

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS RESILIENSI  
UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA SMP N “X” SEWON  
BANTUL YOGYAKARTA**



Oleh:

Junaedi Dwi Susanto

NIM: 1420410077

TESIS

Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh

Gelar Magister dalam Ilmu Agama Islam

Program Studi Pendidikan Agama Islam

Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2017

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Junaedi Dwi Susanto, S.Sos

NIM : 1420410077

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Agam Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Saya yang menyatakan,



Junaedi Dwi Susanto

NIM: 1420410077

## **PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Junaedi Dwi Susanto, S.Sos

NIM : 1420410077

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Agam Islam

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap bertindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Saya yang menyatakan,



Junaedi Dwi Susanto, S.Sos

NIM : 1420410077



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PASCASARJANA

## PENGESAHAN

Tesis Berjudul : EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA SMP N "X" SEWON BANTUL YOGYAKARTA  
Nama : Junaedi Dwi Susanto  
NIM : 1420410077  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Tanggal Ujian : 15 November 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Master of Arts (M.A.)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 4 Desember 2017  
Direktur  
Prof. Noorhuda, M.A., M.Phil., Ph.D.  
NIP 19711207 199503 1 002



## **PERSETUJUAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS**

Tesis berjudul	EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS RESILIENSI UNTUK : MENINGKATKAN <i>SELF-ESTEEM</i> SISWA SMP N “X” SEWON BANTUL YOGYAKARTA
Nama	: Junaedi Dwi Susanto
NIM	: 1420410077
Jenjang	: Magister (S2)
Program Studi	: Pendidikan Islam
Konsentrasi	: Bimbingan dan Konseling Islam

Telah disetujui tim penguji ujian munaqosyah

Ketua/Pengudi : Dr. Sunarwoto, MA.

()

100

**Pembimbing/Penguji : Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si**

Penguji : Dr. Nurjannah, M.Si

diuji di Yogyakarta pada tanggal 15 November 2017

Waktu : 13.00 – 14.00 WIB

Hasil/Nilai : 89,23 / A-

Predikat Kelulusan : Memuaskan / Sangat Memuaskan / Cum Laude\*

\* Coret yang tidak perlu

## **NOTA DINAS PEMBIMBING**

Kepada Yth.,  
Direktur Program Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

### **EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM SISWA SMP N "X" YOGYAKARTA**

Yang ditulis oleh :

Nama : Junaedi Dwi Susanto, S.Sos

NIM : 1420410077

Jenjang : Magister

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

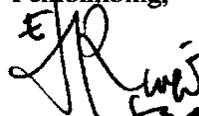
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan Islam.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Pembimbing,



Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi.,  
M.Si.

## ABSTRAK

Junaedi Dwi Susanto, S.Sos., **Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa Smp N “X” Sewon Bantul Yogyakarta.** Tesis, PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, 2017.

Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis resiliensi untuk meningkatkan *self-esteem* siswa SMP N “X” Sewon Bantul Yogyakarta. Masalah dalam penelitian ini adalah *self-esteem* rendah. Penelitian menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa yang memiliki *self-esteem* rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self-esteem*. Hasil analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, dari hasil *pretest* dan *posttest* *self-esteem* siswa menunjukkan Z adalah -2,201 dengan nilai *Asymp. Sig. 2-Tailed*  $0,028 < 0,05$ . Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah konseling kelompok berbasis resiliensi dapat meningkatkan *self-esteem* siswa kelas VIII SMP N “X” Sewon Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci : Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi, *Self-esteem*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

Junaedi Dwi Susanto, S.Sos., **Effectiveness of Resilient Group Based Counseling to Improve Self-Esteem Student SMP N “X” Sewon Bantul Yogyakarta.** Thesis, PPS UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Study Program Islamic Religious Education Concentration Guidance and Counseling Islam, 2017.

The research was done to examine the effectivity of resilient group-based counseling to improve students' self-esteem SMP N “X” Sewon Bantul Yogyakarta. The problem in this research was low self-esteem. The research used pre-experimental method with one group pretest-posttest design. Research subjects were 6 students who have low self-esteem. Data was colected using self-esteem scale. The result was analayzed with Wilcoxon Signed Ranks Test, pretest and posttest self-esteem of the students showed  $Z = -2.201$  with Asymp Value. Sig. 2-Tails  $0.028 < 0.05$ , so  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted. This can be concluded that resilience-based group counseling can improve the self-esteem of students of grade VIII SMP N “X” Sewon Bantul Yogyakarta.

Keywords: Resilient Group Based Counseling, Self-Esteem

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha	h	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	ṣad	s	es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	...‘.....	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	hamzah	...' ...	Apostrof

ي	Ya	Y	Ye
---	----	---	----

### B. Vokal Tunggal

Vokal Tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

..... .....	fathah	A	A
..... .....	Kasrah	I	I
..... .....	qammah	U	U

Contoh:

1.	كَتَبَ	Kataba
2.	ذَكِيرَةٌ	Žukira
3.	يَذْهَبُ	Yažhabu

### C. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf maka transliterasinya gabungan huruf, yaitu:

... ڻ ...	fathah dan ya	Ai	a dan i
.. ڻ ..	fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh:

1.	كَيْفَ	Kaifa
2.	حَوْلَةٌ	haulah

### D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau Tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, yaitu tanda Syaddah atau Tasydid. Dalam transliterasi ini tanda Syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda Syaddah itu.

Contoh:

1.	رَبَّنَا	Rabbanā
2,	نَّازِلٌ	Nazzala

#### E. Kata Sandang

Kata sandang dalam bahasa Arab dilambangkan dengan huruf yaitu الـ. Namun, dalam transliterasinya kata sandang itu dibedakan antara kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiyyah dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf Qamariyyah.

Kata sandang yang diikuti oleh huruf Syamsiyyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu. Adapun kata sandang yang diikuti oleh huruf Qamariyyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti dengan huruf Syamsiyyah atau Qomariyah, kata sandang ditulis dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sambung.

Contoh:

1.	الرَّجُلُ	ar-Rajulu
2.	الْجَلَلُ	al-Jalālu

#### F. Hamzah

Sebagaimana telah disebutkan di depan bahwa Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Apabila terletak di awal kata maka tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa huruf alif. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1.	أَكَلَ	Akala
2.	تَأْخُذُونَ	ta'khudzūna

3.	النُّوْ	an-Nau'u
----	---------	----------

#### G. Huruf Kapital

Walaupun dalam sistem bahasa Arab tidak mengenal huruf kapital, tetapi dalam trasliterasinya huruf kapital itu digunakan seperti yang berlaku dalam EYD yaitu digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri, dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital adalah nama diri tersebut, bukan huruf awal atau kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan tersebut disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, maka huruf kapital tidak digunakan.

Contoh:

1.	وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ	Wa mā Muhammadun illā rasūl
2.	الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ	Al-hamdu lillāhi rabbil 'ālamīna

#### H. Penulisan Kata-kata dalam Rangkain Kalimat

Contoh:

1.	وَإِنَّ اللَّهَ لَهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	fa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn
2.	فَأُؤْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ	fa aufū al-kaila wa al-mīzaāna

## KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي أَنْعَمَنَا بِنِعْمَةِ الْإِيمٰنِ وَالْإِسْلٰمِ. وَنُصَّلٰيْ وَنُسَلِّمٰ عَلٰى خَيْرِ الْأَنٰمِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٰ وَعَلٰى أَلٰهِ وَصَحْبِهِ  
أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadirat Allah SWT, yang telah senantiasa melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, Shalawat serta Salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw, semoga kita semua mendapatkan syafa'at di akhirat. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Siswa dapat terselesaikan. Penyusunan tesis ini adalah sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Pendidikan. Adapun mengenai tujuan penyusunan tesis ini tidak hanya sekedar syarat untuk memenuhi tugas akhir guna memperoleh gelar akademik saja, tetapi lebih pada suatu proses memperluas dan memperkaya keilmuan terutama pada bidang yang telah di dalami selama proses menempuh studi di program pascasarjana UIN sunan kalijaga.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini dapat terselesaikan tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D.
2. Direktur Program Pascasarjana Prof. Noorhaidi, MA., M. Phil., Ph.D.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Islam, Ro'fah, S.Ag., BSW., MA., Ph.D.
4. Dr. Sunarwoto, MA yang bertindak sebagai ketua sidang ujian munaqasah.

5. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., yang bertindak sebagai pembimbing merangkap penguji.
6. Dr. Nurjannah, M.Si yang bertindak sebagai penguji sidang ujian munaqasah.
7. Segenap Dosen dan Staf Program Pascasarjana Pendidikan Islam konsentrasi Bimbingan Konseling Islam.
8. Segenap Staf Perpustakaan baik Pascasarjana maupun Universitas yang turut serta melancarkan penyusunan tesis ini.
9. Kedua orang tua peneliti, Abd. Rahim Dg. Tuju dan Nurhayati, serta paman Supardi, S.Pd., serta saudara-saudariku tercinta Hamzah Abdullah, S.Kom., dan Jumriani Eka Susanti, S.Kom., Jumyanti Tri Sutyaningrum, Amd.Par., Junandis Catur Dirgantara, yang selalu memberikan do'a dan dukungan selama proses studi sampai pada proses penyelesaian studi magister ini.
10. Segenap pihak SMP N "X" Bantul Yogyakarta, Kepala Sekolah, Wakil Ketua Kurikulum, Wali Kelas, Guru BK, dan adik-adik kelas VII dan VIII yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerjasama dalam penyusunan tesis ini.
11. Teman-teman BKI B reguler angkatan 2014 yang telah memberikan motivasi dalam berjuang menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Segenap pihak-pihak yang turut serta berpartisipasi aktif dalam proses penyusunan tesis ini yang tidak mungkin disebutkan satu per-satu.

Akhirnya peneliti mendoakan, semoga amal baik dari semua mendapatkan balasan pahala yang lebih besar dari apa yang telah diperbuat. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak, atas segala doa, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT membala kebaikan yang telah diberikan dengan

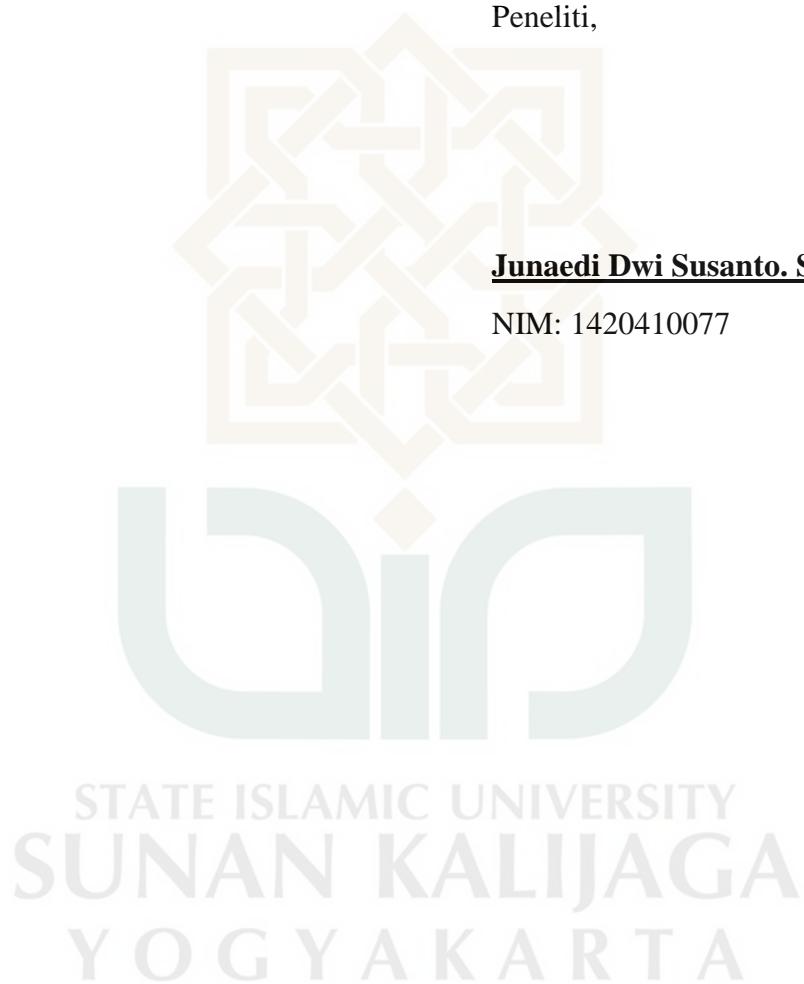
sebaik-baiknya dan menjadikannya sebagai amal jariyah yang tidak terputus sampai akhir zaman. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Yogyakarta, 10 Oktober 2017

Peneliti,

**Junaedi Dwi Susanto. S.Sos.**

NIM: 1420410077



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN DIREKTUR</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN TIM PENGUJI</b> .....	<b>v</b>
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Sistematika Pembahasan .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Self-esteem.....	Error! Bookmark not defined.
B. Resiliensi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Resiliensi dalam Kajian Keislaman ..	Error! Bookmark not defined.
D. Konseling Kelompok berbasis Resiliensi	Error! Bookmark not defined.
E. Pengaruh Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi Untuk Meningkatkan <i>Self-Esteem</i> .....	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Pikir .....	Error! Bookmark not defined.
G. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN</b> .....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

B.	Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Defenisi Operasional .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Subyek Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F.	Tempat dan Waktu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H.	Perlakuan (Intervensi) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I.	Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
J.	Uji Instrumen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian.	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Persiapan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Pelaksanaan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Hasil Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E.	Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F.	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>99</b>
A.	Kesimpulan .....	99
B.	Saran.....	99
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>101</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>110</b>
<b>Sesi Pertama .....</b>		<b>112</b>
<b>Sesi Kedua.....</b>		<b>116</b>
<b>Sesi Ketiga.....</b>		<b>118</b>
<b>Sesi Keempat .....</b>		<b>120</b>
<b>Sesi Kelima.....</b>		<b>122</b>
<b>Daftar Riwayat Hidup .....</b>		<b>164</b>
A.	Identitas Diri.....	164
B.	Riwayat Pendidikan .....	164

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi.....	58
Tabel 2	Indikator <i>Blue Print</i> skala <i>Self-Esteem Blue Print</i> sebelum di uji.....	72
Tabel 3	Indikator <i>Blue Print</i> skala <i>Self-Esteem</i> setelah di uji.....	72
Tabel 4	<i>Wilcoxon Signed Rangk Test</i> .....	87
Tabel 5	Test statistik.....	88
Tabel 6	Perbedaan nilai <i>Mean Rank</i> pada <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen.....	89



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Lembar Penilaian Uji Modul Untuk Tim Ahli.....	110
Lampiran	2	Modul Perlakuan.....	112
Lampiran	3	Skala Self-Esteem Sebelum Diuji Validitas Dan Reliabelitas.....	126
Lampiran	4	Skala Self-Esteem Setelah Diuji Validitas Dan Reliabelitas.....	134
Lampiran	5	Surat Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian.....	141
Lampiran	6	Lembar Pedoman Observasi Anggota Kelompok.....	142
Lampiran	7	Lembar Kerja Penenangan Dan Pemfokusan.....	145
Lampiran	8	Lembar Kerja Mempelajari ABC.....	146
Lampiran	9	Lembar Kerja Menghindari Perangkap Pikiran.....	147
Lampiran	10	Lembar Kerja Menantang Keyakinan.....	148
Lampiran	11	Lembar Kerja Penempatan Pikiran Dalam Perspektif.....	149
Lampiran	12	Lembar Uji Validitas Skala <i>Self-Esteem</i> .....	150
Lampiran	13	Lembar Uji Reliabelitas Skala <i>Self-Esteem</i> .....	152
Lampiran	14	Uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .....	154
Lampiran	15	Foto Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi.....	155
Lampiran	16	Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis.....	160
Lampiran	17	Permohonan Izin Penelitian.....	162
Lampiran	18	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	163

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	62
Gambar 2	<i>One Group Pretest and Posttest Design.....</i>	64
Gambar 3	Hubungan Antar Variabel.....	65
Gambar 4	Kerangka Pelaksanaan Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi.....	74
Gambar 5	Grafik Bar <i>mean pre-test.....</i>	91
Gambar 6	Grafik Bar <i>mean post-test.....</i>	92



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada kehidupan yang penuh dengan persaingan, remaja harus mempunyai tekad yang kuat untuk dapat bangkit kembali dan dapat berkembang meski dalam keadaan yang sulit. Tantangan kedepannya dalam suasana kompetisi yang lebih ketat dan kompleks menuntut remaja supaya menjadi individu yang tangguh. Tangguh dalam artian mampu beradaptasi dan berkembang meski dalam keadaan yang menekan.

Pada tingkat pendidikan siswa dituntut untuk dapat aktif dan kreatif dalam belajar di sekolah. Tak jarang siswa mendapatkan kesulitan dan permasalahan dalam menjalani proses belajar mengajar di sekolah yang menyebabkan siswa tertekan. Tekanan yang dialami oleh siswa pada masa remaja ini bisa berupa tugas perkembangan remaja, tugas sekolah, lingkungan sebaya, status sosial ekonomi yang dapat memberikan efek pada tahap perkembangannya dan dapat mempengaruhi proses belajar di sekolah.

Seperti yang terjadi pada siswa di SMP Negeri “X” Bantul yang mengalami kemunduran dalam keaktifan di kelas, interaksi sosial terganggu, tidak memiliki kepercayaan diri, prestasi belajar menurun, sering membolos akibat dari sebuah perbedaan status sosial ekonomi yang terjadi di lingksebayanya. Ini terjadi disebabkan rendahnya penilaian siswa terhadap dirinya sendiri.

Bagi siswa-siswi tertentu status sosial ekonomi keluarga dapat menjadi faktor timbulnya rasa minder, tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebaya, keaktifan dalam kelas menurun. Keterbatasan status sosial ekonomi juga menjadi sebuah penilaian bagi diri siswa itu sendiri dan bagi siswa yang lain. Pemikiran yang seperti ini akan melemahkan diri siswa dan berdampak pada rasa percaya diri siswa dan harga diri (*self-esteem*) dalam bersosialisasi di lingkungan.

Menurut Santrock, (2003:26) Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Hal yang sangat menonjol pada periode ini adalah kesadaran yang mendalam mengenai diri (*self*), di mana remaja mulai meyakini akan adanya kemauan, potensi dan cita-cita. Remaja memiliki pemikiran tentang siapakah dirinya dan apa yang membuat diri remaja tersebut berbeda dengan orang lain. Kesadaran remaja yang mendalam mengenai diri ini membuat remaja mampu melakukan penilaian atau evaluasi terhadap diri.<sup>1</sup>

Sedangkan Menurut Maslow (1975) kebutuhan harga diri pada remaja merupakan kebutuhan yang sangat penting. Dalam kebutuhan harga diri terkandung harga diri dan penghargaan dari orang lain. Harga diri meliputi kebutuhan akan prestasi, keunggulan dan kompetensi, kepercayaan diri, kemandirian dan kebebasan; sedangkan penghargaan dari orang lain meliputi

---

<sup>1</sup>John W. Santrock, *Perkembangan Remaja*, Terj, Shinto B. Adelar (Jakarta: Erlangga, 2003), 26.

prestise, kedudukan, kemasyuran dan nama baik, kekuasaan, pengakuan, perhatian, penerimaan, martabat dan penghargaan.<sup>2</sup>

Rosenberg (1965) dalam Wilis Srisayekti dan David A. Setiady (2015) mengungkapkan bahwa harga-diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi positif atau pun negatif terhadap diri sendiri (*self*). Dengan kata lain harga diri (*self-esteem*) adalah bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. Harga diri (*self-esteem*) global adalah sikap positif atau negatif seseorang akan dirinya secara keseluruhan. Harga diri (*self-esteem*) juga dapat berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, penampilan fisik, atau harga-diri (*self-esteem*) kolektif, yaitu evaluasi akan kebernilaian suatu kelompok, di mana seseorang menjadi anggotanya. Termasuk dalam harga diri (*self-esteem*) kolektif ini adalah kelompok etnis atau kelompok agama.<sup>3</sup>

Harga diri (*Self-esteem*) secara umum dikonseptualkan sebagai komponen evaluasi utama terhadap *self* dan merefleksikan sejauh mana individu percaya bahwa mereka berguna dan pantas untuk mendapatkan respek (Coopersmith, 1967 dalam Sri Lestari, 2008).<sup>4</sup>

Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk sepanjang pengalaman individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Klass dan Hodge (1978) dalam

---

<sup>2</sup>Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, (New York: Harper and Row Publisher, 1975).

<sup>3</sup>Wilis Srisayekti dan David A. Setiady, "Harga Diri (*Self-Esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar," *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 2 (Agustus 2015), 143.

<sup>4</sup>Sri Lestari, "Pengasuhan Orang Tua dan Harga Diri Remaja: Studi Meta Analisis," *Indonesia Psychological Journal Anima*, Vol. 24, No. 1 (2008), 19.

Agustinus dan Niken (2013) yang mengemukakan bahwa harga diri adalah hasil evaluasi yang dibuat dan dipertahankan oleh individu, yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, serta penerimaan, penghargaan, dan perlakuan orang lain terhadap individu tersebut.<sup>5</sup>

Ciri khas yang menonjol pada remaja adalah masalah yang menyangkut penilaian terhadap dirinya sendiri sehingga mereka terikat dengan adanya penerimaan lingkungannya. Penilaian pada diri remaja sangat berpengaruh terhadap penilaian terhadap diri sendiri. Seperti yang terjadi kepada siswa di SMP N 3 Sewon Bantul yang mengalami kemunduran dalam aktivitasnya dikelas karena memiliki penilaian yang rendah terhadap dirinya yang menyebabkan menghambat perkembangannya dalam proses belajar mengajar di sekolah. Dibutuhkan sebuah kemampuan untuk dapat mengendalikan perasaan dan pikiran yang dapat meningkatkan *self-esteem* pada remaja agar dapat memanfaatkan potensi serta dapat berjuang dalam berbagai bidang khususnya dalam lingkungan akademik.

Rendahnya *self-esteem* pada siswa ini menjadi sebuah permasalahan pada siswa yang berstatus sosial ekonomi rendah menjadi fokus penelitian ini. Nagar, Sharma, & Chopra, (2008) Remaja dalam kondisi tersebut mengalami beberapa kesulitan (*adversities*) yang harus dihadapi, antara lain kondisi kemiskinan yang dialami, adanya tuntutan sosial dan akademis yang

---

<sup>5</sup>Agustinus Sugeng Widodo dan Niken Titi Pratitis, "Harga Diri dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 2, No. 2 (Mei 2013), 132.

semakin tinggi, serta kesulitan menghadapi masa remaja yang penuh dengan gejolak.<sup>6</sup>

Menurut Baumeister et al (2003) Mereka yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah diduga memiliki kecenderungan menjadi rentan terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan dekat dengan kekerasan. Harga diri (*self-esteem*) yang tinggi membantu meningkatkan inisiatif, resiliensi dan perasaan puas pada diri seseorang.<sup>7</sup> Terlihat bahwa harga diri mencerminkan kondisi pribadi positif yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain.

Dalam hal ini dibutuhkan sebuah kemampuan diri yang berfungsi dengan baik untuk meningkatkan *self-esteem*. Pada kemampuan resiliensi yang dapat membantu meningkatkan *self-esteem* siswa untuk dapat bertahan dan bangkit kembali meski dalam keadaan sulit. Dalam proses resiliensi ini penting untuk memiliki sebagaimana adaptif, daya tahan stres pada kualitas pribadi. Penelitian baru-baru ini menganggap bahwa banyak faktor yang berkontribusi terhadap resiliensi pada remaja; karakter internal yang terkait dengan resiliensi termasuk seperti *self-esteem* / harga diri, *self-efficacy*, ketekunan, lokus kontrol internal, *coping* dan keterampilan adaptasi.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup>Shipra Nagar, Shubhangna Sharma and Goldy Chopra, “Self-Esteem among Rural Adolescent Girls in Kangra District of Himachal Pradesh,” *India; Anthropologist*, 10(2) (2008), 151-154.

<sup>7</sup>Roy F Baumeister, Jeniffer D Cambell, Joachim I Krueger, and Kathleen D. Vohs, “Does High Self-Esteem cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healtheir Lifestyle?,” *American Psychological Society; Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 4, No. 1 (May 2003), 1.

<sup>8</sup>Zeynep Karatas., Firdevs Savi Cakar, “Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Explonatory Study of Adolescents in Turkey,” *International Education Studies*, Vol. 4, No. 4; (November 2011), 84.

Dalam ilmu fisika dan teknik menjelaskan resiliensi, biasanya mengacu pada kapasitas untuk menahan stres atau ketegangan tanpa melanggar, atau untuk memulihkan bentuk aslinya, seperti musim semi atau karet gelang. Berbeda dengan ilmu perkembangan manusia, resiliensi memiliki makna yang luas dan beragam, termasuk pemulihan dari pengalaman traumatis, mengatasi kelemahan untuk berhasil dalam hidup, dan menahan stres yang berfungsi dengan baik dalam tugas-tugas kehidupan. Pada dasarnya, resiliensi mengacu pada pola adaptasi positif atau perkembangan yang diwujudkan dalam konteks pengalaman buruk.<sup>9</sup>

Abiola dan udofia (2011) menyarankan resiliensi sebagai hal kekuatan batin, kompetensi, optimisme, fleksibilitas, dan kemampuan untuk dapat mengatasi secara efektif ketika menghadapi kesulitan, meminimalkan dampak dari faktor resiko, seperti peristiwa kehidupan yang penuh stres, dan meningkatkan faktor pelindung, seperti optimisme, dukungan sosial, dan coping aktif, mampu meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup.<sup>10</sup>

Dengan demikian berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini peneliti mengangkat judul efektivitas konseling kelompok berbasis resiliensi untuk meningkatkan self-esteem siswa kelas II SMP N “X” Bantul Yogyakarta.

---

<sup>9</sup>Ann S. Masten., Abigail H. Gewirtz, “Resilience In development: The Importance of Early Childhood,” *Encyclopedia on Early Childhood Development, USA*, (15 March 2006), 1.

<sup>10</sup>T. Abiola and O. Udoifia, “Psychometric Assessment of The Wagnild and Young’s Resilience Scale in Kano, Nigeria”, *Biomed Central*, 1756-0500/4/509, (2011), 4.

## **B. Rumusan masalah**

Penelitian ini menguji efektivitas konseling kelompok berbasis resiliensi untuk meningkatkan *self-esteem*. Rumusan masalah penelitian ini apakah konseling kelompok berbasis resiliensi dapat meningkatkan *self-esteem* siswa pada siswa kelas II SMP N “X” Bantul?

## **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok berbasis resiliensi untuk meningkatkan *self-esteem*, secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah menjawab pertanyaan penelitian yang telah dikemukakan pada rumusan masalah, yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok berbasis resiliensi dapat meningkatkan *self-esteem* siswa pada siswa kelas II SMP N “X” Bantul.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **Manfaat Teoritis**

1. Memberikan informasi mengenai efektivitas konseling kelompok berbasis resiliensi dalam meningkatkan *self-esteem*.
2. Memberikan sumbangan pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling khususnya perkembangan psikologi resiliensi.
3. Sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya tentang variabel dalam penelitian ini, konseling kelompok, resiliensi, dan *self-esteem*.

## **Manfaat Praktis**

### **1. Bagi Konselor**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memberikan masukan bagi guru pembimbing / konselor dalam mengembangkan teknik-teknik dalam konseling pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

### **2. Bagi Sekolah**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam mengembangkan resiliensi dan peningkatan *self-esteem* bagi siswa disekolah.

## **E. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan disusun untuk membantu pembaca dalam memahami alur pemikiran dalam penulisan tesis ini.

### **Bab I Pendahuluan**

Bab ini berisikan tentang uraian latar belakang masalah, perumusan masalah penelitian, tujuan dan manfaat penelitian.

### **Bab II Tinjauan Pustaka**

Bab ini berisikan tentang teori-teori dari tiap-tiap variabel yang diuraikan secara terperinci, kemudian dilanjut dengan kerangka teori dan pengambilan hipotesa sementara dari hasil penelitian ini.

### **Bab III Metodologi Penelitian**

Dalam metodologi penelitian, dijelaskan metode penelitian yang digunakan sehingga dapat dijadikan acuan untuk bab-bab selanjutnya. Seperti

jenis penelitian, tempat dan waktu, prosedur penelitian, defenisi operasional variabel, subjek penelitian, instrumen pengumpulan data, dan pengujian hipotesa.

#### **Bab IV Hasil dan Pembahasan**

Bab ini berisikan tentang uraian hasil dari penelitian mulai dari persiapan penelitian, proses perizinan, uji coba skala sampai uji validitas dan reliabilitas, pemilihan subjek penelitian, proses pelaksanaan penelitian, deskripsi subjek penelitian, analisis data dan hasil penelitian yang menguji cobakan konseling kelompok berbasis resiliensi untuk meningkatkan *self-esteem*. Bab ini akan diakhiri dengan pembahasan tentang hipotesa perbandingan hasil dari sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berbasis resiliensi.

#### **Bab V Kesimpulan dan Saran**

Bab ini menyimpulkan secara tegas hasil dari penelitian yang sudah dibahas pada bab sebelumnya dengan mengaitkannya dengan tujuan penelitian. Uraian akan diakhiri dengan penjelasan tentang kontribusi teoritis dan metodologis yang ditemukan dalam penelitian ini serta rekomendasi terhadap lembaga-lembaga terkait dengan tema penelitian, serta saran buat penelitian selanjutnya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan analisis statistik non-parametrik melalui uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan *Statistical Package for social Science* (SPSS) versi 16.0. hasil pengujian bahwa hipotesis diterima yang berarti konseling kelompok berbasis resiliensi efektif digunakan untuk meningkatkan self-esteem siswa kelas VIII SMP N “X” Sewon Bantul Yogyakarta.

Hasil pengujian dapat dilihat dari *output* perhitungan statistik pada pengujian skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen ini mengalami peningkatan skor *self-esteem* pada *post-test*. Hal ini membuktikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar berasal dari perlakuan atau manipulasi yang diberikan selama sesi konseling kelompok berbasis resiliensi berlangsung.

#### **B. Saran**

Setelah dilaksanakan penelitian dan menemukan hasil dalam penelitian ini, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Kepada para guru BK di sekolah hendaknya menerapkan layanan konseling kelompok berbasis resiliensi sebagai salah satu layanan untuk siswa dan layanan tindak lanjut tentunya.

2. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan fokus penelitian pada variabel resiliensi itu sendiri. Sebab berdasarkan hasil literatur yang dilakukan dalam penyelesaian penelitian ini didapatkan bahwa resiliensi dapat dijadikan sebagai variabel bebas sendiri dalam sebuah konsep penelitian.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel *self-esteem* sebagai variabel bebas dalam sebuah perlakuan penelitian. Berdasarkan hasil literatur yang dilakukan dalam penelitian ini ditemukan bahwa self-esteem dapat dikonseptualisasikan sebagai hasil (*outcomes*), motif (*motive*), dan penyangga (*buffer*).
4. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar mengintegrasikan dan mengoneksikan konseling kelompok berbasis resiliensi ini dengan kajian keilmuan keislaman sebagai ciri khas dari bimbingan dan konseling Islam.
5. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan nilai-nilai Islam sebagai variabel moderator dalam penelitian tentang variabel resiliensi dan *self-esteem*.
6. Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan konsep Hijrah yang sejalan dengan resiliensi dalam sebuah bentuk perlakuan pada konseling berbasis Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiola, T., Udofia, O., (2011). “*Psychometric Assessment of The Wagnild and Young’s Resilience Scale in Kano*”, Nigeria. BMC Res. Notes 4:509.
- Ardiansa. A. H., (2015). “Resiliensi Perempuan Korban Konflik Ambon”, (Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, 2015), 08.92.0042.
- Arikunto, S., (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, edisi revisi V (Jakarta: Rineka Cipta.
- Aunillah, F., Maria Goretti Adiyanti, M, G., (April 2015) “Program Pengembangan Keterampilan Resiliensi Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja”, Gadjah Mada Journal of Professional Psychology, Vol. 1, No. 1.
- Azwar, S., (2005). Metode Penelitian, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S., (2012). “Penyusunan Skala Psikologi”, Edisi ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S., (2005). Metode Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Baumiester, R, F., Cambell, J, D., Krueger, J, I., Vohs, K, D., (May 2003). “*Does High Self-Esteem cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healtheir Lifestyle?*”, American Psychological Society; Psychological Science in the Public Interest. Vol. 4, No. 1.
- Branden. N., (1994) The Six Pillars of Self-Esteem, (New York: Bantam Book, Publishing history).

- Buckner, John C., Mezzacappa, Enrico., Beardslee, William R., "Characteristics of Resilient Youths Living in Poverty: The Role of Self-Regulatory Processes", Cambridge University Press: *Development and Psychopathology*, 15, (2003).
- Cast. A. D., and Burke. P. J., (March 2002)"A Theory of Self-Esteem," *The university of North Carolina Press: Social Force*, 80(3).
- Chaplin, JP., (1995). Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,)
- Cole, P.M., Martin, S.E., & Dennis, T.A. "Emotion Regulation as A Scientific Construct Methodological Challenges and Directions for Child Development Research". *Child development*. (2004 March/April) 75 (2).
- Coopersmith, S., (1967). "The Antecedents Of Self-Esteem" (San Fancisco: W.H. Freeman).
- Corey, G., (2012). "Theory and Practice of Group Counseling" (USA: Brooks/Cole, Cengage Learning)
- Daradjat. Z., (1976). "Kesehatan Mental", Jakarta: Gunung Agung.
- Deswita., (2006). "Psikologi Perkembangan". Bandung; Remaja Rosdakarya.
- Dewanti, A, P., Suprapti, V., (Desember, 2014). "Resiliensi Remaja Putri Terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai," *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 3. No. 3.
- Ekasari, A., Andriyani, Z., (Maret 2013). "Pengaruh Peer Group Support dan Self-Esteem Terhadap Resilience Pada Siswa Tambun Utara Bekasi", *Jurnal Soul*, Vol. 6, No. 1.

- Erlina Listyanti widuri, E, L., (Agustus 2012). "Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama", *Jurnal Humanitas*, Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan; Fakultas Psikologi, Vol. IX No. 2.
- Gibson. R. L., & Mitchell. M. H., (2011). *Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Grotberg, E., (1995). "A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit", Bernard Van Leer Foundation, *The International Resilience Project: Early Childhood Development: Practice and Reflection*, No. 8.
- Hajar, I., (1996). Dasar-dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan, Jakarta: PT. raja Grafindo Persada.
- Hamil, S, K., "Resilience and Self-Efficacy: The Importance of Efficacy Beliefs and Coping Mechanisms in Resilient Adolescents", *Colgate University Journal of The Sciences*.
- Handayani, M, M., Ratnawati, S., Helmi, A, F., (1998). "Efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri", *Jurnal Psikologi*; Universitas Gajah Mada, , No.2.
- Hapsari, R, M., (2006). "Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri Pada remaja". *Jurnal psyche*, Vol 5.
- Hitiyahubessy, A. A., (2015). "Resiliensi Perempuan Korban Konflik Ambon", Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

- Ifdil., Taufik., (November 2012). "Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa Di Sumatra Barat", Universitas Negeri Padang; Pedagogi, Vol. XII, No. 2.
- Jackson, R., Watkin, C., (December 2004). "The Resilience Inventory: Seven Essential Skill for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness", *Selection & Development Review*, Vol. 20, No. 6.
- Jackson. R., & Watkin. C., (December 2004). "The Resilience Inventory: Seven Essential Skill for Overcoming Life's Obstacles and Determining Happiness", *Selection & Development Review*, Vol. 20, No. 6.
- Karatas, Z., Cakar, F, S., (November 2011). "Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Explonatory Study of Adolescents in Turkey", *International Education Studies*, Vol. 4, No. 4.
- Kerlinger, F, N., (2006). Asas-asas Penelitian Behavioral, Edisi Ketiga, terj. Simatupang, L, R., Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kurnanto, M, E., (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Latipun., (2003). Psikologi Konseling, edisi ketiga. Malang; UMM Press.
- \_\_\_\_\_, (2011) *Psikologi Konseling* (Malang: UMM Press).
- \_\_\_\_\_, (2011). Psikologi Eksperimen, edisi kedua, Malang: Penerbitan UM Malang.
- Lestari, S., "Pengasuhan Orang Tua dan Harga Diri Remaja: Studi Meta Analisis", Universitas Muhammadiyah Surakarta Indonesia Psycholgical Journal: Anima, Vol. 24, No. 1.
- Mashudi. F., (2012). Psikologi Konseling. Yogyakarta: IRCiSoD, 2012.

- Maslow, A. H., (1975). “*Motivation and Personality*”, New York: Harper and Row Publisher.
- Masten, A. S., Gewirtz, A. H., (March 2006). Resilience In development: The Importance of Early Childhood., Encyclopedia on Early Childhood Development, USA.
- Mayasari, R., (2014). “Mengembangkan Pribadi Yang Tangguh Melalui Pengembangan Keterampilan Resiliensi”, STAI Sultan Qaimuddin Kendari; *Jurnal Dakwah*, Vol. XV, No. 2.
- Monikha. N. S., (2013). “Proses Resiliensi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Daksa Berprestasi”, (Malang: Universitas Brawijaya).
- Muslimah, A, I., Nadiatul Wahdah, N., (Maret 2013). “Hubungan Antara Attachment dan Self Esteem dengan Need For Achievement Pada Siswa Madrasah Aliyah negeri 8 Cakung Jakarta Timur”, *Jurnal Soul*, Vol. 6, No. 1.
- Mehrotra, Sakhi., Chaddha, Upasana., “A Co relational Study of Protective Factors, Resilience and Self-Esteem in Pre Medical Dropouts”, *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, Volume 2 issue 9 (September 2013).
- Nagar, S., Sharma, S., Chopra, G., (2008). “*Self-Esteem among Rural Adolescent Girls in Kangra District of Himachal Pradesh*”, India; Anthropologist. 10(2).

- Nurmalasari, Y., (2007). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Harga Diri Pada Remaja Penderita Penyakit Lupus", Jakarta: Fakultas Psikologi Gunadarma.
- Olson. R., (the Summary, 2003) "The Resilience Factor: Seven Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles", *School of Modern Psychology*.
- Pooley, J., Cohen, L., (2010). "Resilience; A Definition in Context". *Aust. Commun. Psycho.* 22.
- Prihastuti., (2011). "Profil Resiliensi Pendidik Berdasarkan Resilience Quotient Test". Fakultas Psikologi; UNAIR. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, No. 2.
- Rahayu, I, T., Ardani, T, A., (2004). *Observasi dan Wawancara*. Malang: Bayumedia Publishing.
- Rameker. V. C. Yap., (2006). "Resilience among Third culture kids attending an international school", (Doctoral Thesis, Durham University)
- Reivich, K., Shatte, A., (2002). The Resilience Factor-7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles", New York; Three Rivers Press.
- Rouse, M, L., (August 2010). "Building Self-Esteem of Female Youth in Group Counseling: A Review of Literature and Practice," *Graduate journal of Counseling Psychology*, Vol. 2: Iss. 1, Article 4.

- Santos, R, S., A Review of Literature of Resilience and Implications for Further Educational Research, *Claremont Graduate University and San Diego State University*.
- Santrock, J, W., (2003). *Perkembangan Remaja*, Terj, Adelar, S, B., Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_, (2002). “*Life Span Development*”, edisi kelima, jilid 1. Jakarta; Erlangga.
- Smith. A., (2013) “Exellence in Resilience”; *Adapt Faster Work Happier*.
- Southwick, S, M., Bonanno, G, A., Masten, A, S., Panter-Brick., Catherine., (Oktober 2014). “Resilience and Trauma, Resilience Defenitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives”, European Journal of Psychotraumatology., USA: Coaction, 5: 25338.
- Srisayekti, W., Setiady, D, A., (Agustus 2015). “Harga Diri (*Self-Esteem* Terancam dan Perilaku Menghindar”, Jurnal Psikologi, Vol. 42, No. 2.
- Stefiany, N, M., (2013). “Proses Resiliensi Anak Berkebutuhan Khusus Tuna Daksa Berprestasi”, Malang: Universitas Brawijaya.
- Subowo, E., Martiarini, N., (Februari 2009). “Hubungan Antara Harga Diri Remaja Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMK Yosonegoro Magetan”, Jurnal Psikohumanika; Universitas Setia Budi, Vol. 2, No. 1.
- Sudijono, A., (2006). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiono., (2006). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D, Bandung: Alfabeta.

- \_\_\_\_\_., (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R dan D*. (Bandung: Alfabetha).
- \_\_\_\_\_. (2014). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, Bandung: Alfabeta, cetakan ke-2.
- Sukardi. D. K., (2007). Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah, edisi revisi, (Jakarta; Rineka Cipta).
- Syahar, Alfi., “Hijrah-Hakikat dan Aplikasinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim,” Belajar Islam, (November 2011), 1. Dalam <http://belajarislam.com/2011/11/29/hijrah-hakikat-dan-aplikasinya-dalam-kehidupan-seorang-muslim/>. Diakses tanggal 23 November 2017.
- Tohirin., (2007). Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada).
- Uyun, Z., (2012). “Resiliensi Dalam Pendidikan Karakter”, Surakarta; Universitas Muhammadiyah, *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam*, C. 09.
- Valeska, Z., Geckova, A, M., Orosova, O., Gajdosova, B., Dijk, J, P, Van., Reijneveld, S, A., (2009). “Self-Esteem and Resilience: The Connection With Risky Behavior Among Adolescents”, *Addictive Behavior* 34.
- Vanessa Smith Castro, V, S., (2003). “Acculturation An Psychological Adaptation”. United States of America: Greenwood Publishing Group.
- Wells, E. L. and Marwell, G., (1976). *Self-Esteem: Its Conceptualization and Measurement*. Bencely Hills, CA:Sage.

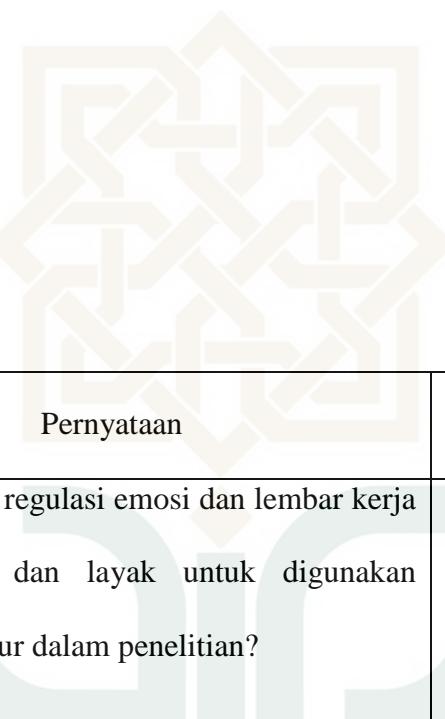
- Widodo, A. S., Pratitis, N, T., (Mei 2013). “Harga Diri dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua”, Persona; Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 2, No. 2.
- Widuri. E. L., (Agustus 2012). “Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama”, *Jurnal Humanitas*, (Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan; Fakultas Psikologi, 2012) Vol. IX No. 2.
- Winarsunu, T., (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*, Malang: UMM Press.
- Yuniati, M., Ramli, A, H., Ilhamuddin., “hubungan antara self-esteem dengan kesiapan pensiun pada perwira menengah TNI AL” Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya Malang.

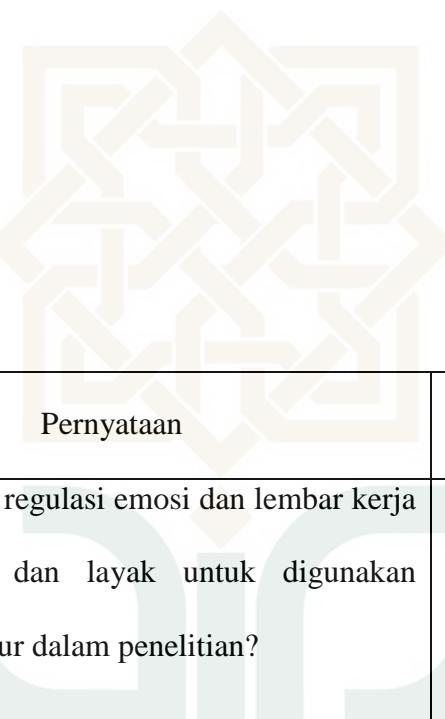


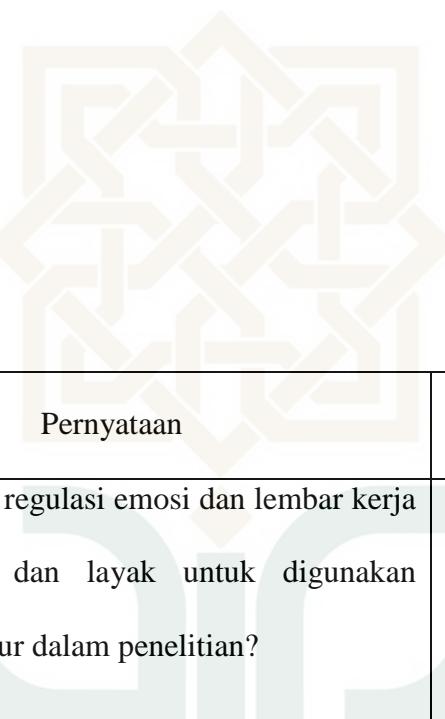
## **LAMPIRAN**

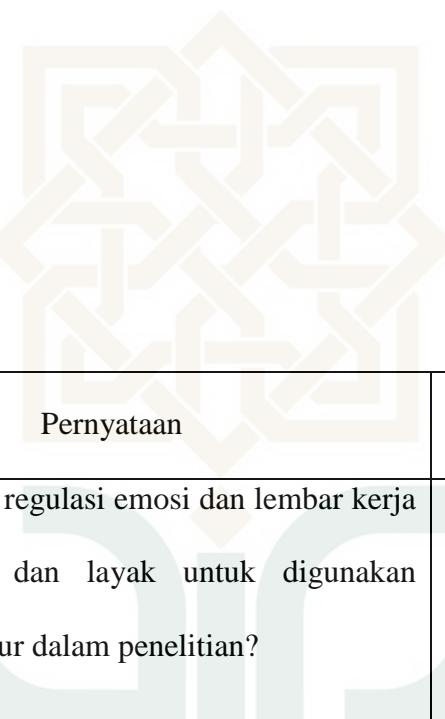
Lampiran 1 : Lembar Penilaian Uji Modul Untuk Tim Ahli

### **LEMBAR PENILAIAN**

Nama : 

Instansi : 

Jabatan : 

Usia : 

No.	Pernyataan	Pilihan		Keterangan
1.	Apakah teknik regulasi emosi dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian?	Ya	Tidak	
2.	Apakah teknik pengendalian impuls dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian?	Ya	Tidak	
3.	Apakah teknik optimisme dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian?	Ya	Tidak	
4.	Apakah teknik analisis kausal dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan	Ya	Tidak	

	sebagai alat ukur dalam penelitian?			
5.	Apakah teknik empati dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian?	Ya	Tidak	
6.	Apakah teknik efikasi diri dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian?	Ya	Tidak	
7.	Apakah teknik pencapaian dan lembar kerja sudah sesuai dan layak untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian?	Ya	Tidak	
Saran untuk Peneliti :				

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

Lampiran 2 : Modul Perlakuan

**Modul Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi**

**untuk Meningkatkan Self Esteem**

**Sesi Pertama**

**A. *Initial stage* (tahap awal)**

1. Nama Kegiatan : Orientasi dan Eksplorasi
2. Tujuan Kegiatan : Penentuan struktur kelompok, mengeksplorasi harapan anggota kelompok, anggota mulai belajar fungsi kelompok, serta penawaran program kepada calon peserta konseling kelompok sekaligus membangun harapan dan tujuan kepada peserta konseling kelompok.
3. Metode Kegiatan : Pemilihan
4. Alat dan Bahan : Lembar pernyataan kesediaan & Pulpen
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 10 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok dengan mengucapkan salam, muqaddimah dan do'a bersama.
  - b. Pemimpin kelompok memulai perkenalan dirinya dan seluruh anggota kelompok yang ikut bergabung dalam konseling kelompok.
  - c. Pemimpin kelompok menjelaskan struktur kelompok, menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
  - d. Pemimpin kelompok mengeksplorasi harapan anggota kelompok, anggota mulai belajar fungsi kelompok.

- e. Pemimpin kelompok memaparkan tujuan dan hasil yang akan dicapai oleh setiap anggota kelompok setelah menjalani konseling kelompok.
- f. Pemimpin kelompok menjelaskan maksud dan tujuan diadakannya konseling kelompok dengan menawarkan program Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi untuk meningkatkan Harga Diri (*self-esteem*) kepada calon peserta konseling, sekaligus membangun harapan dan tujuan kepada calon peserta.
- g. Pemimpin kelompok menjelaskan tahapan dari program konseling kelompok, serta setiap teknik dalam program konseling kelompok berbasis resiliensi untuk meningkatkan harga diri (*self-esteem*) guna membantu para anggota kelompok untuk memahami program konseling kelompok yang ditawarkan.
- h. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan dengan anggota kelompok untuk menjaga kerahasiaan anggota kelompok, yaitu “Saya Junaedi, (konseli menyebutkan namanya) dengan ini menyatakan bahwa saya sanggup dan bersedia menerima, menyimpan, memelihara, menjaga, dan merahasiakan segala data dan atau keterangan lainnya yang tidak boleh dan tidak layak diketahui orang lain.”

#### **B. *Transition stage* (tahap transisi)**

1. Nama Kegiatan : Tahap Transisi
2. Tujuan Kegiatan : Menghadapi, mengatasi kecemasan, defensif, konflik dan ambivalensi untuk berpartisipasi dalam kelompok, serta membangun tingkat kepercayaan.

3. Metode Kegiatan : Penjelesan & Diskusi
4. Alat dan Bahan : Lembar Kerja dan alat tulis menulis.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 20 Menit
7. Prosedur :
- Pemimpin kelompok membuka tahap kedua dengan menjelaskan maksud dan tujuan dalam tahapan kedua ini, seperti mulai memberikan kesempatan kepada setiap konseli untuk menjelaskan lebih detail setiap masalah yang mereka alami, pengaruh yang mereka rasakan dari setiap masalah tersebut, dan cara mereka menghadapi masalah tersebut, dan membagikan lembar kerja mempelajari ABC untuk menuangkan permasalahan tersebut secara tertulis.
  - Pemimpin kelompok menunjuk anggota kelompok satu persatu untuk memaparkan masalah yang dihadapi secara bergiliran kepada seluruh anggota konseling kelompok dan menuliskannya pada lembar “mempelajari ABC”.
  - Pemimpin kelompok memberikan arahan dan penjelasan kepada anggota kelompok yang lain agar dapat memperhatikan, mendengarkan, memahami, secara fokus agar dapat belajar serta mengambil pelajaran dari apa yang dijelaskan oleh anggota kelompok melalui ungkapan permasalahan yang diutarakan oleh anggota kelompok yang bersangkutan.
  - Pemimpin kelompok memberikan arahan dan penjelasan kepada semua anggota yang telah memaparkan masalahnya, dan menjelaskan proses

kerja konseling kelompok berbasis resiliensi dalam mengatasi dan menghadapi masalah atau tantangan tersebut.

### **C. *Working stage* (tahap kerja)**

1. Nama Kegiatan : Tahap kerja (Kohesi dan Produktivitas)
2. Tujuan Kegiatan : Penyusunan rencana-rencana tindakan. Penyusunan tindakan ini disebut produktivitas. Kohesivitas mulai terbentuk ditandai dengan anggota kelompok yang bertanggung jawab, tidak mengalami kebingungan, anggota merasa memiliki kelompok.
3. Metode Kegiatan : Tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi konseling kelompok berbasis resiliensi
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 30 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka tahapan ketiga dengan menjelaskan maksud dan tujuan dalam tahapan ketiga ini dan setiap tahapan konseling kelompok berbasis resiliensi sampai pertemuan selesai.
  - b. Semua anggota kelompok diberikan materi Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi yang telah disiapkan.
  - c. Pemimpin kelompok menjelaskan setiap tahapan dalam konseling kelompok berbasis resiliensi guna membantu anggota kelompok memahami setiap intervensi dalam menjalani konseling kelompok.
  - d. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara menggunakan setiap teknik dalam konseling kelompok berbasis resiliensi untuk digunakan

dalam memecahkan, menyelesaikan, menghadapi setiap masalah atau tantangan hidup.

## **Sesi Kedua**

### **A. Pemberian Materi Teknik Regulasi Emosi**

1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Teknik Regulasi Emosi
2. Tujuan Kegiatan : Mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis. Mampu mengatur dan mengekspresikan emosi dan perasaan.
3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi teknik regulasi emosi, Lembar Kerja Penenangan & Pemfokusan, Pulpen.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok pada sesi kedua diawali dengan membaca basmalah dan doa bersama.
  - b. Pemimpin kelompok membagikan materi teknik regulasi emosi dan memulai konseling kelompok dengan memberikan materi tentang teknik regulasi emosi pada seluruh anggota kelompok.
  - c. Setelah pemberian materi, pemimpin kelompok membagikan lembar kerja penenangan dan pemfokusan.
  - d. Pemimpin kelompok menjelaskan, menyimpulkan dan mendiskusikan hasil kerja dari setiap anggota. Kemudian pemimpin kelompok meneruskan materi pembahasan teknik pengendalian impuls.

## B. Pemberian Materi Teknik Pengendalian Impuls

1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Teknik Pengendalian Impuls.
2. Tujuan Kegiatan : Mampu mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri.
3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi teknik pengendalian impuls, lembar kerja mempelajari ABC dan menantang keyakinan, Pulpen.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok mengkondisikan kembali keadaan anggota kelompok.
  - b. Pemimpin kelompok memulai konseling kelompok dengan memberikan materi teknik pengendalian impuls pada seluruh anggota kelompok. Guna membantu para anggota kelompok agar dapat memahami dan mengendalikan setiap impuls serta mampu mengambil tindakan dari setiap impuls yang datang.
  - c. Setelah itu, Pemimpin kelompok membagikan lembar kerja mempelajari ABC dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja mempelajari ABC.
  - d. Kemudian, Pemimpin kelompok meminta kepada seluruh anggota untuk memahami cara kerja teknik pengendalian impuls dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja mempelajari ABC yang telah diberikan.

- e. Kemudian catat dilembar kerja, perlu diingatkan kepada seluruh anggota kelompok bahwa yang dituangkan ke dalam lembar kerja penenangan dan pemfokusan hanya fakta-fakta seperti siapa, apa, kapan, di mana, yang terkait dengan keadaan atau situasi yang sedang dialami dan bagaimana mereka merespon.
- f. Pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok bekerja sama dalam mengevaluasi hasil lembar kerja mempelajari ABC.

### **Sesi Ketiga**

#### **A. Pemberian Materi Teknik Optimisme**

1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Teknik Optimisme.
2. Tujuan Kegiatan : Membantu anggota kelompok untuk lebih percaya diri pada kemampuannya dan memiliki harapan pada tujuan hidup yang lebih baik.
3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi teknik optimisme, lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif, Pulpen.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok pada sesi ketiga diawali dengan membaca basmalah dan doa bersama.
  - b. Pemimpin kelompok membagikan materi teknik optimisme kepada seluruh peserta. Selanjutnya, pemimpin kelompok memulai konseling

kelompok dengan memberikan materi teknik optimisme pada seluruh anggota kelompok.

- c. Setelah pemberian materi, pemimpin kelompok membagikan lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja.
- d. Pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok bekerja sama dalam mengevaluasi hasil lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif. Kemudian pemimpin kelompok melanjutkan pemberian materi teknik analisis kausal.

## **B. Pemberian Materi Teknik Analisis Kausal**

1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Teknik Analisis Kausal.
2. Tujuan Kegiatan : Mampu mengidentifikasi masalah yang dihadapi, mampu memahami penyebab dari masalah tersebut.
3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi teknik analisis kausal, lembar kerja menantang keyakinan.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok mengondisikan kembali keadaan anggota kelompok.
  - b. Pemimpin kelompok membagikan materi teknik analisis kausal kepada seluruh anggota kelompok. Selanjutnya, pemimpin kelompok memulai

konseling kelompok dengan memberikan materi teknik analisis kausal pada seluruh anggota kelompok.

- c. Setelah pemberian materi, pemimpin kelompok membagikan lembar kerja menantang keyakinan dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja.
- d. Pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok bekerja sama dalam mengevaluasi hasil lembar kerja menantang keyakinan.

### **Sesi Keempat**

#### **A. Pemberian Materi Teknik Empati**

1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Teknik Empati.
2. Tujuan Kegiatan : Mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi orang lain.
3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi teknik empati, lembar kerja mempelajari ABC, Pulpen.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok pada sesi keempat diawali dengan membaca basmalah dan doa bersama.
  - b. Pemimpin kelompok membagikan materi teknik empati kepada seluruh peserta. Selanjutnya, pemimpin kelompok memulai konseling kelompok dengan memberikan materi teknik empati pada seluruh anggota kelompok.

- c. Setelah pemberian materi, Pemimpin kelompok membagikan lembar kerja empati dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja mempelajari ABC.
- d. Pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok bekerja sama dalam mengevaluasi hasil lembar kerja mempelajari ABC. Kemudian melanjutkan pemberian materi teknik efikasi diri (*self-efficacy*).

## **B. Pemberian Materi Teknik Efikasi Diri**

- 1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Teknik Efikasi Diri.
- 2. Tujuan Kegiatan : Mampu menumbuhkan keyakinan pada kemampuan individu dalam menghadapi dan memecahkan masalah atau tantangan dengan efektif.
- 3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
- 4. Alat dan Bahan : Materi teknik efikasi diri, lembar kerja menghindari perangkap pikiran dan pulpen.
- 5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
- 6. Alokasi Waktu : 45 Menit
- 7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok mengondisikan kembali keadaan anggota kelompok.
  - b. Pemimpin kelompok membagikan materi teknik efikasi diri kepada seluruh peserta. Selanjutnya, pemimpin kelompok memulai konseling kelompok dengan memberikan materi teknik efikasi diri pada seluruh anggota kelompok.

- c. Setelah pemberian materi, Pemimpin kelompok membagikan lembar kerja efikasi diri dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja menghindari perangkap pikiran.
- d. Pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok bekerja sama dalam mengevaluasi hasil lembar kerja menghindari perangkap pikiran.

### Sesi Kelima

#### **A. Pemberian Materi Teknik Reaching Out / Pencapaian**

1. Nama Kegiatan : Pemberian Materi Reaching Out / Pencapaian.
2. Tujuan Kegiatan : Mampu meningkatkan aspek positif dalam diri. Sehingga mampu membedakan resiko yang realistik dan tidak realistik, serta memiliki tujuan hidup.
3. Metode Kegiatan : Pemberian materi serta tanya jawab
4. Alat dan Bahan : Materi teknik reaching out / pencapaian, lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif, Pulpen.
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 45 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok membuka konseling kelompok pada sesi kelima diawali dengan membaca basmalah dan doa bersama.
  - b. Pemimpin kelompok membagikan materi teknik reaching out / pencapaian kepada seluruh peserta. Selanjutnya, pemimpin kelompok memulai konseling kelompok dengan memberikan materi teknik reaching out / pencapaian pada seluruh anggota kelompok.

- c. Setelah pemberian materi, Pemimpin kelompok membagikan lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif dan meminta kepada seluruh anggota kelompok untuk mengisi lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif.
- d. Pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok bekerja sama dalam mengevaluasi hasil lembar kerja menantang keyakinan & penempatan pikiran dalam perspektif.

#### **B. *Final stage (tahap akhir)***

- 1. Nama Kegiatan : Tahap akhir (konsolidasi dan terminasi)
- 2. Tujuan Kegiatan : Anggota kelompok mampu melakukan perubahan-perubahan tingkah laku dalam kelompok. Setiap anggota kelompok mampu memberikan umpan balik terhadap yang dilakukan oleh anggota yang lain. Dan mampu merealisasikan dalam keseharian.
- 3. Metode Kegiatan : Diskusi
- 4. Alat dan Bahan : Lembar Evaluasi Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi
- 5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
- 6. Alokasi Waktu : 45 Menit
- 7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok memperhatikan dan menilai apakah seluruh anggota kelompok menerima dengan baik materi dalam konseling kelompok berbasis resiliensi dan memahami cara menggunakannya, sehingga anggota kelompok mampu menggunakan kemampuan tersebut dalam keseharian.

- b. Jika terbukti ada anggota kelompok yang tidak dapat merealisasikan kemampuan yang telah dipelajari sebelumnya maka pada bagian ini harus diselesaikan.
- c. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menunjukkan perilaku yang berhasil dirubah setelah melakukan konseling kelompok berbasis resiliensi dan langsung menerima umpan balik dari anggota kelompok yang lain.
- d. Pemimpin mengendalikan kelompok agar seluruh anggota kelompok dapat aktif dan kreatif dalam berinteraksi pada perilaku-perilaku anggota lain yang memaparkan perubahannya.
- e. Jika seluruh anggota kelompok merasa puas dengan proses konseling kelompok, maka konseling kelompok dapat diakhiri.

### **C. Tes Akhir (*Post-Test*)**

- 1. Nama Kegiatan : *Post-Test*
- 2. Tujuan Kegiatan : Memperoleh data tentang Peningkatan *self-esteem*.
- 3. Metode Kegiatan : Tes
- 4. Alat dan Bahan : Skala *Self-Esteem* (Harga Diri), dan Pulpen.
- 5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
- 6. Alokasi Waktu : 45 Menit
- 7. Prosedur :
  - a. Skala dibagikan kepada anggota kelompok.
  - b. Pemimpin kelompok (peneliti) memandu cara mengerjakan atau cara mengisi skala *self-esteem* (harga diri), kemudian anggota kelompok diberikan waktu untuk mengerjakan skala tersebut.

- c. Setelah selesai mengisi, seluruh hasil jawaban anggota kelompok dikumpulkan kepada pemimpin kelompok (peneliti).

#### **D. Penutup**

1. Nama Kegiatan : Penutup
2. Tujuan Kegiatan : Menutup kegiatan konseling kelompok
3. Metode Kegiatan : Ceramah
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Konseling Sekolah
6. Alokasi Waktu : 5 Menit
7. Prosedur :
  - a. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas kepercayaan anggota kelompok atas penyelenggaraan konseling kelompok berbasis resiliensi, juga partisipasi anggota kelompok serta kebersamaan mereka dalam kelompok.

- b. Pemimpin kelompok mohon maaf jika selama proses kegiatan berlangsung ada salah kata dan tindakan dan menyampaikan harapan semoga konseling ini mendatangkan manfaat dan perubahan yang diharapkan.

Pemimpin kelompok menutup konseling kelompok berbasis resiliensi dengan membaca doa.

Lampiran 3 : Skala Self-Esteem Sebelum Diuji Validitas Dan Reliabelitas

SKALA PSIKOLOGI



PROGRAM PASCA SARJANA  
UIN SUNAN KALIJAGA

---

Dengan Hormat,

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Magister Program Pasca Sarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Saya bermaksud mengadakan penelitian mengenai masalah rendahnya *self-esteem* siswa yang menghambat perkembangan akademik, dengan demikian saya membutuhkan sejumlah data yang hanya akan saya peroleh dengan adanya kerjasama dari anda dalam menjawab skala ini.

Skala ini terdiri dari 57 pernyataan, pada pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah. Oleh karena itu, setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda. Saya mengharapkan jawaban anda adalah yang paling sesuai dengan diri anda tanpa bantuan orang lain. Jawaban yang anda berikan akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaanya. Kesedian anda dalam menjawab skala ini merupakan bantuan yang amat besar dan berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Atas kerjasama anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

**Peneliti**

## IDENTITAS DIRI

Isilah identitas diri anda:

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Kelas : .....

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan kemudian tentukanlah sikap anda terhadap pernyataan tersebut. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang tersedia, apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda garis datar/minus (-) pada tanda centang (✓) dan berikan tanda centang (✓) pada jawaban yang menurut anda sesuai.

Pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah karena skala ini berupa pernyataan atau argumen yang telah disesuaikan dengan tema penelitian. Berikan jawaban anda yang sesuai dengan kondisi diri anda yang sebenarnya dengan jujur setelah membaca dengan cermat tiap pernyataan. Isilah pernyataan dibawah ini dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang tersedia, sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S✓	CS	TS	STS
1.	Saya menghabiskan banyak waktu dengan melamun					
2.	Aku cukup yakin pada diri sendiri	SS✓	S	CS	TS	STS

**SELAMAT MENGERJAKAN !!!**

No	Pernyataan	SS	S	CS	TS	STS
1.	Ada banyak hal yang harus kuperbaiki dalam diriku.					
2.	Saya selalu berperilaku dengan benar dalam lingkungan.					
3.	Saya dan keluarga selalu merasa bahagia saat berkumpul bersama.					
4.	Saya cukup yakin pada diri saya.					
5.	Saya merasa sangat sulit berbicara di depan kelompok.					
6.	Saya merasa kurang percaya diri dalam bertindak di lingkungan.					
7.	Saya sering berharap bahwa saya adalah orang lain.					
8.	Saya menghabiskan banyak waktu dengan melamun.					
9.	Saya dapat menyusun rencana dan menjalankannya.					
10.	Saya jarang mendapat hukuman di sekolah.					
11.	Saya selalu merasakan kesenangan saat berada dalam lingkungan.					
12.	Saya selalu percaya pada kemampuan saya.					

13.	Saya belum mampu mengurus diri saya sendiri.				
14.	Saya merasa kurang nyaman bergaul dengan teman pria/wanita.				
15.	Saya selalu merasa kecewa saat berada dalam keluarga.				
16.	Saya berharap, saya masih muda.				
17.	Saya mudah untuk menyukai suatu pelajaran.				
18.	Saya merasa percaya diri dalam lingkungan sekolah dan rumah.				
19.	Saya merasa populer dengan teman-teman yang seumuran dengan saya.				
20.	Saya mudah membuat keputusan tanpa banyak pertimbangan.				
21.	Saya lebih senang bergaul dengan teman-teman yang lebih muda dari saya.				
22.	Saya selalu berfikir untuk meninggalkan rumah.				
23.	Saya selalu merasa sedih saat berada dalam kelompok.				
24.	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugas sekolah.				
25.	Saya merasa bangga dengan pendidikan saya.				
26.	Jika saya ingin menyampaikan sesuatu, saya				

	biasanya langsung mengatakannya.				
27.	Keluarga saya selalu mempertimbangkan pendapat saya.				
28.	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan kemampuan terbaik saya.				
29.	Beberapa tugas sekolah yang kurang sesuai dengan diriku.				
30.	Sikap saya terlihat kurang baik saat berada dalam lingkungan sekolah.				
31.	Keluarga kurang memperhatikan keadaan saya saat berada di rumah.				
32.	Saya lambat dalam beradaptasi di lingkungan saya.				
33.	Saya merasa senang berada dalam lingkungan saya.				
34.	Saya selalu mengatakan kebenaran.				
35.	Saya selalu merasakan kesenangan pada diri saya.				
36.	Saya paham akan kemampuan diriku.				
37.	Saya sulit mengontrol perasaan/emosi yang ada dalam diri.				
38.	Guru selalu menilai saya kurang mampu dalam pelajaran.				
39.	Saya selalu merasa kurang nyaman saat berada				

	dengan teman-teman.				
40.	Saya dapat menyerah dengan mudah pada sebuah tugas yang sulit.				
41.	Ide-ide saya kurang didengarkan oleh teman-teman.				
42.	Saya selalu tahu apa yang harus dikatakan kepada orang lain.				
43.	Keluarga menaruh harapan yang besar pada diriku.				
44.	Saya kurang fokus dalam belajar disekolah.				
45.	Saya sering merasa kecewa pada diri sendiri.				
46.	Saya kurang memperdulikan keadaan saya dalam lingkungan.				
47.	Keluarga selalu menekan saya.				
48.	Saya menilai belum mampu untuk bersaing dalam lingkungan sekolah.				
49.	Saya sering merasa malu saat berada dalam lingkungan.				
50.	Saya sering marah ketika mendapat hukuman.				
51.	Saya ingin dikenal ketika berada dalam kelompok.				
52.	Saya selalu merasa gagal dalam mengerjakan tugas.				

53.	Saya sering berkecil hati.					
54.	Teman-teman selalu lebih baik dari pada saya.					
55.	Lingkungan selalu memperhatikan saya.					
56.	Keadaan yang sulit kadang sangat mengganggu.					
57.	Keluargaku selalu mengerti tentang diriku.					

**MOHON PERIKSA KEMBALI**

**PASTIKAN SEMUA NOMOR TELAH TERISI !!!**

**TERIMA KASIH**



Lampiran 4 : Skala Self-Esteem Setelah Diuji Validitas Dan Reliabelitas

SKALA PSIKOLOGI



PROGRAM PASCA SARJANA  
UIN SUNAN KALIJAGA

---

Dengan Hormat,

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Magister Program Pasca Sarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Saya bermaksud mengadakan penelitian mengenai masalah rendahnya *self-esteem* siswa yang menghambat perkembangan akademik, dengan demikian saya membutuhkan sejumlah data yang hanya akan saya peroleh dengan adanya kerjasama dari anda dalam menjawab skala ini.

Skala ini terdiri dari 45 pernyataan, pada pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah. Oleh karena itu, setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda. Saya mengharapkan jawaban anda adalah yang paling sesuai dengan diri anda tanpa bantuan orang lain. Jawaban yang anda berikan akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaanya. Kesedian anda dalam menjawab skala ini merupakan bantuan yang amat besar dan berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Atas kerjasama anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat Saya,

**Peneliti**

## IDENTITAS DIRI

Isilah identitas diri anda:

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Kelas : .....

## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan kemudian tentukanlah sikap anda terhadap pernyataan tersebut. Berilah tanda centang (✓) pada salah satu jawaban yang tersedia, apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berilah tanda garis datar/minus (-) pada tanda centang (✓) dan berikan tanda centang (✓) pada jawaban yang menurut anda sesuai.

Pengisian skala ini tidak ada jawaban yang benar dan salah karena skala ini berupa pernyataan atau argumen yang telah disesuaikan dengan tema penelitian. Berikan jawaban anda yang sesuai dengan kondisi diri anda yang sebenarnya dengan jujur setelah membaca dengan cermat tiap pernyataan. Isilah pernyataan dibawah ini dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang tersedia, sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

CS : Cukup Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian Skala:

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S✓	CS	TS	STS
1.	Saya menghabiskan banyak waktu dengan melamun					
2.	Aku cukup yakin pada diri sendiri	SS✓	S	CS	TS	STS

**SELAMAT MENGERJAKAN !!!**

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya selalu berperilaku dengan benar dalam lingkungan.					
2.	Saya dan keluarga selalu merasa bahagia saat berkumpul bersama.	SS	S	CS	TS	STS
3.	Saya cukup yakin pada diri saya.	SS	S	CS	TS	STS
4.	Saya merasa kurang percaya diri dalam bertindak di lingkungan.	SS	S	CS	TS	STS
5.	Saya sering berharap bahwa saya adalah orang lain.	SS	S	CS	TS	STS
6.	Saya dapat menyusun rencana dan menjalankannya.	SS	S	CS	TS	STS
7.	Saya jarang mendapat hukuman di sekolah.	SS	S	CS	TS	STS
8.	Saya selalu percaya pada kemampuan saya.	SS	S	CS	TS	STS
9.	Saya belum mampu mengurus diri saya sendiri.	SS	S	CS	TS	STS
10.	Saya merasa kurang nyaman bergaul dengan teman pria/wanita.	SS	S	CS	TS	STS
11.	Saya selalu merasa kecewa saat berada dalam keluarga.	SS	S	CS	TS	STS
12.	Saya mudah untuk menyukai suatu pelajaran.	SS	S	CS	TS	STS
13.	Saya merasa percaya diri dalam lingkungan	SS	S	CS	TS	STS

	sekolah dan rumah.					
14.	Saya selalu berfikir untuk meninggalkan rumah.	SS	S	CS	TS	STS
15.	Saya selalu merasa sedih saat berada dalam kelompok.	SS	S	CS	TS	STS
16.	Saya selalu membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugas sekolah.	SS	S	CS	TS	STS
17.	Keluarga saya selalu mempertimbangkan pendapat saya.	SS	S	CS	TS	STS
18.	Saya selalu menyelesaikan tugas dengan kemampuan terbaik saya.	SS	S	CS	TS	STS
19.	Beberapa tugas sekolah yang kurang sesuai dengan diriku.	SS	S	CS	TS	STS
20.	Sikap saya terlihat kurang baik saat berada dalam lingkungan sekolah.	SS	S	CS	TS	STS
21.	Keluarga kurang memperhatikan keadaan saya saat berada di rumah.	SS	S	CS	TS	STS
22.	Saya lambat dalam beradaptasi di lingkungan saya.	SS	S	CS	TS	STS
23.	Saya merasa senang berada dalam lingkungan saya.	SS	S	CS	TS	STS
24.	Saya selalu mengatakan kebenaran.	SS	S	CS	TS	STS
25.	Saya selalu merasakan kesenangan pada diri saya.	SS	S	CS	TS	STS
26.	Saya paham akan kemampuan diriku.	SS	S	CS	TS	STS

27.	Saya sulit mengontrol perasaan/emosi yang ada dalam diri.	SS	S	CS	TS	STS
28.	Saya selalu merasa kurang nyaman saat berada dengan teman-teman.	SS	S	CS	TS	STS
29.	Saya dapat menyerah dengan mudah pada sebuah tugas yang sulit.	SS	S	CS	TS	STS
30.	Ide-ide saya kurang didengarkan oleh teman-teman.	SS	S	CS	TS	STS
31.	Saya selalu tahu apa yang harus dikatakan kepada orang lain.	SS	S	CS	TS	STS
32.	Keluarga menaruh harapan yang besar pada diriku.	SS	S	CS	TS	STS
33.	Saya kurang fokus dalam belajar disekolah.	SS	S	CS	TS	STS
34.	Saya sering merasa kecewa pada diri sendiri.	SS	S	CS	TS	STS
35.	Saya kurang memperdulikan keadaan saya dalam lingkungan.	SS	S	CS	TS	STS
36.	Keluarga selalu menekan saya.	SS	S	CS	TS	STS
37.	Saya menilai belum mampu untuk bersaing dalam lingkungan sekolah.	SS	S	CS	TS	STS
38.	Saya sering merasa malu saat berada dalam lingkungan.	SS	S	CS	TS	STS
39.	Saya sering marah ketika mendapat hukuman.	SS	S	CS	TS	STS

40.	Saya selalu merasa gagal dalam mengerjakan tugas.	SS	S	CS	TS	STS
41.	Saya sering berkecil hati.	SS	S	CS	TS	STS
42.	Teman-teman selalu lebih baik dari pada saya.	SS	S	CS	TS	STS
43.	Lingkungan selalu memperhatikan saya.	SS	S	CS	TS	STS
44.	Keadaan yang sulit kadang sangat mengganggu.	SS	S	CS	TS	STS
45.	Keluargaku selalu mengerti tentang diriku.	SS	S	CS	TS	STS

**MOHON PERIKSA KEMBALI**

**PASTIKAN SEMUA NOMOR TELAH TERISI !!!**

**TERIMA KASIH**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

Lampiran 5 : Surat Pernyataan Kesedian Menjadi Subjek Penelitian

**PERNYATAAN KESEDIAN**  
**MENJADI SUBYEK PENELITIAN**

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : .....  
 Jenis Kelamin : .....  
 Tempat/Tgl. Lahir : .....  
 Kelas : .....  
 Alamat : .....

Memberikan persetujuan untuk menjadi subjek dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi Untuk Meningkatkan *Self-Esteem*” yang dilakukan oleh Junaedi mahasiswa Program Pasca Sarjana di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta Program Studi Pendidikan Agama Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam.

Saya akan jelaskan bahwa keterangan atau informasi yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan bahwa saya secara suka rela bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Mudah-mudahan segala keterangan dan informasi yang telah saya berikan dapat menjadi masukan buat penelitian ini.

Yogyakarta, 05 Juni 2017

Yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 6 : Lembar Pedoman Observasi Anggota Kelompok

**Pedoman Observasi Anggota Kelompok**

Petunjuk Pedoman Observasi Anggota Kelompok

1. Kolom pada kotak pengamatan yang tersedia sesuai dengan apa yang dilakukan oleh anggota kelompok selama konseling berlangsung.
2. Berikan catatan pada hal-hal yang tidak termaktub dalam pedoman observasi ini.

Nama : ...

Pertemuan Ke : ...

Hari/Tanggal : ...

Tempat : ...

No	Indikator	Pengamatan	Keterangan
1.	Nada / Volume Suara	a. Rendah b. Sedang c. Tinggi	
2.	Kecepatan Bicara	a. Gagap b. Pelan tapi lancar c. Lancar d. Sangat lancar	
3.	Penyampaian Ketika Bicara	a. Sering mengulang kata b. Membingungkan c. Melebar dari pembahasan d. Runtut sesuai pembahasan	

4.	Raut Wajah Saat Bicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lesu / Muram</li> <li>b. Bingung</li> <li>c. Biasa saja</li> <li>d. Santai</li> <li>e. Ceria</li> </ul>	
5.	Posisi Wajah Saat Bicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Merunduk</li> <li>b. Pandangan tidak terarah</li> <li>c. Menatap lawan bicara</li> </ul>	
6.	Reaksi Saat Ada Yang Berbicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Berbicara sendiri</li> <li>b. Melamun</li> <li>c. Mendengarkan</li> <li>d. Memperhatikan dengan baik</li> </ul>	
7.	Keadaan Selama Konseling	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tegang</li> <li>b. Gusar / Gelisah</li> <li>c. Biasa saja</li> <li>d. Rileks</li> </ul>	
8.	Gerak Tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Banyak Gerak</li> <li>b. Menggaruk Kepala</li> <li>c. Menopang Dagu</li> <li>d. Sering Merunduk</li> <li>e. Tenang</li> </ul>	

## Catatan :

Yogyakarta, Juli 2017

(\_\_\_\_\_)

**Lampiran 7 : Lembar Kerja Penenangan Dan Pemfokusan****Lembar Kerja Penenangan dan Pemfokusan**

Nama : .....

Jenis Kelamin : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Kelas : .....

**A. LATIHAN PENENANGAN**

1. Melakukan relaksasi pernafasan dengan cara mengambil nafas dalam-dalam, tahan nafas dan menghembuskan dengan cara perlahan sambil merasakan aliran nafas yang keluar. Lakukan secara berulang dan teratur.
2. Lepaskan tegangan otot sambil keluarkan nafas pelan-pelan.
3. Konsentrasikan dalam 20-30 detik pada perasaan rileks/lemas pada kelompok otot tersebut (ambil nafas seperti yang telah dipraktekkan sebelumnya).

**B. LATIHAN PEMFOKUSAN****➤ Permainan Alfabet**

Berikan nama orang-orang yang anda kenal dengan menggunakan pasangan huruf depan (*initial*), misalnya RA – Ryan Aryadin, NM – Nur Muhammad, AL – Akbar Latif, dst, sampai seluruh anggota merasakan permainan dan bisa bermain dengan cepat.

Kemudian naikkan level permainan dengan menambahkan tantangan, misalnya dengan menambahkan singkatan sifat, julukan, ciri khas yang melekat pada orang tersebut. Misalnya, RA GT – Ryan Aryadin Ganteng, NM GK – Nur Muhammad Gemuk, AL PS – Akbar Latif Pesek, dst, sampai seluruh anggota merasakan alur permainan dan dapat bermain dengan cepat dan tepat.

## Lampiran 8 : Lembar Kerja Mempelajari ABC

**Lembar Kerja Mempelajari ABC**

Nama : \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

Tempat/Tgl. Lahir : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

<b>LEMBAR KERJA ABC</b>	
Adversitas / Kesulitan	
Keyakinan ( <i>Belief</i> )	
Konsekuensi ( <i>Consequences</i> ) : Emosi-emosi tingkah laku	

Lampiran 9 : Lembar Kerja Menghindari Perangkap Pikiran

**Lembar Kerja Menghindari Perangkap Pikiran**

1. Apakah anda cenderung melompat kepada kesimpulan? (apa bukti dari kesimpulan anda, anda yakin ataukah hanya menebak-nebak)
2. Apakah anda cenderung menangkap informasi atau data dan memfokuskan perhatian pada satu aspek tertentu, serta mengabaikan aspek penting lainnya?
3. Apakah anda cenderungan membesar-besarkan sisi negatif dari kehidupan dan meremehakan / mengecilkan sisi positif yang telah diperoleh dalam kehidupan anda, atau sebaliknya?
4. Apakah anda menganggap bahwa semua masalah yang muncul disebabkan oleh tindakan anda?
5. Apakah anda menganggap bahwa semua masalah yang ada, disebabkan oleh orang lain?
6. Apakah anda cenderung menggunakan anggapan selalu dan segalanya terhadap tingkah laku atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali?
7. Apakah anda yakin bahwa anda mengetahui apa saja yang sedang dipikirkan orang lain? Apakah anda cenderung berharap orang lain dapat memahami pikiran-pikiran yang sedang terjadi pada diri anda?
8. Apakah anda cenderung membuat alasan atau pikiran-pikiran secara emosional dalam kaitannya dengan masalah yang anda hadapi?

## Lampiran 10 : Lembar Kerja Menantang Keyakinan

### **Lembar Kerja Menantang Keyakinan**

Gambarkanlah adversitas / kesulitan yang anda alami, pikiran dan keyakinan selintas yang keluar masuk dalam benak anda (*ticker-tape belief*), dan konsekuensi-konsekuensi yang ditimbulkannya:

Adversitas/kesulitan (A) :

.....  
.....  
.....  
.....

Dalam Benak (B) :

.....  
.....  
.....  
.....

Konsekuensi-Konsekuensi (C) :

.....  
.....

Setelah ABC terpetakan, periksalah kembali keterkaitan B dengan C :

1. Apakah konsekuensi yang dirasakan melebihi proposisi keyakinan?
2. Apakah kualitas konsekuensi tidak sepadan dengan keyakinan?
3. Apakah anda merasa kesulitan membuat suatu keputusan yang tampak sederhana?

Lampiran 11 : Lembar Kerja Penempatan Pikiran Dalam Perspektif

**Lembar Kerja Penempatan Pikiran Dalam Perspektif**

- A. Perhatikan kembali situasi adversif yang sedang anda alami. Tuliskanlah rangkaian lintasan pikiran (*ticker-tape*) yang muncul sebagai akibat dari adversitas yang dihadapi:

Adversitas:

.....  
.....  
.....

- B. Tuliskanlah kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dari ketakutan-ketakutan terburuk dari peristiwa yang anda alami:

..... Sehingga.....  
..... Sehingga.....  
..... Sehingga.....

- C. Munculkan alternatif-alternatif terbaik yang mungkin dilakukan :

- a. ....  
b. ....  
c. ....

- D. Identifikasilah implikasi-implikasi yang paling mungkin terjadi dalam kaitannya dengan alternatif-alternatif yang dipilih.

- a. ....  
b. ....  
c. ....

- E. Solusi yang lebih tepat :

.....  
.....  
.....

Lampiran 12 : Lembar Uji Validitas Skala *Self-Esteem*

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.939	57

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	190.4000	750.110	-.046	.941
SE2	191.8333	718.971	.610	.937
SE3	190.6000	723.352	.393	.939
SE4	191.1000	723.059	.458	.938
SE5	191.7000	733.183	.258	.939
SE6	191.7667	712.254	.641	.937
SE7	191.2333	702.737	.702	.936
SE8	191.1667	728.833	.323	.939
SE9	191.4667	719.292	.563	.938
SE10	191.2667	719.099	.510	.938
SE11	191.0000	742.000	.119	.940
SE12	191.1667	718.006	.571	.938
SE13	191.7333	722.133	.467	.938
SE14	190.6667	729.678	.434	.938
SE15	190.5333	725.982	.576	.938
SE16	191.9333	759.857	-.192	.943
SE17	191.5000	711.293	.703	.937
SE18	191.0667	721.444	.557	.938

SE19	191.4667	734.533	.239	.939
SE20	191.4333	752.461	-.083	.942
SE21	191.4333	752.323	-.095	.941
SE22	190.9000	707.541	.619	.937
SE23	190.9000	720.162	.565	.938
SE24	191.8667	706.671	.638	.937
SE25	191.4667	735.913	.243	.939
SE26	191.7333	734.133	.278	.939
SE27	191.4000	730.041	.357	.939
SE28	191.1333	708.326	.630	.937
SE29	191.8333	714.075	.610	.937
SE30	191.6000	716.938	.642	.937
SE31	191.0000	707.172	.662	.937
SE32	191.1333	720.740	.426	.938
SE33	190.8000	727.062	.407	.938
SE34	191.7667	726.530	.468	.938
SE35	191.3667	732.999	.365	.939
SE36	190.9000	730.783	.382	.939
SE37	192.0667	715.168	.449	.938
SE38	191.0667	731.513	.313	.939
SE39	190.7667	727.978	.521	.938
SE40	191.5000	700.672	.719	.936
SE41	191.3667	721.206	.476	.938
SE42	191.9000	726.576	.414	.938
SE43	190.8333	725.799	.425	.938
SE44	191.6667	705.954	.747	.936
SE45	191.9000	724.921	.447	.938
SE46	191.4000	719.490	.529	.938
SE47	190.8667	713.844	.569	.937
SE48	191.2333	716.392	.653	.937
SE49	191.0667	711.926	.763	.937
SE50	191.5667	725.013	.465	.938
SE51	191.3667	750.378	-.050	.941
SE52	191.0667	723.306	.573	.938
SE53	191.1333	699.154	.710	.936
SE54	191.5000	709.155	.672	.937
SE55	191.3667	729.344	.386	.939
SE56	192.0333	724.240	.363	.939
SE57	191.1333	713.775	.488	.938

Lampiran 13 : Lembar Uji Reliabelitas Skala *Self-Esteem*

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	45

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE2	151.2000	640.097	.599	.951
SE3	149.9667	645.757	.357	.952
SE4	150.4667	644.809	.431	.951
SE6	151.1333	633.361	.639	.950
SE7	150.6000	623.007	.724	.950
SE9	150.8333	640.557	.549	.951
SE10	150.6333	640.240	.500	.951
SE12	150.5333	640.947	.524	.951
SE13	151.1000	640.852	.501	.951
SE14	150.0333	649.068	.450	.951
SE15	149.9000	645.541	.596	.951
SE17	150.8667	633.844	.672	.950
SE18	150.4333	642.668	.541	.951
SE22	150.2667	627.789	.636	.950
SE23	150.2667	639.237	.598	.951
SE24	151.2333	627.151	.653	.950
SE27	150.7667	650.737	.342	.952

SE28	150.5000	630.603	.612	.950
SE29	151.2000	634.510	.619	.950
SE30	150.9667	637.275	.652	.950
SE31	150.3667	626.792	.692	.950
SE32	150.5000	640.121	.445	.952
SE33	150.1667	647.454	.402	.952
SE34	151.1333	647.430	.451	.951
SE35	150.7333	652.754	.367	.952
SE36	150.2667	651.099	.373	.952
SE37	151.4333	634.530	.472	.952
SE39	150.1333	648.671	.505	.951
SE40	150.8667	621.637	.731	.950
SE41	150.7333	641.375	.482	.951
SE42	151.2667	647.582	.397	.952
SE43	150.2000	645.959	.426	.951
SE44	151.0333	625.964	.774	.949
SE45	151.2667	643.237	.489	.951
SE46	150.7667	640.806	.514	.951
SE47	150.2333	632.668	.607	.950
SE48	150.6000	636.248	.674	.950
SE49	150.4333	632.806	.766	.950
SE50	150.9333	645.237	.466	.951
SE52	150.4333	643.702	.573	.951
SE53	150.5000	621.017	.708	.950
SE54	150.8667	630.464	.670	.950
SE55	150.7333	650.823	.354	.952
SE56	151.4000	644.455	.365	.952
SE57	150.5000	635.569	.474	.951

Lampiran 14 : Uji Wilcoxon Signed Ranks Test pre-test dan post-test

NPAR TESTS

/WILCOXON=Pretest WITH Posttest (PAIRED)  
 /STATISTICS DESCRIPTIVES  
 /MISSING ANALYSIS.

**NPar Tests**

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	6	174.6667	6.53197	164.00	183.00
Posttest	6	187.8333	3.25064	185.00	192.00

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest – Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00
	Positive Ranks	6 <sup>b</sup>	3.50
	Ties	0 <sup>c</sup>	
	Total	6	21.00

- a. Posttest < Pretest
- b. Posttest > Pretest
- c. Posttest = Pretest

Test Statistics<sup>a</sup>

	Posttest - Pretest
Z	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 15 : Foto Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi

Sesi Pertama



## Sesi Kedua



### Sesi Ketiga



#### Sesi Keempat



### Sesi Kelima



## Lampiran 16 : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA**

Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281, Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978  
website: <http://pps.uin-suka.ac.id>, email: pps@uin-suka.ac.id

---

Nomor	: UIN.02/DPPs/TU.00.9/6361/2015
Lampiran	: 1 (satu) Bendel
Perihal	: Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis

---

Kepada Yth.  
Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si  
di-  
Yogyakarta.

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta mengharapkan kesediaan Bapak untuk bertindak sebagai Pembimbing Tesis yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TEKNIK NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) GUNA  
MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN RESILIENSI DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN  
SISWA KELAS III SMP N SEWON BANTUL**

tesis tersebut di kerjakan oleh :

Nama	: Junaedi Dwi Susanto, S.Sos
NIM	: 1420410077
Program	: Magister (S2) / Reguler
Program Studi	: Pendidikan Islam (PI)
Konsentrasi	: Bimbingan & Konseling Islam (BKI)

Kami sangat mengharapkan surat jawaban kesediaan dari Bapak/Ibu dengan mengisi formulir terlampir dan dikirim kepada kami paling lambat sepuluh hari sejak diterimanya surat ini .

Jika Bapak/Ibu tidak bersedia dimohon mengembalikan proposal usulan penelitian terlampir kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga.

Demikian, atas perkenan Bapak dihaturkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 30 Desember 2015

Direktur

Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.  
NIP. 19711207 199503 1 002

*Tembusan :*  
I. Pertinggal

Hal : Kesediaan Menjadi Pembimbing Tesis

Kepada Yth.,  
 Direktur  
 Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
 Yogyakarta.

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Menjawab surat Saudara Nomor : UIN/DPPs/TU.00.9/6361/2015, tertanggal 30 Desember 2015, bersama ini saya menyatakan bersedia / tidak bersedia \*\* menjadi *Pembimbing Tesis* yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TEKNIK NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING (NLP) GUNA  
 MENGEJEMBANGKAN KEMAMPUAN RESILIENSI DAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN  
 SISWA KELAS III SMP N SEWON BANTUL**

tesis tersebut di kerjakan oleh :

Nama	: Junaedi Dwi Susanto, S.Sos
NIM	: 1420410077
Program	: Magister (S2) / Reguler
Program Studi	: Pendidikan Islam (PI)
Konsentrasi	: Bimbingan & Konseling Islam (BKI)

Demikian, harap menjadi periksa.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, ... 7 Januari 2016

Hormat Kami,



Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si  
 \*coret yang tidak perlu

## Lampiran 17 : Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
**PASCASARJANA**  
 Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta, 55281 Telp. (0274) 519709, Faks. (0274) 557978.  
 email: pps@uin-suka.ac.id, website: <http://pps.uin-suka.ac.id>.

Nomor : B-563 /Un.02/DPPs/TU.00/ 02 /2017  
 Lampiran: : -  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada  
**Yth. Kepala Sekolah SMPN 3 Sewon Bantul Yogyakarta**  
 Di  
 Tempat

*Assalamu 'alaikum wr. wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir kuliah (Tesis) Program Magister (S2) bagi mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, bersama ini kami mengharap bantuan Bapak/Ibu/ Saudara untuk memberikan izin penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama	:	Junaedi Dwi Susanto, S.Sos.
NIM	:	1420410077
Program	:	Magister (S2)
Prodi / Konsentrasi	:	PI/ BKI
Semester	:	VI (Enam)
Tahun Akademik	:	2017

Judul Penelitian : :

**Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Resiliensi Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMPN 3 Bantul Yogyakarta**

Di bawah bimbingan dosen : **Dr. Erika Setyanti kusumaputri, M.Si**  
 Bersama ini kami lampirkan :

1. Proposal penelitian
  2. Fotocopy kartu tanda mahasiswa
- Adapun lokasi penelitian di Yogyakarta

Demikian surat permohonan penelitian ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 13 Maret 2017



## Lampiran 18 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

KABUPATEN BANTUL

**SMP 3 SEWON**

Jalan Bantul km 6,7 Pendowoharjo, Sewon, Bantul, Telp 6466008

E-mail : smp3sewon@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 421.3/ 209 /2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. SARIMIN, M.Pd

NIP : 19600803 199512 1 001

Pangkat/Golongan : Pembina, IV/a

Jabatan : Kepala Sekolah

Unit kerja : SMP Negeri 3 Sewon

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : JUNAEDI DWI SUSANTO, S.Sos

N I M : 1420410077

Pekerjaan : Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Prodi : PI / BKI

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Sewon dengan judul penelitian  
**“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BERBASIS RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN  
 SELF-ESTEEM SISWA SMP N 3 SEWON BANTUL YOGYAKARTA”**

Waktu penelitian : bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2017

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



## Daftar Riwayat Hidup

## A. Identitas Diri

Nama : Junaedi Dwi Susanto., S.Sos

Tempat Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 24 November 1989

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat Rumah : Jl. Dg Tata 3 No. 35 Kel. Parang Tambung Kec. Tamalate  
Kota Makassar

Email : [d.s\\_junaedi@yahoo.com](mailto:d.s_junaedi@yahoo.com)

No. HP : 082 393 668 442

Nama Ayah : Abd. Rahim Tuju

Nama Ibu : Nurhayati

## B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar Negeri Jongaya I Kota Makassar : Lulus Tahun 2002
  2. Sekolah Menengah Pertama Negeri III Makassar : Lulus Tahun 2005
  3. Pondok Pesantren Abnauul Amir Gowa : Lulus Tahun 2008
  4. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar : Lulus Tahun 2013
  5. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Program Pascasarja : Tahun Masuk 2014