

Kode/Rumpun Ilmu : 391/Psikologi Umum
Bidang Fokus : Sosial Humaniora

LAPORAN PENELITIAN INTERNAL



**MODEL TERAPI SENI DENGAN MEDIA VISUAL
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA SMP 1945 JAKARTA
SETELAH PANDEMI COVID 19**

TIM PENGUSUL

Dra Safitri M M.Si	0014085901
Dra Sulis Mariyanti MSi Psikolog	0319036701
Dra Dessy Prastyani SE MM	0310127904
Drs Sudirman	1549739641200022
Janu Ridho W	20160701007
Ratu Jasmine A E	20170701136
Muhammad Fajri F	20170701050
Febry Fadhlhan	20180701108
Mochamad Danies H	20190701052

**Universitas Esa Unggul
JAKARTA
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN INTERNAL**

1. Judul Penelitian : Model Terapi Seni Dengan Media Visual Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP 1945 Jakarta, Setelah Pandemi Covid 19
Kepala Sekolah SMP 1945
2. Mitra Kerjasama
3. Ketua Tim :
- a. Nama Lengkap : Dra Safitri M M.Si
- b. NIDN : 001408195901
- c. Jabatan Fungsional : Lektor 300
- d. Program Studi : Psikologi
- e. Nomor HP : 0811913238
- f. Alamat Surel (e-mail) : safitri@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 3
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5
6. Biaya Penelitian : - Diusulkan ke DIKTI Rp. -
- Tahun ke 1 Rp
- Dana institusi lain Rp. -

Jakarta, 30 Mei 2022

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Esa Unggul

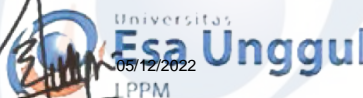
Ketua Peneliti,



Yuli Asmi Rozali M.Psi, Psikolog
NIDN : 200110148

Dra Safitri M M.Si
NIDN : 014085901

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul



Dr. Erry Yudha Mulyani, S.Gz., M.Sc
NIK : 209100388

DAFTAR ISI

	Halaman
1. Halaman Pengesahan	i
2. Daftar Isi	ii
3. Ringkasan	iii
4. BAB I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3 Urgensi (Keutamaan) Penelitian	4
1.4 Luaran yang mendukung Renstra dan Pengembangan Keilmuan	4
5 BAB II Studi Pustaka	
6. BAB III Metodologi Penelitian	8
3.1 Rancangan Penelitian Penelitian	8
3.2 Subjek Penelitian	8
3.3 Tahap Pengumpulan Data	8
3.4 Analisa Data	
7. BAB IV Hasil dan Pembahasan	8
4.1 Data Siswa	
4.2.1 Uji beda Resiliensi Siswa Sebelum dan Setelah Terapi	11
4.2.2 Psikodrama	12
4.2.3 Terapi Seni Kelompok Dengan Media Visual Foto	13
4.2.4 Terapi Seni Individual Dengan Media Visual Foto	14
4.3 Pembahasan	15
8 BAB V Simpulan dan Saran	19
Daftar Pustaka	20

RINGKASAN

Pandemi Covid-19 yang baru saja berlalu sempat memberi dampak psikologis pada Siswa , yaitu stres. Hal ini menunjukkan bahwa Siswa membutuhkan kekuatan dalam diri yang mampu menjadi tameng untuk mengurangi dampak stress yang dialami, salah satunya adalah faktor resiliensi diri. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui bimbingan dan konseling di sekolah. Perlu dilakukan model bimbingan dan konseling yang menyenangkan yang bisa diterima Siswa. Tujuan dalam penelitian ini adalah menerapkan model terapi seni dengan psikodrama dan media visual foto pada bimbingan dan konseling agar bisa meningkatkan resiliensi Siswa SMP 1945 Jakarta

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan kuasi eksperimen. Desain eksperimen yaitu pre tes resiliensi, terapi seni psikodrama, terapi seni kelompok dan individual dengan media foto, dan post test resiliensi. Alat ukur resiliensi berdasarkan teori Grotberg. Teknik sampling non probability sanpling, dengan responden 42 siswa SMP 1945 Jakarta.

Hasil uji paired t test menunjukkan ada perbedaan resiliensi siswa sebelum dan setelah terapi, resiliesnsi siswa menjadi lebih baik. Begitu juga ada perbedaan perasaan dan semangat setelah melakukan terapi seni . Terapi seni melalui psikodrama dan media visual foto cukup efektif dan dapat diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP 1945 Jakarta

Key words: resilience, psychodrama, visual art teraphy, Point of You

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid 19 yang baru saja berlalu, sempat membuat pemerintah mengeluarkan keputusan yang mendadak dengan meliburkan atau memindahkan proses pembelajaran dari sekolah menjadi di rumah, membuat kelimpungan banyak pihak. Peralihan cara pembelajaran ini memaksa berbagai pihak untuk mengikuti alur yang sekiranya bisa ditempuh agar pembelajaran dapat berlangsung, dan yang menjadi pilihan adalah dengan pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran daring.

Penggunaan teknologi ini juga sebenarnya bukan tanpa masalah, banyak faktor yang menghambat terlaksananya efektifitas pembelajaran daring. Menurut Agus Nana Nuryana, (2020), faktor-faktor yang mempengaruhi adalah penguasaan teknologi yang masih rendah, keterbatasan sarana dan prasarana, jaringan internet pembelajaran daring dan biaya jaringan internet. Tidak semua guru melek teknologi terutama guru generasi X (lahir tahun 1980 ke bawah) yang pada masa mereka penggunaan teknologi belum begitu massif. Keadaan hampir sama juga di alami oleh para siswa, tidak semua sudah terbiasa menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-harinya. Di sekolah pun mereka harus rebutan dalam menggunakan perangkat teknologi pendukung pembelajaran karena keterbatasan sarana yang dimiliki oleh sekolah bahkan mungkin mereka tidak dikenalkan teknologi dalam pembelajaran.

Disisi lain kesejahteraan guru masih banyak rendah, jangankan untuk memenuhi kebutuhan sarana prasarana dalam pembelajaran daring, untuk memenuhi kebutuhan pokok keluarganya saja masih banyak guru yang kesulitan. Begitu juga pada siswa, karena tidak semua orangtua mereka mampu memberikan fasilitas teknologi kepada anak-anaknya. Bahkan kalau pun mereka punya fasilitas namun tidak digunakan untuk media pendukung pembelajaran, karena ketidaktahuan orang tua dalam membimbing anaknya untuk pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran. Juga tidak semua sekolah sudah terkoneksi ke internet sehingga guru-gurunya pun dalam keseharian belum terbiasa dalam memanfaatkannya. Apalagi terkait dengan biaya, kuota yang dibeli untuk kebutuhan internet menjadi melonjak dan banyak diantara guru juga orang tua siswa yang tidak siap untuk menambah anggaran dalam menyediakan jaringan internet.

Hasil penelitian Syah (2020), menyatakan adanya gangguan dalam proses belajar langsung antara siswa dan guru dan pembatalan penilaian belajar berdampak pada psikologis anak didik dan menurunnya kualitas keterampilan murid. Hasil ini juga didukung akan pernyataan Psikolog Klinis, DR. Indria L. Gamayanti, M.Si yang mengatakan, masalah psikologis yang saat ini dialami masyarakat Indonesia sangatlah tinggi. Dijelaskan bahwa terdapat setidaknya enam masalah psikologis tertinggi (*Keluhan Psikologis Masyarakat Selama Pandemi*, 2020). Temuan ini diperoleh berdasarkan keluhan dan hasil diagnosis oleh psikolog klinis. Setidaknya ada enam hambatan yang terjadi. Hambatan tersebut diantaranya : masalah belajar khususnya pada klien anak dan remaja (27,2%), keluhan stress umum (23,9%), keluhan kecemasan (18,9%), keluhan suasana hati yang berubah-ubah/mood swing (9,1%), gangguan kecemasan (8,8%) dan keluhan somatic (4,7%).

Siswa membutuhkan kekuatan dalam diri yang mampu menjadi tameng untuk mengurangi dampak stress yang dialami, salah satunya adalah faktor resiliensi diri. Menurut Shintia & Maharani (2021), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi individu dengan *psychological distress* pada siswa-siswi SMA Jakarta dengan arah yang negative. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup (Grotberg, 2004). Dia juga menyatakan resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau tekanan yang berat, dan kemudian individu dapat bangkit kembali sehingga dapat menjadi individu yang lebih kuat dan lebih baik dari masa sebelumnya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Hadianti *et al.*, (2017) yang menjelaskan bahwa resiliensi memiliki fungsi bagi kehidupan manusia antara lain untuk mengatasi, melewati, serta bangkit dari situasi menekan; mengalihkan dampak negatif dari situasi yang menekan menjadi dampak yang positif serta guna mencapai kehidupan yang lebih baik.

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Orang dengan resiliensi tinggi akan mencari pengalaman baru dan menantang, karena mereka belajar bahwa hal itu dapat dilalui dengan perjuangan, dengan mendorong diri sendiri sampai batas kemampuan hingga memperluas cakrawala mereka (Reivich, K., & Shatte, 2002). Dengan demikian siswa yang memiliki resiliensi tinggi diduga mampu untuk bertahan dan melawan dengan segala kondisi tekanan, seperti tekanan dalam pembelajaran daring selama pandemic covid 19. Sebaliknya, tidak menutup kemungkinan siswa yang memiliki resiliensi rendah akan cenderung sulit untuk bertahan dan melawan dengan segala tekanan dalam pembelajaran daring selama pandemic covid 19.

Grotberg (2004), menjelaskan bahwa terdapat tiga sumber resiliensi pada seseorang, yaitu: (a) *I have* yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar yang dimaknai oleh orang tersebut, (b) *I am* berkaitan dengan kekuatan pribadi dalam diri seseorang yang mencakup pada perasaan, sikap dan keyakinan pribadi serta, dan (c) *I can* berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh seseorang dalam memecahkan masalah. Ketiganya saling berinteraksi dan menentukan bagaimana resiliensi individu kemudian.

I Have merupakan dukungan dari lingkungan disekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, ataupun hubungan dengan orang lain di luar keluarga. Melalui *I Have*, seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima diri anak tersebut. Jadi salah satu hubungan yang bisa mendukung resiliensi siswa adalah hubungan dengan guru melalui bimbingan dan konseling di sekolah.

Bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi pencegahan dan fungsi pengentasan. Pandemi covid-19 memberikan kesulitan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melakukan kegiatan layanan BK di sekolah, namun juga memberikan banyak pembelajaran dan harus lebih kreatif menggunakan media pembelajaran yang dapat membantu pelayanan BK di sekolah selama masa pandemi. Konseling juga memerlukan suatu penyesuaian dengan perkembangan dari teknik terapi yang ada. Selain *humanistic therapy dan behaviour therapy*, juga ada terapi ekspresif, yang berbasis seni sebagai media konseling, yang disebut

terapi seni dengan menggunakan media visual berupa foto pada kartu. Teknik ini bisa lebih mudah mengajak klien untuk menceritakan masalah yang dialami dengan menghubungkan masalah dengan gambar pada kartu yang yang dilihat.

Safitri M & Sulis Mariyanti (2021), menyatakan model terapi seni dengan media visual melalui gambar dari *Point of You* dalam mengatasi masalah psikologis yang telah dilakukan terlihat efektif, terlihat konseli bisa menentukan pemecahan masalah yang dirasakan, ada penurunan pada nilai masalah dan kenaikan pada nilai kemampuan pemecahan masalah serta langkah yang akan dilakukan.

Menurut Grotberg (2004), salah satu faktor resiliensi adalah usia. Anak-anak yang lebih muda (di bawah usia delapan tahun) lebih tergantung pada sumber-sumber dari luar. Anak-anak lebih tua lebih tergantung pada sumber dari dalam dirinya. Oleh karena itu pelaksanaan bimbingan dan konseling yang mulai dilakukan pada siswa SMP untuk meningkatkan resiliensinya, akan membantu siswa untuk lebih siap menghadapi tantangan yang dilaminya.

Sebagai pendekatan kepada siswa, maka dilakukan juga terapi dengan psikodrama. Psikodrama biasanya digunakan untuk terapi, yaitu agar siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, menemukan konsep diri, menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan yang dilaminya (Suyanti, dalam vitarari 2019)).

Siswa SMP 1945 yang berlokasi di Jl H Awaludin Jakarta Pusat, juga mengalami masalah dalam pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran daring. Ekonomi keluarga yang mayoritas kekurangan, menjadikan pembelajaran selama Pandemi Covid 19 menjadi tantangan yang bisa berdampak pada masalah psikologis siswa. Meskipun saat ini pembelajaran sudah mulai kembali tatap muka, ada beberapa siswa yang tidak mendaftar kembali, dan dampak stress pada siswa masih terasa seperti kehadiran siswa yang belum maksimal. Untuk itu perlu dilakukan program bimbingan dan konseling yang tepat di sekolah, diantaranya menggunakan model terapi seni dengan psikodrama dan media visual berupa foto guna meningkatkan resiliensi siswa.

Makalah ini akan membahas apakah penerapan model terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual foto bisa meningkatkan resiliensi siswa SMP Jakarta setelah pandemi Covid 19

1.2 Permasalahan

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

Apakah penggunaan model terapi seni dengan psikodrama dan media visual berupa foto bisa meningkatkan resiliensi siswa SMP 1945 Jakarta setelah Pandemi Covid 19

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

Menerapkan model terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual foto agar bisa meningkatkan resiliensi siswa SMP 1945 Jakarta setelah pandemi Covid 19

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan bisa menemukan model terapi seni yang tepat untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP setelah pandemi Covid 19. Capaian ini bisa membantu meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yaitu siswa yang bebas dari dampak psikologis pandemi Covid 19

1.5 Hasil Yang Diharapkan (**Luaran**)

Implikasi dari penelitian ini adalah berupa temuan dan luaran seperti berikut: **pertama**, mengaplikasikan model terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual foto dalam meningkatkan resiliensi siswa SMP 1945 Jakarta setelah Pandemi Covid 19 **Kedua**, luaran dari hasil penelitian ini akan diajukan HKI hak cipta **Ketiga** , hasil penelitian akan dipublikasikan melalui Jurnal terindex Sinta

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi berasal dari kata latin *resilire* yang artinya melambung kembali. Awalnya istilah ini digunakan dalam konteks fisik atau ilmu fisika. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan manusia untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan (*The Resiliency Center*, 2005).

Grotberg (2003) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup, karena setiap orang itu pasti mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seseorang yang hidup di dunia tanpa suatu masalah ataupun kesulitan.

Menurut Reivich. K and Shatte. A yang dituliskan dalam bukunya "*The Resiliency Factor*" menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2002).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan tidak menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik.

Grotberg (2003) menjelaskan bahwa terdapat tiga sumber resiliensi pada seseorang, yaitu *I have*, *I am* dan *I can*. *I Have* merupakan dukungan dari lingkungan disekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, ataupun hubungan dengan orang lain di luar keluarga. Melalui *I Have*, seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima diri anak tersebut. Resiliensi merupakan sebuah proses, artinya resiliensi tidak akan muncul begitu saja meskipun kemampuan ini sudah ada dalam diri individu, kemampuan ini tentunya dapat dimodifikasi dan ditingkatkan dengan pelatihan (Connor & Davidson, 2003). Jadi bimbingan dan konseling bias menjadi bagian dari *I have*

Bimbingan dan konseling di sekolah mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi pencegahan dan fungsi pengentasan. Menurut Glen yang dikutip oleh Makarao (2010) konseling adalah suatu proses di mana konselor membantu konseli (klien) agar individu dapat memahami dan menafsirkan fakta-fakta yang berhubungan dengan pemilihan, perencanaan, dan penyesuaian diri sesuai dengan kebutuhan individu. Jadi tujuan konseling itu sendiri difokuskan untuk mengajak seseorang memecahkan permasalahan. Tentu saja yang memecahkan permasalahan itu adalah seseorang itu sendiri, atau klien dapat mengambil keputusan sendiri juga bertanggung jawab terhadap berbagai persoalan yang dihadapinya melalui dinamika konseling.

Bimbingan dan Konseling secara umum memiliki dua model bimbingan, yaitu *individual counseling* atau bimbingan individual dan *group guidance* atau bimbingan kelompok. Sedangkan untuk konseling itu sendiri memiliki macam-macam teknik juga terapi. Terapi-terapi yang sering dijumpai antara lain adalah *Humanistic Therapy*. Terapi ini memiliki tujuan untuk bisa membantu klien untuk bisa lebih kenal dengan dirinya sendiri. Kemudian ada *Behaviour Therapy*, terapi ini merupakan terapi yang bertujuan untuk mengubah perilaku negatif ke perilaku yang lebih positif, atau sederhananya mengubah perilaku yang merugikan menuju perilaku yang lebih baik. Dan juga ada jenis terapi ekspresif. Terapi ekspresif ini adalah terapi yang menggunakan seni sebagai media konselingnya. Seni sebagai bentuk materi yang meningkatkan kehidupan seseorang dengan kenikmatan telinga, pikiran, dan mata. Zolberg (dalam Karyanti 2015) menyatakan bahwa "seni," mengacu pada seni visual dan pendengaran, misalnya foto, lukisan, patung, dan musik.

Rappaport (2009 dalam Mario C J 2018) mengatakan bahwa terapi seni juga mencakup seni visual, proses kreatif dan psikoterapi untuk meningkatkan kesejahteraan secara emosional, kognitif, fisik dan spiritual. Sejalan dengan itu, Landgarten (1981 dalam Mario C J 2018) menjelaskan bahwa aspek nonverbal dalam psikoterapi seni memegang posisi penting dan unik dalam kesehatan mental. Aspek nonverbal dan psikoterapi memberi kesempatan kepada partisipan untuk "mendengarkan dengan mata" mereka. Sebagai contoh ketika masyarakat terus menerus disajikan dengan informasi yang dapat dilihat melalui iklan dalam media komunikasi seperti televisi. Masyarakat dengan bebas menentukan iklan yang tidak ingin mereka lihat dan menggantinya dengan iklan lain yang lebih mereka suk

Konselor dapat menggunakan seni sebagai intervensi konseling. Junge & Asawa (dalam Karyati 2015) menyatakan bahwa pengembangan profesi konseling art (art therapy) dapat dilihat sebagai aplikasi resmi tradisi manusia dahulu dipengaruhi tren intelektual dan sosial abad ke-20. Nucho dkk (dalam Karyati 2015) menyatakan bahwa konseling art adalah proses budidaya, mengklarifikasi, dan visual mengekspresikan citra yang muncul secara spontan dalam menanggapi berbagai pengalaman dalam hidup. Gambar yang simbolisasi atau kristalisasi dari pengalaman hidup. Malchiodi (dalam Karyati 2015) menyatakan bahwa sketsa, gambar, dan lukisan dapat digunakan dalam proses konseling art. Pemilihan intervensi artistik yang digunakan untuk konseling harus didasarkan pada isu-isu konseli dan model ekspresi diri yang konseli sukai

Bimbingan dan konseling yang akan dilakukan akan menggunakan bantuan visual berupa gambar-gambar dari Point of You. Point of You didirikan tahun 2006 oleh Efrat Shani dan Yaron Golan, yang menciptakan media dengan menggunakan bahasa yang berdampak di dunia saat ini, yaitu bahasa foto, yang menginspirasi dan memprovokasi pikiran. Teknik ini bisa menciptakan komunikasi yang bermakna dalam berbagai bidang, mendapatkan in sight dan memberikan dampak nyata pada kehidupan manusia. Karena semua hal disekitar memiliki banyak sudut pandang. Saat memahami sesuatu, kemungkinan perspektif yang muncul terlalu terbatas, akhirnya tidak bisa melihat, tidak bisa memutuskan, dan akhirnya tidak bisa berkomunikasi. Dengan media ini dapat menginspirasi orang untuk mencari sudut pandang baru, untuk melihat jauh kedalam dan sekitar diri. Media yang akan dipakai adalah "The Coaching Game" dan "punctum" dari Point of You

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Metode penelitian dirinci dan diuraikan sesuai dengan keperluan. Metode penelitian dilengkapi dengan bagan penelitian yang dibuat secara utuh dengan penahapan yang jelas, bagaimana teknik-teknik pengumpulan data, dan analisa yang dilakukan serta luaran yang diharapkan.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan kuasi eksperimen, dimana desain eksperimen sebagai berikut :

Y ₁	X ₁	X ₂	X ₃	Y ₂
----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

Keterangan

Y₁ : Pre tes resiliensi

X₁ : Terapi seni dengan psiko drama

X₂ : Terapi seni kelompok dengan media visual foto

X₃ : Terapi seni individual dengan media visual foto

Y₂ : Post tes resiliensi

Alat ukur resiliensi berdasarkan International Resilience Project (Grotberg 2004) mengacu pada aspek-aspek resiliensi yaitu *I have* (dukungan eksternal), *I am* (kemampuan individu), dan *I can* (kemampuan sosial dan interpersonal).

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa SMP 1945 Jakarta kelas 1,2 dan 3 dengan teknik samplingnya adalah sampel jenuh

3.3 Teknik Analisa Data

Analisa data dilakukan melalui :

- a. Gambaran diskriptif responden
- b. Analisa uji beda untuk melihat ada tidaknya perbedaan resiliensi siswa setelah terapi seni
- c. Gambaran pelaksanaan terapi seni dengan psikodrama
- d. Gambaran pelaksanaan terapi seni dengan media visual foto

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Siswa

4.1.1 Gambaran siswa berdasarkan jenis kelamin :

Gambaran siswa berdasarkan jenis kelamin seperti pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1
Gambaran Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	16	38,1
Laki-laki	26	61,9
Total	42	100

Mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki 26 siswa (61,9%) dan perempuan 16 siswa (38,1%).

4.1.2 Gambaran Siswa berdasarkan Kelas dan Usia

Gambaran siswa berdasarkan kelas dan usia seperti pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2 Gambaran Siswa berdasarkan Kelas dan Usia

Usia (Tahun)	Kelas			Total (%)
	Kelas 7(%)	Kelas 8(%)	Kelas 9	
12	8 (66,7)	0 (0)	0(0)	8 (19,1)
13	3 (25,0)	8 (61,5)	0(0)	11 (26,2)
14	1 (8,3)	3 (23,1)	12 (70,6)	16 (38,1)
15	0 (0)	2 (15,4)	2 (11,8)	4 (9,5)
16	0 (0)	0 (0)	3 (17,6)	3 (7,1)
Total(%)	12 (100)	13 (100)	17 (100)	42 (100)

Berdasarkan data diatas siswa dari kelas 7 sebanyak 12 siswa , kelas 8 13 siswa dan kelas 9 sebanyak 17 siswa. Siswa kelas 7 mayoritas berusia 12 tahun sebanyak 8 siswa (66,7%), diikuti usia 13 tahun 3 siswa (25 %) dan usia 14 tahun 1 siswa (8,3%). Siswa kelas 8 mayoritas berusia 13 tahun sebanyak 8 siswa (61,5%), diikuti usia 14 tahun 3 siswa (23,1%), dan usia 14 tahun 2 siswa (15,4%). Sedangkan siswa kelas 9 mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 12 siswa (70,6%), diikuti usia 15 tahun 2 siswa (11,8%) dan usia 16 tahun 3 siswa (17,6%)

4.1.3 Gambaran Siswa Berdasarkan Urutan Anak

Gambaran siswa berdasarkan urutan anak seperti pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Gambaran siswa berdasarkan urutan anak

Urutan Anak ke	Jumlah	Persentase
1	13	31
2	15	35,7
3	6	14,3
4	7	16,7
6	1	2,4
Total	42	100

Mayoritas siswa adalah anak ke 2 sebanyak 15 orang (35,7%), diikuti anak ke 1 sebanyak 13 orang (31%), anak ke 4 sebanyak 7 orang (16,7%), anak ke 3 sebanyak 6 orang (14,3%) dan anak ke 6 sebanyak 1 orang (2,4%).

4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Tinggal Dengan Siapa

Gambaran siswa berdasarkan tinggal dengan siapa dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut :

Tabel 4.4
Gambaran Siswa Berdasarkan Tinggal Dengan Siapa

Tinggal Dengan	Jumlah	Persentase
Ayah dan Ibu	27	64,3
Ayah	1	2,4
Ibu	11	26,2
Kakek	3	7,1
Total	42	100

Siswa paling banyak tinggal bersama ayah dan ibu sebanyak 27 orang (64,3%), diikuti tinggal dengan ibu sebanyak 11 orang (26,3%), tinggal dengan kakek 3 orang (7,1 %) dan tinggal dengan ayah 1 orang (2,4%).

4.1.5 Gambaran Siswa Berdasarkan Suku Bangsa

Gambaran siswa berdasarkan suku bangsa dapat dilihat pada tabel 4.5 :

Tabel 4.5
Gambaran Siswa Berdasarkan Suku Bangsa

Suku Bangsa	Jumlah	Persentase
-------------	--------	------------

Jawa	8	19,0
China_Betawi	1	2,4
Sunda Betawi	5	11,9
Sunda	3	7,1
Sumatera	4	29,5
Betawi	16	36,1
Jawa Betawi	3	7,1
Papua	1	2,4
Maluku	1	2,4
Total	42	100

Siswa berasal dari beragam suku bangsa, paling banyak suku Betawi (Betawi, china Betawi, sunda Betawi dan jawa Betawi) sebanyak 25 siswa (57,6%), jawa 8 siswa (19,0%), Sumatera 4 siswa (9,6%), Papua dan Maluku masing-masing 1 siswa (2,4%)

4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Punya Cita-Cita

Gambaran siswa berdasarkan punya cita-cita atau tidak dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6

Gambaran Siswa Berdasarkan Punya Cita-Cita

Punya Cita2	Jumlah	Persentase
Ya	40	95,2
Tidak	2	4,8
Total	42	100

Hampir semua siswa mempunyai cita-cita sebanyak 40 siswa (95,2%), dan yang tidak punya cita-cita sebanyak 2 siswa (4,8%)

4.2 Hasil

4.2.1 Uji beda Resiliensi Siswa Sebelum dan Setelah Terapi

Hasil uji beda paired T test (resiliensi sebelum dan setelah terapi terdistribusi normal dengan sig p $0,200 > 0,05$), mendapatkan nilai sig p $0,000 (<0,05)$. Jadi ada perbedaan resiliensi siswa sebelum dan setelah terapi menggunakan psiko drama dan dengan media sosial foto. Nilai rata-rata resiliensi setelah terapi (123) lebih besar dari sebelum terapi (121). Hasil ini memperlihatkan bahwa kegiatan terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual foto mempengaruhi resiliensi siswa menjadi lebih baik

Hasil ini diperoleh melalui kegiatan terapi seni psikodrama dan media visual dengan foto, dimana masing-masing terapi seni dijelaskan sebagai berikut :

4.2.2 Psiko Drama

Sebelum memulai kegiatan psiko drama, siswa diminta menuliskan perasaan yang dirasakan (takut, cemas, biasa saja, senang dan senang sekali) dan semangat yang dimiliki dengan angka 1-10.

Kegiatan psikodrama dilakukan bersama-sama dengan dimulai dari pengenalan cara grup Art Symetri, yaitu memperagakan gerak yang disukai (super hero, tari dsb) sambil menyebutkan nama. Setelah berkenalan dilanjutkan dengan bertepuk tangan ala gerimis sampai badai. Bercermin merupakan kegiatan lanjutan, satu siswa melakukan gerakan yang diikuti siswa lainnya seolah sedang bercermin. Braingym juga menjadi ice breaker yang menyenangkan. Selanjutnya siswa diminta untuk memilih gerakan sesuai dengan perasaan (senang, sedih, marah), siswa diminta untuk berganti-ganti perasaan. Kemudian Siswa diminta untuk berkelompok dan bergaya seperti properti misal kelompok 1 properti ruang tamu yaitu kipas angin, lampu, televisi dsb, atau property kelas misal bangku, meja papan tulis dsb. Terakhir dengan kelompok yang ada, siswa berdiskusi dipimpin 1 mentor untuk saling bercerita tentang cita-cita. Mentor menguatkan bahwa setiap siswa boleh mempunyai cita-cita apapun dan yakinlah bahwa semua itu dimungkinkan untuk diraih. Acara ditutup dengan meminta siswa untuk menuliskan perasaan dan semangatnya setelah melakukan semua kegiatan

Foto kegiatan Psikodrama seperti pada gambar 4.1 berikut



Gambar 4.1 Foto kegiatan pelaksanaan psikodrama

Hasil pelaksanaan psikodrama yang mengukur perasaan siswa sebelum dan setelah kegiatan dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7

Perasaan Siswa Sebelum dan Setelah Kegiatan Psikodrama

Perasaan sbkm	Perasaan setelah Psikodrama			Total
	Biasa Saja	Senang	Senang Sekali	
Psikodrama				
Cemas	1	0	0	1
Takut	3	0	0	3
Biasa Saja	10	9	7	26

Senang	0	6	6	12
Total	14	15	13	42

Berdasarkan tabel diatas terlihat diawal kegiatan masih ada siswa yang cemas dan takut, dan belum ada yang mempunyai perasaan senang sekali. Setelah kegiatan, tidak ada siswa dengan perasaan cemas dan takut. Paling tidak siswa sudah lebih merasakan perasaan biasa saja, dan sudah lebih banyak yang senang, bahkan senang sekali

Hasil Chi square perasaan siswa sebelum dan setelah pelaksanaan psikodrama menunjukkan nilai sig p 0,025 ($< 0,05$), jadi perasaan siswa sebelum dan setelah psikodrama tidak sama, ada perbedaan perasaan menjadi lebih baik

Hasil uji beda semangat siswa sebelum dan setelah pelaksanaan psikodrama dengan metoda Wilcoxon (data semangat siswa sebelum dan setelah psikodrama tidak normal) menunjukkan sig p 0,000 ($< 0,05$). Jadi ada perbedaan semangat siswa sebelum dan setelah pelaksanaan yang menunjukkan angka lebih tinggi

4.2.3 Terapi Seni Kelompok Dengan Media Visual Foto

Siswa diminta untuk menyiapkan kertas dan alat tulis, lalu mengambil 2 foto terbuka dan 1 tertutup dari sekumpulan foto yang ada di depan kelas (gambar 4.2). Foto-foto ini dikembangkan oleh Point Of You sejak tahun 2006.



Gambar 4.2 Kumpulan foto saat bimbingan kelompok dengan media visual foto

Setelah itu siswa diminta untuk kembali ke tempat duduk , diminta untuk menuliskan nama, kelas dan berapa rentang kekuatan semangat yang dirasakan dalam angka 1-10 . Lalu Siswa diminta untuk menjawab pertanyaan yang diajukan:

- 1). **Apa keberhasilan yang diperoleh selama bersekolah di SMP 1945**
- 2). **Apa tantangan yang dirasakan untuk melewati masa bersekolah di SMP 1945?**
- 3) **Apa yang harus ditambahkan agar bisa sukses belajar di SMP 1945?**

Untuk menjawab pertanyaan 1 dan 2, siswa diminta untuk mengambil masing-masing 1 kartu terbukanya, melihat dengan seksama foto tersebut. Perhatikan apa yang menarik dari foto ini

apakah warna, bentuk atau *backgroundnya*. Lihat tulisan yang ada dalam foto, apakah cocok tulisan itu dengan foto yang ada. Jika sudah diperhatikan, jawablah pertanyaan dengan mengaitkan kalimat yang ada dengan pertanyaan yang diberikan. Siswa menulis kalimat yang ada di foto, dan jawaban pertanyaan pada kertas yang sudah disiapkan.

Sama dengan pertanyaan 1 dan 2, untuk menjawab pertanyaan 3 Siswa diminta untuk mengambil lagi 1 kartu yang tertutup, lalu melakukan proses yang sama seperti menjawab pertanyaan 1 dan 2

Setelah menjawab ke 3 pertanyaan, siswa diminta untuk menuliskan kembali semangat yang dirasakan setelah melakukan kegiatan terapi dengan media visual foto.

Hasil rekapan siswa yang memuat jawaban siswa terlihat setiap siswa bisa mengaitkan foto yang berisi kata seperti yang ditulis miring, dengan jawaban. Setiap jawaban mengandung kata sesuai yang ada di foto (kata yang dituliskan tebal)

4.2.4 Terapi Seni Individual Dengan Media Visual Foto

Terapi seni dengan media visual foto juga dilakukan secara individual dalam ruang guru BK, dengan 2 siswa masing-masing untuk kelas 7, 8 dan 9. Bimbingan dilakukan di ruang guru BK, dengan proses sebagai berikut :

Setiap siswa diminta untuk membayangkan kembali 1 peristiwa yang terkait dengan kegagalan, lalu menceritakan bagaimana melewatinya. Kemudian siswa diberi pertanyaan seberapa kesungguhan yang telah diberikan untuk mencapai kesuksesan sampai saat ini dengan memberi angka 1-10 (nilai1). Lalu adakah keinginan untuk menaikkan kesungguhan, jika ada mau sampai berapa (nilai2) . Untuk mencapai kenaikan yang diinginkan, siswa diminta untuk menjawab pertanyaan :

- 1) **Apa tantangan yang dapat menjadi penghambat untuk mencapai hasil?**
- 2) **Apa yang harus ditambahkan pada diri siswa agar bisa mencapai hasil yang diinginkan**

Untuk menjawab pertanyaan 1 ini, siswa diminta untuk mengambil 1 kartu yang terbuka (gambar 4.3), melihat dengan seksama foto tersebut. Perhatikan apa yang menarik dari foto ini apakah warna, bentuk atau *backgroundnya*. Lihat tulisan yang ada dalam foto, apakah cocok tulisan itu dengan foto yang ada. Jika sudah diperhatikan, jawablah pertanyaan dengan mengaitkan kalimat yang ada dengan pertanyaan yang diberikan

Untuk menjawab pertanyaan 2, siswa diminta untuk mengambil 1 foto yang tertutup, dan melakukan proses yang sama dalam menjawab pertanyaan 1.

menggambar, membuat suatu benda, bernyanyi, bermain musik, menari, bermain drama dan membuat puisi.

Psikodrama dengan menghadirkan mahasiswa Psikologi yang tergabung dalam Art Symetri memberikan pengalaman pada siswa untuk berinteraksi dengan kelompok baru. Berawal dari pengenalan diri yang unik, siswa diajak untuk berekspresi mengeluarkan perasaan dan mengenali emosi, melatih otak kanan kiri dengan braingym yang pada akhirnya bisa mengajak setiap siswa untuk memperagakan dirinya mewakili benda misal lampu, kursi dsb.

Saat berdiskusi tentang cita-cita, terlihat siswa bisa berkomunikasi dengan nyaman bersama mentor masing-masing, dan merasakan kegiatan ini menyenangkan dan terlihat berat berpisah dengan mentor saat diskusi dinyatakan selesai, bahkan ada yang sudah berbagi Instagram agar bisa lanjut berhubungan

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Vita Purnamasari dkk (2019) bahwa ada pengaruh konseling kelompok dengan teknik psikodrama terhadap resolusi konflik siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Petarukan tahun ajaran 2018/2019

Hasil bimbingan koseling kelompok menunjukkan hampir semua siswa bisa mengaitkan foto (gambar 4.4) dengan kesadaran pada dirinya. Berikut bahasan hasil jawaban 3 siswa mewakili 42 siswa terhadap pertanyaan yang diberikan.



Gambar 4.4 Pilihan 3 gambar untuk 3 siswa pada saat bimbingan kelompok

1) **Siswa U** (kelas 7) yang mempunyai semangat 5 sebelum bimbingan dan menjadi 6 setelah bimbingan. Siswa U merasakan keberhasilan dirinya **murah hati** dengan teman (strength), dan punya tantangan susah melihat **sudut pandang** orang lain (stress). Siswa U menambahkan kekuatan dengan akan **mengabaikan** omongan oranglain yang bikin sakit hati (*coping*).

2) **Siswa RA** (kelas 8) yang mempunyai semangat 6 sebelum bimbingan dan menjadi 8 setelah bimbingan. RA merasa kelebihanya adalah **sadar** bisa menjadi yang terbaik untuk orang di sekitarnya termasuk teman-teman disekolah (*strength*) Sedangkan tantangannya adalah **seharusnya** belajar sungguh-sungguh agar masa depan nya cerah dan menjadi orang sukses (stres) , dan harus punya **keyakinan** bahwa dirinya bisa menjadi apa yang diinginkan dan akan membuktikan pada dunia bahwa dirinya bisa, hebat dan yang terbaik (*coping*)

3) **Siswa NMS** (kelas 9) yang mempunyai semangat 5 sebelum bimbingan dan menjadi 7,5 setelah bimbingan. NMS menjawab apa keberhasilan yang telah dicapai adalah mudah **fokus** ketika belajar (*strength*) , sedangkan tantangannya adalah **takut** tidak lulus dengan nilai yang baik (*stress*), dan ingin menambahkan **kegigihan** agar bisa mencapai apa yang diinginkan (*coping*) .

Jawaban 3 siswa diatas terlihat bahwa siswa mampu mengenali apa kelebihan dan kekurangan dirinya , dan memberikan dorongan bagi dirinya untuk mencapai keberhasilan melalui bimbingan dengan media visual foto

Hasil bimbingan konseling individual mengarahkan pertanyaan ke resiliensi siswa. Hasilnya terlihat bahwa siswa bisa menemukan kaitan antar foto yang diambil (gambar 4.5) dengan keadaan dirinya, sehingga bisa mendapatkan *insight* dalam dirinya untuk lebih baik.



Gambar 4.5 Foto yang diambil 2 siswa saat bimbingan individual
Hasil analisa 2 siswa sebagai berikut :

1)Siswa A (kelas 9) sebelum terapi dengan media foto individual memiliki nilai kesungguhan yang sudah diberikan untuk mencapai tujuan 6,5 dan berkeinginan untuk meningkatkan kesungguhannya hingga maksimal yaitu 10. Siswa A menyatakan bahwa hal yang dirasakan sebagai tantangan (hambatan) selama bersekolah yaitu tidak adanya tujuan yang jelas dari keluarga. Artinya selama ini siswa A menghayati dan merasakan bahwa support dari keluarganya sangat minim. Dukungan yang berasal dari orang-orang di sekitarnya terutama lingkungan terdekat yaitu keluarganya (*I have*) tidak cukup kuat untuk menguatkan dirinya menghadapi berbagai tekanan terkait tuntutan tugas-tugas akademik di sekolah maupun tuntutan di lingkungan social dan pertemanan. Namun demikian, ia terlihat mampu menyadari dan memiliki insight bahwa kegagalan bukan akhir segalanya, tetapi menurutnya kegagalan menjadi cambuk untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Disini, siswa A terlihat bahwa ia memiliki ide-ide untuk berubah (*I can*) bagaimana harus menyelesaikan masalah akademiknya, merealisasikan ambisi dan keinginannya yaitu menjadi siswa yang berhasil (*I am*)

2)Siswa R (kelas 8), sebelum terapi dengan media foto memiliki nilai nilai kesungguhan yang sudah diberikan untuk mencapai tujuan adalah 8 dan berkeinginan untuk meningkatkan kesungguhan hingga maksimal yaitu (10). Ia mengaku selama ini memiliki hambatan untuk meraih prestasi di sekolah yang bersumber dari diri sendiri (internal) yaitu kesulitan mengatur waktu. Ketidakmampuannya mengelola waktu membuatnya sering terlambat datang ke sekolah dan terlambat menyelesaikan tugas. Akan tetapi, siswa R pada akhirnya mampu menemukan insight bahwa untuk sukses (*I am*) harus memiliki tujuan dan tujuan itu bisa diraih bila selalu focus (*I can*). Dengan kata lain R memahami bahwa support diri sendiri (*self support*) dalam bentuk intrinsic motivation (*I have*) dirasakan akan mampu merealisasikan tujuannya yaitu mencapai prestasi.

Berdasarkan data di atas siswa bisa mengaktivasi isu personal atau *recall* memori akan kejadian yang telah lalu dengan nyaman, tanpa paksaan dan prosesnya dapat dinikmati siswa (menulis bersama dalam menjawab setiap pertanyaan). Gambar dapat membuat sensasi kesenangan, ketakutan, kecemasan, atau rasa tenang,

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Jeffery dkk (2020) menyatakan penggunaan terapi seni telah dapat membantu meningkatkan keberkesanan dalam sesi konseling. Implikasinya, terapi seni ialah salah satu teknik konseling yang bukan konvensional boleh dilakukan oleh konselor

Dengan demikian terapi seni melalui psikodrama dan media visual foto dapat diterapkan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah SMP 45 Jakarta, dan dapat diterapkan di Sekolah Menengah Pertama lainnya

BAB V **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil perhitungan uji beda paired T test diperoleh ada perbedaan resiliensi siswa SMP 1945 sebelum dan setelah dilakukan bimbingan konseling dengan metoda terapi seni menggunakan psikodrama dan media visual foto. Resiliensi siswa menjadi lebih baik

Pelaksanaan kegiatan psikodrama efektif, memperlihatkan ada perbedaan perasaan dan semangat siswa sebelum dan setelah kegiatan. Begitu juga kegiatan terapi dengan media visual foto baik yang kelompok dan individual terlihat efektif. Siswa bisa mengaitkan gambar dan kalimat dalam foto untuk menjawab pertanyaan yang terkait dengan keberhasilan, kekurangan dan hambatan serta ketangguhan dirinya. Ada perbedaan semangat yang dirasakan siswa pada terapi kelompok, dan ada keinginan siswa untuk memberikan usaha yang sungguh-sungguh dalam meraih impiannya

Dengan demikian metoda terapi seni dengan media visual foto ini bisa diaplikasikan dalam kegiatan bimbingan konseling yang sudah ada di SMP 1945 khususnya dan di sekolah lain yang menyediakan program bimbingan dan konseling

Berdasarkan pelaksanaan terapi seni dengan psikodrama dan media sosial diatas, maka disarankan agar pihak sekolah tetap memberi jadwal bimbingan dan konseling di dalam kelas dimana salah satu kegiatannya adalah dengan terapi ini. Disamping itu bimbingan konseling individual sebaiknya juga dilakukan, terutama untuk siswa-siswa yang membutuhkan baik dari hasil observasi maupun dari perilakunya

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Nana Nuryana, M. M. P. (2020). No Title. In *Portal Kantor Wilayah Kementerian Agama*.
- Edith Henderson Grotberg. (2003). *Resilience For Today: Gaining Strength From Adversity*. Praeger Publishers.
- Grotberg, E. (2004). Children And Caregivers: The Role Of Resilience. *Internasional International Council Of Psychologists (ICP) Convention Jinan, China*, 1–19. [Http://Www.Hsrc.Ac.Za/Document-2370.Phtml](http://www.hsrc.ac.za/document-2370.phtml)
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orang Tua Bercerai. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 223–229. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14278>
- Jeffery Apdal, Dharatun Nissa Fuad Mohd Karim, Salleh Amat (2020) Persepsi dan Faktor Pendorong Aplikasi Terapi Seni dalam Kalangan Kaunselor Pelatih; *Jurnal Pendidikan Malaysia* 45(1) Isu Khas (2020): 43-50
- Keluhan Psikologis Masyarakat Selama Pandemi*. (2020). Okezone.Com.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor: Seven Keys To Finding Your Inner Strength And Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Safitri M, & Sulis Mariyanti. (2021). Model Terapi Seni Dengan Media Visual Dalam Mengatasi Masalah Psikologis Pada Pandemi Covid 19. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 34–53. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v6i2.2019>
- Shintia, & Maharani, W. (2021). Kemampuan Resiliensi Individu Dalam Menghadapi Psychological Distress Siswa-Siswi SMA Jakarta Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, 01(01), 45–54.
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Vita Purnamasari, Desi Maulia (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Terhadap Resolusi Konflik Siswa. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*; Vol 6 No 1
- Yuri Christiani, Mulyanto, Adam Wahida (2021); Terapi Seni di Masa Pandemi Corona Virus Disease-19 (Covid-19) ; *Jurnal Panggung* V31/N1/03/2021

