompok psikoedukasional ini. Penelitian lain yang juga membuktikan keefektifan dari bimbingan kelompok adalah yang dilakukan oleh Ambrosio, & Adiletta, (2021) berhasil menyelenggarakan pelatihan peningkatan resiliensi melalui kelompok psikoedukasional yang disertai dengan evaluasi eksperiensial. Dengan adanya bukti-bukti tersebut dapat diketahui dalam seting yang lain, resiliensi dapat juga ditingkatkan dengan menggunakan bimbingan kelompok baik secara mandiri maupun eklektik dengan Teknik lainya.

### **Konseling Individual**

Pada seting yang lebih pribadi, konseling individual diharapkan dapat meningkatkan resiliensi seseorang lebih



intens di bandingkan dengan konseling kelompok. Dari sisi pendekatan, konseling individual memfasilitasi perubahan dan peningkatan resiliensi siswa, khususnya bagi seseorang yang juga menghendaki privasi lebih terjamin. Beberapa penelitian yang sejalan dengan temuan Mashudi (2016) dan Nuryanto, et al (2021). antara lain adalah yang berhasil dilakukan oleh Rogers (2013) dengan seting konseling perorangan, Teknik meditasi berhasil digunakan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa. Disamping itu penelitian yang dilakukan oleh Hendriani & Mulawarman (2020) juga berhasil merekomendasikan konseling perorangan dengan pendekatan SFBC untuk meningkatkan resiliensi. Melihat berbagai studi dan pembuktian yang dilakukan, tentunya konseling perorangan ini juga memiliki keefektifan yang tinggi dalam rangka meningkatkan resiliensi seseorang secara lebih intensif.

### **Dukungan Sosial**

Selain dari dalam diri, resiliensi juga dapat dipicu dari luar. Salah satunya yaitu dengan dukungan sosial. Ada banyak bentuk dukungan sosial baik secara emosional, motivasi dan lainnya, serta mulai dari lingkungan keluarga, sekolah, teman atau komunitas. Penelitian Mai, et al (2021) telah menguji bahwa dukungan sosial dalam bentuk dukungan emosional dari keluarga dan teman mampu meningkatkan resiliensi siswa selama covid-19. Sejalan dengan itu Xu & Ou (2014) dukungan sosial berhasil diuji keefektifannya dalam meningkatkan resiliensi dan kualitas hidup korban gempa wenchuan. Dengan demikian dukungan sosial baik secara emosional maupun bentuk dukungan lainya dapat digunakan untuk

meningkatkan resiliensi khususnya setelah pandemi covid-19 ini.

### **Pelatihan dan Pendampingan**

Pendekatan yang selanjutnya yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi pada seseorang adalah dengan pelatihan dan pendampingan. Cara ini dilakukan dengan melatih keterampilan-keterampilan tertentu yang berpengaruh pada peningkatan resiliensi seseorang. Dalam rangkaian studi kasus yang dilakukan oleh Susanto (2017) salah satu yang dilakukan adalah pelatihan dan pendampingan untuk masyarakat pesisir kota semarang untuk meningkatkan resiliensi dan adaptasi masyarakat terhadap berbagai perubahan dan tekanan sosio-ekologis. Khairun, & Alhakim, (2017) juga berhasil meningkatkan resiliensi remaja panti asuhan dengan melaksanakan pelatihan. Dari beberapa bukti empirik tersebut maka dapat dikatakan bahwa pendekatan pelatihan dan pendampingan juga dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi seseorang terutama pasca pandemi covid-19.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil dan pembahasan diatas diketahui bahwa banyak pilihan pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi. Dalam menjawab ketercapaian tujuan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan resiliensi individu dalam berbagai bidang kehidupan dapat menggunakan bibliokonseling, konseling kelompok, bimbingan kelompok, konseling individual, dukungan social, serta pelatihan dan pendampingan.

Adapun beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini antara lain bahwa penelitian ini memberikan hasil yang bisa digunakan sebagai dasar dan pijakan untuk melaksanakan penelitian dengan metode berbeda untuk meningkatkan resiliensi pasca pandemi covid-19 ini. Selain itu dapat pula dilakukan peningkatan resiliensi pada berbagai golongan umur maupun bidang kehidupan dengan mengan menggunakan salah satu atau kombinasi dari pendekatan maupun Teknik yang berhasil dihipun dalam *library research* ini.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Ambrosio, A. D., & Adiletta, V. (2021). The Resilience Training: Experimental Evaluation of a Group Psycho-educational Training on the Development of Resilience. *International Journal of Psychological and Brain Sciences*, 6(4), 52.
- Banerjee, D. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. *International journal of geriatric psychiatry*.
- Dewi, A. M. (2014). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Resiliensi Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*, 2(1).
- Farihal, F., & Handayani, E. S. (2022). Efektifitas Pendekatan Psikoterapi Al-Quran dalam Meningkatkan Resiliensi Remaja Pasca Pandemi. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 349-358. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.303>
- Fatmawati, I. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada Remaja di keluarga yang bercerai.
- Fitri, H. U., & Kushendar, K. (2019). Konseling kelompok cognitive restructuring untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67-74.
- George, M.W. (2008). *The Element of Lybrary Research*. United Kingdom: Princeton University Press.
- Hambali, I. M. (2016). Perspektif “Family System Intervency” Untuk Proteksi Karakter Kebajikan Siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 12-18.
- He, H., & Harris, L. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on corporate social responsibility and marketing philosophy. *Journal of business research*, 116, 176-182.
- Heitzman, J. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatr Pol*, 54(2), 187-198.
- Hendar, K., Awalya, A., & Sunawan, S. (2019). Solution-fokused brief therapy group counseling to increase academic resilience and self-efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(3), 1-7.
- Hendriani, W., & Mulawarman, M. (2020). The Alignment of Solution-Fokused Brief Counseling in Helping to Achieve Resilience. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 3(2), 100-107.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

- Heydarpour, S., Parvane, E., Saqzezi, A., Ziapour, A., Dehghan, F., & Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of group counseling based on the reality therapy on resilience and psychological well-being of mothers with an intellectual disabled child. *International Journal of Pediatrics*, 6(6), 7851-7860.
- Husein, I. A., Mappiare-AT, A., & Hanurawan, F. (2020). Politeness Value Adoption from Petiti Minangkabau Proverbs on Bibliocounseling as KIPAS Counseling Model. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 8(2).
- Katkar, K., Pungky, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 89-96.
- Khairun, D. Y., & Alhakim, I. (2017). Meningkatkan Resiliensi Remaja Melalui Bibliocounseling. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 2(1).
- Kusumaningrum, U. A. ., Wahyuni, B. D., & Nasrudin, N. (2022). Revitalisasi Kampung Tangguh COVID-19 Sebagai Upaya Penguatan Resiliensi Keluarga. *Sasambo: Jurnal Abdimas (Journal of Community Service)*, 4(1), 110-117. <https://doi.org/10.36312/sasambo.v4i1.593>
- Lasan, B. B. (2018, October). Blended Bibliocounseling. In *3rd International Conference on Educational Management and Administration (CoEMA 2018)* (pp. 110-114). Atlantis Press.
- Linkov, I., Bridges, T., Creutzig, F. et al. Changing the resilience paradigm. *Nature Clim Change* 4, 407-409 (2014). <https://doi.org/10.1038/nclimate2227>
- Mashudi, E. A. (2016). Konseling rational emotive behavior dengan teknik pencitraan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa berstatus sosial ekonomi lemah. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 66-78.
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 2463.
- McLaren, S., & Challis, C. (2009). Resilience among men farmers: the protective roles of social support and sense of belonging in the depression-suicidal ideation relation. *Death studies*, 33(3), 262-276
- Nuryanto, I. L., Uman Suherman, A. S., & Ahman, Y. R. Y. (2022). Effectiveness Of Counseling Of Cognitive Behavioral On Students' Resilience Abilities. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 2878-2890.
- Poudel, P. B., Poudel, M. R., Gautam, A., Phuyal, S., Tiwari, C. K., Bashyal, N., & Bashyal, S. (2020). COVID-19 and its global impact on food and agriculture. *Journal of Biology and Today's World*, 9(5), 221-225.
- Pokhrel, S., & Chhetri, R. (2021). A literature review on impact of COVID-19 pandemic on teaching and learning. *Higher Education for the Future*, 8(1), 133-141.
- Putri, R. H., Pratiwi, M., & Anggraini, D. (2021). Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami PHK Dimasa Pandemi Covid-

19. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 38-55.
- Rachmat, N. R. M. (2018). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Resiliensi Anak Korban Banjir. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 6(3), 305-324.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Rogers, H. B. (2013). Mindfulness meditation for increasing resilience in college students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545-548.
- Sari, D. I., Wahyudi, A., & Kurniawan, S. J. (2022). Layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama untuk meningkatkan resiliensi diri siswa korban bullying. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 135-145.
- Sawyer, A. T., Bailey, A. K., Green, J. F., Sun, J., & Robinson, P. S. (2021). Resilience, insight, self-compassion, and empowerment (rise): a randomized controlled trial of a psychoeducational group program for nurses. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 10783903211033338.
- Shaygan, M., Yazdani, Z., & Valibeygi, A. (2021). The effect of online multimedia psychoeducational interventions on the resilience and perceived stress of hospitalized patients with COVID-19: a pilot cluster randomized parallel-controlled trial. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-12.
- Sintema, E. J. (2020). E-Learning and Smart Revision Portal for Zambian primary and secondary school learners: A digitalized virtual classroom in the COVID-19 era and beyond. *Aquademia*, 4(2), ep20017
- Sofyan, A. T. (2021). Resiliensi Dan Inovasi Umkm Sebagai Penggerak Pemulihan Ekonomi. *Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan*, 9(2), 57-65.
- Susanto, A. (2017). Strategi Peningkatan Resiliensi Masyarakat Pesisir terhadap Tekanan Sosio-Ekologis (Studi Kasus Pesisir Kota Semarang). *Jurnal Matematika Sains Dan Teknologi*, 18(1), 11-27.
- Tarkar, P. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on education system. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(9), 3812-3814.
- Udell, C. J., Ruddy, J. L., & Procento, P. M. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in increasing resilience and reducing attrition of injured US Navy recruits. *Military medicine*, 183(9-10), e603-e611.
- Utami, C. T. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan meta-analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54-65.
- Workie, E., Mackolil, J., Nyika, J., & Ramadas, S. (2020). Deciphering the impact of COVID-19 pandemic on food security, agriculture, and livelihoods: A review of the evidence from developing countries. *Current*

*Research in Environmental Sustainability*, 2, 100014.

- Wulandari, K. S., & Taufik, M. (2022). Upaya Peningkatan Resiliensi Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Wage, Jawa Barat. *Indonesian Journal for Social Responsibility (IJSR)* Vol, 4(01), 51-61.
- Xiang, M., Liu, Y., Yamamoto, S., Mizoue, T., & Kuwahara, K. (2022). Association of Changes of lifestyle behaviors before and during the COVID-19 pandemic with mental health: a longitudinal study in children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1-11.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55-64.
- Xu, J., & Ou, L. (2014). Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: the mediating role of social support. *Public health*, 128(5), 430-437.
- Zhang, Y., Diao, X., Chen, K. Z., Robinson, S., & Fan, S. (2020). Impact of COVID-19 on China's macroeconomy and agri-food system—an economy-wide multiplier model analysis. *China Agricultural Economic Review*.