

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* DENGAN
KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN
RESILIENSI SISWA MTsN 1 BOJONEGORO**

SKRIPSI

Skripsi

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

Oleh :

Vita Novia Indhiani

3320200409

UNUGIRI

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

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vita Novia Indhiani

NIM : 3320200409

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Keefektifan Teknik *Self instruction* dengan Konseling Individu untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa MTsN 1 Bojonegoro" benar-benar merupakan hasil karya sendiri, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 19 Juli 2024



Vita Novia Indhiani

NIM. 3320200409

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Vita Novia Indhiani
NIM : 3320200409
Judul : Keefektifan Teknik *Self Instruction* dengan
Konseling Individu untuk Meningkatkan *Resiliensi*
Siswa

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

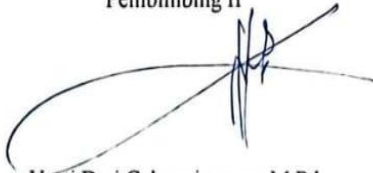
Bojonegoro, 08 Juli 2024

Pembimbing I



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Pembimbing II



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN: 0715049401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Vita Novia Indhiani

NIM : 3320200409

Judul : Keefektifan Teknik *Self instruction* dengan Konseling Individu untuk meningkatkan Resiliensi Siswa Di MTs Negeri 1 Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 19 Juli 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Dr. Yunita Dwi Setyobingsih, S.Psi, M.Pd

NIDN: 0710068404

Penguji II

Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M

NIDN: 0709097805

Penguji III

Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN: 0711118702

Penguji IV

Vesti Dwi Cahyaningrum, M. Pd

NIDN: 0715049401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd.

NIDN: 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Vesti Dwi Cahyaningsih, M. Pd

NIDN: 0715049401

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Keefektifan Teknik *Self Instruction* dengan Konseling Individu untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa MTsN 1 Bojonegoro” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan dan Konseling. Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc, MA. selaku Plt Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling dan Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Dosen Pendamping Akademik dan Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan kritik, saran, semangat dan motivasi untuk lulus tepat waktu bersama angkatan.
5. Bapak Fathul Amin, S.Pd., MM yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di MTsN 1 Bojonegoro.
6. Ibu Himatul Ulya, S. Pd. selaku guru Bimbingan Konseling MTsN 1 Bojonegoro yang telah membantu serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam memperoleh data
7. Bapak Mochamad Munir, S. Pd., M. Pd.I. yang telah memberi ijin untuk mengadakan penelitian di SMPN 1 Bojonegoro.
8. Ibu Yusniar Amali, S. Pd. selaku guru Bimbingan Konseling SMPN I Bojonegoro yang telah membantu serta meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam memperoleh data

9. Kedua orang tua penulis, yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang serta dukungan tanpa henti kepada penulis sehingga mampu ada di tahap ini.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis tuliskan satu-persatu namanya yang membantu hingga selesainya skripsi ini. Semoga Allah swt membalas semua yang telah diberikan bapak/ibu serta saudara/I, kiranya kita semua tetap dalam lindungannya.

Penulis menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dari segi isi maupun tata bahasa dalam skripsi ini. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti khususnya dan bagi pembaca umumnya, serta dapat menjadi sumbangsih dalam dunia pendidikan khususnya pendidikan Bimbingan konseling.

Bojonegoro, 24 Maret 2024

Peneliti

UNUGIRI

MOTTO

"Tidak ada satu pun perjuangan yang tidak melelahkan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu yang ketika ditimpa musibah mereka mengucapkan: Sungguh kita semua ini milik Allah dan sungguh kepada-Nya lah kita kembali." (QS. Al Baqarah: 155-156)

"Tidak ada kesulitan yang tidak ada ujungnya. Sesudah sulit pasti akan ada kebahagiaan. 'Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan'." (QS. Al Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang melimpah. Tak terhingga juga terima kasih kepada kedua orang tua, Bpk Romeli dan Ibu Marta Retnaningrum yang selalu memberikan dukungan, do'a dan cinta kasih tanpa batas. Kepada kedua adik saya, Alvi Syahrin Tamamy dan Ilham Farhel Syehputra yang senantiasa mendoakan. Tak lupa kepada teman-teman yang telah memberikan semangat dan dukungan moral, serta kepada diri sendiri sebagai bentuk syukur dan pengingat bahwa tiada kesulitan tanpa adanya kemudahan dan terakhir kepada almamater tercinta yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri. Semoga ilmu yang didapat dapat berguna bagi masyarakat luas.

ABSTRACT

Indhiani. V. N. 2024. The Effectiveness of Self-Instruction Techniques with Individual Counseling to Increase Student Resilience MTsN 1 Bojonegoro. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Zeti Novitasari, M.Pd. (2) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

Keywords: Individual Counseling, Self-Instruction Techniques, Resilience

Resilience plays a key role in helping individuals to adapt positively when facing difficult situations, trauma, and threats that can cause stress. This ability not only allows a person to survive amidst challenges, but also to bounce back with greater strength. With resilience, individuals can develop effective coping strategies, maintain mental and emotional well-being, and continue to move forward even when faced with various obstacles. Resilience has seven aspects, these aspects are emotional regulation, impulse control, optimism, causal analysis, empathy, self-efficacy, and achievement. The ability to handle life's challenges is not the same for everyone. The high or low level of an ability to overcome and adapt and recover from adversity in life's problems, influences the period or age level of the individual. The purpose of this research is to determine the level of resilience behavior in students and determine the effectiveness of self-instruction techniques with individual counseling to increase student resilience. This research method uses Pre-Experimental Design with a one-group pretest-posttest design. By involving 3 students who had low resilience at MTsN 1 Bojonegoro for 8 meetings. Data collection uses resilience instruments. Sampling used a purposive sampling technique to select data samples from 216 grade 7 students. Data analysis in this study used the normality test and the paired sample T-Test. Based on the results of the paired sample T-Test, it is known that the sig (2 tailed) value is $0.047 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. Based on the results of calculating the average pretest and posttest, the total score between before and after being given treatment has increased significantly with an average of 44% on the pretest and an average of 64% on the posttest, with an average difference of 20% indicating that the self-technique Instruction provides an increase in the level of resilience of students. From the research that has been carried out, it can be concluded that the factual conditions regarding low resilience among MTsN 1 Bojoegoro students are indeed true, and the second factual is that the level of effectiveness of individual counseling through the Self-Instruction technique has a significant and effective influence on increasing resilience. MTsN 1 Bojonegoro students.

ABSTRAK

Indhiani, V. N. 2024. Keefektifan Teknik *Self Instruction* dengan Konseling Individu untuk Meningkatkan *resiliensi* siswa MTsN 1 Bojonegoro. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Zeti Novitasari, M.Pd. (2) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.

Kata Kunci : Konseling Individu, Teknik *Self Instruction*, *Resiliensi*

Resiliensi memainkan peran kunci dalam membantu individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi situasi sulit, trauma, dan ancaman yang dapat menyebabkan stres. Kemampuan ini tidak hanya memungkinkan seseorang untuk bertahan di tengah tantangan, tetapi juga untuk bangkit kembali dengan kekuatan yang lebih besar. Dengan *resiliensi*, individu dapat mengembangkan strategi coping yang efektif, menjaga kesejahteraan mental dan emosional, serta terus melangkah maju meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan. *Resiliensi* memiliki tujuh aspek, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Kemampuan untuk menangani tantangan pada hidup tidaklah semua orang sama rata. Tinggi rendahnya suatu kemampuan dalam mengatasi dan beradaptasi serta bangkit dari keterpurukan pada masalah kehidupan, mempengaruhi masa atau tingkat usia pada diri individual. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat perilaku *resiliensi* pada siswa dan mengetahui keefektifan teknik *self instruction* dengan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* siswa. Metode penelitian ini menggunakan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk desain *one-group pretest-posttest design*. Dengan melibatkan 3 siswa yang memiliki *resiliensi* rendah pada siswa MTsN 1 Bojonegoro selama 8 pertemuan. Pengumpulan data menggunakan instrumen *resiliensi*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih sampel data dari 216 siswa kelas 7. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan Uji paired sampel T-Test. Berdasarkan hasil uji paired sampel T-Test diketahui nilai sig.(2 tailed) sebesar $0.047 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* bahwa jumlah nilai antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* mengalami peningkatan yang signifikan dengan rata-rata 44% pada *pretest* dan rata-rata 64% pada *posttest*, dengan selisih rata-rata 20% menandakan bahwasanya teknik *self instruction* memberikan peningkatan terhadap tingkat *resiliensi* peserta didik. Dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terlihat pada kondisi faktual mengenai *resiliensi* rendah pada siswa MTsN 1 Bojonegoro memang benar adanya, dan faktual yang kedua ada pada tingkat efektifitas konseling individu melalui teknik *Self Instruction* memiliki pengaruh yang signifikan dan efektifitas terhadap peningkatan *resiliensi* siswa MTsN 1 Bojonegoro.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.2.1 Bagaimana gambaran tingkat perilaku <i>resiliensi</i> pada siswa?.....	8
1.2.2 Bagaimana keefektifan teknik <i>self instruction</i> dengan konseling individu untuk meningkatkan <i>resiliensi</i> siswa?.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Mengetahui gambaran tingkat perilaku <i>resiliensi</i> pada siswa.....	8
1.3.2 Mengetahui keefektifan teknik <i>self instruction</i> dengan konseling individu untuk meningkatkan <i>resiliensi</i> siswa.	8
1.4 Manfaat Penelitian Dan Batasan Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat praktis.....	8
1.5 Batasan Penelitian	8
1.6 Asumsi.....	9

BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 <i>Resiliensi</i>	10
2.1.1 Definisi <i>Resiliensi</i>	10
2.1.2. Aspek-aspek <i>Resiliensi</i>	11
2.1.3 Fungsi <i>Resiliensi</i>	15
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Resiliensi</i>	17
2.2 Pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	18
2.2.1 Definisi Pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	18
2.2.2 Konsep Dasar Pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>).....	19
2.2.3 Karakteristik Pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	20
2.2.4 Langkah-langkah Pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	22
2.2.5 Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan CBT (<i>Cognitive Behavior Therapy</i>)	22
2.3 Layanan Konseling Individu.....	23
2.3.1 Definisi Konseling Individu.....	23
2.3.2 Tujuan Konseling Individu	24
2.3.3 Tahapan Konseling Individu	25
2.4 <i>Self Instruction</i>	30
2.4.1 Pengertian <i>Self Instruction</i>	30
2.4.2 Tujuan <i>Self Instruction</i>	31
2.4.3 Prosedur Pelaksanaan Teknik <i>Self Instruction</i>	33
2.4.4 Metode Penerapan Teknik <i>Self Instruction</i>	35
2.5 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	36_Toc172729303
2.6 Keterkaitan Layanan Konseling Individu Dan Teknik <i>Self Instruction</i> Terhadap <i>Resiliensi</i>	43
2.7 Kerangka Konseptual / Kerangka Berfikir.....	44
2.1 Bagan Kerangka Konseptual <i>Resiliensi</i>	47
2.8 Hipotesis.....	48
BAB III.....	49
METODE PENELITIAN.....	49
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	49

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	50
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	50
3.2.2 Waktu Penelitian.....	51
3.3 Populasi Dan Sampel Atau Sasaran Penelitian.....	51
3.3.1 Populasi.....	51
3.3.2 Sampel.....	52
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional.....	53
3.5 Instrumen Penelitian.....	54
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	56
3.6.1. Wawancara (<i>Interview</i>).....	57
3.6.2. Angket (Kuesioner).....	57
3.6.3. Observasi.....	57
3.6.4. Dokumentasi.....	58
3.7 Teknik Analisis Data.....	58
3.7.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	58
3.7.1.1 Uji Validitas.....	59
3.7.1.2 Uji Reliabilitas.....	59
3.7.2 Uji Efektifitas.....	60
BAB IV.....	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
4.1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	62
4.1.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	62
4.1.2. Penyusunan Alat Ukur.....	63
4.1.3. Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes.....	63
4.1.4. Pelaksanaan Penelitian (<i>Treatment</i>).....	65
4.2. Uji Efektifitas.....	68
4.2.1. Hasil Pre-Test.....	68
4.2.3. Uji Normalitas.....	69
4.2.4. Uji <i>Paired Sampel T Test</i>	70
4.3. Pembahasan.....	71
BAB V.....	79
KESIMPULAN DAN SARAN.....	79

5.1 Kesimpulan	79
5.2 Implikasi.....	79
5.3 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penyebaran skala <i>favorable</i>	50
Tabel 3.2 Penyebaran skala <i>unfavorable</i>	50
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Angket <i>Resiliensi</i>	52
Tabel 3.4 Rumus Tiga kategori.....	606
Tabel 4.1 Persentase hasil perhitungan uji validitas	60
Tabel 4.2 Hasil uji realibilitas	60
Tabel 4.3 Kriteria internal penelitian	62
Tabel 4.4 Kategori dan jumlah responden penelitian	62
Tabel 4.5 Kriteria interval penelitian	63
Tabel 4.6 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.8 Hasil Uji Paired Sampel T test.....	66
Tabel 4.9 Hasil Perubahan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	67



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram batang kriteria penilaian	62
Gambar 4.2 Grafik Nilai <i>Prestest</i> dan <i>Posttest</i>	65



DAFTAR BAGAN

2.1 Bagan Kerangka Konseptual <i>Resiliensi</i>	47
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian ke Sekolah	87
Lampiran 2 Surat Balesan Penelitian ke Sekolah	88
Lampiran 3 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	89
Lampiran 4 Lembar Penilaian Uji Ahli Instrument	90
Lampiran 5 Kisi-kisi Instrumen	98
Lampiran 6 Instrumen Penelitian (Pretest)	99
Lampiran 7 Input Data Pretest	103
Lampiran 8 Uji Validitas.....	105
Lampiran 9 Uji Reliabilitas.....	109
Lampiran 10 Kisi-kisi Instrumen Yang Valid.....	111
Lampiran 11 Instrumen Penelitian (Posttest).....	112
Lampiran 12 Rencana Pemberian Layanan.....	115
Lampiran 13 Lembar Kesiediaan Siswa Mengikuti Treatment	136
Lampiran 14 Laporan Layanan Konseling.....	139
Lampiran 15 Lembar Evaluasi	160
Lampiran 16 Tabulasi Pretest.....	163
Lampiran 17 Tabulasi Posttest.....	164
Lampiran 18 Uji Normalitas	165
Lampiran 19 Uji Paired T-test.....	166
Lampiran 20 Dokumentasi.....	167

UNUGIRI