

Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling

Volume 11 (2) 143 – 156 November 2021

ISSN: 2088-3072 (Print) / 2477-5886 (Online)

DOI: 10.25273/counsellia.v11i2.9923

Available online at: <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK>

Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z

Mahmuddah Dewi Edmawati ✉

FKIP, Universitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo

email: ✉mahmuddahdewi@gmail.com

Abstrak. Resiliensi merupakan kemampuan yang penting untuk dimiliki remaja, dikarenakan tanpa adanya resiliensi maka remaja akan kesulitan dalam menjalani hidup yang berakibat tidak bisa mengaktualisasikan diri, prestasi diri tidak optimal dan cenderung menjadi pribadi yang pesimistis bahkan dapat menderita depresi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan resiliensi generasi Z melalui konseling kelompok berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom. Tembang macapat sinom berasal dari Jawa Tengah yang kaya akan falsafah kehidupan yaitu menjalani masa muda dengan penuh semangat, tegar, sabar dan pantang menyerah dalam menuntut ilmu, berkarya dan menjalani kehidupan. Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok mendukung adanya perubahan resiliensi siswa yang rendah menjadi lebih tinggi yang ditandai dengan penerimaan dan adaptasi diri saat dihadapkan dengan tekanan dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Adanya dinamika kelompok mendukung adanya perubahan anggota kelompok karena adanya kesempatan saling bertukar pikiran, berdiskusi, saling memotivasi dan saling membantu dalam menyelesaikan masalah. Penelitian ini merupakan jenis pendekatan metode *pre-experimental design* dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian adalah remaja Jawa berusia 15-20 tahun yang sesuai dengan kriteria tahap perkembangan remaja (gen Z) yang ditetapkan sesuai fokus penelitian. Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar -2,807 dengan signifikansi sebesar 0,022 yang artinya konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom efektif untuk meningkatkan resiliensi generasi Z.

Kata Kunci: Konseling kelompok, Macapat Sinom, Resiliensi, Generasi Z

Abstract. Resilience is an important ability for adolescents to have, because without resilience, adolescents will have difficulty in living life which results in not being able to self-actualize, self-achievement is not optimal and tends to be a pessimistic person and can even suffer from depression. group counseling based on local wisdom Tembang Macapat Sinom. The song macapat sinom comes from Central Java which is rich in the philosophy of life, namely living youth with enthusiasm, courage, patience and never giving up in studying, working and living life. The implementation of group counseling activities supports a change in student resilience from low to higher which is marked by acceptance and self-adaptation when faced with pressure from within the individual and from outside the individual. The existence of group dynamics supports changes in group members because of the opportunity to exchange ideas, discuss, motivate each other and help each other in solving problems. This research is a kind of pre-experimental design method approach using one group pretest-posttest design. The research subjects were Javanese adolescents aged 15-20 years who met the criteria for the stage of adolescent development (gen Z) which were determined according to the research focus. Based on the results of the Wilcoxon test, the Z count result is -2.807 with a significance of 0.022, which means that group counseling based on local wisdom of the macapat sinom song is effective for increasing the resilience of generation Z.

Keywords: Group counseling, Macapat Sinom, Resilience, Z Generation

Received ; 21-10-2021 Accepted ; 06-11-2021 Published ; 29-11-2021

Citation: Author, A. (2019). Judul artikel. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 1 – 14. Doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9923



Copyright ©2021 *Counsellia: Bimbingan dan Konseling*
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan disebut sebagai resiliensi (Connor, K.M., & Davidson, 2003). Ketika remaja memiliki kemampuan resiliensi, maka remaja mampu mengatasi tekanan kehidupan yang dihadapinya sehari-hari (Connor, K.M., & Davidson, 2003) serta dapat mengatasi masalah dalam masa perkembangannya (Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, 2016). Oleh karena itu, dengan adanya resiliensi, remaja akan terbantu dalam meningkatkan faktor pelindung untuk menghadapi suatu tantangan dan meminimalkan dampak dari faktor resiko seperti depresi (Wilks, 2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi menjadi mediator dan prediktor tingkat keparahan depresi remaja dan mahasiswa (Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, 2012). Individu dengan resiliensi yang baik, memiliki tingkat keparahan depresi yang lebih rendah. Begitu juga sebaliknya, individu dengan resiliensi yang rendah, terutama dalam dimensi kepercayaan diri dan optimisme, akan memiliki tingkat keparahan yang tinggi dalam hal depresi (Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, 2010). Oleh karena itu remaja yang bermental sehat salah satu kualitas pribadi yang harus dimiliki agar selalu tegar dan kuat dalam menghadapi kesulitan, masalah dan rintangan adalah resiliensi.

Remaja dengan tingkat resiliensi yang rendah akan rentan mengalami stres sehingga remaja perlu diberikan intervensi layanan bimbingan dan konseling yang membantu mereka menyelesaikan permasalahan dan mencapai penyelesaian tugas perkembangan. Salah satu intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling yang sesuai untuk meningkatkan resiliensi siswa adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah kegiatan konseling yang dilakukan dalam suasana kelompok terdiri dari satu konselor dengan konseli yang berjumlah 8 sampai 12 orang. Konseling kelompok merupakan proses terapeutik yang melibatkan adanya dinamika kelompok sebagai faktor pendukung adanya perubahan agar tujuan kegiatan dapat tercapai (Wibowo, 2019). Kegiatan konseling kelompok merupakan proses yang melibatkan interaksi antara anggota kelompok untuk mengembangkan pikiran, perasaan dan perilaku demi tercapainya ketercapaian tugas perkembangan.

Layanan konseling kelompok memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah meningkatnya kemampuan berinteraksi dan ketrampilan komunikasi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Adapun tujuan khusus konseling kelompok pada terentaskannya permasalahan yang dihadapi anggota kelompok (Wibowo, 2019). Melalui kegiatan konseling kelompok, siswa akan saling berinteraksi dalam suasana konseling kelompok dan saling bekerjasama untuk meningkatkan resiliensi diri yang rendah. Konseling kelompok ini merupakan konseling kelompok berbasis kebudayaan Jawa yaitu falsafah tembang macapat.

Tembang macapat merupakan jenis karya sastra Jawa yang berbentuk puisi, sarat akan makna dan falsafah kehidupan yang dipakai sebagai media pendidikan masyarakat Jawa dalam kehidupan sehari-hari (Fajarini, 2014). Bahasa yang dipakai dalam tembang macapat adalah bahasa puisi yang dinilai lebih rumit untuk dipahami jika dibandingkan dengan karya sastra lainnya (Tarigan, 1987). Meskipun cenderung lebih rumit, tembang macapat kaya akan keindahan lirik dan makna yang dinikmati dan dipelihara oleh masyarakat suku Jawa sebagai salah satu kearifan lokal yang berharga. Salah satu

tembang macapat yang kaya akan keindahan lirik dan makna adalah tembang macapat sinom (Wulandari, N.A., Sumarwati, Rakhmawati, 2019). Pada masyarakat Jawa setiap kebudayaan memiliki arti, makna, dan falsafah sehingga dapat berfungsi sebagai suatu pedoman hidup bagi masyarakat Jawa (Rachim & Nashori, 2007).

Ragam tembang Macapat ada 11 macam, yaitu: (1) Mijil; (2) Maskumambang; (3) Sinom; (4) Asmarandana; (5) Kinanthi; (6) Gambuh; (7) Dhandhanggula; (8) Durma; (9) Pangkur; (10) Mêgatruh; dan (11) Pocung. Penelitian ini menggunakan tembang macapat sinom dalam pelaksanaan konseling kelompok. Sinom berarti daun yang masih muda. Sinom juga berarti isih enom (dalam bahasa Jawa yang bermakna masih ranum atau muda) (Rossandy, 2016). Tembang macapat sinom melukiskan masa muda sebagai masa perjalanan hidup yang indah, serta masa penuh dengan cita-cita dan perjuangan. Tembang macapat sinom menggambarkan arti pentingnya masa muda sebagai masa bertumbuh kembang dan mencari jati diri (Setiyadi, 2010). Masa muda merupakan masa dimana pemuda masih memiliki tenaga dan semangat yang menggebu-gebu untuk belajar, bekerja dan berkarya (Sularso, 2017). Tembang macapat sinom menggambarkan pemuda agar senantiasa memiliki sikap berani, bertanggung jawab, gagah perkasa, tidak mudah menyerah dan bijaksana. Secara khusus tembang macapat sinom berisi nasihat akan masa muda agar tidak berlalu dengan sia-sia.

Adapun saat ini generasi Z atau Gen Z (kelahiran 1995-2010) merupakan generasi pertama yang sejak dini sudah terpapar oleh teknologi. Teknologi-teknologi tersebut berupa komputer atau media elektronik lainnya seperti telepon seluler, jaringan internet, bahkan aplikasi media sosial. Generasi Z dibesarkan dengan web sosial, mereka berpusat pada digital dan teknologi adalah identitas mereka (Firamadhina & Krisnani, 2021). Lahir dan dibesarkan seiring dengan kemajuan-kemajuan dalam dunia maka generasi ini juga memiliki tantangan dan persaingan kompetensi yang lebih berat dibandingkan generasi sebelumnya. Adanya tantangan dan persaingan ini menjadikan generasi ini menjadi lebih rentan terhadap stress dan tingkat resiliensi yang rendah.

Sebagaimana pembahasan di atas dapat dimaknai bahwa tembang macapat sinom mengandung nilai pendidikan karakter sikap berani, bertanggung jawab, gagah perkasa, tidak mudah menyerah dan bijaksana dalam melewati masa muda yang sesuai sebagai pembentuk karakter siswa. Karena pendidikan karakter sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter siswa untuk meningkatkan sumberdaya generasi muda, membentuk karakter yang kuat dan berbudi luhur (Yuliani et al., 2018). Oleh sebab itu tembang macapat sinom sangat sesuai diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari utamanya generasi muda. Apalagi generasi muda harus senantiasa memiliki sikap kuat, tangguh dan tidak kenal kata menyerah dalam menghadapi berbagai macam hambatan dan tantangan dalam mewujudkan cita-cita (Suwarjo, 2008). Kemampuan dalam mengatasi berbagai macam hambatan dan tantangan dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dirasakan atau masalah besar yang terjadi dalam hidup dikenal dengan istilah resiliensi (Abidin, 2011).

Berdasarkan urgensi peningkatan karakter resilien siswa melalui falsafah yang terkandung dalam tembang macapat sinom. Untuk itu peneliti melakukan penelitian terkait Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z. Kearifan lokal tembang macapat sinom diintegrasikan dalam materi konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa. Materi konseling kelompok dalam penelitian berjudul "Menjadi remaja Jawa yang tangguh dan pantang menyerah". Materi tersebut berisi pemutaran video tentang menjadi remaja yang tangguh dan pantang menyerah, lalu diskusi terkait permasalahan yang dialami individu dan mencari penyelesaian masalah secara bersama-sama dengan

memanfaatkan dinamika kelompok. Anggota kelompok diajak melantunkan tembang macapat sinom dan meresapi arti setiap liriknya yang bermakna bahwa dalam hidup kita akan senantiasa dihadapkan dengan masalah, namun kita harus senantiasa bersemangat, tidak malas, dan pantang menyerah dalam menyelesaikan setiap masalah.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis pendekatan metode pre-experimental design dengan menggunakan *one group pretest-posttest design*. *One group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*).

Sumber Data

Subyek penelitian adalah remaja Jawa berusia 15-20 tahun yang sesuai dengan kriteria tahap perkembangan remaja yang ditetapkan sesuai fokus penelitian. Karakteristik subyek adalah pernah atau sedang mengalami kegagalan, memiliki masalah baik pribadi, sosial, karir dan belajar, serta masih aktif dalam pendidikan. Subjek diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Subyek penelitian sebanyak sepuluh orang remaja yang memiliki skor resiliensi yang rendah.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan wawancara.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *uji wilcoxon* berbantuan aplikasi spss versi 26. *Uji wilcoxon* merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan menggunakan *one group pretest-posttest design*. Pengumpulan data menggunakan skala resiliensi dan wawancara. Penelitian dilakukan selama sebulan yaitu dari tanggal 15 Januari 2021 sampai dengan 16 Februari 2021. Karakteristik subyek penelitian adalah individu yang pernah atau sedang mengalami kegagalan, memiliki masalah baik pribadi, sosial, karir dan belajar, serta masih aktif dalam pendidikan. Pelaksanaan konseling kelompok secara keseluruhan memakan waktu satu bulan dan dilaksanakan terbagi dalam 10 sesi dengan tiap sesi konseling kelompok adalah 90 menit.

Penelitian diawali dengan menelaah nilai-nilai falsafah dalam tembang macapat sinom. Tembang sinom merupakan jenis tembang yang menjelaskan mengenai kehidupan manusia pada saat mulai memasuki masa pubertas atau pada masa usia remaja. Apabila dilihat dari asal kata, arti kata sinom yaitu pucuk yang baru tumbuh dan bersemi, sehingga isi dalam tembang ini menjelaskan mengenai masa remaja dan memberikan nasihat kepada kaum muda. Selain itu, arti kata “sinom” juga sangat bervariasi dan beragam, salah satu ada yang menyatakan bahwa kata “sinom” berhubungan dengan kata “sinoman” yang mempunyai arti perkumpulan pemuda yang membantu orang yang punya hajat. Bahkan dalam kata sinom juga mengarah pada daun pepohonan yang masih mudah atau biasa disebut kuncup, sehingga seringkali diberi artian dengan cara menggunakan suatu lukisan daun muda (Wulandari, N.A., Sumarwati, Rakhmawati, 2019).

Dalam bahasa Jawa, sinom merupakan jamu yang bahan-bahannya terbuat dari daun muda atau biasa disebut dengan “sinom” yang mempunyai arti masih muda. Dalam tembang sinom ini ada beberapa watak. Watak disini mempunyai sifat dari lirik-lirik yang

ada di setiap tembang macapat. Watak dari beberapa jenis tembang macapat ini bisa berupa kesedihan, bersemangat, kegembiraan, kebijaksanaan, kebencian, dan kemarahan. Watak jenis tembang sinom menceritakan mengenai ketulusan, kesabaran, dan juga keramahan dalam menyampaikan nasihat kepada seseorang. Watak tembang ini bersifat bijaksana dan bisa membangun suasana yang dapat memberikan semangat. Tembang ini mempunyai karakter kesabaran yang tulus dan juga kerahmatan. Karena di masa inilah yang menjadi masa-masa dalam pencarian jati diri dan mulai mencoba untuk melakukan hal-hal baru. Emosinya juga sering kali berubah dan memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi (Santosa, 2016).

Paugeran yang berarti aturan, dimana tembang ini mempunyai aturan-aturan yang harus di penuhi ketika akan membuat tembang sinom itu sendiri. Selain itu, dengan adanya paungeran ini juga termasuk ciri-ciri yang ada pada jenis tembang, berikut ini merupakan beberapa aturan dari tembang sinom yaitu a) Mempunyai Guru Lagu Vokal atau Huruf (**a, i, a, i, i, u, a, i, a**). Artinya yaitu barisan pertama yang ada di tembang ini berakhir dengan huruf vokal “**a**”, dibarisan yang kedua berakhiran dengan huruf vokal “**i**”, dan seterusnya begitu sampai pada baris yang ke **9** berakhiran dengan huruf vokal “**a**”. b) Mempunyai Guru Wilangan yaitu Jumlah Suku Kata (**8, 8, 8, 8, 7, 8, 7, 8, 12**). Artinya yaitu barisan pertama tembang sinom mempunyai **8** jumlah suku kata, barisan yang kedua mempunyai **8** jumlah suku kata dan seterusnya begitu sampai barisan yang ke **9** mempunyai **12** jumlah suku kata. c) Memiliki Guru Gatra (**9** larik atau baris di setiap baitnya) artinya yaitu di setiap tembang macapat sinom mempunyai **9** larik atau baris (Setiyadi, 2010). Tembang macapat sinom yang dipergunakan untuk meningkatkan resiliensi siswa dalam penelitian memiliki lirik sebagaimana tercantum dalam tabel 1.

Tabel 1. Lirik tembang macapat sinom

Lirik Asli	Lirik Terjemahan
Langit iki katon padang	Langit ini terlihat terang
Kaya padange ning ati	Seperti terangnya hati
Ngilangake rasa malas	Menghilangkan rasa malas
Sing tansah ngrogoti ati	Yang selalu menggerogoti hati
Aku tansah taberi	Aku selalu rajin
Menyang ing papan sinau	Pergi ke tempat belajar
Golek ilmu manfaat	Mencari ilmu bermanfaat
Kanggo sanguning urip	Untuk bekal hidup
Dadi wong sing migunani marang bangsa	Menjadi orang yang berguna bagi bangsa

Telaah nilai dalam tembang sinom tersebut bermakna bahwa sebagai remaja harus mencari ilmu yang bermanfaat, selalu rajin, kuat dan tabah dalam menjalankan kewajiban sebagai siswa agar bisa berguna di masa depan. Nilai dalam tembang sinom inilah yang dimasukkan peneliti dalam tahap layanan konseling kelompok yaitu tahap kegiatan. Tahap kegiatan merupakan tahap paling penting dalam konseling kelompok karena pada tahap inilah para anggota kelompok akan saling berkerjasama, berdiskusi dan saling membantu agar permasalahan resiliensi anggota kelompok dapat teratasi. Pada tahap kegiatan ini, konselor sebagai anggota kelompok mengajarkan keterampilan baru yaitu melalui teknik rekonstruksi kognitif bahwa setiap masalah yang dihadapi individu dapat diselesaikan dengan baik oleh individu itu sendiri. Melalui rekonstruksi kognitif, anggota kelompok akan mengubah pikiran destruktif, irasional dan maladaptif menjadi pikiran yang rasional dan adaptif sebagaimana inti ajaran tembang macapat sinom bahwa

individu dalam hidup tidak boleh berkecil hati, harus bersemangat dalam menuntut ilmu agar menjadi manusia yang bermanfaat.

Pada tahap kegiatan, konselor memperkenalkan kepada anggota kelompok kearifan lokal budaya Jawa yaitu tembang macapat sinom. Pada tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan kegiatan diskusi terkait materi resiliensi yang telah diadaptasi dari tembang macapat sinom. Materi konseling kelompok tersebut berjudul “Menjadi remaja Jawa yang tangguh dan pantang menyerah”. Materi tersebut berisi pemutaran video tentang menjadi remaja yang tangguh dan pantang menyerah, lalu diskusi terkait permasalahan yang dialami individu dan mencari penyelesaian masalah secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Anggota kelompok diajak melantunkan tembang macapat sinom dan meresapi arti setiap liriknya yang bermakna bahwa dalam hidup kita akan senantiasa dihadapkan dengan masalah, namun kita harus senantiasa bersemangat, tidak malas, dan pantang menyerah dalam menyelesaikan setiap masalah.

Selain itu nilai pendidikan karakter sikap berani, bertanggung jawab, gagah perkasa, tidak mudah menyerah dan bijaksana dalam melewati masa muda yang sesuai sebagai pembentuk karakter siswa. Kandungan nasehat dalam tembang macapat sinom itulah yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi yaitu kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor, K.M., & Davidson, 2003). Ketika remaja memiliki kemampuan resiliensi, maka remaja mampu mengatasi tekanan kehidupan yang dihadapinya sehari-hari (Connor, K.M., & Davidson, 2003) serta dapat mengatasi masalah dalam masa perkembangannya (Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, 2016).

Setelah mengintegrasikan dan menelaah nilai-nilai tembang macapat sinom yang akan dilaksanakan pada tahap kegiatan layanan konseling kelompok, langkah penelitian selanjutnya adalah melakukan pretest skor resiliensi siswa. Data skor resiliensi siswa sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom dapat dilihat pada tabel. 2. Data mengenai skor resiliensi didapat melalui pengisian skala resiliensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data mengenai skor resiliensi terdiri dari data *pretest* dan data *posttest*.

Tabel 2. Skor resiliensi siswa

No	Nama Subjek	Skor <i>pretest</i> resiliensi	Skor <i>posttest</i> resiliensi
1	A	56	79
2	B	58	80
3	C	66	88
4	D	74	86
5	E	65	79
6	F	47	78
7	G	67	88
8	H	66	86
9	I	50	79
10	J	55	75
Jumlah		604	818

Berdasarkan Tabel 2 mengenai Skor resiliensi siswa dapat dilihat bahwa subyek penelitian berjumlah 10 orang. Jumlah skor data *pretest* 10 orang subyek penelitian adalah 604. Sedangkan data *posttest* 10 orang subyek penelitian adalah 818. Lebih lanjut penjelasan mengenai deskripsi data statistik skor resiliensi siswa dapat dilihat pada tabel 3. Pada tabel 3 disajikan mengenai nilai terendah dan tertinggi dari skor resiliensi subyek

penelitian. Selain itu juga disajikan data mengenai *mean* data skor *pretest* dan *posttest* resiliensi dan standar deviasinya.

Tabel 3. Deskripsi statistik skor resiliensi siswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	47	74	60.40	8.527
Posttest	10	75	88	81.80	4.709
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan data pada tabel 3 mengenai deskripsi statistik resiliensi siswa dapat dilihat bahwa data *pretest* memiliki skor minimum 47, skor maksimum 74, rata-rata 60,40 dan standar deviasi 8, 527. Sedangkan skor *posttest* memiliki skor minimum 75, skor maksimum 88, rata-rata 81,80 dan standar deviasi 4,709. Selanjutnya dilakukan *uji wilcoxon* dengan bantuan spss untuk melihat apakah terdapat perbedaan rata-rata skor resiliensi siswa sebelum diberikan *treatment* Konseling Kelompok dengan kearifan lokal tembang macapat sinom dan skor resiliensi siswa setelah diberikan *treatment* Konseling Kelompok dengan kearifan lokal tembang macapat sinom. Pedoman pengambilan keputusan *uji wilcoxon* adalah jika nilai probabilitas *Asym.sig (2-tailed)* < 0,05 maka terdapat perbedaan rata-rata dan jika nilai probabilitas *Asym.sig (2-tailed)* > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan rata-rata.

Tabel 4. Hasil Penghitungan Resiliensi dengan Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

Posttest - Pretest	
Z	-2.807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.022

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil pengujian wilcoxon diperoleh hasil Z hitung sebesar sebesar - 2,807 dengan signifikansi sebesar 0,022 sebagaimana terlihat dalam tabel 4. Nilai signifikansi *Asymp.sig (2-tailed)* 0,022 lebih kecil dari 0.05 berarti ada perbedaan rata-rata skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* Konseling Kelompok dengan kearifan lokal tembang macapat sinom. Jika dilihat dari hasil nilai *mean posttest* resiliensi lebih tinggi dari *pretest* resiliensi. *Mean pretest* resiliensi sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom adalah 60,40 sedangkan *mean posttest* sebelum diberikan *treatment* konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom adalah 81,80. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi sehingga konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom efektif untuk meningkatkan resiliensi generasi Z.

Pembahasan

Layanan konseling kelompok merupakan proses terapeutik yang melibatkan adanya dinamika kelompok sebagai faktor pendukung adanya perubahan agar tujuan kegiatan dapat tercapai. Konseling kelompok dilaksanakan dalam empat tahapan, yaitu tahap permulaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. (Wibowo, 2019) menjelaskan tahap permulaan sebagai tahap awal membangun hubungan yang baik antara konselor dengan anggota kelompok dan antar anggota kelompok sehingga akan tercipta keterbukaan, hubungan yang harmonis dan efektif untuk mencapai tujuan layanan konseling kelompok. Konselor memegang peran penting pada tahap permulaan untuk meyakinkan anggota kelompok sebagai orang yang kompeten dan berusaha memfasilitasi, dan membantu anggota kelompok mencapai tujuan yang diharapkan yaitu meningkatkan resiliensi anggota kelompok yang rendah.

Tahap kedua, konseling kelompok memasuki tahap peralihan yang bertujuan mempersiapkan anggota kelompok berlanjut ke tahap selanjutnya. Tahap peralihan bertujuan mendorong anggota kelompok yang masih belum akrab dan masih belum membuka diri selama mengikuti layanan konseling kelompok. Konselor pada tahap ini hendaknya mampu menampilkan sikap yang mampu mencairkan ketegangan yang terjadi selama pelaksanaan kegiatan konseling kelompok. Tahap ini mempersiapkan anggota kelompok untuk membuka diri terkait permasalahan resiliensi yang rendah.

Tahap ketiga adalah tahap kegiatan yang merupakan tahap inti untuk mengubah pola pikir irasional dan maladaptif terkait perasaan lemah, tidak berdaya, motivasi menyelesaikan permasalahan rendah, menghindari ketika menghadapi tantangan yang dirasakan anggota kelompok. Anggota kelompok saling memberikan saran penyelesaian masalah resiliensi diri rendah yang dibahas dalam kegiatan kelompok. Kegiatan pada tahap ketiga adalah kegiatan inti untuk meningkatkan resiliensi anggota kelompok melalui kegiatan diskusi dan memanfaatkan dinamika kelompok. Masing-masing anggota saling mengungkapkan masalah yang dialami dan konselor membimbing anggota kelompok untuk saling membantu menyelesaikan permasalahan, mengajarkan ketrampilan baru dengan memberikan materi tentang falsafah tembang macapat sinom sehingga anggota kelompok mampu menerima keadaan dirinya utamanya mampu menerima keadaan, bersikap tegar, kuat dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, selain itu anggota kelompok akan saling memberikan saran dan *feedback* penyelesaian masalah melalui dinamika kelompok yang terjalin.

Pada tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan kegiatan diskusi terkait materi resiliensi yang telah diadaptasi dari tembang macapat sinom. Materi konseling kelompok tersebut berjudul "Menjadi remaja Jawa yang tangguh dan pantang menyerah". Materi tersebut berisi pemutaran video tentang menjadi remaja yang tangguh dan pantang menyerah, lalu diskusi terkait permasalahan yang dialami individu dan mencari penyelesaian masalah secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Anggota kelompok diajak melantunkan tembang macapat sinom dan meresapi arti setiap liriknya yang bermakna bahwa dalam hidup kita akan senantiasa dihadapkan dengan masalah, namun kita harus senantiasa bersemangat, tidak malas, dan pantang menyerah dalam menyelesaikan setiap masalah. Selain itu nilai pendidikan karakter sikap berani, bertanggung jawab, gagah perkasa, tidak mudah menyerah dan bijaksana dalam melewati masa muda yang sesuai sebagai pembentuk karakter siswa. Kandungan nasehat dalam tembang macapat sinom itulah yang disebut dengan resiliensi. Resiliensi yaitu kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor, K.M., & Davidson, 2003). Ketika remaja memiliki kemampuan resiliensi, maka remaja mampu mengatasi tekanan kehidupan yang dihadapinya sehari-hari (Connor,

K.M., & Davidson, 2003) serta dapat mengatasi masalah dalam masa perkembangannya (Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, 2016).

Nasihat dalam tembang sinom tersebut bermakna bahwa sebagai remaja harus mencari ilmu yang bermanfaat, selalu rajin, kuat dan tabah dalam menjalankan kewajiban sebagai siswa agar bisa berguna di masa depan. Nilai dalam tembang sinom inilah yang dimasukkan peneliti dalam tahap layanan konseling kelompok yaitu tahap kegiatan. Tahap kegiatan merupakan tahap paling penting dalam konseling kelompok karena pada tahap inilah para anggota kelompok akan saling berkerjasama, berdiskusi dan saling membantu agar permasalahan resiliensi anggota kelompok dapat teratasi. Pada tahap kegiatan ini, konselor sebagai anggota kelompok mengajarkan keterampilan baru yaitu melalui teknik rekonstruksi kognitif bahwa setiap masalah yang dihadapi individu dapat diselesaikan dengan baik oleh individu itu sendiri. Melalui rekonstruksi kognitif, anggota kelompok akan mengubah pikiran destruktif, irasional dan maladaptif menjadi pikiran yang rasional dan adaptif sebagaimana inti ajaran tembang macapat sinom bahwa individu dalam hidup tidak boleh berkecil hati, harus bersemangat dalam menuntut ilmu agar menjadi manusia yang bermanfaat sehingga resiliensi siswa ketika menghadapi permasalahan dapat meningkat.

Selanjutnya adalah tahap pengakhiran dapat dimaknai bahwa tahap pengakhiran sebagai akhir dari serangkaian pertemuan kelompok. Keberhasilan kegiatan konseling kelompok dapat dilihat dari ketrampilan anggota kelompok yang ditandai kemampuan resiliensi diri yang meningkat. Kegiatan konseling kelompok dapat diakhiri jika secara keseluruhan tujuan kelompok tercapai. Tahap pengakhiran ditandai dengan pembubaran kelompok dan membahas tindak lanjut atau follow up jika masih diperlukan (Setiawan, 2015).

Adapun hasil uji wilcoxon pada hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan skor resiliensi sehingga konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom efektif untuk meningkatkan resiliensi generasi Z. Keektifan konseling kelompok dengan berbasis kearifan lokal sinom tidak lain karena tembang sinom sendiri kaya akan falsafah kehidupan agar dalam hidup kita tidak mudah menyerah dan harus bersemangat dalam menuntut ilmu dan berkarya (Rafiatun, 2018). Hal ini sangat sesuai untuk meningkatkan resiliensi siswa yang rendah karena pernah mengalami kegagalan, kemalangan, ketidakberuntungan. Resiliensi siswa meningkat melalui materi yang disampaikan dalam konseling kelompok yang sudah diadaptasi berdasarkan nilai-nilai tembang macapat sinom yang bermakna masa muda harus diisi dengan penuh semangat dalam menggapai cita-cita dan harapan (Anto & Anita, 2019).

Tembang macapat sinom juga bermakna bahwa dalam proses pencarian jati diri kita harus mawas diri agar tidak terpengaruh hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan (Santosa, 2016). Apalagi di era modernisasi saat ini tidak semua budaya yang masuk ke Indonesia sesuai dengan nilai dan norma yang sesuai dengan adat ketimuran. Nilai luhur budaya bangsa Indonesia terkenal akan sopan santun, keramah-tamahan dan saling toleransi, sehingga ketika ada budaya lain yang masuk ke Indonesia maka remaja harus mampu memilih dan memilah budaya yang sesuai dengan kebudayaan bangsa. Lebih lanjut implementasi nilai-nilai dalam tembang macapat sinom bahwa ketika remaja bergaul harus mampu memilih teman dan lingkungan pergaulan yang baik. Remaja yang terjerumus dalam pergaulan yang tidak baik, faktor yang dapat menjadi penyebab yaitu individu tersebut tidak memiliki pendirian dan mudah terpengaruh teman yang kurang baik.

Perjalanan dalam menjalani kehidupan tentu saja tidak selalu mulus dan lancar, kerap kali ada hambatan, masalah dan tantangan dalam kita menjalani kehidupan. Individu yang

memiliki sikap tegas, kuat dan sabar dalam menghadapi berbagai hambatan dalam hidup akan lebih berhasil daripada individu yang mudah menyerah, mudah putus asa dan lemah. Untuk itulah remaja harus memiliki resiliensi yang tinggi dalam menjalani kehidupan dan perjalanan menggapai cita-cita. Tanpa adanya resiliensi maka remaja akan kesulitan dalam menjalani hidup yang berakibat tidak bisa mengaktualisasikan diri, prestasi diri tidak optimal dan cenderung menjadi pribadi yang pesimistis bahkan dapat menderita depresi (Mujahidah & Listiyandini, 2018). Apalagi di era perkembangan informasi dan globalisasi yang semakin pesat, individu harus resilien agar mampu menjawab tantangan dan persaingan di lingkup global maupun nasional.

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok mendukung adanya perubahan resiliensi siswa yang rendah menjadi lebih tinggi yang ditandai dengan penerimaan dan adaptasi diri saat dihadapkan dengan tekanan dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Melalui pelaksanaan kegiatan berupa melantunkan lirik tembang macapat sinom dan artinya maka siswa menanamkan kesadaran diri bahwa setiap individu di dunia akan selalu dihadapkan dengan masalah. Untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah itu perlu adanya perasaan kuat, bersemangat, tidak malas sehingga mampu menyelesaikan setiap permasalahan hidup. Adanya dinamika kelompok mendukung adanya perubahan anggota kelompok karena adanya kesempatan saling bertukar pikiran, berdiskusi, saling memotivasi dan saling membantu dalam menyelesaikan masalah (Wibowo, 2019). Sehingga dengan adanya dinamika kelompok dalam konseling kelompok berbasis nilai-nilai falsafah tembang macapat sinom maka anggota kelompok menjadi lebih resilien dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan masa muda.

Apalagi Gen Z (1995-2010) merupakan generasi pertama yang sejak dini sudah terpapar oleh teknologi. Teknologi-teknologi tersebut berupa komputer atau media elektronik lainnya seperti telepon seluler, jaringan internet, bahkan aplikasi media sosial. Generasi Z dibesarkan dengan web sosial, mereka berpusat pada digital dan teknologi adalah identitas mereka (Firamadhina & Krisnani, 2021). Lahir dan dibesarkan seiring dengan kemajuan-kemajuan dalam dunia maka generasi ini juga memiliki tantangan dan persaingan kompetensi yang lebih berat dibandingkan generasi sebelumnya. Adanya tantangan dan persaingan ini menjadikan generasi ini menjadi lebih rentan terhadap stress dan tingkat resiliensi yang rendah.

Adapun penelitian terdahulu mengenai keefektifan konseling kelompok dalam menyelesaikan permasalahan siswa antara lain (Aftiani et al., 2018) yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Behavior Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa di Sekolah Sman 1 Kedungadem Bojonegoro" menghasilkan kesimpulan bahwa konseling kelompok behavior untuk meningkatkan kedisiplinan siswa. Lebih lanjut (Setiawan, 2015) melakukan penelitian yang berjudul "Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan *Self-Efficacy* Akademik Siswa", hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik *problem solving efektif* untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Penelitian selanjutnya oleh (Mahardika, 2020) yang berjudul "Mereduksi *Disfungsional* Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Behavior Contract*", hasil penelitian tersebut *Disfungsional* prokrastinasi akademik pada siswa dapat direduksi setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*. Hal ini terbukti dari hasil pra siklus diperoleh rata-rata 21 dengan kategori sangat tinggi. Sedangkan siklus I memperoleh skor rata-rata 35 dengan kategori cukup. Pada siklus II siklus kedua memperoleh skor 49 dengan kategori sangat rendah. Berdasarkan ketiga penelitian terdahulu tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif untuk

mengatasi berbagai permasalahan siswa baik di bidang pribadi, bidang belajar, bidang sosial maupun bidang karir.

Keefektifan konseling kelompok untuk membantu menyelesaikan masalah remaja didasari karakteristik remaja yang lebih merasa nyaman dengan teman sebaya. Konseling kelompok dilaksanakan dalam empat tahapan yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap akhir. Pelaksanaan konseling kelompok secara keseluruhan memakan waktu satu bulan dan dilaksanakan terbagi dalam 10 sesi dengan tiap sesi konseling kelompok adalah 90 menit. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan hingga tercapai tujuan kelompok yaitu meningkatnya resiliensi subyek penelitian. Pada tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan kegiatan diskusi terkait materi resiliensi yang telah diadaptasi dari tembang macapat sinom. Materi konseling kelompok tersebut berjudul “Menjadi remaja Jawa yang tangguh dan pantang menyerah”. Materi tersebut berisi pemutaran video tentang menjadi remaja yang tangguh dan pantang menyerah, lalu diskusi terkait permasalahan yang dialami individu dan mencari penyelesaian masalah secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Selain itu anggota kelompok juga melantunkan tembang macapat sinom beserta artinya sehingga anggota kelompok dapat memaknai nasehat yang terkandung dalam tembang macapat itu. Nasehat yang terkandung dalam tembang macapat adalah perjalanan dalam menjalani kehidupan tentu saja tidak selalu mulus dan lancar, kerap kali ada hambatan, masalah dan tantangan dalam kita mejalani kehidupan. Individu yang memiliki sikap tegar, kuat dan sabar dalam menghadapi berbagai hambatan dalam hidup akan lebih berhasil daripada individu yang mudah menyerah, mudah putus asa dan lemah. Untuk itulah remaja harus memiliki resiliensi yang tinggi dalam menjalani kehidupan dan perjalanan menggapai cita-cita.

Hasil pelaksanaan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z menunjukkan hasil peningkatan skor resiliensi. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh data bahwa 10 subyek penelitian didapatkan data bahwa subyek dengan kode A,C,D,G,dan I yang mengalami permasalahan keluarga menjadi lebih resilien dalam menghadapi permasalahannya. Sedangkan subyek penelitian no B dan E yang pernah menjadi korban kecelakaan kini lebih merasa optimis dan lebih tegar dalam menghadapi kehidupan pasca kecelakaan, utamanya ketika menghadapi kenyataan bahwa kejadian tersebut membuat mereka merasa trauma. Lalu subyek penelitian no F,H dan J yang mengalami permasalahan prestasi belajar rendah kini memiliki semangat belajar yang lebih kuat dan pantang menyerah dalam menyelesaikan berbagai tugas dan kewajiban akademik. Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z sesuai bagi remaja, konseling kelompok sangat efektif untuk mengatasi permasalahan remaja karena adanya interaksi anggota kelompok untuk memenuhi kebutuhan psikologis, kebutuhan untuk berdiskusi, kebutuhan saling memahami dan berbagi perasaan, menemukan dan memaknai nilai dalam kehidupan yang berguna sebagai pedoman hidup dan kebutuhan untuk menyelesaikan permasalahan secara mandiri (Habsy, 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh simpulan bahwa konseling kelompok berbasis kearifan lokal tembang macapat sinom efektif untuk meningkatkan resiliensi generasi Z. Kegiatan konseling kelompok dilaksanakan dalam empat tahap yaitu tahap permulaan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan konseling kelompok dilaksanakan kegiatan diskusi terkait materi resiliensi yang

telah diadaptasi dari tembang macapat sinom. Materi konseling kelompok tersebut berjudul “Menjadi remaja Jawa yang tangguh dan pantang menyerah”. Materi tersebut berisi pemutaran video tentang menjadi remaja yang tangguh dan pantang menyerah, lalu diskusi terkait permasalahan yang dialami individu dan mencari penyelesaian masalah secara bersama-sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selanjutnya anggota kelompok diajak melantunkan tembang macapat sinom dan meresapi arti setiap liriknya yang bermakna bahwa dalam hidup kita akan senantiasa dihadapkan dengan masalah, namun kita harus senantiasa bersemangat, tidak malas, dan pantang menyerah dalam menyelesaikan setiap masalah. Konselor dapat memanfaatkan konseling kelompok dengan yang diintegrasikan dengan falsafah hidup dan nilai-nilai yang ada pada tembang macapat sinom untuk meningkatkan resiliensi. Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok mendukung adanya perubahan resiliensi siswa yang rendah menjadi lebih tinggi yang ditandai dengan penerimaan dan adaptasi diri saat dihadapkan dengan tekanan dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu.

Melalui pelaksanaan kegiatan berupa melantunkan lirik tembang macapat sinom dan artinya maka siswa menanamkan kesadaran diri bahwa setiap individu di dunia akan selalu dihadapkan dengan masalah. Untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah itu perlu adanya perasaan kuat, bersemangat, tidak malas sehingga mampu menyelesaikan setiap permasalahan hidup. Adanya dinamika kelompok mendukung adanya perubahan anggota kelompok karena adanya kesempatan saling bertukar pikiran, berdiskusi, saling memotivasi dan saling membantu dalam menyelesaikan masalah. Tembang macapat sinom memiliki makna bahwa sebagai seorang pemuda harus bekerja keras dan bersungguh-sungguh dalam menuntut ilmu maupun berkarya sehingga masa mudanya tidak akan sia-sia. Melalui tembang macapat sinom maka remaja mengembangkan resiliensi dalam menghadapi berbagai masalah, tantangan dan hambatan, serta memiliki mental tak kenal menyerah dalam mewujudkan harapan dan cita-cita. Penelitian ini dapat dipergunakan oleh peneliti selanjutnya, sebagai referensi untuk mengembangkan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan berbagai kearifan lokal budaya Indonesia yang beragam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak-pihak yang berperan dalam Penelitian Keefektifan Konseling Kelompok Berbasis Kearifan Lokal Tembang Macapat Sinom untuk Meningkatkan Resiliensi Generasi Z yaitu subyek penelitian yang berjumlah sepuluh remaja jawa (Gen Z) di desa Kaloran, Selogiri, Wonogiri, Jawa Tengah dan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling yang membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2011). Pengaruh Pelatihan Resiliensi Terhadap Perilaku Asertif Pada Remaja. *Jurnal Pamarator, Volume 4*(No 2), 129–136.
- Aftiani, H., Titin, D., Pratiwi, I., & Pd, M. (2018). Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Sman 1 Kedungadem Bojonegoro the Applying of Behavior Group Counseling To Increase the Students ' Disciplines in Sman 1 Kedungadem Bojonegoro. *Penerapan Konseling Kelompok Behavior Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sekolah Sman 1 Kedungadem Bojonegoro, Volume 03*, 437–444.

- Anto, P., & Anita, T. (2019). Tembang Macapat sebagai Penunjang Pendidikan Karakter. *Deiksis*, 11(01), 77. <https://doi.org/10.30998/deiksis.v11i01.3221>
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analysis of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13(1), 9–16.
- Connor, K.M., & Davidson, M. D. (2003). *Anxiety, Scale (CD-RISC). Depression and Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience*. 18, 76–82.
- Crump, C., Sundquist, J., Winkleby, M. A., & Sundquist, K. (2016). *Low stress resilience in late adolescence and risk of hypertension in adulthood*. *Heart*. <https://doi.org/doi:10.1136/heartjnl-2015-308597>
- Fajarini, U. (2014). Peranan Kearifan Lokal Dalam Pendidikan Karakter. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.15408/sd.v1i2.1225>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). PERILAKU GENERASI Z TERHADAP PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Habsy, B. A. (2017). Model Konseling Kelompok Cognitive Behavior untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa SMK. *PERSPEKTIF Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21–35.
- Mahardika, N. (2020). Mereduksi Disfungsional Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 15–22. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4672>
- Mujahidah, E., & Listiyandini, R. A. (2018). Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 60. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i1.5035>
- Rachim, R. L., & Nashori, H. F. (2007). Nilai budaya Jawa dan perilaku nakal remaja Jawa. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 09(1), 30–43.
- Rafiatun, N. (2018). *Nilai Pendidikan Islam dalam Kesenian Tembang Macapat Islamic Values in the Art of Macapat Song*. 17(2), 379–400.
- Rossandy, A. N. B. (2016). Hakikat Hidup Manusia dengan Sesamanya dalam Tembang Macapat. *EDU-KATA*, 3(2), 189–196.
- Santosa, S. (2016). Nilai-Nilai Pendidikan Moral dalam Tembang Macapat sebagai Penguatan Pendidikan Karakter dalam Kurikulum 2013 (Telaah Budaya Lokal). *AL-BIDAYAH: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8(1), 73–87.

- Setiawan, M. A. (2015). Model Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1), 8–14.
- Setiyadi, D. B. P. (2010). Wacana Tembang Macapat sebagai Pengungkap Sistem Kognisi dan Kearifan Lokal Etnik Jawa. *Kajian Linguistik Dan Sastra*, 22 No.2(1), 193–210. <https://doi.org/10.23917/kls.v22i2.4375>
- Sularso, P. (2017). Upaya Pelestarian Kearifan Lokal Melalui Ekstrakurikuler Karawitan Di Smp Negeri 1 Jiwan Tahun 2016. *Citizenship Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.25273/citizenship.v5i1.1181>
- Suwarjo. (2008). *Pedoman konseling teman sebaya untuk pengembangan resiliensi*.
- Wibowo, M. E. (2019). Konseling Kelompok Perkembangan. In *Revisi*. Grasindo.
- Wilks, S. E. (2008). Psychometric evaluation of the shortened resilience scale among Alzheimer's caregivers. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*®, 23(2), 143-149.
- Wulandari, N.A., Sumarwati, Rakhmawati, A. (2019). Serat wulangreh pupuh sinom. *Jurnal Sabdasastra*, 3(1), 75–88.
- Yuliani, S., Widiyanti, E., & Sari, S. P. (2018). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapi Perilaku Bullying. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(1), 77–86.
- Ziaian, T., de Anstiss, H., Antoniou, G., Baghurst, P., & Sawyer, M. (2012). Resilience and its association with depression, emotional and behavioural problems, and mental health service utilisation among refugee adolescents living in South Australia. *International Journal of Population Research*.