

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 1043-1050
E-ISSN: xxxx-xxxx

Peran Konselor dalam Menumbuhkan dan Merawat Resiliensi Murid di Era Digital

Maryam Rahim[1*], Wenny Hulukati[2], Mohamad Awal Lakadjo[3], Moh. Alwi Hasan[4], Nurul Maulida Alwi[5]
[12345]Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: maryamrahim@ung.ac.id

Riwayat Artikel

Submited: 23-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 23-11-2026

Abstrak

Perubahan di era digital saat ini telah berdampak pada realitas kehidupan murid. Di sisi lain perubahan ini telah membuka peluang sekaligus tantangan besar bagi sekolah, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah yang bertanggung jawab atas kesejahteraan dan perkembangan psiko-sosial murid. Konselor sekolah tidak lagi hanya berperan dalam memberikan layanan yang sifatnya klasik, tetapi harus mampu menavigasi kompleksitas pengaruh dunia digital bagi murid. Kebutuhan untuk menumbuhkan dan merawat ketahanan mental atau resiliensi murid di era digital ini menjadi penting untuk mendapatkan pelayanan dari konselor. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan secara konseptual tentang peran konselor sekolah dalam menumbuhkan dan merawat resiliensi murid di era digital. Kajian terhadap teori dilakukan dengan menggunakan metode deduktif dan induktif. Resiliensi di era digital mencakup kemampuan murid untuk tetap seimbang secara emosional, berpikir kritis terhadap informasi digital, serta tetap mampu mempertahankan hubungan sosial yang sehat di dunia maya dan dunia nyata. Keefektifan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membangun resiliensi menjadi kunci dalam membantu murid menghadapi tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan akademik, tetapi juga psikologis dan sosial yang terkait dengan penggunaan teknologi. Peran konselor sekolah dalam menumbuhkan dan merawat relisilensi murid antara lain: sebagai fasilitator literasi digital dan kesehatan mental bagi murid, pemberi dukungan psikososial individual dan kelompok, mengembangkan kemampuan manajemen emosi dan strategi coping, peran dalam pengembangan karier dan tujuan hidup yang adaptif, serta kolaborator dengan orang tua dan komunitas sekolah.

Kata kunci: konselor sekolah; resiliensi; era digital.

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

Abstract

Changes in the current digital era have impacted the realities of students' lives. On the other side, these changes have opened up both opportunities and significant challenges for schools, especially for guidance and counseling teachers/school counselors who are responsible for the well-being and psycho-social development of students. School counselors no longer only play a role in providing classical services, but must be able to navigate the complexities of the digital world's impact on students. The need to fostering and sustaining of students' mental resilience in this digital era is crucial for obtaining counselor services. This article aims to conceptually describe the role of school counselors in fostering and sustaining student resilience in the digital era. The study of the theory review was conducted using deductive and inductive methods. Resilience in the digital era encompasses students' ability to remain emotionally balance, think critically about digital information, and maintain healthy social relationships in both the virtual and real life. The effectiveness of guidance and counseling services in schools in building resilience is key to helping students face challenges that are not only related to academics but also

psychological and social issues associated with technology use. The role of school counselors in fostering and sustaining student resilience includes: as facilitators of digital literacy and mental health for students, providing individual and group psychosocial support, developing emotional management skills and coping strategies, playing a role in adaptive careers developing and life goals, and collaborating with parents and the school community.

Keywords: *school counselor; resilience; digital era*

PENDAHULUAN

Realitas kehidupan murid telah berubah secara drastis di era digital saat ini. Teknologi informasi dan komunikasi, serta dinamika digital berkembang dengan begitu pesat dan telah memberikan pengaruh terhadap hampir semua aspek kehidupan, termasuk pendidikan, sosial, dan kehidupan psikologis murid. Perubahan ini tentu saja telah membuka peluang sekaligus tantangan besar bagi sekolah khususnya tenaga pendidik (guru), terutama bagi guru bimbingan dan konseling/konselor sekolah (ulasan selanjutnya akan menggunakan istilah konselor sekolah) yang bertanggung jawab atas kesejahteraan dan perkembangan psiko-sosial murid. Konselor sekolah tidak lagi hanya berperan dalam memberikan layanan yang sifatnya klasik, tetapi harus mampu menavigasi kompleksitas pengaruh dunia digital bagi murid. Perubahan ini mencakup kebutuhan untuk menumbuhkan dan merawat ketahanan mental atau resiliensi murid. Resileinsi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, mampu beradaptasi dengan perubahan, serta menghadapi tantangan hidup yang semakin kompleks.

Resiliensi merupakan salah satu komponen penting dalam kesehatan mental dan keterampilan hidup murid, tanpa resiliensi yang kuat, murid cenderung mengalami tekanan akademik dan psikologis. Menurut beberapa penelitian, resiliensi berpengaruh terhadap berbagai aktivitas murid. Resiliensi berpengaruh terhadap tekanan akademik (Limin & Agustina, 2024; Mulati & Purwandari, 2022; Nurkholipah & Gumiandari, 2024), resiliensi berpengaruh pada stres sosial (Sakinah et al., 2024), resiliensi berpengaruh pada ketidakmampuan mengatasi konflik di dunia nyata, seperti konflik dalam keluarga (Astuti & Nur, 2025), serta konflik di dunia maya seperti *cyberbullying*, resiliensi berpengaruh pada efikasi diri (Magfirah & Razak, 2024), resiliensi mendukung keberhasilan mengerjakan tesis (Efendi et al., 2023), serta dampak negatif dari penggunaan media sosial secara tidak sehat (Pratama, 2025).

Resiliensi di era digital mencakup kemampuan murid untuk tetap seimbang secara emosional, berpikir kritis terhadap informasi digital, serta tetap mampu mempertahankan hubungan sosial yang sehat di dunia maya dan dunia nyata. Keefektifan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam membangun resiliensi menjadi kunci dalam membantu murid menghadapi tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan akademik, tetapi juga psikologis dan sosial yang terkait dengan penggunaan teknologi.

Menumbuhkan resiliensi pada murid perlu dibarengi dengan upaya perawatan resiliensi tersebut. Murid yang memiliki resiliensi yang rendah memerlukan layanan bimbingan dan konseling untuk menumbuhkan dan meningkatkan resiliensi tersebut. Murid yang telah memiliki resiliensi yang tinggi membutuhkan layanan bimbingan dan konseling untuk menguatkan dan merawat kondisi positif tersebut, agar tetap bertahan dan tidak berubah ke arah yang kurang baik di bawah pengaruh penggunaan media sosial di era digital ini.

Tujuan pembahasan topik ini adalah untuk menguraikan berbagai peran konselor sekolah dalam menumbuhkan dan merawat resiliensi murid di era digital, baik melalui pendekatan individual maupun kelompok, program literasi digital, intervensi psikososial, hingga kolaborasi dengan orang tua dan komunitas sekolah.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan kajian literatur integratif untuk mendeskripsikan secara konseptual peran konselor sekolah dalam menumbuhkan dan merawat resiliensi murid di era

digital. Sumber pustaka yang dikaji mencakup literatur mengenai resiliensi, perkembangan psikososial murid, teknologi dan media digital, serta layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan fokus kajian. Pendekatan integratif digunakan untuk menghubungkan dan mengintegrasikan berbagai perspektif tersebut sehingga diperoleh pemahaman konseptual yang komprehensif (Snyder, 2019; Whittemore & Knafl, 2005).

Analisis selanjutnya menggunakan penalaran deduktif dan induktif. Penalaran deduktif bertolak dari konsep dan teori umum tentang resiliensi, kesehatan psikososial, perkembangan murid, dan layanan bimbingan dan konseling untuk menelaah relevansinya dalam konteks digital. Sebaliknya, penalaran induktif digunakan untuk menemukan pola, tema, dan keterkaitan dari berbagai temuan penelitian, kemudian mengarahkannya pada sintesis mengenai peran konselor dalam menumbuhkan dan merawat resiliensi murid di era digital (Howitt & Cramer, 2024; Spielman et al., 2024).

Literatur selanjutnya dikelompokkan berdasarkan fokus pembahasan, yaitu konsep resiliensi di era digital, makna menumbuhkan dan merawat resiliensi, tantangan konselor sekolah, serta bentuk peran konselor. Setiap kelompok dianalisis secara komparatif dan interpretatif untuk menemukan keterkaitan antara tantangan digital, kebutuhan pengembangan resiliensi, dan respons layanan bimbingan dan konseling. Hasil sintesis menjadi dasar pembahasan mengenai peran konselor sebagai fasilitator literasi digital dan kesehatan mental, pemberi dukungan psikososial, pengembang regulasi emosi dan strategi coping, pendukung pengembangan karier dan tujuan hidup, serta kolaborator dengan orang tua dan komunitas sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Resiliensi di Era Digital

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi, memulihkan diri, dan tumbuh dari tekanan atau situasi sulit yang dihadapi dalam hidupnya. Menurut Connor & Davidson, 2003), resiliensi merupakan kualitas dalam diri seseorang yang memungkinkan untuk mengatasi kesulitan dan bangkit dari kegagalan. Menurutnya resiliensi juga bisa dikatakan sebagai ukuran untuk melihat kemampuan mengatasi stres yang berhasil (Connor & Davidson, 2003). Menurut Setyowati et al., (2022), resiliensi melibatkan perilaku, pikiran, dan tindakan individu dalam menghadapi stressor.

Di era digital, murid tidak hanya menghadapi tekanan akademik, namun juga tantangan psikologis dan sosial yang muncul dari interaksi online, ekspektasi sosial, hingga fenomena perbandingan sosial yang intens melalui media sosial. Kebutuhan atas kemampuan berpikir kritis, kontrol emosional, serta keterampilan sosial yang adaptif menjadi bagian dari resiliensi digital itu sendiri.

Beberapa hasil penelitian sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa tanpa resiliensi yang kuat, murid dapat menunjukkan gejala seperti penurunan prestasi akademik, gangguan psikologis, hingga ketidakmampuan menghadapi tekanan sosial dalam kehidupan digital. Resiliensi membantu murid mengelola stres, mengoptimalkan sumber daya internal dan eksternal, serta mempertahankan kesejahteraan psikososial secara keseluruhan. Oleh karena itu, peran konselor sekolah menjadi sangat penting dalam upaya membangun dan memelihara resiliensi ini melalui layanan yang responsif dan relevan terhadap kebutuhan murid di zaman yang terus berubah ini.

2. Makna Menumbuhkan dan Merawat Resiliensi

Istilah “menumbuhkan” dan “merawat” resiliensi memiliki makna yang berbeda tetapi saling melengkapi. Keduanya sangat relevan jika digunakan sebagai kerangka dalam pengembangan resiliensi murid. Menumbuhkan dan merawat, mengandung makna resiliensi sebagai proses perkembangan manusia.

Menumbuhkan resiliensi berarti membangun, mengembangkan, dan memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan, beradaptasi terhadap perubahan, bangkit dari

kegagalan, serta tetap berkembang meskipun menghadapi tekanan atau tantangan. Kata "menumbuhkan" mengandung makna bahwa resiliensi bukan sesuatu yang sepenuhnya sudah ada sejak lahir, melainkan dapat dikembangkan melalui pengalaman, pembelajaran, hubungan sosial, dan lingkungan yang mendukung. Dengan demikian, menumbuhkan resiliensi lebih berorientasi pada proses pengembangan kapasitas.

Sementara itu, merawat resiliensi berarti memelihara, menjaga, memperkuat, dan memastikan kemampuan resiliensi yang telah berkembang tetap berfungsi ketika individu menghadapi tantangan baru. Ini penting karena resiliensi bukan kemampuan yang setelah terbentuk kemudian akan selalu kuat. Resiliensi dapat melemah ketika seseorang mengalami tekanan berkepanjangan, kehilangan dukungan sosial, mengalami kegagalan berulang, atau berada dalam lingkungan yang tidak aman. Jadi, merawat resiliensi lebih berorientasi pada keberlanjutan dan pemeliharaan kapasitas yang telah tumbuh.

Merawat resiliensi pada siswa berarti menciptakan kondisi yang memungkinkan mereka: (a) merasa aman dan diterima, (b) memiliki hubungan positif dengan guru, teman, dan keluarga, (c) memperoleh kesempatan untuk berbicara tentang masalah, (d) belajar dari kegagalan tanpa merasa dipermalukan, (e) memperoleh dukungan ketika mengalami kesulitan, (f) melakukan refleksi terhadap pengalaman, dan (g) mempertahankan kebiasaan dan strategi koping yang positif.

Menumbuhkan resiliensi berarti membantu murid memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan. Merawat resiliensi berarti menciptakan lingkungan yang memungkinkan kemampuan tersebut terus hidup, berkembang, dan digunakan ketika murid menghadapi kesulitan baru. Konsep "menumbuhkan dan merawat resiliensi" sangat relevan dalam kaitan dengan layanan bimbingan dan konseling, karena konsep ini menunjukkan bahwa pendidikan resiliensi tidak berhenti setelah murid memperoleh keterampilan, tetapi dilanjutkan dengan penciptaan ekosistem dukungan yang membuat keterampilan tersebut tetap hidup. Bahkan secara konseptual dapat dirumuskan:

Menumbuhkan → Menguatkan → Merawat → Memanfaatkan → Menumbuhkan kembali

Ini menggambarkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis dan berkelanjutan, bukan kondisi yang sekali terbentuk kemudian selesai

3. Tantangan Konselor Sekolah di Era Digital

Era digital membawa banyak peluang bagi murid, namun juga mengandung tantangan besar. Media sosial, platform pesan instan, dan akses informasi tanpa batas dapat menyebabkan tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, perbandingan sosial, serta *cyberbullying*. Tantangan tersebut memengaruhi kesejahteraan mental murid. Kondisi inilah menjadi alasan perlunya tanggapan profesional dari konselor sekolah. Konselor dituntut tidak hanya ahli dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling melalui pendekatan tatap muka, tetapi juga paham bagaimana memanfaatkan teknologi sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling yang efektif.

Tantangan yang dihadapi oleh konselor sekolah sebagai dampak penggunaan teknologi informasi di era digital bagi murid, antara lain:

a. Perubahan kebutuhan murid yang semakin kompleks karena paparan digital yang terus menerus. Perubahan itu terjadi dalam aspek kemampuan interaksi sosial. Interaksi sosial murid kini banyak berlangsung di ruang virtual. Hal ini mengubah cara mereka membangun relasi dan identitas sosial. Kebutuhan sosial murid di era digital meliputi: keterampilan komunikasi interpersonal yang sehat, baik secara daring maupun luring; kemampuan berkolaborasi dalam lingkungan digital, termasuk etika berkomunikasi (netiquette), pendampingan dalam pembentukan identitas diri, karena media sosial sering memengaruhi konsep diri dan harga diri murid. Tanpa bimbingan yang tepat, murid berisiko mengalami isolasi sosial meskipun secara virtual tampak "terhubung" dengan orang lain. Di samping itu murid membutuhkan literasi digital, yaitu kemampuan mencari, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara kritis (Gilster, 1997); keterampilan berpikir tingkat tinggi

(HOTS) seperti berpikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif (Trilling & Fadel, 2009) dan kemampuan belajar mandiri (*self-directed learning*), karena sumber belajar tidak lagi terpusat pada guru dan buku teks. Murid juga membutuhkan pendampingan agar tidak terjebak pada informasi instan dan dangkal yang dapat menghambat kedalaman berpikir mereka.

b. Perlu peningkatan kompetensi digital di kalangan konselor sehingga layanan yang diberikan relevan dengan pengalaman digital murid. Kompetensi digital konselor sekolah adalah kemampuan konselor dalam memanfaatkan teknologi digital secara efektif, etis, dan bertanggung jawab untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling, pengelolaan data murid, komunikasi profesional, serta pengembangan diri berkelanjutan. Konselor sekolah dituntut untuk tetap relevan dengan dunia murid, memberikan layanan yang adaptif dan inklusif, dan menjaga kualitas dan etika layanan di ruang digital.
c. Tuntutan untuk mengintegrasikan teknologi dalam layanan bimbingan, seperti e-konseling atau cyber counseling, agar tetap responsif terhadap pola komunikasi murid yang kini lebih banyak dilakukan secara digital.

Jika dicermati, era digital tidak hanya menimbulkan tantangan bagi murid, namun tantangan itu dihadapi pula oleh konselor sekolah. Konselor tidak hanya dituntut mampu melaksanakan konseling yang dibutuhkan murid di era digital, namun di sisi lain konselor dituntut untuk memiliki literasi digital, termasuk kemampuan melaksanakan layanan berbasis digital.

4. Peran Konselor dalam Membangun dan Merawat Resiliensi Murid

Peran konselor sekolah dalam konteks era digital mencakup berbagai dimensi layanan yang berkontribusi terhadap pembangunan dan penguatan resiliensi murid. Beberapa peran penting konselor sekolah dalam membangun dan merawat resiliensi murid:

a. Fasilitator literasi digital dan kesehatan mental bagi murid

Konselor sekolah memiliki peran sebagai fasilitator literasi digital, di mana konselor sekolah bukan hanya mengajarkan keterampilan teknis penggunaan teknologi, tetapi juga mengembangkan pemahaman kritis tentang konten digital yang dikonsumsi oleh murid (Andjani et al., 2025). Ini mencakup kemampuan untuk memilah informasi yang benar dan yang menyesatkan, serta pemahaman dampak sosial media terhadap kesejahteraan mental. Pendidikan literasi digital yang efektif dapat membantu murid berinteraksi secara sehat dengan lingkungan digital mereka dan membangun kemampuan berpikir yang reflektif ketika dihadapkan pada tekanan atau konten negatif di dunia maya. Pelayanan konseling ini juga mencakup edukasi tentang risiko psikologis dari media sosial, seperti tekanan sosial, perbandingan sosial, standar kecantikan dan ketampanan yang tidak realistis, serta *cyberbullying* (Chintyasari, 2025). Konselor dapat menyelenggarakan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok untuk membahas dampak ini secara terbuka, serta memberikan strategi coping yang adaptif bagi murid. Strategi coping adalah cara kognitif, emosional, dan perilaku yang digunakan individu untuk menghadapi, mengelola, dan mengurangi tekanan atau stres akibat tuntutan internal maupun eksternal (Lazarus & Folkman, 1984).

b. Pemberi dukungan psikososial individual dan kelompok

Salah satu tugas inti konselor adalah memberikan layanan konseling individual dan kelompok yang bertujuan untuk mendukung murid secara psikososial. Dalam konteks kegelisahan akibat tekanan digital, konselor berperan membantu siswa mengidentifikasi sumber stres, mengembangkan keterampilan coping yang sehat, serta meningkatkan kesadaran diri terhadap reaksi emosional mereka (Agma, 2025). Layanan ini dapat dilakukan melalui sesi tatap muka maupun melalui platform digital yang lebih fleksibel seperti cyber counseling, sehingga murid merasa lebih mudah mengakses dukungan ketika dibutuhkan. Konseling kelompok juga memainkan peran penting dalam membangun resiliensi kelompok dan keterampilan sosial murid dalam konteks digital. Pertemuan

kelompok memungkinkan murid untuk saling berbagi pengalaman, belajar keterampilan sosial, dan mendukung satu sama lain dalam proses adaptasi terhadap tantangan era digital.

c. Pengembangan kemampuan manajemen emosi dan coping strategis

Resiliensi erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan mengambil langkah strategis ketika menghadapi tekanan (Faridah et al., 2025). Konselor dapat membantu murid melalui berbagai pendekatan konseling, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), teknik relaksasi, *mindfulness*, serta pendekatan lain yang meningkatkan keterampilan regulasi emosi (Pratiwi & Habsy, 2024). Selain itu, konselor dapat merancang program pengembangan keterampilan sosial yang membantu murid membangun hubungan yang sehat, baik di dunia nyata maupun dunia maya. Hal ini penting karena dinamika sosial di dunia maya dapat sangat berbeda dan menantang bagi perkembangan identitas sosial murid.

d. Peran dalam pengembangan karier dan tujuan hidup yang adaptif

Resiliensi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menghadapi tekanan, tetapi juga berkaitan dengan orientasi tujuan dan motivasi hidup. Konselor dapat membantu murid merumuskan tujuan hidup yang realistis, memahami minat dan bakat mereka, serta menghubungkan tujuan tersebut dengan realitas dunia kerja yang berubah cepat di era digital. Pemahaman ini penting untuk mengurangi kecemasan terhadap perubahan karier dan masa depan yang dinamis.

e. Kolaborator dengan orang tua dan komunitas sekolah

Peran konselor juga mencakup kolaborasi dengan orang tua dan komunitas sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan resiliensi murid. Orang tua perlu dilibatkan dalam proses edukasi digital yang sehat untuk murid, termasuk pengaturan waktu penggunaan media sosial di rumah, model perilaku digital sehat di rumah, serta komunikasi yang efektif antara orang tua dan anak dalam menghadapi tekanan digital. Kolaborasi antara konselor dengan guru juga penting untuk mengidentifikasi tanda-tanda awal ketidakstabilan emosional murid yang mungkin berdampak pada resiliensi mereka. Pendekatan multisistem ini menjamin bahwa murid didukung oleh lingkungan yang solid secara emosional di sekolah maupun di rumah.

KESIMPULAN

Era digital membawa banyak peluang sekaligus tantangan bagi murid, terutama terkait dengan kesejahteraan psikologis mereka. Tantangan seperti tekanan media sosial, perbandingan sosial yang intens, serta kompleksitas hubungan interpersonal digital menjadi faktor yang dapat melemahkan resiliensi murid apabila tidak ditangani dengan tepat. Di sinilah peran konselor menjadi sangat strategis dan esensial, karena konselor berperan sebagai fasilitator, pendukung psikososial, pendidik literasi digital, kolaborator antara sekolah dan keluarga, serta sebagai agen perubahan dalam membangun dan merawat resiliensi murid.

Peran konselor sekolah tidak lagi terbatas pada layanan tatap muka tradisional, tetapi juga mencakup integrasi teknologi dalam layanan bimbingan dan konseling, intervensi digital yang bertanggung jawab, dan pendekatan yang holistik terhadap perkembangan murid. Ketika konselor mampu memadukan pendekatan psikologis, keterampilan teknologi, serta kolaborasi dengan orang tua komunitas sekolah, maka pembangunan dan perawatan resiliensi murid akan menjadi lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan zaman.

Dengan demikian, konselor sekolah merupakan ujung tombak dalam membentuk murid yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga tangguh secara emosional, adaptif terhadap perubahan, dan memiliki kemampuan berpikir kritis dalam menghadapi dinamika era digital

DAFTAR PUSTAKA

Agma, A. R. (2025). Peran Konselor Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, *1*(1), 23–30.

Andjani, M. S., Rukanda, N., & Siddik, R. R. (2025). Peran Konselor dalam Meningkatkan

Kesejahteraan Psikologis Siswa di Era Digital. *MERDEKA : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *3*(1), 60–63. https://doi.org/10.62017/merdeka.v3i1.5684

Astuti, A. E. E., & Nur, H. (2025). Resiliensi sebagai mekanisme bertahan anak dalam dinamika keluarga yang tidak harmonis: Kajian literatur. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, *2*(02), 33–42.

Chintyasari, R. (2025). Peran Teknologi Informasi dalam Revolusi Digital Konseling dan Dampaknya Terhadap Praktik Bimbingan Konseling. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, *5*(2), 4.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76–82.

Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilinece to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, *3*(6), 729–740.

Faridah, F., Sulfikar, K., Mansur, A. Y., & Al Anshori, M. Z. (2025). Resiliensi: menjaga ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, *11*(1), 13–33.

Gilster, P. (1997). *Digital Literacy*. Wiley Computer Publishing.

Howitt, D., & Cramer, D. (2024). *Research Methods in Psychology* (7th ed.). Pearson. https://www.pearson.com/en-gb/subject-catalog/p/research-methods-in-psychology/P200000011373/9781292729794

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Limin, R. O., & Agustina, A. (2024). Hubungan Resiliensi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, *4*(4), 448–456.

Magfirah, J., & Razak, A. (2024). The Influence of Resilience on Children's Self-Efficacy in Dealing with the Law at UPTD PPA Makassar City. *Journal of Correctional Issues*, *7*(2), 236–245.

Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). The role of resilience in coping with academic stress (a meta-analysis study). *KnE Social Sciences*, 169–181.

Nurkholipah, F., & Gumiandari, S. (2024). Pengaruh resiliensi akademik terhadap stres akademik mahasiswa pendidikan bahasa Arab IAIN Syekh Nurjati Cirebon. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, *1*(2), 137–153.

Pratama, R. C. (2025). Kesejahteraan Psikologis Gen Z: Evaluasi Hubungan Media Sosial, Self-Image Dan Resiliensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(2), 9489–9497.

Pratiwi, A. N., & Habsy, B. A. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur. *Jurnal BK UNESA*, *14*(5).

Sakinah, N., Yulistini, Amenike, D., Rahayuningsih, T., & Anggreiny, N. (2024). Pengaruh Resilience terhadap Stres Kerja Tenaga Kesehatan yang Berada di Desa. *Psibernetika*, *17*(1), 30–40.

Setyowati, R., Satwika, P. A., & Dharma, G. M. I. (2022). Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Distres Psikologi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA. *Jurnal Psikohumanika*, *14*(1), 41–51.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333–339.

Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2024). *Psychology 2e*.

Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. John Wiley & Sons.

Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, *52*(5), 546–553.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Prof. Dr. Maryam Rahim, M.Pd, Universitas Negeri Gorontalo,
Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu
Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, dan
No.HP: 081340018640