

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SUNGAI
KAKAP**

SKRIPSI

OLEH
HASANAH
NIM. F1141191010



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 SUNGAI
KAKAP**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Ilmu Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH
HASANAH
NIM. F1141191010



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024**

Halaman Persetujuan

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 SUNGAI KAKAP**

HASANAH
NIM F1141191010

Disetujui:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Asrori, M.Pd
NIP. 196105271985031008

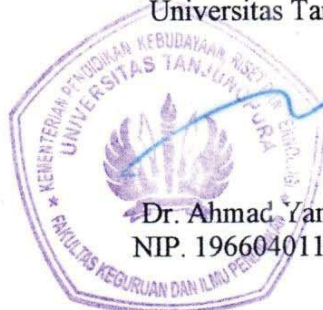
Pembimbing II



Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197405222006042001

Diketahui:

Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tanjungpura



Dr. Ahmad Yani T, M.Pd.
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal: 4 April 2024

Halaman Persetujuan

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 SUNGAI KAKAP**

HASANAH
NIM F1141191010

Disetujui:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Asrori, M.Pd
NIP. 196105271985031008

Pembimbing II



Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197404222006042001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197404222006042001

Halaman Pengesahan

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS X
SMA NEGERI 1 SUNGAI KAKAP**

HASANAH
NIM F1141191010

Disetujui:

Pembimbing I



Prof. Dr. H. M. Asrori, M.Pd
NIP. 196105271985031008

Pembimbing II



Dr. Halida, M.Pd
NIP. 197405222006042001

Penguji I



Dr. Luhur Wicaksono, M.Pd
NIP. 196004291987031003

Penguji II



Amallia Putri, M.Pd
NIP. 199403292019032023

Mengetahui
Ketua Program Studi,



Amallia Putri, M.Pd
NIP. 199403292019032023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hasanah

NIM : F1141191010

Jurusan/ Prodi : Ilmu Pendidikan/ Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 04 April 2023



Hasanah
NIM. F1141191010

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre-Test* dan *Post-Test One Grup Design*. Sampel diambil berdasarkan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 7 orang siswa yang memiliki tingkat resiliensi terendah dari populasi yang berjumlah 70 orang yaitu siswa kelas X yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh hasil rata-rata *Pre-Test* (sebelum diberikan perlakuan) adalah 55 dan *Post-Test* (sesudah diberikan perlakuan) adalah 70. Selanjutnya, diperoleh t_{hitung} menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu sebesar -6.806 dengan Sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0,05$ serta hasil *Effect Size* 1,5 *very large* (sangat besar), yang artinya H_a diterima H_0 ditolak, dengan demikian ada perbedaan signifikan antara tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self-Management* dan Resiliensi

MOTTO

“HIDUPLAH SEAKAN KAMU MATI BESOK, BELAJARLAH SEAKAN KAMU HIDUP SELAMANYA”.

PERSEMBAHAN

Tugas Akhir ini saya persembahkan untuk orang tua, keluarga, guru, sahabat, teman dan semua pihak yang telah bertanya “kapan sidang?”, “kapan wisuda?”, “kapan nyusul?” dan lain sejenisnya. Kalian adalah alasan saya segera menyelesaikan Tugas Akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Swt. karena atas karunia dan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan dan menyelesaikan Penelitian Skripsi yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap”.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya pertolongan dari Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak terkait yang turut membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini. Oleh karena itu peneliti ingin mengucakan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Asrori, M.Pd, selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan serta memberikan banyak saran dan dukungan dalam penulisan dan penyusunan Skripsi saya.
2. Dr. Halida, M.Pd, selaku ketua jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Sekaligus dosen pembimbing kedua saya yang telah memberikan bimbingan serta dukungan dalam penulisan dan penyusunan Skripsi saya.
3. Dr. Luhur Wicaksono, M.Pd, selaku dosen penguji pertama yang telah memberikan banyak saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi yang peneliti susun ini.
4. Ibu Amallia Putri, M.Pd, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura. Sekaligus sebagai dosen penguji kedua yang telah memberikan saran,

masukkan serta dukungan kepada peneliti untuk memperbaiki skripsi ini sehingga layak untuk dibaca dan dijadikan sebagai sumber rujukan.

5. Dr. Ahmad Yani T, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura yang telah memberikan fasilitas dan izin bagi peneliti sehingga dapat melakukan penyusunan skripsi ini dengan lancar.
6. Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, Staf Administrasi dan Akademik di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura.
7. Kepala Sekolah, Guru Bimbingan dan Konseling serta Peserta Didik SMA Negeri 1 Sungai Kakap yang telah membantu peneliti dalam melakukan penelitian dengan lancar.
8. Kedua orang tua saya Bapak M. Nasir Lembang, dan Ibu Nurhayati, serta abang Arif Bahrudin, kakak Feny Pratama Wana, dan adik Nur Ayu saya telah memberikan do'a, kasih sayang, dukungan dan motivasi.
9. Kepada Om Sayamsudin.S.H, dan Tante Kusri, telah memberikan semangat, *support* dan memberikan dukungan kepada saya.
10. Dan seluruh teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penyusunan Skripsi ini.
11. *Comdev and Outreaching* Universitas Tanjungpura yang telah *support* dan memberikan beasiswa selama masa perkuliahan.

Semoga segala kebaikan, bantuan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari ALLAH SWT, dan hasil karya yang penulis lakukan ini dapat memberikan sumbangan pemikiran serta manfaat yang cukup berarti bagi kita semua yang memerlukannya Amin.

Pontianak, 04 April 2024
Penulis

Hasanah
NIM. F1141191010

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup dan Defenisi Oprasional.....	9
1. Variabel Penelitian	9
2. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teori	13
1. Efektivitas Bimbingan Kelompok.....	13
2. Teknik <i>Self-Management</i>	18
3. Resiliensi Siswa	21
4. Keefektifan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i>	29
B. Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
1. Metode Penelitian.....	32
2. Bentuk Penelitian	33

3. Rancangan Penelitian	33
4. Prosedur Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
1. Populasi Penelitian	42
2. Sampel Penelitian.....	44
C. Teknik Pengumpulan Data.....	45
D. Instrumen Penelitian	46
1. Uji Validitas	47
2. Uji Reliabilitas.....	49
E. Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Persiapan Penelitian	53
2. Pelaksanaan Penelitian	54
3. Analisis Data	55
B. Pengujian Hipotesis	60
1. Uji Prasyarat Analisis.....	60
2. Hasil Uji Statistik	61
C. Pembahasan.....	63
1. Tingkat Resiliensi Siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap Sebelum diberikan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self- Management</i>	63
2. Tingkat Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap Setelah diberikan Bimbimngan Kelompok dengan <i>Teknik Self-Management</i>	65
3. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self- Management</i> Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap	67
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	70

DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pre-Test dan Post-Test Design</i>	33
Tabel 3.2 Langkah-langkah Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Self- Management</i>	41
Tabel 3.3 Jumlah Siswa SMAN 1 Sunagai Kakap	43
Tabel 3.4 Kategori Tingkat Resiliensi Siswa	43
Tabel 3.5 Distribusi Sampel Penelitian	45
Tabel 3.6 Pemberian Kriteria dan Skor Jawaban Skala <i>Self-Management</i>	47
Tabel 3.7 Kisi Kisi Instrumen Setelah Uji Validitas	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas	50
Tabel 3.9 Kategorisasi <i>Effect Size</i> Menurut <i>Cohen's d</i>	52
Tabel 4.1 Deskriptif Data Statistik	55
Tabel 4.2 Tingkat Resiliensi Siswa Kelas X MIPA dan IPS.....	56
Tabel 4.3 Tingkat Resiliensi Siswa Sebelum Diberikan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Management</i>	57
Tabel 4.4 Tingkat Resiliensi Siswa Setelah Diberikan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self-Management</i>	57
Tabel 4.5 Perbedaan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Resiliensi Siswa ..	58
Tabel 4.6 Peningkatan Aspek-Aspek Resiliensi Siswa	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.8 Hasil Uji <i>Paired Sampel T-test</i>	61
Tabel 4.8 Kategorisasi <i>Effect Size</i> Resiliensi.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Perbandingan Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Resiliensi Siswa	58
Gambar 4.2 Peningkatan Aspek-Aspek Resiliensi Siswa	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing	76
Lampiran 2 Surat Tugas	77
Lampiran 3 Surat Riset.....	78
Lampiran 4 Surat Balasan Riset	79
Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket Resiliensi Siswa Sebelum Uji Validitas	80
Lampiran 6 Kunci Jawaban Angket Resiliensi (Sebelum Uji Validitas)	84
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Angket Resiliensi	85
Lampiran 8 Kisi-Kisi Angket Resiliensi Setelah Uji Validitas	86
Lampiran 9 Kunci Jawaban Angket Resiliensi (Setelah Uji Validitas).....	89
Lampiran 10 Hasil <i>Pre-Test</i> Resiliensi Siswa Kelas X.....	90
Lampiran 11 Hasil <i>Pre-Test & Post-Test</i> Resiliensi Sampel Penelitian.....	91
Lampiran 12 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	92
Lampiran 13 Lembar Kerja Peserta Didik.....	96
Lampiran 14 Hasil LKPD Siswa	100
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan atau peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami berbagai perubahan baik itu perubahan fisik, psikis maupun mental dan sosial. Selain itu, masa remaja merupakan masa gejolak, dimana remaja menghadapi banyak persoalan dan tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri dan menemukan tempatnya di masyarakat.

Manusia mengalami berbagai macam kondisi-kondisi dalam kehidupannya, baik itu kondisi yang menyenangkan maupun kondisi yang tidak menyenangkan. Bagi siswa kondisi yang menyenangkan tersebut seperti kondisi di lingkungan sosialnya. Lingkungan sosial seperti dalam keluarga siswa memperoleh perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan saudara-saudaranya, serta memiliki status ekonomi yang tinggi sehingga mampu menunjang setiap kebutuhan yang diperlukan oleh seorang anak. Lingkungan bermain, seorang siswa juga mampu berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman-temannya sehingga siswa tersebut mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebayanya. Lingkungan sekolah, siswa juga mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan baik dalam lingkungan sekolahnya, baik itu dengan teman sekelasnya, guru, serta pegawai-pegawai yang ada di sekolah tersebut.

Selain kondisi yang menyenangkan, juga terdapat kondisi yang tidak menyenangkan bagi diri siswa seperti di lingkungan keluarga, tidak memperoleh kasih sayang bahkan siswa mendapat perlakuan kasar dari orang tuanya, selain itu perceraian juga termasuk kondisi yang tidak menyenangkan bagi siswa di dalam keluarganya. Lingkungan bermain di sekolah seperti siswa memperoleh penolakan dari teman-temannya, sehingga menyebabkan siswa tersebut menjadi tidak bersemangat dalam menghadapi aktivitas sehari-harinya. Untuk menghadapi kondisi-kondisi tidak menyenangkan tersebut, diperlukan kemampuan resiliensi karena resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi dasar fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologi siswa.

Sebagaimana menurut pendapat Desmita (2016 h,228) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan setiap orang. Hal ini dikarenakan kehidupan manusia diwarnai oleh *advertisy* (kondisi yang tidak menyenangkan). *Advertisy* ini menantang kemampuan manusia untuk mengatasinya, untuk belajar darinya, dan bahkan untuk berubah karenanya. Menurut Azzahra (2017 h.82), juga menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seorang siswa untuk pulih dari tekanan, stres atau peristiwa kehidupan yang traumatis. Dari sudut pandang tersebut dapat dipahami bahwa resiliensi merupakan keterampilan yang harus dimiliki seseorang, karena dalam kehidupan sehari-hari timbul masalah yang dapat menghambat kinerja siswa dan pencapaian tujuan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020 h.4) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki resiliensi rendah memiliki dampak yaitu semakin rendah tingkat resiliensi siswa akan mengalami stres dengan karakteristik seperti mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sukar mengambil keputusan, pemurung, sering merasa cemas atau takut, dan tidak berenergi. Selanjutnya, jika siswa tersebut tidak bisa mengatasi stres yang dialaminya maka siswa tersebut dapat jatuh pada keadaan depresi. Sedangkan Salsadilla dan Rahmulyani (2022 h.12) mengemukakan bahwa gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Pada penelitiannya ditemukan bahwa siswa laki-laki lebih resilien dari pada siswa perempuan.

Upaya untuk meningkatkan perilaku resiliensi siswa dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Menurut Gazda (1978) bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli (siswa). Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.

Dalam layanan bimbingan kelompok tersebut, para siswa dapat diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal

tersebut dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas dalam kelompok. Dalam menggunakan bimbingan kelompok terdapat berbagai teknik untuk memaksimalkan bimbingan yang diberikan pada siswa seperti teknik *self-management*.

Menurut Yates (1986) menjelaskan *self-management* adalah strategi yang mendorong individu untuk mampu mengarahkan perilakunya sendiri dengan tanggung jawab atas tindakannya untuk mencapai kemajuan diri. Teknik ini meliputi kemampuan untuk mengatur waktu, menentukan prioritas, mengelola emosi, dan mengurangi stress. Dengan menggunakan teknik *self-management*, siswa dapat mengoptimalkan potensi diri mereka dan mencapai tujuan hidup yang diinginkan. Saat menerapkan bimbingan kelompok dengan teknik manajemen diri, dibuat proses di mana orang yang diasuh memimpin perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan strategi atau strategi gabungan.

Alasan menggunakan *self-management* karena *self-management* efektif dalam usaha perubahan perilaku, hal tersebut dipaparkan Prijaksono (2003) *self-management* ampuh dan efektif dalam mengubah perilaku individu sebagaimana yang diinginkan. Pada banyak penelitian seperti O'keefe & Berger (1999) memfokuskan penggunaan teknik *self-management* model Yates yang menunjukkan keefektifan prosedur dalam merubah perilaku dan produktivitas akademik. Prosedur teknik ini relatif sederhana untuk diterapkan, cepat dalam mencapai poin yang diharapkan, dan membantu siswa menjadi lebih sukses dan mandiri di kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Sadewa, Wardani dan Kadafi (2023) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa”. Ditemukan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas VII MTSS GUPI Dongko Kabupaten Trenggalek.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sungai Kakap ditemui hasil bahwa terdapat permasalahan yang berkaitan dengan resiliensi siswa yang rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya kemampuan dalam penyelesaian konflik, kurang mampu mengendalikan diri, sulit beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Sebagai siswa tentunya resiliensi yang baik sangat diperlukan agar dapat melaksanakan proses pembelajaran sebagai mana mestinya serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik antar sesama.

Menurut Grothberg (1999) resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, untuk mengatasi, untuk mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami sebuah *adversity* atau trauma, karena berangkat dari *adversity* individu akan menemukan jalan pemecah masalah yang telah dialami individu tersebut. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara berupa sikap positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang menjadi percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil resiko atas tindakannya

sendiri. Harapannya untuk siswa SMA Negeri 1 Sungai Kakap untuk bisa mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang lebih tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada dan menghadapi permasalahan tanpa adanya kekerasan.

Menurut Reivich & Shatte (2002 h.58) mengatakan bahwa untuk meningkatkan resiliensi siswa perlu adanya pendukung seperti indikator antara lain, regulasi emosi (*emotion regulation*), pengendalian impuls (*Impulse Control*), optimis (*Optimisme*), analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian (*reaching out*).

Berdasarkan uraian permasalahan yang di paparkan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap”**.

B. Rumusan Masalah

Dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap, pasti ada hambatan dan rintangan yang harus dihadapi terutama dalam menangani siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Oleh karena itu, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah efektif bimbingan kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Agar

masalah utama dalam penelitian ini lebih terarah, maka sub masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimanakah resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ?
2. Bagaimanakah resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* ini di nilai efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Adapun tujuan khusus dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi siswa sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.
2. Resiliensi siswa setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.
3. Signifikansi resiliensi siswa sebelum dan setelah diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait. Adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi kalangan akademis Bimbingan dan Konseling Universitas Tanjungpura Pontianak.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Dengan penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada guru agar bisa membantu untuk meningkatkan resiliensi siswa yang nantinya berkaitan dengan berjalannya tata tertib yang ada di sekolah.

- b. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu siswa dalam mentaati peraturan tata tertib yang ada di sekolah.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, sekolah dapat menganalisa resiliensi siswa sehingga permasalahan mengenai resiliensi siswa dapat teratasi dengan efektif.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki dan mengembangkan hasil penelitian selanjutnya khususnya terkait dengan teknik *self-management* dan resiliensi siswa.

E. Ruang Lingkup dan Defenisi Oprasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2019, h.67), variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* sebagai variabel bebas dan resiliensi siswa sebagai variabel terikat. Secara lebih rinci variabel dalam penelitian ini terdapat dua jenis yaitu:

a. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas atau independen variabel adalah variabel yang mempengaruhi, atau yang menjadi sebab perubahan dari adanya suatu variabel dependen (terikat). Menurut Sugiono (2019, h.69), variabel bebas ialah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab

perubahannya atau timbulnya variabel terikat (*dependent*). Adapun variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Menurut Sulistyowati (2015 h.417), menjelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu:

- 1) Tahap pembentukan
- 2) Tahap peralihan
- 3) Tahap kegiatan
- 4) Tahap pengakhiran

Sedangkan teknik *self-management* menurut Safithry & Anita (2019 h.37), mengungkapkan bahwa tahapan *self-management* ada 4 diantaranya:

- 1) Tahap *Self Monitoring*
- 2) Tahap *Self Contracting*
- 3) Tahap *Self Evaluation*
- 4) Tahap *Self Reward*

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel Terikat atau dependen variabel merupakan variabel yang di pengaruhi akibat adanya variabel bebas. Menurut Sugiono (2019, h.69), variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah resiliensi siswa, dengan aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Regulasi Emosi
- 2) Pengendalian impuls
- 3) Optimis
- 4) Analisis penyebab masalah
- 5) Empati
- 6) Efikasi diri
- 7) Pencapaian (*Reaching Out*)

2. Definisi Operasional

Untuk mengetahui deskripsi yang jelas mengenai arah pembahasan, maka peneliti menguraikan definisi operasional dari setiap variabel yang terdapat dalam penelitian dengan judul efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap.

a. Efektivitas Bimbingan Kelompok

Efektivitas bimbingan kelompok yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan taraf dan ukuran keberhasilan dari hasil pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap.

b. Teknik *Self-Management*

Teknik *self-management* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah serangkaian teknik dimana konseli dapat mengubah perilaku, pikiran dan perasaan untuk membantu dirinya dalam mengatur, memantau, mengarahkan maupun mengendalikan diri sendiri untuk

menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Berikutnya langkah-langkah yang diterapkan dalam pemberian teknik *self-management* sebagai berikut: pemantau diri (*sel-monitoring*), kendali stimulus (*stimulus-control*) dan ganjar diri (*self-reward*).

c. Resiliensi Siswa

Resiliensi siswa adalah kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan, stres, dan kesulitan dalam kehidupan mereka, baik di sekolah maupun dalam aspek-aspek lainnya. Resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari situasi-situasi yang penuh tekanan atau situasi-situasi yang mengganggu perkembangan mereka.

d. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap yang memiliki resiliensi rendah.