

## **Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa**

**Hasanah<sup>1</sup> ✉ Muhammad Asrori<sup>2</sup>, Halida<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Pontianak

✉ [hasanah141@student.untan.ac.id](mailto:hasanah141@student.untan.ac.id)<sup>1</sup>, [asroriuntan@gmail.com](mailto:asroriuntan@gmail.com)<sup>2</sup>, [halida@fkip.untan.ac.id](mailto:halida@fkip.untan.ac.id)<sup>3</sup>

---

**Abstrak:** Kurangnya kemampuan dalam penyelesaian konflik, mengendalikan diri, sulit beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan orang lain merupakan permasalahan yang dialami siswa. Sebagai siswa, tentunya resiliensi yang baik sangat diperlukan agar dapat melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana mestinya serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik antar sesama. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan bentuk penelitian *Pre-Eksperimental Design* dengan rancangan penelitian *Pre-Test* dan *Post-Test One Group Design*. Sampel diambil berdasarkan teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel yang diambil sebanyak 7 orang siswa yang memiliki tingkat resiliensi terendah dari populasi yang berjumlah 70 orang yaitu siswa kelas X yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh hasil rata-rata *Pre-Test* (sebelum diberikan perlakuan) adalah 55 dan *Post-Test* (sesudah diberikan perlakuan) adalah 70. Selanjutnya, diperoleh  $t_{hitung}$  menggunakan *Paired Sample T-test* yaitu sebesar -6.806 dengan Sig (*2-tailed*) sebesar  $0.000 < 0,05$  serta hasil *Effect Size* 1,5 *very large* (sangat besar), yang artinya  $H_a$  diterima  $H_0$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sangat efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa.

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, *Self Management*, Resiliensi

---

**Abstract:** *The lack of conflict resolution skills, self-control, and difficulty in adapting and adjusting to others are problems that students face. As students, good resilience is certainly needed in order to carry out the learning process properly and to build good social relationships with others. The purpose of this study is to examine the effectiveness of group counseling using self-management techniques to enhance the resilience of 10<sup>th</sup>-grade students at SMA Negeri 1 Sungai Kakap. The research method used is experimental, with a Pre-Experimental Design in the form of a Pre-Test and Post-Test One Group Design. The sample was taken based on non-probability sampling with purposive sampling technique. The sample consisted of 7 students who had the lowest levels of resilience out of a population 70, especially 10<sup>th</sup>-grade students with low resilience. Based on the calculations, the average Pre-Test score (before the treatment) was 55, and the average Post-Test (after the treatment) was 70. Furthermore, the t-value obtained using the Paired Sample T-test was -6.806 with a Sig (2-tailed) value of  $0.000 < 0.05$  and an Effect Size result of 1.5, indicating a very large effect. This means that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, and the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. Therefore, there is a significant difference in the resilience levels of students before and*

*after receiving group counseling with self-management techniques, demonstrating that it is highly effective in enhancing the resilience of 10<sup>th</sup>-grade students.*

**Keywords:** *Group Counseling, Self Management, Resilience.*

---

**Received:** 20-04-2024 ; **Accepted:** 25-05-2024 ; **Published:** 31-05-2024

**Citation:** Hasanah, H., Asrori, M., Halida, H. (2024). Efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik self-management untuk meningkatkan resiliensi siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 77–89. Doi: 10.25273/counsellia.v14i1.20375



Copyright ©2024 Counsellia: Bimbingan dan Konseling  
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

## PENDAHULUAN

Seseorang mengalami transisi dari satu fase ke fase berikutnya dalam hidup pada saat remaja yang disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis mental, dan sosial. Masa ini juga dikenal sebagai masa penuh dinamika, dan remaja menghadapi berbagai masalah, konflik, dan kebingungan dalam upaya mereka untuk memahami siapa mereka dan menentukan perannya dalam masyarakat. Masa remaja menunjukkan perubahan perkembangan yang tidak terlihat pada fase lain dalam kehidupan (Pratama & Sari, 2021).

Pada fase remaja, orang-orang mengalami berbagai macam situasi dalam kehidupan mereka, baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan (Rusdiana, 2017). Bagi siswa, lingkungan keluarga yang menyenangkan ialah seperti di mana mereka mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang tua dan saudara-saudaranya, serta memiliki kekayaan yang cukup untuk memenuhi semua kebutuhan mereka. Selain itu, lingkungan bermain memungkinkan siswa berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-temannya dengan baik, yang memungkinkan mereka untuk membangun hubungan yang baik dengan teman sebayanya. Selain situasi yang menyenangkan, ada juga situasi yang tidak menyenangkan bagi siswa, seperti keluarga yang tidak memiliki kasih sayang dan di mana siswa diperlakukan kasar oleh orang tuanya, serta perceraian. Kemudian, di lingkungan bermain di sekolah, teman-teman siswa menolak mereka, yang membuat mereka tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas sehari-harinya.

Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi dasar dari semua karakter positif yang membangun kekuatan emosional dan psikologis siswa. Oleh karena itu, kemampuan resiliensi diperlukan untuk siswa menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Sungai Kakap ditemui hasil bahwa terdapat permasalahan yang berkaitan dengan resiliensi siswa yang rendah. Hal ini terlihat dari kurangnya kemampuan siswa dalam penyelesaian konflik, kurang mampu mengendalikan diri, sulit beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan orang lain. Sebagai siswa tentunya resiliensi yang baik sangat diperlukan agar dapat melaksanakan proses pembelajaran sebagaimana mestinya serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik antar sesama.

Desmita (2016) kemampuan resiliensi sangat penting dalam kehidupan seseorang. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa *advertisy* (hal-hal yang tidak menyenangkan) telah memberi warna pada kehidupan manusia. *Advertisy* ini menantang kemampuan manusia untuk menanganinya, belajar darinya, dan bahkan berubah karenanya. Resiliensi didefinisikan oleh Azzahra (2017) sebagai kemampuan seorang siswa untuk pulih dari situasi seperti tekanan, stres, atau trauma. Dari sudut pandang ini, jelas bahwa resiliensi adalah keterampilan yang penting karena masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari dapat menghalangi siswa dari berprestasi dan mencapai tujuan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Tobing (2020), siswa yang memiliki resiliensi rendah lebih cenderung mengalami stres dengan gejala seperti mudah marah, cepat tersinggung, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, pemurung, sering merasa cemas atau akut, dan tidak berenergi. Selain itu, siswa dapat jatuh pada keadaan deperesi jika mereka tidak dapat mengatasi stres yang mereka alami. Menurut Prawitasarim & Antika (2020), resiliensi adalah proses pembelajaran yang selalu berubah yang menunjukkan kekuatan dan ketangguhan seseorang dalam mengatasi emosi negatif dan situasi sulit dalam aktivitas belajar. Wahyudi (2018) menjelaskan bahwa resiliensi sangat dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu 1) hubungan interpersonal yang baik, 2) hubungan sosial dan kepercayaan diri untuk terus memperluas hubungan dengan individu lain, 3) memiliki sumber daya internal seperti optimism dan berpikir positif, dan 4) spiritualitas yang tinggi melipuri religiusitas. Sejalan dengan pendapat Wulandari & Kumalasari (2022), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah dengan baik dan mengubah hidup di tengah tekanan dan tuntutan. Mereka dapat bangkit dari keterpurukan dan menemukan cara untuk merubah situasi tanpa melakukan hal-hal yang merugikan, seperti kekerasan terhadap diri sendiri atau orang lain. Selain itu Selimayati, Asrori, & Halidjah (2021) mengatakan bahwa salah satu aspek yang penting untuk dimiliki siswa sebagai keyakinan terhadap kelebihan atau kemampuan yang terdapat dalam setiap orang.

Kegiatan konseling kelompok yang menggunakan teknik self-management dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku resiliensi siswa. Menurut Seriwati (2017) konseling kelompok adalah salah satu jenis bimbingan dan konseling di mana seorang konselor akan bekerja sama dengan beberapa peserta atau klien pada waktu yang sama. Dengan berinteraksi satu sama lain, para peserta dapat membangun pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan meningkatkan kesadaran diri mereka. Demikian pula menurut Imro'atun (2017), konseling kelompok memungkinkan banyak peserta didik turut berperan aktif dalam diskusi kelompoknya sehingga dapat memperoleh berbagai informasi yang berguna untuk kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan Rizani Khomsah dkk (2018) menyebutkan bahwa dengan memberikan layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi kemampuan siswa yang mengalami permasalahan untuk bertahan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mereka dapat bertahan dan optimis menjalani hidupnya dengan tantangan yang dihadapinya. Selain itu, mereka memiliki kemampuan untuk menjalani kehidupan selayaknya peserta didik biasa, termasuk mematuhi peraturan sekolah dan berusaha keras untuk belajar, sehingga mereka dapat mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik.

Konseling kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial. Menurut Elvina (2019), *self-management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptive menjadi adaptif. Demikian pula menurut Suryanti, Parmawati, & Muhid (2021), *self-management* merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur.

Resiliensi memungkinkan seseorang untuk membangun dan mempertahankan sikap positif yang mendorong eksplorasi. Sikap ini membuat seseorang lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain dan membuat mereka lebih berani mengambil risiko dari tindakan yang mereka ambil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa SMA Negeri 1 Sungai Kakap dalam mengelola perubahan hidup dengan lebih baik, mempertahankan kesehatan mereka saat berada di bawah tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengubah gaya hidup mereka ketika kebiasaan lama tidak lagi relevan, dan dengan cara yang damai dan menangani masalah tanpa kekerasan. Oleh karena adanya permasalahan yang diuraikan tersebut, maka penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk mengetahui apakah konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Kakap

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dinilai sesuai dengan tujuan umum penelitian ini yakni untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan Teknik *self-management* dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Menurut Yuwanto (2019) metode eksperimen dibagi menjadi tiga jenis yakni :Pra eksperimen (eksperimen palsu/*pseudo experiment*), *Quasi experiment* (eksperimen semu), dan *True experiment (between group design)*. Adapun bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah desain pra eksperimen. Menurut Sugiyono (2019) disebut *pre-experimental design* karena penelitian eksperimen ini tidak memiliki variabel kontrol dan sampel dipilih tidak secara acak namun berdasarkan kriteria tertentu. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian *one group pre-test post-test design*. Jika nilai *post-test* lebih besar dari *pre-test* maka perlakuan berpengaruh secara positif. Adapun rancangan penelitian tergambar pada tabel 1.

**Tabel 1.** *One group Pre-Test dan Post-Test Design*

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran resiliensi siswa sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik *self-management (pre-test)*.
- X : Perlakuan (konseling kelompok dengan Teknik *self-management*).
- O<sub>2</sub> : Pengukuran resiliensi siswa sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan Teknik *self-management (post-test)*.

### Sumber Data

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIPA dan IPS SMA Negeri 1 Sungai Kakap dengan jumlah keseluruhan 70 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Non probability sampling*. Teknik *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi karena harus memenuhi kriteria tertentu untuk menjadi sampel penelitian (Sahir, 2022). Adapun jenis sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling* yang berarti penentuan sampel didasari pertimbangan tertentu yang mencakup ciri atau sifat populasi yang sudah diketahui

sebelumnya Machali (2021). Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah 7 peserta didik kelas X MIPA dan IPS di SMA Negeri 1 Sungai Kakap dengan kategori resiliensi siswa rendah berdasarkan perolehan skor angket.

**Tabel 2.** Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Sungai Kakap

Kelas	Jumlah Siswa
X MIPA	36
X IPS	34
<b>Total</b>	<b>70</b>

Sumber: Data SMA Negeri 1 Sungai Kakap Tahun 2023

Peneliti mengelompokkan tingkat resiliensi siswa menjadi lima kategori yakni sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang.

**Tabel 3.** Kategori Tingkat Resiliensi Siswa

Skor	Kategori
<53	Sangat Rendah
53-59	Rendah
59-64	Sedang
64-70	Tinggi
>70	Sangat Tinggi

Hasil pengkategorian pada tabel 3. dijadikan acuan dalam memilih 7 sampel penelitian dengan tingkat resiliensi siswa terendah yang kemudian akan diberikan perlakuan menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Data sebaran sampel dalam penelitian berdasarkan hasil *pre-test* angket resiliensi disajikan pada table 4.

Tabel 4. Distribusi Sampel Penelitian

No	Responden	Skor Pre-Test	Kategori
1.	DMR	44	Sangat Rendah
2.	BS	56	Rendah
3.	MRA	57	Rendah
4.	RS	57	Rendah
5.	M	57	Rendah
6.	ONZ	58	Rendah
7.	MIS	58	Rendah
	<b>Rata-rata</b>	<b>55</b>	<b>Kurang</b>

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang sistematis dan standar untuk mendapatkan data yang diperlukan selama penelitian (Nazir, 2017). Pada penelitian ini data dikumpulkan menggunakan instrument penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner (angket), yang mana jawaban-jawaban responden tersebut akan diukur dengan menggunakan *Skala Likert*. Menurut Siregar (2020), *Skala Likert* adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Skala ini dapat dibagi menjadi indikator dan digunakan untuk mengukur

pendapat tersebut. Selanjutnya, indikator tersebut digunakan sebagai dasar untuk membuat item instrument, yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), atau Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 5.** Pemberian Kriteria dan Skor Jawaban Skala Angket Resiliensi Siswa

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Favorable (+)</b>	<b>Unfavorable (-)</b>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Selanjutnya instrument penelitian resiliensi siswa, dilakukan uji validasi dan reliabilitas. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah diujikan kepada 30 siswa diluar subjek penelitian. Kemudian dapat dilanjutkan dengan penelitian konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Berikut adalah langkah-langkah konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*.

**Tabel 6.** Langkah-Langkah Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management*

<b>Pertemuan</b>	<b>Inti Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>
Pertemuan ke-1	Membina hubungan baik ( <i>rapport building</i> )	Membina hubungan baik antara anggota kelompok, menjelaskan tentang konseling kelompok menggunakan teknik <i>self-management</i> , menjelaskan aspek-aspek resiliensi, dan menceritakan permasalahan yang sedang dialami.
Pertemuan ke-2	Tahap <i>self monitoring</i>	Konselor selaku pemimpin kelompok mengidentifikasi dan mengeksplorasi keinginan setiap anggota kelompok kemudian mengarahkan mereka untuk menuliskan keinginan tersebut ke dalam lembar kerja yang disediakan setelah itu secara bergiliran mendiskusikannya dengan anggota dan pemimpin kelompok.
	Tahap <i>self contracting</i>	Konselor selaku pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk mengidentifikasi upaya apa sudah dilakukan untuk memenuhi keinginan tersebut lalu menuliskannya kedalam lembar kerja yang disediakan secara bergiliran mendiskusikannya dengan anggota dan pemimpin kelompok.
Tahap ke-4	Tahap <i>self evaluation</i>	Konselor selaku pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk kembali mengidentifikasi apakah upaya yang sudah dilakukan untuk memenuhi keinginan tersebut sudah sesuai kenyataan saat ini, lalu menuliskannya ke dalam lembar kerja yang disediakan secara bergiliran

Pertemuan	Inti Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
		mendiskusikannya dengan anggota dan pemimpin kelompok.
Pertemuan ke-5	Tahap <i>self reward</i>	Konselor meminta siswa dalam kelompok untuk menuliskan harapan-harapan serta komitmen diri untuk mengaplikasikan perilaku yang menunjukkan peningkatan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan tugas rumah berupa menulis eksresif.
Pertemuan ke-6	Evaluasi dan tindaklanjut	Konselor menanyakan kepada anggota kelompok apa yang telah didapatkan selama mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik <i>self-management</i> lalu memberikan <i>post-test</i> untuk melihat hasil akhir setelah diberikan perlakuan ( <i>treatment</i> ).

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan beberapa cara yaitu dengan analisis presentase, uji *paired sample test*, dan uji *effect size*. Uji *Paired Sample Test* untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa. Keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk meningkatkan resiliensi siswa. Kemudian, pengambilan keputusan keefektifan perlakuan berdasarkan hasil perhitungan menggunakan taraf signifikansi 5% dengan ketentuan sebagai berikut: 1). Jika nilai signifikansi atau Sig (2-tailed) > 0.05, maka H<sub>0</sub> diterima dan H<sub>a</sub> ditolak, dan 2). Jika nilai signifikansi atau Sig (2-tailed) < 0.05, maka H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak. Untuk mengetahui besarnya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *self-management* terhadap resiliensi siswa, dilakukan cara dengan menghitung *Effect Size* Uji T menggunakan rumus *Cohen's d*. Adapun kriteria uji *Effect Size* menurut *cohen's d* disajikan pada table 7.

**Tabel 7.** Kategori Effect Size Menurut *Cohen's d*

Interval	Kriteria
0,20	Kecil ( <i>Small</i> )
0,50	Sedang ( <i>Medium</i> )
0,80	Besar ( <i>Large</i> )
1,20	Sangat Besar ( <i>Very Large</i> )

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan tabel 8, minium skor resiliensi siswa adalah 44 dan maksimum skor resiliensi siswa sebesar 79. Nilai rata-rata pada resiliensi siswa 68,70. Standar skor pada resiliensi siswa adalah 6.918, artinya nilai mean resiliensi lebih besar dari nilai standar sehingga penyimpangan data yang terjadi rendah maka penyebaran nilainya merata. Hasil analisa tingkat resiliensi siswa sebelum dilaksanakan konseling kelompok dengan teknik *self-management* disajikan pada tabel 9.

**Tabel 8.** Deskriptif Data Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	70	44	79	68.70	6.918
Valid N (listwise)	70				

**Tabel 9.** Tingkat Resiliensi Siswa Kelas X MIPA dan IPS

Kategori Resiliensi Siswa	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	1	1,43
Rendah	6	8,57
Sedang	11	15,71
Tinggi	16	22,86
Sangat Tinggi	36	51,43
<b>Jumlah</b>	<b>70</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 9, menyatakan bahwa tingkat resiliensi siswa kelas X MIPA dan IPS yang berjumlah 70 orang dikelompokkan atas lima tingkatan yakni 1 siswa kategori sangat rendah dengan persentase 1.43%, 6 siswa kategori rendah dengan persentase 8.57%, 11 siswa kategori sedang dengan persentase 15.71%, 16 siswa kategori tinggi dengan persentase 22.86% dan 36 siswa kategori sangat tinggi dengan persentase 51.43%. Sesuai dengan pengelompokan di atas, kemudian dipilih 7 siswa dengan skor terendah untuk diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Skor *pre-test* 7 siswa tersebut dapat dilihat pada table 10.

**Tabel 10.** Tingkat Resiliensi Siswa Sebelum Diberikan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management*

No	Nama	Skor <i>Pre-Test</i>	Kategori
1	DMR	44	Sangat Rendah
2	BS	56	Rendah
3	MRA	57	Rendah
4	RS	57	Rendah
5	M	57	Rendah
6	ONZ	58	Rendah
7	MIS	58	Rendah
<b>Rata-Rata</b>		<b>55</b>	<b>Rendah</b>

Tabel 10 menunjukkan skor rata-rata siswa yakni 55 masuk kategori rendah. Hasil *pre-test* masing-masing siswa menunjukkan skor  $53 < 59$ . Sesuai dengan kategorisasi tingkat resiliensi siswa, apabila skor  $53 < 59$  maka siswa tersebut memiliki tingkat resiliensi rendah. Data tingkat resiliensi siswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat dilihat pada table 11.

**Tabel 11.** Tingkat Resiliensi Siswa Setelah Diberikan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management*

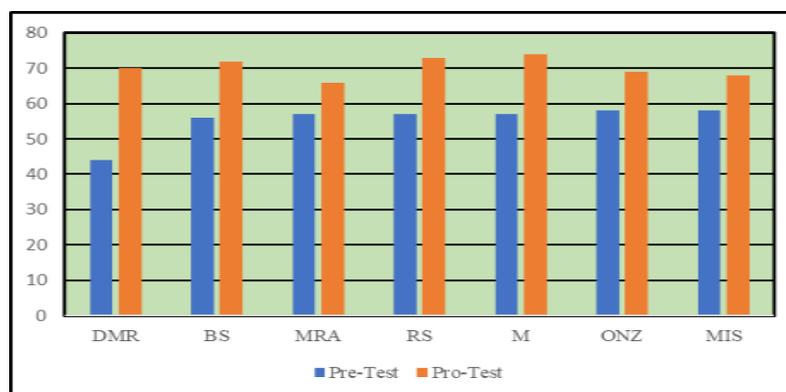
No	Nama	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori
1	DMR	70	Sangat Tinggi
2	BS	72	Sangat Tinggi
3	MRA	66	Tinggi
4	RS	73	Sangat Tinggi
5	M	74	Sangat Tinggi

No	Nama	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori
6	ONZ	69	Tinggi
7	MIS	68	Tinggi
<b>Rata-Rata</b>		<b>70</b>	<b>Tinggi</b>

Berdasarkan tabel 11 diatas, diketahui bahwa pemberian layanan konseling kelompok selama enam kali menggunakan teknik *self-management* kepada 7 siswa tersebut menunjukkan adanya peningkatan berdasarkan skor *post-test* angket resiliensi. Dari hasil skor *post-test* tersebut, didapatkan 3 siswa dengan peningkatan resiliensi pada kategori tinggi dan 4 siswa dengan kategori sangat tinggi. Hasil uji Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat Resiliensi Siswa.

**Tabel 12.** Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat Resiliensi Siswa

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	Tingkat Resiliensi	<i>Post-Test</i>	Tingkat Resiliensi
1.	DMR	44	Sangat Rendah	70	Sangat Tinggi
2.	BS	56	Rendah	72	Sangat Tinggi
3.	MRA	57	Rendah	66	Tinggi
4.	RS	57	Rendah	73	Sangat Tinggi
5.	M	57	Rendah	74	Sangat Tinggi
6.	ONZ	58	Rendah	69	Tinggi
7.	MIS	58	Rendah	68	Tinggi
<b>Rata-Rata</b>		<b>55</b>	<b>Rendah</b>	<b>70</b>	<b>Tinggi</b>



**Gambar 1.** Perbandingan Skor *Pre-Test* dan *Post-Test* Tingkat Resiliensi Siswa

Berdasarkan tabulasi data diatas, diketahui terjadi peningkatan resiliensi siswa setelah diberikan perlakuan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management*. Dari ketujuh siswa tersebut, dirincikan empat siswa berada pada kategori sangat tinggi dan tiga siswa dengan kategori tinggi. Siswa DMR mengalami peningkatan sebesar 26 poin, siswa MRA dengan jumlah 9 poin, siswa RS 16 poin, siswa M 17 poin, siswa ONZ 11 poin dan MIS sebesar 10 poin. Adapun rata-rata skor *post-test* secara keseluruhan berjumlah 70, maka tingkat resiliensi siswa dikategorikan tinggi.

### Pembahasan

Berdasar pengukuran Tingkat Resiliensi Siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap Sebelum diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*. Menunjukkan hasil skor *pre-test* pada penelitian ini dijadikan pedoman untuk menentukan sampel penelitian sebanyak 7 siswa dengan skor terendah. Hasil *pre-test* ini juga

digunakan untuk mengkomparasi perbedaan tingkat resiliensi 7 siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Pada penelitian ini ditemukan permasalahan berkaitan dengan rendahnya tingkat resiliensi pada 7 siswa yang menjadi sampel penelitian diantaranya sulit mengendalikan emosi, takut akan kegagalan, belum mampu mengatasi masalah sendiri, kurangnya memahami dan perasaan orang lain dan semangat untuk mencapai cita-cita. Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa tersebut merupakan manifestasi dari rendahnya resiliensi yang dimana mereka tidak mampu mengarahkan perilaku kearah yang positif.

Layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* merupakan suatu upaya yang dapat ditempuh untuk meningkatkan resiliensi siswa. Untuk meningkatkan resiliensi siswa, konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* harus melibatkan kegiatan dan dinamika kelompok sehingga siswa dapat berbicara tentang berbagai topik yang membantu mereka mengembangkan atau memecahkan masalah mereka. Pernyataan tersebut didukung oleh Asri & Kadafi (2020) menyatakan bahwa siswa dapat mencapai tujuan hidup mereka dan memaksimalkan potensi mereka dengan menggunakan teknik manajemen diri. Konseling kelompok dengan teknik manajemen diri melibatkan proses di mana individu yang diasuh berusaha untuk mengubah perilaku mereka sendiri dengan menggunakan strategi atau strategi gabungan. Oleh karena itu, peneliti memilih konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk membantu siswa meningkatkan resiliensi dirinya.

Tingkat Resiliensi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Kakap Setelah diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Management*, ditemui hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* selamat enam kali pertemuan. Pada pertemuan keenam siswa diberikan perlakuan. Skor rata-rata ketujuh sampel penelitian sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *self-manageent* adalah 55 dan setelah diberikan perlakuan memperoleh skor 70. Peningkatan tersebut yakni siswa meningkat pada kategori tinggi (MRA, ONZ & MIS) dan 4 siswa dengan kategori sangat tinggi (DMR, BS, RS & M).

Berdasarkan pengamatan, siswa yang meningkat pada kategori sangat tinggi terlihat dari antusiasme mereka mengikuti keseluruhan rangkaian konseling kelompok, keinginan untuk berubah, serta komitmen terhadap rencana yang dibuat pada tahap *Planning*. Sedangkan siswa yang meningkat pada kategori tinggi disebabkan oleh beberapa faktor seperti cenderung lebih pendiam dan tertutup daripada siswa lainnya sehingga resiliensi tersebut tidak seluruhnya masuk kategori sangat tinggi, namun konseling kelompok dengan teknik *self-manageent* tetap memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan resiliensi siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian *effect size* sebesar 1,5 yang masuk kategori *very large* (sangat besar).

Konseling kelompok dengan teknik *self-management* berperan penting dalam meningkatkan resiliensi siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Nurhayati, Mustika, & Fatimah (2023) menyatakan bahwa layanan konseling kelompok yang menggunakan teknik *self-management* bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai kematangan dan kemandirian dalam kehidupan mereka dan menyelesaikan tugas perkembangan mereka dengan cara yang optimal, termasuk perkembangan pribadi, sosial, pembelajaran,

dan karier. Berdasarkan hasil *post-test*, skor resiliensi semua siswa mengalami peningkatan yang baik pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Secara deskriptif, perubahan terlihat dari kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi, takut akan kegagalan, belum bisa mengatasi masalah sendiri, kurangnya memahami dan perasaan orang lain dan semangat untuk cita-cita.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dan nilai uji *effect size* yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* memiliki pengaruh yang sangat besar dalam meningkatkan resiliensi siswa. Dapat dipahami bahwa resiliensi adalah kemampuan siswa untuk menghadapi situasi sulit, mengatasi kesulitan, beradaptasi, dan tetap bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Siswa yang memiliki sikap resiliensi akan lebih mampu bertahan dan menghadapi situasi sulit dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizani Khomsah dkk., (2018) menemukan bahwa layanan konseling kelompok dapat mempengaruhi resiliensi siswa mengenai regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, analisis sebab akibat, empati, efikasi diri, dan reaching out yang merupakan aspek dari resiliensi. Sejalan dengan hasil penelitian Trifena, Istirahayu, & Fitriyadi, (2020) menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat membantu siswa mengubah hidup mereka, memberi mereka kemampuan untuk membuat keputusan dan bertanggungjawab atas keputusan mereka sendiri. Berdasarkan pendapat tersebut, konseling kelompok dapat membantu mengatasi hubungan antarpribadi siswa di sekolah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* terbukti efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Kakap. Hal ini dibuktikan dari adanya peningkatan pada tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* yang termasuk dalam kategori tinggi. Keunggulan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi ini mampu dapat membantu siswa untuk mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik, mampu menghadapi tekanan dan stres, serta tidak mudah terpengaruh oleh situasi negatif, mampu beradaptasi dengan berbagai situasi dan perubahan dan memiliki pandangan optimis terhadap kehidupan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri, D. N., & Kadafi, A. (2020). Effects of Self-Instruction and Time Management Techniques in Group Counseling to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 112–121. Retrieved from <https://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/12585>
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi Terhadap Distres Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80–96. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3883>
- Desmita, R. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Retrieved from [http://opac.fitk.uinjkt.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=14350](http://opac.fitk.uinjkt.ac.id/index.php?p=show_detail&id=14350)
- Elvina, S. . (2019). Teknik Self Management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 123–138. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Imro'atun, S. (2017). Keefektifan Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 50–57. <https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p050>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa SMA. *Jurnal Fokus*, 4(3), 219–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.6020>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. Retrieved from <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Prawitasarim, T., & Antika, E. R. (2020). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–9. Retrieved from [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/1195](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1195)
- Putri, & Tobing. (2020). Tingkat Resiliensi Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(1), 1–6. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/340379432\\_Tingkat\\_Resiliensi\\_dengan\\_Ide\\_Bunuh\\_Diri\\_Pada\\_Remaja](https://www.researchgate.net/publication/340379432_Tingkat_Resiliensi_dengan_Ide_Bunuh_Diri_Pada_Remaja)
- Rizani Khomsah, N., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory And Application*, 7(2), 46–53. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Selimayati, S., Asrori, M., & Halidjah, S. (2021). Hubungan Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar, dan Kemandirian Belajar Dengan Hasil Belajar Tematik. *Jurnal Untan*, 10(2), 1–15. Retrieved from [http://dspace.uca.ac.id/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo Titulacion.pdf%0Ahttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf%0Ahttps://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005%0Ahttps://doi.org/10.1038/s41598-](http://dspace.uca.ac.id/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo_Titulacion.pdf%0Ahttps://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf%0Ahttps://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005%0Ahttps://doi.org/10.1038/s41598-)
- Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 56–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/fokus.v2i4.4664>
- Siregar, S. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALPHABETA.
- Suryanti, S. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self

- Management Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 4(2), 181–192. Retrieved from [https://ejournal.unib.ac.id/j\\_consilia/article/view/14304](https://ejournal.unib.ac.id/j_consilia/article/view/14304)
- Trifena, R., Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa di SMP Negeri 1 Teriak. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 46–49. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v5i2.785>
- Wahyudi, A. (2018). Factors Affecting Individual Resilience. *Journal Atlantis Press*, 17(3), 21–32. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.6>
- Wulandari, & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>
- Yuwanto, L. (2019). *Metode Penelitian Eksperimen*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

#### **PROFIL SINGKAT**

**Hasanah** adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Pontianak.

**Asrori** adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Pontianak.

**Halida** adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Pontianak.