

**PENGEMBANGAN PANDUAN PELATIHAN KONSELING  
KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED  
LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA  
SMP**



Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan Konseling

Oleh

Dian Ratnasari

3320200309

**UNUGIRI**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Ratnasari  
NIM : 3320200309  
Prodi : Bimbingan Konseling

Saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self regulated Learning* untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP” adalah hasil karya sendiri dan bebas plagiat, apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 2024  
  
Dian Ratnasari  
NIM.3320200309

## HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Dian Ratnasari  
NIM : 3320200309  
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling  
Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning*  
untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bojonegoro, 14 Juni 2024.



Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd

NIDN. 0715049401

Pembimbing II  
UNUGIRI

M. Iqbal Tawakkal, M.Pd

NIDN. 0707038802

## HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Dian Ratnasari  
NIM : 3320200309  
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan  
Teknik *Self Regulated Learning* untuk Meningkatkan Resiliensi  
Siswa

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 10 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd  
NIDN. 0702019301

Penguji III



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A  
NIDN. 0731127601

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd  
NIDN. 0707038802

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN. 0721059101

Mengetahui

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

## MOTTO

“Allah tidak menguji seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah : 286)

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa do’a”

(Ridwan Kamil)

“Jangan hanya diam menunggu, tapi ciptakan waktu untuk meraih keinginanmu”

(Penulis)

## PERSEMBAHAN

Untuk diriku sendiri Dian Ratnasari, terimakasih sudah mau berjuang sampai dititik ini, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Terimakasih Ya Allah, atas segala nikmat yang telah engkau berikan sehingga hambamu ini bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

Untuk kedua orangtua terkasih Ibu Markamah dan Bapak Bintoro tersayang yang selalu mendoakan kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Terima kasih Ibu dan Bapak telah membuktikan kepada dunia bahwa anak petani bisa menjadi sarjana.

Adik terkasih Abdul Basith Rozikin, yang turut memberikan do’a dan dukungan.

Untuk semua keluargaku dan teman-temanku, terimakasih atas segala do’a dan dukungannya.

Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Yoga Pratama. Terimakasih telah menjadi bagian perjalanan hidup saya. Telah menjadi rumah, pendamping yang menemani dalam segala hal, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah penulis, dan memberi semangat untuk pantang menyerah.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah sebagai ungkapan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT berkat Rahmat, Taufiq, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengembangan Panduan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa”. Penulis memilih judul tersebut dikarenakan rendahnya resiliensi siswa dan dengan penelitian ini penulis bertujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengungkapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, dan selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberi motivasi, ilmu dan pengalaman yang sangat berharga.
4. Bapak M. Iqbal Tawakkal, M.Pd selaku Dosen pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
5. Ibu Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing Akademik atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh Staff dan Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

8. Bapak Agung Sugianto, S.pd, selaku kepala SMP Negeri 4 Bojonegoro yang telah mengizinkan penelitian di SMP Negeri 4 Bojonegoro
9. Ibu Linda Septiana, S.Pd dan Bapak Binarso Agung M, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling SMP Negeri 4 Bojonegoro
10. Bapak Fakhrrur Rozi, S.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling SMP Muhammadiyah 4 Balen
11. Kedua orang tua yaitu Ibu Markamah dan Bapak Bintoro, serta adik tercinta atas do'a, dukungan, bimbingan, serta kasih sayang yang selalu tercurah selama ini.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 A atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Bojonegoro, 25 Juni 2024

**UNUGIRI**

Penulis

## **ABSTRACT**

*Ratnasari, D. 2024. Guide to Developing Group Counseling Training using Self Regulated Learning Techniques to Increase Student Resilience at SMP Negeri 4 Bojonegoro. Thesis, Department of Counseling Guidance, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Advisor Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. and Assistant Supervisor M.IqbalTawakkal, M.Pd.*

*Keywords: Self Regulated Learning, Resilience, Group Counseling, Students*

*Resilience is a person's attitude of resistance to an undesirable situation. Students who have low resilience tend to be weak individuals in facing problems and challenges that lead to stress, depression, and suicide. There are seven aspects of resilience, namely emotional regulation, impulse control, optimism, analyzing problems, self-efficacy, empathy, and achievement. Group Counseling services are one effort that can be used to train a person's self-resilience. In this research, researchers developed a training guidebook using a self-regulated learning to increase student resilience. The research method used is research and development with the presentation of quantitative and qualitative data. From the results of the instruments distributed at SMP Negeri 4 Bojonegoro, 11 students had high resilience with a percentage of 16%. 49 students had moderate resilience with a rate of 72%. 8 students had low resilience with a percentage of 11%. The results of this guidebook have gone through a trial phase, which consists of three trial stages experts and one trials in small groups experts, namely Guidance Counseling experts, Media experts, potential product users, and trials in small groups. From the results of this assessment, the three experts stated that the self-regulated learning training manual for increasing the resilience of SMP/MTs are very useful, very feasible, very appropriate, and can be used as a guide for SMP/MTs counselors.*

**UNUGIRI**



## ABSTRAK

Ratnasari, D. 2024. *Panduan Pengembangan Pelatihan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Meningkatkan Ketahanan Siswa di SMP Negeri 4 Bojonegoro*. Skripsi, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. dan Pembantu Pembimbing M.Iqbal Tawakkal, M.Pd.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning, Resiliensi, Konseling Kelompok, Siswa*

Resiliensi merupakan sikap perlawanan seseorang terhadap keadaan yang tidak diinginkan. Siswa yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung akan menjadi individu yang lemah dalam menghadapi masalah dan tantangan sehingga bisa mengakibatkan stres, depresi, dan bunuh diri. Terdapat tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, menganalisis masalah, efikasi diri, empati, dan prestasi. Layanan konseling kelompok, merupakan salah satu upaya yang dapat digunakan untuk melatih ketahanan diri seseorang. Dalam penelitian ini peneliti mengembangkan buku panduan pelatihan *self-regulated learning* untuk meningkatkan ketahanan siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan dengan penyajian data kuantitatif dan kualitatif. Dari hasil instrumen yang dibagikan di SMP Negeri 4 Bojonegoro diperoleh 11 siswa yang memiliki resiliensi tinggi dengan persentase sebesar 16%. 49 siswa memiliki resiliensi sedang dengan persentase sebesar 72%. 8 siswa memiliki resiliensi rendah dengan persentase sebesar 11%. Hasil dari buku panduan ini telah melalui tahap uji coba yang terdiri dari tiga tahap uji coba ahli dan satu uji coba kelompok kecil yaitu ahli Bimbingan Konseling, ahli Media, calon pengguna produk, dan uji coba pada kelompok kecil. Dari hasil penilaian tersebut ketiga ahli menyatakan bahwa panduan pelatihan *self-regulated learning* untuk meningkatkan resiliensi siswa SMP/MTs sangat berguna, sangat layak, sangat tepat, sangat menarik, dan dapat dijadikan pedoman bagi konselor SMP/MTs.

UNUGIRI

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
1.4.2.1 Bagi Konselor atau Guru Bimbingan Konseling .....	9
1.4.2.2 Bagi Konseli atau Siswa .....	9
1.4.2.3 Bagi Peneliti.....	9
1.5 Spesifikasi Produk.....	10
1.6 Pentingnya Pengembangan.....	10
1.7 Asumsi dan Batas Pengembangan .....	10
1.7.1 Asumsi.....	10
1.7.2 Batasan Pengembangan .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>12</b>
2.1 Kajian Teoritis Terkait Rumusan Masalah.....	12
2.1.1 Pengertian Resiliensi .....	12
2.1.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi .....	13

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	14
2.1.2 Pengertian Konseling Kelompok .....	16
2.1.2.1 Tujuan Konseling Kelompok.....	18
2.1.2.1 Asas-Asas Konseling Kelompok.....	19
2.1.2.2 Tahap-Tahap Konseling Kelompok .....	20
2.1.2.3 Komponen Konseling Kelompok .....	21
2.1.3 Pengertian <i>Self Regulated Learning</i> .....	22
2.1.3.1 Manfaat <i>Self Regulated Learning</i> .....	23
2.1.3.2 Langkah-Langkah <i>Self Regulated Learning</i> .....	25
2.1.3.3 Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i> .....	26
2.1.3.4 Kelebihan dan Kekurangan <i>Self Regulated Learning</i> .....	27
2.1.4 Hubungan Teknik <i>Self Regulated Learning</i> Terhadap Resiliensi Siswa..	29
2.1.5 Hasil Penelitian yang Relevan .....	30
2.1.6 Kerangka Konseptual .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1 Model Penelitian Pengembangan .....	36
3.2 Lokasi Penelitian .....	38
3.3 Subjek Uji Coba.....	39
3.4 Prosedur Penelitian dan Pengembangan .....	39
3.4.1 Potensi dan Masalah .....	41
3.4.2 Mengumpulkan Informasi .....	41
3.4.3 Desain Produk.....	45
3.4.3.1 Menentukan Tujuan Bimbingan.....	45
3.4.3.2 Penyusun Alat Evaluasi .....	46
3.4.4 Tahap Uji Coba Produk.....	46
3.4.4.1 Penilaian Ahli .....	46
3.4.4.2 Jenis Data .....	47
3.4.4.2 Uji Coba Kelompok Kecil.....	47
3.5 Definisi Operasional .....	47
3.5.1 Pengembangan .....	47
3.5.2 Panduan .....	47
3.5.3 Resiliensi .....	47

3.5.4 <i>Self Regulated Learning</i> .....	48
3.6 Instrument Pengumpulan Data .....	48
3.6.1 Observasi .....	48
3.6.2 Wawancara .....	48
3.6.3 Angket .....	48
3.6.4 Skala Psikologis .....	49
3.7 Teknik Analisis Data.....	49
3.7.1 Analisis Data Angka (Kuantitatif) .....	50
3.7.2 Analisis Data Non Angka (Kualitatif).....	50
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.1.1 Kebutuhan Siswa SMP Negeri 4 Bojonegoro .....	52
4.1.1.1 <i>Kondisi Faktual Resiliensi Siswa SMP Negeri 4 Bojonegoro</i> .....	52
4.1.1.2 <i>Penanganan Permasalahan Resiliensi Siswa SMP</i> .....	53
4.1.1.3 <i>Model Faktual Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Regulated Learning untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Negeri 4 Bojonegoro</i> .....	53
4.1.2 Desain Hipotetik .....	56
4.1.3 Validasi Ahli Uji Ahli, Uji Coba Calon Pengguna Produk dan Uji Coba kelompok Kecil .....	56
4.2 Data Penilaian Ahli .....	57
4.2.1 Hasil Penilaian Ahli Bimbingan Konseling.....	57
4.2.1.1 <i>Data Kuantitatif</i> .....	57
4.2.1.2 <i>Data Kualitatif</i> .....	68
4.2.2 Data Penilaian Ahli Media .....	70
4.2.2.1 <i>Data Kuantitatif</i> ... ..	70
4.2.2.2 <i>Data Kualitatif</i> .....	74
4.2.3 Data Uji Coba Calon Pengguna Produk .....	75
4.2.3.1 <i>Data Kuantitatif</i> .....	76
4.2.3.2 <i>Data Kualitatif</i> .....	87
4.2.3 Pembahasan Kualitatif Uji Coba Produk.....	89
4.2.3.1 <i>Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Sebelum Revisi</i> .....	89

4.2.3.2 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Sesudah Revisi .....	90
4.3 Pembahasan .....	91
4.3.1 Pembahasan Hasil Kuantitatif Uji Ahli.....	92
4.3.1.1 Ahli Bimbingan Konseling .....	92
4.3.1.2 Ahli Media .....	93
4.3.1.3 Calon pengguna Produk.. .....	94
4.3.2 Pembahasan Hasil Kualitatif Uji Ahli dan Uji Coba Kelompok Kecil ....	95
4.3.2.1 Ahli Bimbingan Konseling .....	95
4.3.2.2 Ahli Media .....	95
4.3.2.3 Calon Pengguna Produk .....	96
4.3.2.4 Uji Coba Kelompok Kecil .....	97
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>100</b>
5.1 Simpulan.....	100
5.2 Saran.....	102
5.2.1 Saran Bagi Calon Pengguna Produk .....	102
5.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>103</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>108</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrument Skala Resiliensi .....	42
Tabel 3.2 Skala Interpretasi Hasil Perhitungan Skala Resiliensi .....	44
Tabel 3.3 Rumus Menghitung Sampel Survei.....	45
Tabel 3.4 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas .....	49
Tabel 3.5 Rumus Presentase Uji Ahli .....	49
Tabel 4.1 Hasil Survei Resiliensi .....	52
Tabel 4.2 Hasil Penilaian Bimbingan Konseling Terhadap Aspek Kegunaan..57	
Tabel 4.3 Hasil Penilaian Ahli Bimbingan Konseling Terhadap Aspek Kelayakan ( <i>Feasibility</i> ).....	66
Tabel 4.4 Hasil Penilaian Ahli Bimbingan Konseling Terhadap Aspek Ketepatan ( <i>Accuracy</i> ).....	67
Tabel 4.5 Hasil Data Kualitatif Ahli BK Sebelum Revisi .....	68
Tabel 4.6 Hasil Data Kualitatif Ahli BK Sesudah Revisi .....	69
Tabel 4.7 Data Hasil Kuantitatif Ahli Media .....	71
Tabel 4.8 Data Hasil Kualitatif Ahli Media Sebelum Revisi .....	74
Tabel 4.9 Data Kualitatif Ahli Media Sesudah Revisi.....	74
Tabel 4.10 Data Hasil Uji Calon Pengguna Produk Aspek Kegunaan .....	76
Tabel 4.11 Data Hasil Uji Calon Pengguna Produk Aspek Kelayakan .....	85
Tabel 4.12 Data Hasil Uji Calon Pengguna Produk Aspek Ketepatan.....	86
Tabel 4.13 Data Kualitatif Calon Pengguna Produk Sebelum Revisi .....	87
Tabel 4.14 Data Kualitatif Calon Pengguna Produk Setelah Revisi .....	88
Tabel 4.15 Data Hasil Skala Prioritas Tindakan Nyata Siswa .....	97

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir .....	35
Bagan 3.1 Tahap-Tahap Pengembangan Borg and Gall (1983).....	40
Bagan 4.1 Pelaksanaan Model Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Self Regulated Learning</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa.....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	109
Lampiran 2. Balasan Surat Izin Penelitian .....	110
Lampiran 3. Validasi Instrumen .....	111
Lampiran 4. Instrumen Resiliensi .....	121
Lampiran 5. Uji Ahli Bimbingan Konseling .....	124
Lampiran 6. Uji Ahli Media .....	143
Lampiran 7. Uji Calon Pengguna Produk .....	154
Lampiran 8. Skala Prioritas Tindakan Nyata Siswa .....	174
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	179
Lampiran 10. Hasil Analisis Skala Resiliensi .....	181
Lampiran 11. Hasil Survei Resiliensi .....	182
Lampiran 12. Dokumentasi Observasi dan Wawancara di SMP Negeri 4 Bojonegoro .....	183
Lampiran 13. Dokumentasi Observasi dan Wawancara di SMP Muhammadiyah 4 Balen .....	183
Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i> . .....	184
Lampiran 15. Link Buku Panduan dan Media Jurnal Ketahanan diri .....	184

UNUGIRI