

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK
BIBLIOTERAPI UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI DIRI SISWA**
(Penelitian Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Kota Magelang)

SKRIPSI



Oleh :

Tara Qhairunissa

16.0301.0005

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2020**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam kehidupannya akan mengalami serangkaian proses perkembangan melalui tahap-tahap tertentu yang berkesinambungan, mulai dari saat manusia itu bayi yang baru dilahirkan, tumbuh dan berkembang sebagai seorang anak, mencapai masa remaja, dewasa sampai akhirnya pada masa usia lanjut.

Strategi dalam mempersiapkan remaja dengan karakter yang positif di era modern ini yaitu dengan meningkatkan resiliensi pada diri setiap individu. Remaja akan sangat membutuhkan pendampingan dan perhatian secara khusus untuk mengontrol tingkah laku yang ditunjukkan. Sering kali remaja tumbuh dengan karakter negatif, yang sering terlihat di masyarakat. Seperti tindakan vandalisme, tawuran, berkelahi, minum-minuman keras, dan narkoba. Sikap tersebut terjadi karena remaja memiliki rasa ingin tahu dan resiliensi diri yang rendah, serta dengan adanya masalah di dalam keluarga seperti keadaan orang tua yang berpisah (*broken home*), membuat mereka kurang mendapatkan kasih sayang atau perhatian yang cukup. Individu dengan resiliensi yang rendah akan membuat dirinya berada dalam tekanan stres yang hebat dan tidak bisa melewati masalah yang dihadapi dengan baik. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Usia remaja merupakan periode dimana

anak tengah mencari dan membangun identitas diri dan remaja pada usia ini rentan terhadap berbagai tekanan dan pengaruh negatif dari teman sebaya. Pengaruh keluarga dan teman sebaya dianggap memiliki kontribusi yang penting terhadap timbulnya masalah-masalah remaja. Relasi yang positif dengan teman sebaya akan berkaitan dengan penyesuaian lingkungan sosial yang positif.

Setelah dilakukan observasi selama dua bulan di sekolah tersebut, dan mencari informasi kepada guru Bimbingan Konseling yang ada di sekolah, siswa yang melakukan tindakan tawuran, merupakan siswa yang beberapa dari mereka tidak tinggal bersama orang tua nya. Kurangnya perhatian khusus dari orang tuanya dan resiliensi diri yang rendah membuat mereka berfikir bahwa masa remaja adalah masa yang bebas untuk melakukan semua kegiatan yang ingin dilakukan. Merasa bahwa dirinya jagoan dan tidak pernah takut dengan siapapun, membuat mereka ingin menunjukkan jati diri yang ditakuti oleh semua orang.

Individu dengan resiliensi diri yang rendah akan berdampak negatif untuk dirinya sendiri di masa depan, karena individu tersebut tidak bisa beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi, dengan cara yang baik dan bertindak positif dengan melakukan hal-hal secara normal. Individu dengan resiliensi diri yang rendah, mereka bisa dengan mudah melakukan hal-hal yang menyimpang dari kebiasaan dan tidak mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapi. Resiliensi akan sangat menentukan keberhasilan individu di masa remaja.

Berdasarkan hasil penelitian Karina (2014) bahwa di kota Malang pada remaja pada usia 12-22 tahun yang berada pada kondisi orang tuanya bercerai, memiliki tingkat resiliensi yang cenderung rendah sebanyak (30,56 %) dari jumlah total subjek sebanyak 72 orang. Tingkat resiliensi seorang remaja adalah bersifat fluktuatif, artinya tingkat resiliensi seseorang dapat dikategorikan tinggi maupun dikategorikan rendah tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya yakni antara lain faktor protektif dan faktor resiko. Perceraian orang tua merupakan salah satu yang termasuk dalam faktor resiko, perceraian ini dapat secara langsung mampu memperbesar tingginya potensi resiko bagi individu dan meningkatkan kemungkinan perilaku negatif pada diri seorang remaja.

Salah satu strategi intervensi yang telah banyak digunakan untuk mengembangkan resiliensi adalah terapi kognitif. Mengacu berbagai hasil penelitian, terapi kognitif telah terbukti dapat mengembangkan resiliensi. *Interpersonal Cognitive Problem Solving* (ICPS) telah terbukti dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi tekanan; frustrasi; dan kegagalan dalam hidup (Goldstein & Brooks, 2005). ICPS mampu mengembangkan resiliensi anak yang memiliki adversitas melalui simulasi ilustrasi kesulitan sehari-hari. Penelitian lain terkait pendekatan kognitif yang mampu meningkatkan resiliensi adalah teknik restrukturisasi kognitif (Antara, Antari, & Dantes, 2014).

Biblioterapi yang merupakan terapi dengan penggunaan buku sebagai media adalah bagian penting dalam terapi kognitif, yakni sebagai *self help tool*

(Purwanto, 2015). Buku dapat membantu individu dalam mempelajari fakta baru, cara pandang yang berbeda dalam menghadapi masalah, dan alternatif pemecahan masalah. Biblioterapi sering disebut juga terapi membaca, yaitu sebuah terapi yang didalamnya seorang yang mengalami masalah depresi diminta membaca buku-buku yang bersifat membantu dirinya dan motivasional agar mempercepat penyembuhan, biblioterapi juga bermanfaat untuk mengubah konsep diri individu, meningkatkan motivasi diri, menunjukkan jalan menemukan jati diri, membentuk kejujuran diri, ketahanan emosi dan tekanan mental, menunjukkan bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mempunyai masalah, menunjukkan bahwa ada lebih dari satu alternatif penyelesaian masalah, menolong seseorang dengan diskusi masalah, membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalam menyelesaikan masalah.

Salah satu tipe dalam biblioterapi yaitu tipe pendidikan atau humanistik, dimana tipe ini dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam setting pendidikan. Guru Bimbingan dan Konseling akan bertugas menjadi pemimpin kelompok dan siswa akan menjadi anggota kelompok. Tujuannya adalah membantu siswa untuk mencapai pendidikannya atau kepuasan yang lebih tinggi.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan efek positif biblioterapi, yakni: menurunkan gangguan kecemasan (Campbell, 2007); mencegah gangguan kesehatan mental; membantu proses adaptasi individu; mengembangkan kemampuan bangkit dari keterpurukan, serta meningkatkan kesehatan mental.

Perkembangan terbaru mengenai adversitas yang terjadi di lingkungan sosial, terdapat populasi khusus yang rentan dan memerlukan resiliensi sebagai salah satu kompetensi dalam menjalani hidup. Siswa Menengah Kejuruan (SMK) merupakan populasi khusus tersebut dan mereka memerlukan *life skills* untuk menghadapi adversitas serta berkembang secara optimal dalam perkembangannya.

Dengan demikian, salah satu upaya dalam meningkatkan resiliensi yaitu melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa Konseling Kelompok dengan Teknik Biblioterapi. Hal ini menjadi fokus penulis dengan merencanakan penelitian. Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa di Kelas XII SMK Yudya Karya Kota Magelang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka identifikasi masalah rendahnya resiliensi diri siswa sebagai berikut:

1. Sikap resiliensi siswa rendah, ditandai dengan seringnya berkelahi dengan teman di sekolah maupun diluar sekolah.
2. Siswa menyelesaikan masalah dengan cara kekerasan, seperti melakukan baku hantam dan berkata kasar.
3. Terdapat siswa yang merasa kurang mendapatkan perhatian orangtuanya
4. Siswa sulit mengontrol emosi
5. Terdapat beberapa siswa yang menjadi korban bullying

6. Terdapat siswa yang kurang bisa bersosialisasi dengan baik di lingkungan belajarnya.

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah rendahnya sikap resiliensi diri yang dimiliki siswa, karena hal ini adalah masalah yang sering terjadi dan harus segera diatasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi efektif untuk meningkatkan resiliensi diri siswa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok teknik biblioterapi untuk meningkatkan resiliensi diri siswa di SMK Yudya Karya Kota Magelang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoristis

Hasil penelitian ini dapat menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling, khususnya bagi perkembangan teori konseling kelompok teknik *Biblioterapi* untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

2. Manfaat Praktis

Layanan konseling kelompok dengan teknik Biblioterapi dapat bermanfaat dalam meningkatkan resiliensi diri pada siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Sikap Resiliensi Diri Siswa

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi pertama kali digunakan dalam ekologi, dimana ketahanan mengacu pada kemampuan ekosistem untuk bangkit kembali setelah guncangan besar Merck dan Jax (2007) dalam (Adger, 2000). Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan (Grotberg, 1999).

Revich dan Shatte (2002), menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dirasakan atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan. Individu berusaha bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesulitan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya.

Al Siebert (2005) memaparkan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

Resiliensi bukan sebuah konsep universal yang terwujud dalam seluruh domain kehidupan individu. Seseorang mungkin akan resilien terhadap satu stresor yang spesifik, namun belum tentu demikian terhadap stresor yang lain. Resiliensi merupakan fenomena multidimensional dengan konteks yang spesifik dan mencakup berbagai perubahan dalam perkembangan (Zimmerman dan Arunkumar, 1994).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, dimana seseorang dapat mencerminkan kekuatan dan ketangguhan dirinya untuk bangkit dari pengalaman atau situasi sulit yang menghambat perkembangannya.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Revich dan Shatee (2002) berpendapat ada tujuh aspek yang dapat membentuk resiliensi, yaitu :

1) Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Pengendalian emosi, kemampuan untuk tetap merasa tenang walaupun berada dalam tekanan.

2) Pengendalian Implus

Berhubungan dengan pengendalian emosi, individu yang mampu mengontrol implusnya cenderung mampu mengendalikan emosinya.

3) Optimisme

Individu yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik.

4) Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab masalah yang dialaminya. Kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali penyebab dari kesulitan yang dihadapinya.

5) Empati (*Empaty*)

Mampu menginterpretasikan bahasa non verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh.

6) Efikasi Diri (*Self-efficay*)

Keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam hidupnya.

7) Pencapaian (*Reaching Out*)

Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan menggambarkan dimana resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupannya.

Individu di masyarakat seringkali memilih kehidupan yang standar dibandingkan meraih kesempatan untuk sukses namun harus berhadapan dengan resiko yang besar. Dengan kata lain individu lebih memilih capaian yang biasa saja dengan resiko kecil daripada capaian tinggi namun perlu usaha keras untuk mendapatkannya. Akibatnya,

individu tersebut banyak menunjukkan rasa takut dan jauh dari karakter resilien.

3. Faktor-Faktor Resiliensi

Grotberg (1999) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Setiap orang memiliki kemampuan untuk menjadi resilien, dan setiap orang mampu untuk belajar bagaimana menghadapi rintangan dan hambatan dalam hidupnya sehingga nantinya menjadi manusia yang resilien.

Grotberg (1999) menyebut bahwa faktor resiliensi meliputi *I have*, *I am*, dan *I can*. Ketiganya akan saling berkaitan dan menentukan bagaimana resiliensi individu kemudian.

1). *I Have*

I have merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Individu yang memiliki kepercayaan rendah terhadap lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan menganggap bahwa lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan positif untuk dirinya. Sumber *I have* menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, yaitu :

- a) Hubungan yang dilandasi dengan kepercayaan (*trust*)

- b) Struktur dan aturan yang ada dalam keluarga atau lingkungan sosial
- c) Model-model peran
- d) Dorongan seseorang untuk mandiri
- e) Akses terhadap fasilitas seperti layanan kesehatan, pendidikan, keamanan, dan kesejahteraan.

2). *I am*

I am adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang ada pada dalam diri individu. Sumber ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Sumber *I am* dalam membentuk resiliensi, yaitu :

- a) Penilaian personal
- b) Memiliki empati, kepedulian, dan cinta terhadap orang lain
- c) Mampu merasa bahagia dengan diri sendiri
- d) Memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri dan dapat menerima konsekuensi atas segala tindakan
- e) Optimis, percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan

3). *I Can*

I can merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan suatu permasalahan dengan kekuatan diri sendiri. *I can* meliputi penilaian atas kemampuan diri sendiri seperti kemampuan menyelesaikan

permasalahan, keterampilan sosial, dan interpersonal. Sumber resiliensi ini terdiri dari:

- a) Kemampuan dalam berkomunikasi
- b) Problem solving atau pemecahan masalah
- c) Kemampuan mengelola perasaan, emosi dan implus-impuls
- d) Kemampuan mengukur emosi sendiri dan orang lain
- e) Kemampuan menjalin hubungan yang penuh kepercayaan

Ketiga faktor *I have (external supports)*, *I am (inner strengths)*, dan *I can (interpersonal and problem solving skill)* saling berkaitan dan akan mempengaruhi perilaku individu dengan respon-respon positif yang diberikan oleh lingkungan sekitar pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Anak remaja dapat belajar untuk mampu merespon berbagai tekanan dan kesulitan secara resilien. Perasaan takut dan tidak berdaya dapat diubah menjadi kekuatan untuk dapat menghadapi setiap permasalahan yang sedang dialami dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah sebuah layanan yang dilakukan dalam bentuk kelompok. Pada layanan konseling kelompok ada kemungkinan konseli mendapatkan kesempatan berbagi permasalahan dan pengentasan masalah yang dialami saat ini melalui konseling kelompok. Menurut Pauline Harrison dalam (Edi Kurnanto 2014:7)

berpendapat bahwa konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan satu ataupun dua konselor.

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya Nurihsan (2006:24) dalam (Kurnanto, 2013).

Konseling kelompok memiliki tujuan pencegahan serta perbaikan. Umumnya memiliki fokus tertentu, seperti karir pendidikan, sosial, atau pribadi. Konseling kelompok berorientasi pada masalah anggota dan tujuannya.

Kegiatan konseling kelompok merupakan hubungan antar pribadi yang menekankan pada proses berpikir secara sadar dan aktif untuk meningkatkan kesadaran akan pertumbuhan dan perkembangan individu yang sehat. Melalui konseling kelompok, individu menjadi sadar akan kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, mengenali keterampilan, keahlian dan pengetahuan serta dapat saling menghargai.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan secara efektif dalam membantu memecahkan masalah yang dialami oleh setiap individu. Individu bisa lebih terbuka dengan anggota kelompoknya dan dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam dirinya dengan cara peduli terhadap masalah yang dimiliki oleh orang lain.

Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

2. Fungsi Konseling Kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi yaitu (1) fungsi layanan kuratif; yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, serta (2) fungsi layanan preventif; yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal dimasyarakat, tetapi memiliki kelemahan dalam kehidupannya sehingga menghambat kemampuan komunikasi dengan orang lain. Sedangkan, konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari berbagai permasalahan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu (Kunanto, 2014:12).

Menurut Winkel (Kurnanto 2013:10) konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.

- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan untuk berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka dengan saling menghargai dan manruh perhatian.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diketahui bahwa adanya pencapaian tujuan yang jelas dalam kegiatan layanan konseling

kelompok, dimana masalah yang dialami anggota kelompok dapat diselesaikan secara bersama anggota kelompok dalam komunikasi secara terbuka dan saling menghargai satu sama lain agar kegiatan dapat terarah dan dapat dilaksanakan secara optimal. Dengan layanan konseling kelompok, para anggota kelompok akan saling menumbuhkan karakter resilien dalam dirinya dengan cara bersosialisasi terhadap anggota kelompok yang lain.

3. Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (1995:40) tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yang meliputi:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan diri dengan tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok. Kegiatan dalam tahap pembentukan antara lain mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok. Adapun peran kelompok dalam tahap pembentukan menampilkan diri yang positif, bersedia membantu, dan penuh empati.

b. Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu,

malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Peran pemimpin kelompok menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka serta tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan, serta membuka diri sebagai contoh dan penuh empati.

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik tersebut secara tuntas dan mendalam. Adapun peran pemimpin kelompok adalah sebagai pengatur lalu-lintas jalannya proses konseling kelompok dengan sabar dan terbuka serta aktif tetapi tidak banyak bicara.

d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan penilaian dan tindak lanjut. Adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri. Peran pemimpin kelompok dalam

tahap ini adalah tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terimakasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut, penuh rasa persahabatan, dan empati.

Dalam setiap tahapan yang ada dalam kegiatan layanan konseling kelompok, para anggota akan belajar secara aktif, dengan saling berpendapat satu sama lain dan bertukar solusi, dimana kegiatan seperti itu akan menunjang aktivitas dalam meningkatkan resiliensi dalam diri setiap individu, belajar bersosialisasi dan peka terhadap masalah orang lain.

C. Teknik Biblioterapi

1. Pengertian Biblioterapi

Biblioterapi berasal dari dua kata yaitu *biblion* dan *therapeia*. *Biblion* artinya buku atau bacaan, sedangkan *therapeia* berarti penyembuhan. Jadi, biblioterapi dapat diartikan sebagai upaya penyembuhan melalui buku. Buku bacaan dapat berfungsi sebagai orientasi dan memberikan pandangan-pandangan positif sehingga menggugah kesadaran individu untuk bangkit dari masalah yang dihadapi.

Sudarsono (1996:21) menyatakan bahwa biblioterapi merupakan pengobatan gangguan kejiwaan melalui perubahan tingkah laku dengan membaca.

Mohammad Surya (1988:176) biblioterap (terapi pustaka) merupakan proses penggunaan bahan-bahan bacaan untuk membantu

orang dalam memecahkan masalah-masalah penyesuaian serta perkembangan pribadi-sosial.

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa biblioterapi merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan bacaan untuk membantu individu mengurangi atau bahkan memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi, memberikan inspirasi, informasi, dan pengetahuan. Dalam upaya meningkatkan resilien dalam diri individu, teknik biblioterapi memudahkan seseorang dalam memahami dirinya melalui bacaan yang sesuai dengan kondisi yang sedang dialaminya.

2. Tujuan Biblioterapi

Mohammad Surya (1988:176) mengungkapkan bahwa bahan bacaan (literatur) dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam konseling, bahan bacaan digunakan sebagai informasi dan sebagai psikoterapi.

Pardeck (Erni Agustina Setiowati, 2011) menyatakan bahwa terdapat enam tujuan penggunaan biblioterapi, yaitu :

- 1) Menyediakan informasi
- 2) Memberikan pencerahan dalam pengalaman atau situasi spesifik
- 3) Memberikan alternatif solusi mengenai suatu masalah
- 4) Menstimulus diskusi masalah aktual
- 5) Mengkomunikasikan nilai-nilai baru dan sikap terhadap suatu masalah

- 6) Membantu individu untuk memahami bahwa mereka bukan satu-satunya yang mengalami permasalahan yang dialaminya.

Dapat disimpulkan bahwa biblioterapi memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengurangi atau menyelesaikan masalah terutama dalam meningkatkan resiliensi dalam dirinya, yang berperan sebagai informasi, menambah pengalaman baru, dan memberikan alternatif solusi.

3. Jenis Biblioterapi

Biblioterapi mempunyai beberapa tipe, Berry (Mohammad Surya, 1988: 176-177) mengungkapkan bahwa terapi pustaka dapat dibagi menjadi dua macam tipe, yaitu :

a) Tipe Klinis

Tipe klinis merupakan bentuk psikoterapi yang biasanya dilakukan oleh profesi kesehatan mental, seperti psikiater, psikolog, konselor, pekerja sosial, pengasuh dan sebagainya. Fasilitator dalam tipe klinis adalah terapis, sedangkan partisipasinya adalah orang yang “sakit”. Tipe klinis membantu individu dalam memperoleh keadaan “baik”.

b) Tipe Pendidikan (humanistik)

Tipe pendidikan (humanistik) dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas perpustakaan dalam setting pendidikan. Fasilitator dalam tipe ini adalah pemimpin atau manajer kelompok, sedangkan partisipannya adalah siswa. Tipe pendidikan (humanistik)

bertujuan untuk membantu individu mencapai tujuan pendidikannya atau mencapai aktualisasi yang lebih besar.

4. Cara Pelaksanaan/Tahapan Biblioterapi

Oslan (2006) dalam Yossi Suparyo menyarankan lima tahap pelaksanaan biblioterapi, baik dilakukan secara perorangan maupun kelompok :

- 1) Awali dengan motivasi. Konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi peserta untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan konseling.
- 2) Berikan waktu yang cukup. Konselor mengajak peserta untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai.
- 3) Lakukan inkubasi. Konselor memberikan waktu pada peserta untuk merenungkan materi yang baru saja mereka baca.
- 4) Tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Lewat diskusi peserta mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Lalu, terapis membantu peserta untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.
- 5) Evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh peserta. Hal ini memancing peserta untuk memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

D. Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Siswa

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dalam keadaan yang sulit dalam kehidupannya, kemauan berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut serta berusaha bangkit dari keterpurukan untuk dapat menjadi lebih baik.

Konseling kelompok merupakan proses konseling yang dilakukan oleh 4 - 8 orang dalam situasi kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu yang sehat dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapi secara bersama-sama, saling memahami, menerima dan mendukung antar anggota kelompok. Layanan konseling kelompok tepat diberikan kepada remaja karena untuk membantu pemenuhan tugas perkembangannya dan pengembangan harga diri remaja dimasa depan.

Biblioterapi merupakan teknik membaca yang dilakukan untuk membantu siswa mengatasi masalah khususnya pemahaman mengenai penyesuaian diri, dalam teknik biblioterapi ini juga penting sekali peran seorang konselor untuk menyampaikan bahan bacaan dengan baik tentunya menguasai bahan bacaan sehingga para siswa yang dijadikan subjek penelitian menjadi yakin dengan proses selama berjalannya penerapan teknik biblioterapi.

Layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik biblioterapi menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan resiliensi diri

pada siswa. Biblioterapi yang merupakan terapi dengan penggunaan buku sebagai media adalah bagian penting dalam terapi kognitif. Buku dapat membantu individu dalam mempelajari fakta baru, cara pandang yang berbeda dalam menghadapi masalah, dan alternatif pemecahan masalah. Dengan konseling kelompok siswa dapat meningkatkan resiliensi dalam dirinya dengan belajar tentang dirinya dalam hubungannya dengan anggota lain, selain itu dalam konseling kelompok anggota kelompok dapat belajar memecahkan masalah berdasarkan masukan atau diskusi bersama anggota lainnya untuk meningkatkan resiliensi diri pada setiap individu. Konseling kelompok dinilai efektif untuk meningkatkan resiliensi individu.

E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa”

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ardo Trihantoro Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta (2016:Vol.05,No.01) dengan judul Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep diri siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik biblioterapi dan mengetahui pengaruh teknik biblioterapi untuk mengubah konsep diri siswa. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Tangerang pada bulan November 2015.

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan bentuk Nonequivalent Control Group Design dan menggunakan sampel sebanyak 12 orang siswa dengan penggunaan teknik biblioterapi dalam bentuk kelompok. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori konsep diri sebanyak 59 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.917 dengan kategori layak dipergunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Mann Whitney U-Test diperoleh hasil nilai asymp. Sig = 0.037. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi $\hat{I}\pm = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka nilai Asymp. Sig = 0.037 < nilai signifikansi $\hat{I}\pm = 0.05$ sehingga disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Hal tersebut berarti bahwa terjadi perubahan pada konsep diri responden kelompok eksperimen setelah diberikan biblioterapi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, teknik biblioterapi berpengaruh positif terhadap perubahan konsep diri siswa. Biblioterapi dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah sebagai satu bentuk alternatif penanganan bagi siswa yang memiliki konsep diri negatif.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arga Satrio Prabowo (2014:Vol.03,No.01) dengan judul Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Peningkatan Harga Diri Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik biblioterapi terhadap peningkatan harga diri siswa yang orangtuanya bercerai. Penelitian ini dilakukan di SMPN 232

Jakarta pada bulan September sampai dengan Oktober 2013. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian menggunakan sampel sebanyak enam orang siswa dan penggunaan teknik biblioterapi dilakukan dalam bentuk konseling kelompok. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Coopersmith Self-esteem Inventory yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan, instrumen ini memiliki 51 item pernyataan yang valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.901, hal tersebut menyimpulkan bahwa instrumen tersebut layak dan dapat dipergunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data yang digunakan dalam menguji hipotesis pada penelitian ini adalah Wilcoxon Match Pairs Test untuk membandingkan hasil pre-test dan post test. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh hasil nilai asymp. Sig = 0.028. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi $\hat{I}\pm = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka Nilai Asymp. Sig = 0.028 < nilai signifikansi $\hat{I}\pm 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Dapat ditarik kesimpulan teknik biblioterapi berpengaruh dalam meningkatkan harga diri siswa yang orangtuanya bercerai.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Wilujeng Dian Yustika (2016):V dengan judul Efektivitas Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN Lonceret Nganjuk. Penelitian ini bertujuan untuk Penelitian yang dilaksanakan mempunyai tujuan yaitu untuk

mengetahui tingkat asertivitas siswa dan untuk mengetahui keefektifan penggunaan teknik bibliokonseling dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pre experimental design sebagai tekniknya dengan jenis one group pre-test and post-test design. Pelaksanaan rancangan penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan perlakuan kepada sekelompok individu melalui pemberian pre-test berupa angket perilaku asertif, treatment berupa cerita pendek melalui teknik bibliokonseling, dan post-test berupa angket perilaku asertif.

Dengan beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan diatas, biblioterapi merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan bacaan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan yang sedang dialami. Penelitian yang saya ambil, diharapkan melalui biblioterapi siswa dapat meningkatkan resiliensi diri agar tidak mudah putus asa dan menyerah pada kondisi yang tidak diinginkan yang terjadi.

F. Kerangka Pemikiran

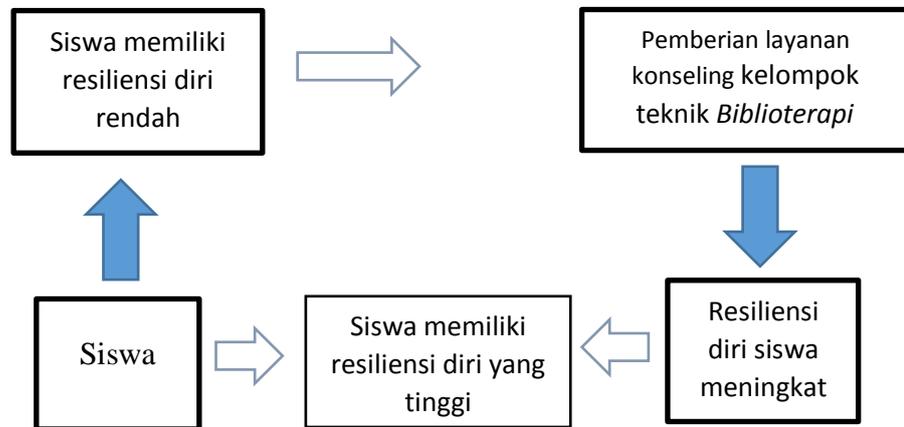
Siswa SMK Yudya Karya khususnya pada siswa kelas XII memiliki sikap resiliensi diri yang rendah. Siswa yang memiliki sikap resiliensi rendah akan membentuk perilaku yang buruk sehingga mengakibatkan siswa tidak dapat menghadapi keadaan yang sulit dan menyebabkan siswa merasa pesimis dan melampiaskan emosinya dengan perilaku yang buruk.

Siswa diberikan layanan konseling kelompok karena konseling kelompok bermanfaat dengan berinteraksi bersama teman-temannya sehingga membuat anggota kelompok semakin nyaman dan merasa bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi masalahnya. Dengan layanan konseling kelompok, anggota kelompok dapat saling bertukar pendapat dan solusi yang dapat membantu satu sama lain.

Penelitian ini menerapkan konseling kelompok teknik biblioterapi untuk meningkatkan resiliensi diri siswa. Kegiatan konseling kelompok yang dilakukan diharapkan dapat menyelesaikan masalah terkait rendahnya sikap resiliensi yang dimiliki oleh siswa. Teknik biblioterapi dipilih untuk meningkatkan sikap resiliensi diri karena dengan teknik membaca siswa diharapkan tidak merasa bosan dan mendapatkan pandangan baru tentang keadaan yang sesuai dengan tokoh yang ada di dalam buku cerita tersebut, sehingga anggota kelompok dapat melihat dirinya sendiri di dalam cerita tersebut.

Gambaran hubungan antar variabel dalam penelitian ini, berdasarkan telaah pustaka yang telah disebutkan diatas yaitu bahwa konseling kelompok teknik biblioterapi merupakan *treatment* yang akan penulis berikan kepada anggota kelompok dengan dinamika konseling kelompok yang akan diciptakan untuk meningkatkan sikap resiliensi diri siswa.

Gambar 2. 1
Kerangka Pemikiran



G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir, maka hipotesis penelitian ini adalah efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi terhadap peningkatan resiliensi diri siswa kelas XII SMK Yudya Karya Kota Magelang.

BAB III

METODE PENELITIAN

Menurut Nazir (2005) penelitian adalah terjemahan dari kata Inggris *reserch* yang berarti mencari kembali. Secara jelasnya penelitian merupakan usaha untuk menemukan, mengembangkan dan melakukan verifikasi terhadap kebenaran suatu peristiwa atau suatu pengetahuan dengan menggunakan metode ilmiah. Metode penelitian menurut Suharsimi Arikunto (1986) adalah cara berfikir, berbuat yang dipersiapkan dengan baik-baik untuk mengadakan penelitian, dan untuk mencapai suatu tujuan penelitian.

Mc. Milan dan Scumacher (2001) penelitian dibedakan atas dua pendekatan yaitu pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Dalam penelitian kuantitatif dibedakan antara metode eksperimental dan non eksperimental. Dalam penelitian kualitatif dibedakan antara interaktif dan non interaktif.

Pada penelitian yang berjudul Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre-eksperimental design* dengan metode *pre-test post-test one group design*.

Tujuan dari desain penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan skor kemampuan resiliensi diri siswa dengan menggunakan konseling kelompok teknik biblioterapi, dengan mengukur tingkat resiliensi diri siswa sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test).

A. Desain Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rancangan eksperimen semu karena peneliti tidak dapat mengontrol semua variabel. Rancangan peneliti semu (*Quasi Eksperimental Research*) ini bertujuan untuk meningkatkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen.

Desain quasi eksperimen yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Design yaitu terdapat dua kelompok yang dipilih secara purposive, kemudian diberikan pre-test untuk mengetahui kondisi awal kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan layanan konseling kelompok teknik Biblioterapi sedangkan kelas kontrol tidak diberikan teknik Biblioterapi. Setelah pemberian perlakuan maka akan diukur kembali dengan post-test untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran. Hasil pengukuran dianggap sebagai efek dari perlakuan.

Tabel 3. 1 Desain penelitian
Quasi Eksperimen Nonequivalent Control Group Design

Group	Pretest	Perlakuan	Posttest
KE	X1	✓	X2
KK	Y1	X	Y2

Keterangan :

KE	: Kelompok Eksperimen	KK	: Kelompok Kontrol
X1	: Hasil Pretest KE	Y1	: Hasil Pretest KK
X2	: Hasil Posttest KE	Y2	: Hasil Posttest KK
✓	: KKP Biblioterapi	✓	: KKP Konvensional

Penelitian ini terbagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Langkah awal sebelum perlakuan diberikan adalah dengan memberikan *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan *google form* yang akan dikirim melalui *whatsapp*, untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sikap resilien sebelum diberikan perlakuan. Langkah kedua yaitu memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dengan memberikan teknik biblioterapi untuk meningkatkan sikap resilien dan kelompok kontrol hanya dengan konseling kelompok tanpa adanya teknik biblioterapi yang diberikan, kemudian hasilnya akan dilihat keefektifan teknik biblioterapi dalam meningkatkan sikap resiliensi diri siswa. Langkah ketiga yaitu dilakukannya pengukuran kembali *posttest* untuk mengukur apakah terdapat pengaruh atau perbedaan nilai skor sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Langkah keempat yaitu hasil dari *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok dilihat manakan yang lebih efektif untuk meningkatkan sikap resiliensi diri siswa.

B. Identifikasi Variabel

Jenis variabel pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat.

1. Meningkatkan resiliensi diri siswa adalah variabel *dependent* (variabel terikat), variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent* (variabel bebas)
2. *Konseling Kelompok Teknik Biblioterapi* adalah variabel *independent* (variabel bebas), variabel yang mempengaruhi variabel *dependent* (variabel terikat)

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Untuk mempersiapkan remaja dengan karakter yang positif, resiliensi pada diri setiap individu harus ditingkatkan. Remaja akan sangat membutuhkan pendampingan dan perhatian secara khusus untuk mengontrol tingkah laku yang ditunjukkan. Aspek resiliensi yang diukur dan dibahas dalam penelitian ini yaitu pengendalian emosi, rasa empati, optimisme, pencapaian diri. Seperti tetap optimis saat berada dalam situasi atau kondisi yang tidak diinginkan.

Konseling kelompok merupakan suatu proses hubungan interpersonal antara seorang konselor dengan beberapa individu yang menjadi anggota dalam konseling kelompok tersebut. Konseling kelompok dilakukan dalam upaya

membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi permasalahan yang sedang dialami dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.

Melalui teknik Biblioterapi anggota kelompok dapat mengatasi dan mengubah masalah yang sedang dihadapinya dengan cara membaca buku tentang orang lain yang berhasil mengatasi masalah seperti yang mereka hadapi. Sehingga terbentuklah karakter yang positif dan siswa mampu meningkatkan resiliensi yang ada pada dirinya.

Biblioterapi merupakan salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan bacaan untuk membantu individu memecahkan masalahnya. Biblioterapi dipilih sebagai metode karena pelaksanaan biblioterapi mudah dan murah, pendampingan tidak harus intens didampingi guru atau konselor, dan biblioterapi merupakan metode yang baru dan belum diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di SMK Yudya Karya Kota Magelang.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MA SMK Yudya Karya Kota Magelang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MA dan XII L SMK Yudya Karya Kota Magelang yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 kelompok kontrol.

3. Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang bertujuan untuk mendapatkan sampel yang sesuai dengan kriteria yang di tentukan.

E. Setting Penelitian

Penelitian dilakukan di kelas XI SMK Yudya Karya yang beralamat di Jl. Ahmad Yani No. 320, Kedungsari, Kecamatan Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah.

F. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dalam bentuk *non-test* yaitu dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Tujuan dari kuisioner (angket) dalam penelitian ini untuk mengukur variabel yang diteliti untuk menghasilkan data kuantitatif akurat. Instrumen penelitian ini menggunakan skala Linkert dengan model empat pilihan (skala empat) yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), KS (Kurang Sesuai), TS (Tidak Sesuai).

Tabel 3. 2
Penilaian Instrumen

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
KS (Kurang Sesuai)	2	3
TS (Tidak Sesuai)	1	4

Pertanyaan atau pernyataan tersebut memiliki jumlah masing-masing bernilai positif dan negatif. Sebelum digunakan untuk melakukan *pte-test* dan *post-test* terlebih dahulu harus diuji validitas dan reliabilitas dengan melakukan *tryout*.

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Angket Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			+	-	
1	Regulasi Emosi (Emotion Regulation)	Tenang dalam menghadapi masalah	1,5	3,15	4
		Fokus pada masalah yang ada	2,7	11,18	4
2	Kontrol Terhadap Implus (Implus Control)	Kemampuan mengendalikan emosi	8,33	4,35	4
		Kemampuan mengelola emosi	9,12,17	24,28,31	6
		Kemampuan mengendalikan keinginan	13,40	10,27	4
3	Optimisme (Optimism)	Memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu akan menjadi baik	44,55	21,74	4
		Selalu berfikiran positif dalam segala hal	30,38,80	14,37,50	6
4	Kemampuan Menganalisis Masalah (CausalAnalysis)	Mengidentifikasi masalah dengan baik	20,34	22,42	4
		Mampu membuat solusi atas masalah yang terjadi	16,29	6,36	4
		Tidak menyalahkan orang lain	19,39,45	23,32,43	6
		Meyakini bahwa kegagalan akibat dari kurangnya suatu usaha	46,49	48,53	4
5	Empati (Empathi)	Mampu memaknai perilaku verbal orang lain	47,51	52,56	4
		Mampu memaknai perilaku non-verbal orang lain	54,59	25,58	4
6	Efikasi Diri (Self-efficacy)	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah	57,62	60,66	4
		Memiliki keyakinan untuk sukses	61,63,70	64,68,73	6

7	Pencapaian (Raching out)	Tidak malu apabila mengalami kegagalan	65,78	67,71	4
		Kemampuan untuk keluar dari zona nyaman	69,41	72,76	4
		Berani untuk mengoptimalkan kemampuan	26,75	77,79	4
Jumlah					80

G. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Instrumen dikatakan valid jika memiliki validitas yang tinggi. Signifikansi yang digunakan dalam pengujian ini yaitu $5\%=0,5$, instrumen dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel. Analisis butir item pernyataan menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows*.

Tabel 3. 4
Kisi-Kisi Angket Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			+	-	
1	Regulasi Emosi (Emotion Regulation)	Tenang dalam menghadapi masalah	1,5	3,12	4
		Fokus pada masalah yang ada	2	9,15	3
2	Kontrol Terhadap Implus (Implus Control)	Kemampuan mengendalikan emosi	6,28	4	3
		Kemampuan mengelola emosi	7,14	20,24	4
		Kemampuan mengendalikan keinginan	10,34	8,23	4
3	Optimisme (Optimism)	Memiliki keyakinan bahwa segala sesuatu akan menjadi baik	37,45	18,59	4
		Selalu berfikiran positif dalam segala hal	26,32,65	11,31,41	6
4	Kemampuan Menganalisis Masalah	Mengidentifikasi masalah dengan baik	17,29	19,36	4
		Mampu membuat solusi atas	13,25	30	3

	(Causal Analysis)	masalah yang terjadi			
		Tidak menyalahkan orang lain	16,33,38	27	4
		Meyakini bahwa kegagalan akibat dari kurangnya suatu usaha	40	39,43	3
5	Empati	Mampu memaknai perilaku verbal orang lain	42	46	2
	(Empathi)	Mampu memaknai perilaku non-verbal orang lain	44	21,47	3
6	Efikasi Diri	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah	50	48,54	3
	(Self-efficacy)	Memiliki keyakinan untuk sukses	49,51,57	52,55	5
7		Tidak malu apabila mengalami kegagalan	53,63	58	3
	Pencapaian	Kemampuan untuk keluar dari zona nyaman	56,35	61	3
	(Raching out)	Berani untuk mengoptimalkan kemampuan	22,60	62,64	4
Jumlah					65

b. Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, artinya instrumen dapat memberikan hasil yang tepat. Alat ukur instrumen dikatakan reliabel jika menunjukkan hasil pengukuran dan mempunyai ketetapan hasil pengukuran sehingga terbukti bahwa alat itu benar-benar dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*.

Tabel 3. 5
Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,937	65

H. Prosedur Penelitian

Berikut adalah prosedur penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti.

Tujuan dari dibuatnya prosedur penelitian adalah agar penelitian berjalan dengan sistematis dan lancar.

1. Menentukan Tempat Penelitian

Peneliti menentukan tempat penelitian dengan berbagai macam pertimbangan, selanjutnya ditetapkan SMK Yudya Karya Kota Magelang sebagai tempat penelitian.

2. Menentukan Permasalahan

Menentukan permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian, peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu dengan Guru BK SMK Yudya Karya Kota Magelang yaitu Ibu Catur pada tanggal 19 November 2019, sehingga mendapat data permasalahan siswa SMK Yudya Karya Kota Magelang yaitu tentang Karakter siswa dan ketahanan diri terhadap masalah yang rendah.

3. Menentukan Sampel

Sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu 16 siswa kelas XII MA dan XII L SMK Yudya Karya Kota Magelang yang terdiri dari 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa kelompok kontrol untuk pembandingan.

4. Perizinan Kepada Sekolah

Pada tanggal 15 Mei 2020, peneliti mengajukan perizinan untuk melakukan penelitian kepada pihak SMK Yudya Karya Kota Magelang.

5. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa siswa untuk menggali informasi secara langsung. Selanjutnya memberikan pretest, perlakuan, dan posttest kepada kelas kontrol dan kelas eksperimen untuk mengetahui keadaan awal sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan.

6. Tahap Penyusunan

Tahap penyusunan dilakukan setelah hasil penelitian selesai. Untuk pengolahan data dan analisis data penelitian ini menggunakan metode statistik, selanjutnya dilakukan pelaporan hasil penelitian.

I. Metode analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data secara kuantitatif dengan menggunakan analisis uji T, metode analisis data pada penelitian ini menggunakan Uji Paired Sample T-test, uji ini digunakan untuk menguji perbedaan nilai pretest dan posttest kelas eksperimen yang merupakan hasil dari perlakuan yang. Yang kedua yaitu Uji Independent Sample T-test yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak berhubungan.

Analisis data yang dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 16.00 for Windows. Pengambilan kriteria keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik biblioterapi terbukti efektif dalam meningkatkan sikap resilien pada siswa kelas XII MA di SMK Yudya Karya Kota Magelang. Melalui konseling kelompok subjek penelitian berhasil meningkatkan sikap resilien pada diri masing-masing individu. Penelitian ini telah memberikan dampak positif bagi siswa dan guru BK, beberapa diantaranya yaitu memberikan metode baru untuk guru BK dalam memberikan kegiatan konseling kepada siswa, siswa belajar untuk mengendalikan emosi sehingga tidak mudah terprovokasi oleh pihak lain. Dengan demikian, konseling kelompok dengan teknik biblioterapi terbukti efektif untuk meningkatkan sikap resiliensi diri siswa kelas XII MA SMK Yudya Karya, Kota Magelang tahun ajaran 2019/2020.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi guru pembimbing, untuk meningkatkan sikap resiliensi pada siswa guru pembimbing dapat menerapkan layanan konseling kelompok dengan teknik biblioterapi.

2. Untuk sekolah diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani siswa yang memiliki permasalahan sikap resiliensi yang rendah.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggunakan waktu dengan efektif dan melakukan kegiatan konseling secara langsung bertatap muka agar memudahkan dalam membangun kemistri.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Siebert. (2005). *The Resiliency Advantage*. Portland: Practical Psychology Press.
- Antara, I.N.K. T., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Undiksha*, 2(1).
- Ardo, T. (2016) . *Pengaruh Teknik Biblioterapi Untuk Mengubah Konsep Diri Siswa*. Universitas Negeri Jakarta, Vol. 05, No. 01.
- Arga, S. (2014). *Pengaruh Teknik Biblioterapi Terhadap Peningkatan harga Diri Siswa Yang Orang Tua Bercerai*. Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Vol. 03, No. 01.
- Campbell, M. A. (2007). *Don't Worry : Promotibf Resilience Through The Use of Book in The Classroom*. Primary and Middle Years Educator, 17(2), 41-48.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). *Resilience in Children*. Springer.
- Erni, A. S. (2011). Efektivitas Biblioterapi Kelompok untuk Menurunkan Kecemasan Sosial Pada Remaja Cerdas Istimewa. *Tesis Universitas Gadjah Mada*.
- Grotberg, E. (1999). "Countering Depression with the Five Building Block of Resilience". *Reaching Today's Youth* 4(1, Fall): 66-72.
- Karina, C. (2014). *Resiliensi Remaja Yang Memiliki Orang Tua Bercerai*. Jurnal Online Psikologi, (2)1.
- Kurnanto, M. E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Mohammad Surya. (1988). *Dasar-Dasar Penyuluhan (Konseling)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Olsen, M. A. (2006). *Bibliotherapy: School Psychologists Report of Use and Efficacy*. Provo: Brigham Young University.

- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Jakarta: Rineka Cipta
- Purwanto, E. (2015). *Pengaruh Biblioterapi Terhadap Psychological Well-being Perempuan Lajang*. CALYPATRA, 4(1), 1-26.
- Sudarsono. (1996). *Kamus Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Book.
- Wilujeng, D. (2016). Efektivitas Teknik Bibliokonseling Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Siswa Kelas X SMAN Loceret Nganjuk. *Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia*.
- Zimerman, M. A., & Arunkumar, R. (1994). "Resiliency re-search: Implications for Schols and Policy." *Society for Research in Child Development*, 8, 1-19.