

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *BIBLIOTERAPI* UNTUK MENINGKATKAN *RESILIENSI*
SISWA PADA KELAS X DI SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)*

Oleh

RAMADIRA KHAIRUNA PUTRI NASUTION

NPM : 2202080054



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2026

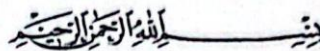


**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Kamis, Tanggal 09 April 2026 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).


Ditetapkan : (**A**) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA


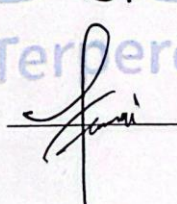
Ketua

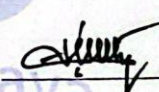
Sekretaris


Dra. Hj. Svamsuurnita, M.Pd.


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

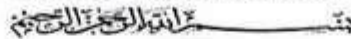
1. Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. 1. 
2. Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.
3. Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. 3. 

2. 



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Starata-1 bagi:


Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Biblioterapi* untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa pada Kelas X di Sma Muhammadiyah 1 Medan.

Sudah layak disidangkan.

Medan, Maret 2026

Disetujui Oleh:
Pembimbing


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Diketahui Oleh:

Dekan

Ketua Program Studi


Dra. Hj. Syamsuwarnita, M.Pd


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama Lengkap : Ramadim Khairun Putri Nta
NPM : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Biblioterapi* untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa pada Kelas X di SMA Muhammadiyah I Medan.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
02 Januari 2026	Bimbingan Penyusunan RPL dan Pembuatan angket	[Signature]
08 Januari 2026	Perbaikan RPL dan angket	[Signature]
10 Januari 2026	Penyusunan metode penelitian dan instrumen angket	[Signature]
19 Januari 2026	Uji validitas, reliabilitas, dan penentuan teknik analisis	[Signature]
18 Februari 2026	Pengolahan dan analisis data hasil penelitian	[Signature]
28 Februari 2026	Revisi akhir tata letak idaptor Portahan	[Signature]
03 Maret 2026	Purolaju untuk sidang skripsi	[Signature]

Medan, Maret 2026

Diketahui Oleh,
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Biblioterapi untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa pada Kelas X di
SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Biblioterapi* untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan." Adalah benar bersifat Asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Medan, 26 Maret 2026
Yang menyatakan



Ramadira Khairuna Putri Nst
NPM. 2202080054

ABSTRAK

RAMADIRA KHAIRUNA PUTRI NST, NPM. 2202080054. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapi* Untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa Pada Kelas X Di Sma Muhammadiyah 1 Medan. Skripsi, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioterapi dalam meningkatkan resiliensi siswa kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada rendahnya tingkat resiliensi siswa yang ditunjukkan melalui kurangnya kemampuan regulasi emosi, rendahnya optimisme, empati, efikasi diri, serta kecenderungan mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan berupa angket resiliensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS versi 27.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan resiliensi yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioterapi. Seluruh siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor resiliensi setelah perlakuan diberikan. Sementara itu, pada kelompok kontrol juga terdapat perbedaan antara pretest dan posttest, namun peningkatan yang terjadi tidak seoptimal kelompok eksperimen. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioterapi lebih efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa dibandingkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik biblioterapi. Teknik biblioterapi memberikan ruang refleksi melalui bahan bacaan yang relevan sehingga membantu siswa memahami diri, mengembangkan strategi adaptif, dan membangun daya lenting dalam menghadapi tantangan.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Biblioterapi*, *Resiliensi* Siswa.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur kepada Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya berupa kesehatan, keselamatan, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tiada yang mudah melainkan engkau yang memudahkan ya Rabb. Shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam yang telah membawa kita dari zaman kegelapan hingga zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Menuntut ilmu adalah ibadah, peneliti berharap agar apa yang peneliti upayakan ini menjadi nilai ibadah. sebagai bentuk kesungguhan peneliti dalam menuntut ilmu dan sebagai upaya peneliti untuk menolong agama dengan ilmu yang telah dianugerahkan, sehingga kelak Ia akan menolong dan memberikan kebaikan untuk peneliti, Aamiin. Peneliti menyusun skripsi ini untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Skripsi ini berjudul "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapi* Untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa Pada Kelas X Di Sma Muhammadiyah 1 Medan."

Penulisan skripsi ini banyak kesulitan karena terbatasnya pengetahuan, pengalaman, dan buku yang relevan. Namun, berkat motivasi dosen, teman-teman, serta keluarga sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebaik mungkin. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya, yaitu Papa saya Suheprin Nasution, Mama saya Hilma yang telah memberikan saya dukungan dan doa.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada nama-nama yang di bawah ini.

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibunda **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, SS., M.Hum**, selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum**, selaku Wakil Dekan III Bidang Alumni dan Kemahasiswaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd**, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi penulis yang telah banyak meluangkan waktunya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu **Dr. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak dan ibu seluruh **Dosen dan Staf Pegawai Biro** Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah membagi ilmunya kepada peneliti.

8. Bapak **Ivansyah Aly** selaku Kepala Sekolah dan bapak **Muhardi Kahar** selaku guru BK Sma Muhammadiyah 1 Medan yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Sma Muhammadiyah 1 Medan.
9. Terimakasih penulis ucapkan kepada abang saya **Taufik Prima** yang selalu memberikan semangat kepada saya.
10. Terimakasih penulis ucapkan kepada sahabat merdeka bagian menjadi semangat untuk menyelesaikan skripsi karna rindu selalu menyelimuti yaitu **Balqis, Zakiya, Selsy, Afifah dan Aisyah, Mbok Kir** yang pernah singgah mewarnai kebahagiaann yang ada dihidup saya.
11. Terimakasih penulis ucapkan kepada teman seperjuangan **Sita, Rahma, Miftah, Nana dan Rahmi** menjadi sahabat selama perkuliahan dikelas yang siap menghilangkan penat dan jenuh ketika kuliah dengan dipenuhi tugas.
12. Terimakasih penulis ucapkan kepada semua teman sekelas penulis Bimbingan dan Konseling **Kelas VIII B - Pagi**.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dalam Penulisan skripsi ini yang masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan berbagai kritik dan saran untuk memperbaiki Penulisan skripsi ini. Harapan saya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Medan, Maret 2026

Peneliti

RAMADIRA KHAIRUNA PUTRI

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah.....	10
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Kerangka Teoretis.....	14
2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok.....	14
2.1.2 Teknik <i>Biblioterapi</i>	18
2.1.3 <i>Resiliensi</i> Siswa.....	22
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	31
2.3 Kerangka Konseptual.....	32
2.4 Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Pendekatan Penelitian.....	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
3.2.1 Lokasi Penelitian	35
3.2.2 Waktu Penelitian	35
3.3 Populasi dan Sampel	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel.....	37
3.4 Variabel dan Definisi Oprasional	38
3.4.1 Variabel Penelitian	38
3.4.2 Definisi Oprasional Variabel.....	38

3.5 Instrumen Penelitian	40
3.5.1 Angket	40
3.5.2 Uji Validasi	43
3.5.3 Uji Rehabilitas	45
3.6 Teknik analisis data.....	46
3.6.1 Deskripsi Data	47
3.6.2 Uji Hipotesis.....	48
BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	50
4.2 Kecendrungan Variabel Penelitian	51
4.2.1 Analisis Hasil Data Pre–test dan Post–test pada kelompok Eksperimen..	51
4.2.2 Analisis Hasil Data Pre–test dan Post–test pada Kelompok Kontrol....	55
4.2.3 Analisis Perbandingan Skor Pre–test dan Post–test antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	58
4.3 Pengujian Hipotesis	65
4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama.....	66
4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua	68
4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga	70
4.4 Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian	71
4.4.1 Adanya perbedaan Tingkat <i>Resiliensi</i> Siswa pada Kelompok Eksperimen.....	72
4.4.2 Adanya Perbedaan Tingkat <i>Resiliensi</i> Siswa pada Kelompok Kontrol	73
4.4.3 Adanya Perbedaan Tingkat <i>Resiliensi</i> Siswa pada Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol.....	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Skor Pre–test dan Post–test pada Kelompok Eksperimen.....	51
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Variabel Meningkatkan Resiliensi Kelompok Eksperimen (Pretest dan Posttest)	52
Tabel 4. 3 Histogram Hasil Pre–test Post–test.....	53
Tabel 4. 4 Skor Pre–test dan Post–test pada Kelompok Kontrol	55
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Meningkatkan Resiliensi Kelompok Kontrol (Pre–test dan Post–test).....	56
Tabel 4. 6 Histogram Hasil Pre–test Post–Test.....	56
Tabel 4. 7 Pre–test Resiliensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	58
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Variabel Resiliensi Siswa Pre–test Pre–test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	59
Tabel 4. 9 Histogram Hasil Pretest Pretes	60
Tabel 4. 10 Post–test Resiliensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Variabel Resiliensi Siswa Post–test Post–test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	63
Tabel 4. 12 Histogram Hasil Posttest	64
Tabel 4. 13 Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Resiliensi Pada Pre– Test Dan Post–Test Kelompok Ekperimen	66

Tabel 4. 14 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-Test Tingkat Resiliensi pada Kelompok Eksperimen	67
Tabel 4. 15 Hasil Wilcoxon Signed Ranks Ranks Perbedaan Resiliensi pada Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 4. 16 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-test Resiliensi pada Kelompok Kontrol Ranks	69
Tabel 4. 17 Hasil Analisis Uji Kolmogrov- Smirnov Two Independent Samples pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Histogram Pre–tes.....	54
Gambar 4. 2 Histogram Post–test.....	54
Gambar 4. 3 Histogram Pre–Test	57
Gambar 4. 4 Histogram Post–Test	58
Gambar 4. 5 Histogram Hasil Pretest KE.....	61
Gambar 4. 6 Histogram Hasil Pretest KK.....	61
Gambar 4. 7 Histogram Hasil Posttest KE.....	64
Gambar 4. 8 Histogram Hasil Posttest KK.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu proses yang terorganisir dan terstruktur untuk menciptakan suasana belajar yang baik serta pengalaman yang berarti bagi siswa. Melalui pendidikan, Individu dibantu untuk memaksimalkan semua potensi yang dimilikinya, baik dari segi spiritual, emosional, sosial, maupun intelektual. Pendidikan yang berkualitas tidak hanya fokus pada kemampuan akademis, tetapi juga mendukung pengembangan karakter, termasuk kemampuan mengendalikan diri, keterampilan dalam berinteraksi, dan ketahanan ketika menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, pendidikan menjadi dasar yang penting untuk mempersiapkan siswa agar siap menghadapi perubahan dan tantangan hidup modern yang semakin rumit, termasuk dalam membangun kemampuan untuk bangkit dari tekanan dan kesulitan.

Dalam dunia pendidikan di Indonesia, pentingnya pembentukan karakter dan daya tahan siswa ditegaskan melalui peraturan nasional. Ini tercantum dalam Permendikbud No.12 Tahun 2024 BAB I Pasal 1 Poin 8 yang menegaskan bahwa aktivitas di luar pelajaran dirancang untuk meningkatkan karakter, menggali potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian siswa. Aturan ini menekankan bahwa pendidikan tidak hanya berpusat pada pemahaman intelektual, tetapi juga meliputi aspek emosional dan keterampilan motorik. Ketiga aspek ini diperlukan untuk mempersiapkan siswa agar mampu berpikir kritis, membentuk sikap dan nilai positif, serta mengembangkan keterampilan praktis dalam kehidupan. Kerangka peraturan ini menunjukkan

bahwa pengembangan karakter termasuk ketahanan adalah bagian penting dari sasaran pendidikan nasional.

Namun, jika dilihat dari kenyataan di lapangan, berbagai fenomena menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam membangun karakter ketahanan diri atau resiliensi. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung mudah mengalami stres, kurang percaya diri, kesulitan dalam mengelola emosi, serta tidak mampu menghadapi tekanan baik dalam bidang akademik maupun sosial. Kondisi ini menyebabkan siswa menjadi rentan terhadap pengaruh negatif lingkungan serta kurang mampu mengambil keputusan secara tepat. Menurut Delianti (2022), rendahnya resiliensi siswa dapat berdampak pada ketidakmampuan dalam mengelola emosi, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya sikap mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan. Oleh karena itu, diperlukan perhatian khusus dari pihak sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, untuk membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan resiliensi secara optimal.

Dengan memiliki *Resiliensi* yang baik, siswa mampu menghadapi berbagai situasi sulit, mengelola emosi secara stabil, mempertahankan motivasi, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun sosial. *Resiliensi* juga berperan dalam membantu siswa menghindari perilaku negatif serta membuat keputusan yang tepat ketika menghadapi tekanan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendidikan yang efektif dan terarah guna memperkuat karakter, mengembangkan kemampuan pengendalian diri, serta mempersiapkan siswa menghadapi tantangan kehidupan melalui peningkatan *Resiliensi*.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan dan bangkit ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau tantangan. *Resiliensi* bukan hanya sekadar kemampuan untuk sembuh dari situasi buruk, tetapi juga melibatkan kemampuan untuk beradaptasi dengan cara yang positif, mengelola perasaan, dan mempertahankan pola pikir yang fleksibel dalam berbagai situasi. Dalam dunia pendidikan, *Resiliensi* menjadi dasar penting bagi siswa untuk menghadapi berbagai tuntutan belajar, tekanan sosial, dan perubahan dalam lingkungan belajar yang semakin rumit. Siswa yang memiliki *Resiliensi* yang tinggi cenderung berpikir lebih jelas saat menghadapi masalah, tetap termotivasi, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan. Di sisi lain, siswa dengan tingkat *Resiliensi* yang rendah biasanya menghadapi kesulitan dalam mengatasi stres, mudah terpengaruh oleh lingkungan, dan lebih rentan terhadap perilaku negatif. Oleh karena itu, meningkatkan *Resiliensi* dianggap sebagai salah satu aspek penting dalam membentuk karakter siswa untuk mempersiapkan mereka menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari serta perkembangan di masa mendatang.

Selain itu, ketika tingkat ketahanan seseorang (*Resiliensi*) berada pada tingkat rendah, individu biasanya kesulitan dalam menangani stres, tidak dapat berpikir dengan jelas saat menghadapi masalah, dan lebih cepat merasa putus asa. Dampak yang di timbulkan dari kurangnya *Resiliensi* menunjukkan bahwa siswa dengan *Resiliensi* rendah lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi (Astuti & Pratiwi 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulan Dari dalam (Dari, Abdi, & Erwin, 2022) di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa para siswa

yang terlibat dalam penelitian tersebut memiliki tingkat *Resiliensi* yang relatif rendah sebelum diberikan intervensi. Kondisi ini tampak dari kemampuan siswa yang kurang optimal dalam menghadapi tekanan akademik, kesulitan mengelola emosi, serta kecenderungan menggunakan strategi koping yang tidak adaptif ketika mengalami masalah. Selain itu, sebagian besar siswa juga menunjukkan rendahnya kepercayaan diri dan kurang mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan.

Hal lainnya yang membuat kurangnya *Resiliensi* pada individu adalah keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak memiliki rasa nyaman di dalam lingkungan keluarga, serta kurangnya batasan yang tegas, perhatian, kasih sayang, dan komunikasi yang efektif. keluarga tidak harmonis cenderung lebih mudah mengalami ketidakstabilan psikologis dan menunjukkan pola pikir negatif ketika menghadapi masalah (Putri & Wahyuni, 2022).

Terkait dengan fenomena yang telah dipaparkan di atas, berdasarkan Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada saat PLP, serta wawancara mendalam dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Muhammadiyah 1 Medan, ditemukan bahwa siswa kelas X yang terlibat dalam melakukan kenakalan di kelas merupakan individu yang mempunyai latar belakang tidak tinggal bersama orang tua. Kekurangan perhatian dari orang tua dan kemampuan bertahan yang rendah membuat mereka berpikir bahwa masa remaja adalah waktu untuk berbuat sesuka hati. Mereka merasa sebagai sosok yang hebat dan tidak takut pada siapa pun. Dari permasalahan yang ada, mereka berusaha untuk menunjukkan identitas diri dengan mengintimidasi orang lain, serta menyelesaikan masalah melalui kekerasan fisik. Rendahnya *Resiliensi* ini juga memunculkan berbagai bentuk penyimpangan lain,

seperti sulit mengendalikan emosi, mudah tersulut konflik, kurang mampu mengambil keputusan secara rasional, serta rendahnya motivasi belajar. Kondisi tersebut berdampak pada terganggunya hubungan sosial, menurunnya prestasi akademik, dan munculnya risiko keterlibatan dalam perilaku negatif.

Resiliensi berfungsi sebagai fondasi krusial dalam membantu remaja menghadapi tekanan dan risiko kenakalan yang muncul ketika dukungan keluarga minim. Ketahanan psikologis ini memungkinkan remaja untuk mengelola emosi dan stres, membangun kontrol diri serta kemampuan pemecahan masalah yang adaptif. Sangat penting menyadari bahwa kemampuan Individu yang memahami konsep *Resiliensi* cenderung lebih mampu mengelola emosi, bersikap adaptif terhadap tekanan, dan menemukan solusi konstruktif ketika menghadapi masalah (Sutanto & Bagas Ryandia Ardi Saputra, 2023). Dengan *Resiliensi* yang baik, individu dapat membuat pilihan yang bijaksana, menghindari risiko yang merugikan dirinya, dan mencapai tujuan individu tersebut. Peran *Resiliensi* dalam hal ini adalah sebagai kunci untuk mendukung individu dalam mengatasi berbagai situasi yang dihadapi.

Dalam hal ini, lingkungan sekolah memainkan peran yang sangat signifikan dalam pembentukan pengetahuan *Resiliensi*. Dalam konteks tersebut, guru, khususnya guru bimbingan dan konseling, memiliki peranan yang krusial dalam membantu siswa mengembangkan pemahaman dan kemampuan terkait *Resiliensi*. Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu, sehingga dapat membantu siswa belajar lebih efektif, memberikan strategi untuk menghadapi tekanan atau kesulitan, membantu

siswa memahami pentingnya memiliki pengetahuan *Resiliensi*, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan perilaku positif.

Salah satu layanan yang disediakan dalam Bimbingan dan Konseling adalah bimbingan kelompok, Layanan ini dibuat agar siswa bisa berbicara dan menyelesaikan masalah yang mereka hadapi bersama-sama melalui interaksi di dalam kelompok (Yemima dkk, 2022). Masalah yang dibahas dalam bimbingan ini berhubungan dengan semua anggota kelompok, sehingga setiap siswa dapat saling membantu dan memberikan solusi.

Salah satu teknik yang digunakan dalam Bimbingan kelompok yaitu *Biblioterapi*. *Biblioterapi* berasal dari kata *biblio* yang berarti buku dan *therapeia* yang berarti penyembuhan atau terapi, sehingga secara harfiah *Biblioterapi* berarti terapi melalui bacaan. Sehingga *Biblioterapi* dapat diartikan sebagai terapi melalui bacaan. Bacaan yang dipilih biasanya sesuai dengan masalah atau tantangan yang dialami siswa, sehingga mereka dapat merefleksikan pengalaman pribadi melalui tokoh atau situasi dalam cerita. Metode ini digunakan sebagai cara untuk mencari solusi terhadap berbagai masalah emosional dan perilaku siswa, seperti stres, agresi, dan hubungan interpersonal, melalui bacaan yang dipilih secara terarah dan refleksi bersama (Rahmasela & Fitniwillis, 2023). Dengan melalui metode *Biblioterapi*, siswa akan dapat mengembangkan berbagai aspek keterampilan. Aspek-aspek tersebut meliputi kemampuan untuk merefleksikan pengalaman diri, memahami emosi, mengidentifikasi solusi atas masalah yang dihadapi, serta mengkomunikasikan pemikiran dan perasaan melalui diskusi kelompok (Rahmasela & Fitniwillis, 2023).

Salah satu teknik yang digunakan dalam Bimbingan kelompok yaitu *Biblioterapi*, berbagai pendekatan intervensi telah digunakan, salah satunya adalah terapi kognitif. Pendekatan ini membantu individu mengubah pola pikir dari negatif menjadi positif dan lebih adaptif (Antara, Antari, & Dantes, 2014). Dalam konteks pendidikan, salah satu bentuk terapi kognitif yang dapat diterapkan secara efektif adalah *Biblioterapi*, yaitu terapi yang menggunakan bahan bacaan (buku, cerita, artikel, atau biografi) sebagai media refleksi dan pembelajaran diri (Purwanto, 2015). *Biblioterapi* berperan sebagai alat bantu psikologis (*self-help tool*) yang efektif dalam membantu siswa memperluas wawasan, memahami diri, serta membangun cara pandang positif terhadap kehidupan. Melalui kegiatan membaca dan berdiskusi secara terarah, siswa diajak untuk merefleksikan nilai-nilai moral, memahami makna pengalaman hidup, serta menemukan strategi penyelesaian masalah berdasarkan kisah atau tokoh dalam bacaan (Fitriani & Rahma, 2021).

Namun, menurut penjelasan dari guru BK tersebut, layanan-layanan yang diberikan selama ini tidak menggunakan teknik khusus dan belum berjalan secara efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Hal ini terlihat dari masih rendahnya kemampuan siswa untuk mengelola tekanan, menyelesaikan konflik, serta beradaptasi dengan tuntutan lingkungan sekolah. Ketidakefektifan layanan tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menerapkan pendekatan yang lebih terstruktur, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik permasalahan siswa. Salah satu alternatif yang dinilai relevan adalah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Biblioterapi*.

Biblioterapi, sebagai suatu teknik yang memanfaatkan bahan bacaan untuk proses pemahaman diri, refleksi, dan pembentukan perilaku positif, diyakini mampu memberikan pengalaman psikologis yang lebih mendalam kepada siswa. Melalui cerita, tokoh, dan alur dalam bacaan, siswa dapat melihat gambaran situasi yang mirip dengan pengalaman mereka sendiri, sehingga memudahkan mereka dalam mengidentifikasi masalah, memahami emosi, serta menemukan cara-cara adaptif untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi. Dalam konteks bimbingan kelompok, proses diskusi dan pengolahan makna dari bacaan tersebut dapat memperkuat rasa kebersamaan, meningkatkan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat, serta menumbuhkan kemampuan *Resiliensi* secara lebih optimal. Dengan demikian, penerapan teknik *Biblioterapi* dalam layanan bimbingan kelompok dipandang sebagai solusi yang potensial untuk meningkatkan daya lentur siswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan di lingkungan sekolah.

Sejalan dengan temuan peneliti mengenai rendahnya *Resiliensi* siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan, penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2021) menunjukkan bahwa *bibliocounseling* merupakan salah satu teknik yang efektif dalam meningkatkan *Resiliensi* peserta didik. Dalam penelitiannya, Rahmawati menjelaskan bahwa penggunaan bahan bacaan yang relevan mampu membantu siswa memahami kembali pengalaman emosional yang mereka alami, mengembangkan perspektif baru terhadap permasalahan, serta membangun kemampuan untuk bangkit dari tekanan. Proses refleksi melalui tokoh dan alur cerita dalam bacaan memberikan ruang bagi siswa untuk menilai diri, mengenali

kekuatan pribadi, dan mempelajari strategi adaptif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menguatkan bahwa *Resiliensi* bukanlah kemampuan bawaan, melainkan dapat dibentuk melalui intervensi psikopedagogis yang terstruktur. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Biblioterapi* dipandang sebagai pendekatan yang tepat dan relevan untuk membantu siswa meningkatkan daya lentur psikologis mereka dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

Dengan begitu, salah satu cara untuk memperkuat kemampuan bertahan adalah dengan menyediakan layanan bimbingan dan konseling berupa Bimbingan Kelompok yang menggunakan Teknik *Biblioterapi*. Ini menjadi perhatian penulis yang berencana untuk melakukan penelitian. “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Biblioterapi* untuk meningkatkan *Resiliensi* siswa di Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti dapat mengidentifikasi permasalahan yang terkait adalah:

1. Siswa cenderung mudah terselut emosi sehingga menyelesaikan konflik dengan kekerasan secara fisik.
2. Siswa tidak memiliki keyakinan diri untuk optimisme belajar sehingga berdampak pada penurunan prestasi belajar siswa dan siswa mudah menyerah ketika gagal.
3. Siswa memiliki empati dan kemampuan adaptasi sosial yang rendah melakukan tindakan intimidasi serta kurang mampu menjalin hubungan positif dan sulit menyesuaikan diri di lingkungan sekolah.

1.3 Batasan Masalah

Dari banyaknya permasalahan yang muncul, penulis harus melakukan pembatasan permasalahan supaya agar lebih jelas, maka penulis memberikan batasan masalah yaitu "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapi* Untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa Kelas X di SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN.

1.4 Rumusan Masalah

Dari identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana sikap *Resiliensi* siswa kelas X sebelum dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapi* di SMA Muhammadiyah 1 Medan.
2. Bagaimana *Resiliensi* siswa kelas X setelah dilaksanakan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapi* di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

1.5 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah yang telah di sebutkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui *Resiliensi* siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan sebelum diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Biblioterapi*.
2. Untuk mengetahui *Resiliensi* siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Biblioterapi*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini memberi manfaat secara teoretis maupun praktis yaitu, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Biblioterapi* untuk meningkatkan *Resiliensi* siswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi

referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berfokus pada pengembangan ketahanan diri (*resilience*) siswa melalui pendekatan *Biblioterapi* di lingkungan sekolah.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah, Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling, serta membangun lingkungan.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Biblioterapi* sebagai alternatif. Penelitian ini juga sebagai bukti bahwa *Biblioterapi* dapat menjadi alat yang dapat diimplementasikan untuk mengintervensi secara efektif siswa yang menghadapi masalah pribadi dan sosial, serta meningkatkan daya lenting siswa terhadap tekanan.
- c. Bagi Siswa, Melalui kegiatan *Biblioterapi*, siswa diharapkan mampu memahami diri, mengembangkan sikap positif, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dan *Resiliensi* dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, baik di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.
- d. Bagi peneliti, Penelitian ini dapat memberikan pengalaman langsung untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Biblioterapi* sebagai usaha meningkatkan

ketahanan siswa. Melalui penelitian ini, peneliti mendapatkan wawasan yang lebih jelas mengenai konsep ketahanan, penerapan *Biblioterapi*, dan dinamika kelompok dalam lingkungan pendidikan menengah. Di samping itu, hasil dari penelitian ini juga bisa menjadi acuan dan dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan intervensi bimbingan dan konseling di sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoretis

2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Terbentuknya berbagai kelompok dalam sebuah peradaban manusia merupakan hakikat manusia itu sendiri yang kelak dikenal sebagai makhluk sosial. Ia tak mungkin dapat hidup dengan layak jika hidup sendiri. Selanjutnya, berkumpulnya sejumlah orang dengan berbagai kualitas dan kuantitas tertentu, disadari ataupun tidak, disengajai ataupun dipaksa, perkumpulan tersebut akan mengantarkannya pada sebuah eksistensi tertentu. Oleh karena itu, manusia selalu berusaha hidup dalam kumpulan dan kebersamaan antara satu dengan misi yang lainnya, harapan yang satu dengan harapan yang lainnya, misi yang lainnya. Singkatnya, ia merasakan bahwa dirinya merupakan bagian daripada yang lainnya dan hal inilah yang disebut kelompok.

Bimbingan kelompok adalah proses bantuan terhadap sejumlah individu yang dilakukan dalam dinamika kelompok untuk mengembangkan potensi pribadi, sosial, belajar, dan karier. Proses ini berfokus pada interaksi antar anggota untuk memperoleh pemahaman diri dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Pradana (2020) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang

memungkinkannya sejumlah peserta didik secara bersama-sama, melalui dinamika kelompok untuk memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru pembimbing) dan membahas secara bersama-sama pokok bahasan untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari atau untuk perkembangan dirinya sebagai seorang pelajar, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan.

Syafarudin (2018:62) bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada klien secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok. Oleh karena itu seorang calon konselor harus benar-benar mempelajari dan mendalami pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar pelaksanaan yang profesional benar-benar dapat terwujud secara utuh.

Menurut Hasibuan dan Wastuti (2025), group counseling dalam konteks layanan bimbingan kelompok dipahami sebagai layanan yang memfasilitasi siswa untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, dan menerima dukungan dalam suasana kelompok yang saling mendukung, serta menggunakan nilai-nilai konseling Islami untuk membantu siswa mengelola emosi negatif mereka dalam kelompok.

Menurut Uli Makmun Hasibuan (2023), bimbingan kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok dengan

memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi serta memahami dan mengatasi permasalahan melalui interaksi bersama.

Berdasarkan beberapa pengertian bimbingan kelompok menurut para ahli di atas, maka dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara berkelompok, di mana sejumlah individu (siswa) berkumpul dan berinteraksi dalam dinamika kelompok untuk membahas berbagai topik yang berguna bagi pengembangan diri maupun pemecahan masalah yang dihadapi. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini dipimpin oleh seorang konselor atau guru pembimbing yang berperan sebagai fasilitator agar setiap anggota kelompok dapat berpartisipasi aktif, saling bertukar pikiran, memperoleh pemahaman baru, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosionalnya.

Melalui bimbingan kelompok, siswa tidak hanya mendapatkan informasi dan wawasan, tetapi juga belajar memahami diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan sikap terbuka, empati, dan tanggung jawab sosial dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.1.2 Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum tujuan bimbingan kelompok ialah membantu individu mengembangkan potensi dirinya melalui proses interaksi sosial yang terjadi di dalam kelompok, sehingga mereka mampu memahami diri,

menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan memecahkan berbagai permasalahan secara konstruktif. Bimbingan kelompok memfasilitasi anggota untuk saling bertukar pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan menumbuhkan kemampuan berpikir positif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Hartinah (2009:25) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah membantu individu memahami dirinya dan menyesuaikan diri secara positif dengan lingkungan sosialnya melalui interaksi kelompok. Jika dikaitkan dengan teknik *Biblioterapi*, maka layanan ini bertujuan agar siswa dapat menemukan makna dari pengalaman hidup melalui bacaan yang inspiratif. Dengan membaca kisah tokoh yang berhasil bangkit dari kesulitan, siswa terdorong untuk membangun daya lenting (*Resiliensi*) dalam menghadapi tantangan akademik maupun pribadi.

Sedangkan menurut Menurut Prayitno (2012:153), bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan sosial, memperluas wawasan, dan menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri serta orang lain. Dalam konteks *Biblioterapi*, tujuan tersebut diperluas menjadi sarana untuk menanamkan nilai-nilai ketangguhan dan optimisme melalui kegiatan membaca, mendiskusikan, dan mengaitkan isi bacaan dengan pengalaman nyata siswa.

2.1.1.3 Tahap - Tahap Bimbingan Kelompok

Prayitno mengemukakan bahwa bimbingan kelompok terdiri dari empat tahap utama :

1. Tahap Pembentukan : Tahap ini meliputi pengenalan anggota kelompok, penjelasan tujuan bimbingan kelompok, dan penyusunan aturan kelompok.
2. Tahap Peralihan : Tahap ini adalah tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.
3. Tahap Kegiatan : Tahap ini merupakan tahap inti kegiatan kelompok dan merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Dalam tahap ini akan membahas satu topik tertentu dan berusaha menemukan solusinya. Tujuan dalam tahap ini adalah agar dapat terbahasnya yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut serta seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.
4. Tahap Pengakhiran : Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir, terhadap kegiatan bimbingan kelompok dan meliputi evaluasi kegiatan, refleksi, dan penutupan kegiatan bimbingan kelompok.

2.1.2 Teknik Biblioterapi

2.1.2.1 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.

Menurut Gladding (2016), *bibliotherapy is a counseling technique that utilizes reading materials to facilitate emotional healing, self-understanding, and behavioral change*. Artinya, *Biblioterapi* adalah teknik konseling yang menggunakan bahan bacaan untuk memfasilitasi penyembuhan emosional, pemahaman diri, dan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif. Dalam konteks pendidikan, teknik ini membantu siswa memperoleh kesadaran diri dan membentuk pola pikir adaptif.

Menurut pendapat (Prayitno, 2018) menyatakan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok, *Biblioterapi* dapat menjadi sarana efektif untuk membantu siswa menemukan makna hidup, menumbuhkan optimisme, serta memperkuat *Resiliensi* melalui diskusi reflektif terhadap bahan bacaan bermuatan nilai positif.

Menurut pendapat (Rahmawati & Wibowo, 2020) menyatakan bahwa *Biblioterapi* tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga terapeutik, karena kegiatan membaca dan berdiskusi membantu siswa menyalurkan emosi, mengembangkan kesadaran diri, dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan belajar.

Selain itu, Hasanah (2021) mengemukakan bahwa *Biblioterapi* mampu meningkatkan resilience pada remaja sekolah menengah karena cerita yang dibaca berfungsi sebagai model adaptif dalam menghadapi

kegagalan dan tekanan sosial. Dengan demikian, *Biblioterapi* menjadi strategi bimbingan yang efektif untuk menguatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan dari pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa *Biblioterapi* adalah teknik konseling yang memanfaatkan kegiatan membaca bahan bacaan bermuatan nilai positif sebagai sarana untuk membantu individu, khususnya siswa, dalam proses penyembuhan emosional, pengembangan diri, serta perubahan perilaku menuju arah yang lebih adaptif dan konstruktif. Teknik ini tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga terapeutik karena melalui proses membaca dan berdiskusi.

2.1.2.2 Tujuan *Biblioterapi*

Intan Maharani (2021:188) Mengungkapkan bahwa *Biblioterapi* efektif membantu individu mengenali pola pikir negatif melalui identifikasi dengan karakter dan situasi dalam cerita. Menurut 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 satusatunya yang mengalami permasalahan yang dialaminya.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan utama *Biblioterapi* adalah membantu individu dalam mengatasi atau meminimalkan permasalahan yang dihadapi, khususnya dalam meningkatkan kemampuan *Resiliensi* diri. Melalui kegiatan membaca, *Biblioterapi* berfungsi sebagai sumber informasi, sarana memperkaya pengalaman pribadi, serta media untuk menemukan berbagai alternatif solusi dalam menghadapi tantangan kehidupan.

2.1.2.3 Tahap-Tahap *Biblioterapi*

Oslen (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.

2.1.3 Resiliensi Siswa

2.1.3.1 Pengertian *Resiliensi* Siswa

Resiliensi adalah kemampuan yang dinamis dan muncul ketika individu dihadapkan pada gangguan atau tekanan. Ini sejalan dengan karakteristik individu resilien yang disampaikan oleh Zulu & Munro (2017). *Resiliensi* dapat membantu individu untuk bertahan dan menyesuaikan diri dari keterpurukan atau tekanan melalui fleksibilitas, penyesuaian, dan adanya respons terhadap perubahan dan ketidakpastian pada waktu yang tidak tetap. Individu yang resilien adalah individu yang mampu beradaptasi dalam keadaan terpuruk dengan menghadapinya secara positif sehingga tercapai tujuan yang diharapkan. *Resiliensi* tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan melalui proses panjang dalam rentang waktu kehidupan (Feder, Fred-Torres, Southwick, & Charney, 2019) Sedangkan menurut Reivich dan Shatte (2002) *Resiliensi* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah atau trauma dengan cara produktif dan sehat yang berpengaruh terhadap stress dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Menurut Reivich (dalam Pangestu, 2018:2) menyebutkan bahwa *Resiliensi* adalah kemampuan individu dalam mengatasi maupun bangkit

dalam suatu permasalahan dimana individu melakukan perubahan sikap maupun perilakunya. Menurut para ahli psikologi – menurut Reivich dan Shatte, *Resiliensi* adalah kapasitas untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi masalah maupun trauma, dimana untuk menghadapi atau mengatasi masalah dan tekanan yang dialami.

Richardson & Waite (Utami, 2020) mengemukakan bahwa setiap individu terlahir dengan kemampuan *Resiliensi* yang dimiliki sehingga *Resiliensi* bukanlah sesuatu yang spektakuler karena itu adalah proses yang dialami setiap individu. Ini berarti bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki kemampuan *Resiliensi*.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Resiliensi* merupakan kemampuan dan proses psikologis individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, kesulitan, maupun tantangan hidup, baik yang bersifat ringan maupun berat. *Resiliensi* tidak hanya mencakup kemampuan untuk bertahan di tengah situasi sulit, tetapi juga untuk bangkit kembali, belajar dari pengalaman, dan berkembang menjadi lebih kuat setelah menghadapi masalah. Dengan demikian, *Resiliensi* adalah bentuk kekuatan internal yang memungkinkan individu untuk mengelola stres, mengubah cara pandang terhadap kesulitan menjadi peluang pertumbuhan, serta mempertahankan keseimbangan emosi dan mental dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

2.1.3.2 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.

Resiliensi bukan hanya sekadar kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga kemampuan untuk berkembang dan menjadi lebih kuat setelah menghadapi tekanan hidup. *Resiliensi* terbentuk dari berbagai aspek psikologis yang saling mendukung, mulai dari kemampuan mengelola emosi dan mengontrol dorongan diri, berpikir positif dan optimis, memahami serta menganalisis penyebab masalah, memiliki empati terhadap orang lain, hingga keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri serta keberanian untuk berusaha mencapai tujuan hidup. Dengan kata lain, seseorang yang memiliki tingkat *Resiliensi* tinggi akan mampu menghadapi tantangan hidup secara efektif, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan terus berkembang menjadi pribadi yang tangguh serta berdaya.

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.

2.1.3.3 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 social
- 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 yanada 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 yan 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, emsoi dan implus-implus
- 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.

2.1.3.4 Indikator *Resiliensi* Siswa

Menurut Lestari (2022) mengatakan bahwa *Resiliensi* siswa merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif terhadap tekanan, kegagalan, dan perubahan lingkungan belajar. *Resiliensi* yang rendah dapat termanifestasikan dalam indikator-indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati melalui ciri-ciri berikut, yaitu:

1. Kesulitan mengelola emosi, seperti mudah marah, tersinggung, dan kehilangan kendali diri saat menghadapi masalah.
2. Kurangnya kontrol diri, ditandai dengan perilaku impulsif dan pengambilan keputusan yang tidak rasional.
3. Rendahnya optimisme, tampak dari rasa pesimis terhadap masa depan dan mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan akademik.
4. Ketidakmampuan memecahkan masalah, terlihat dari kesulitan mencari solusi yang logis dalam situasi sulit.

5. Rendahnya empati sosial, ditunjukkan dengan perilaku kurang peduli terhadap teman dan lingkungan sosial.
6. Kurangnya keyakinan diri (self-efficacy), yaitu perasaan tidak mampu dan ragu menghadapi tantangan akademik maupun sosial.
7. Kesulitan beradaptasi, seperti menarik diri dari kegiatan sekolah dan menghindari tantangan baru.

2.1.3.5 Bimbingan Kelompok Teknik *Biblioterapi* untuk

Meningkatkan *Resiliensi* pada Siswa

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada sejumlah individu (biasanya 6–15 orang) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok agar mereka dapat mengembangkan potensi diri, memahami diri dan orang lain, serta menyelesaikan masalah pribadi maupun sosial secara lebih efektif. Dalam bimbingan kelompok, seorang pembimbing atau konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu anggota kelompok berinteraksi, bertukar pikiran, dan saling belajar dari pengalaman masing-masing. Tujuannya bukan hanya untuk memecahkan masalah, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, dan pengambilan keputusan.

Biblioterapi berasal dari kata *biblio* (buku) dan *therapy* (pengobatan), yang secara harfiah berarti “terapi melalui bacaan”. Dengan demikian, teknik *Biblioterapi* adalah metode bantuan psikologis atau bimbingan yang menggunakan bahan bacaan (seperti buku, cerita, novel, puisi, atau artikel) untuk membantu individu

memahami dan mengatasi masalah pribadi, emosional, atau sosial yang sedang dialami. Dalam konteks bimbingan dan konseling, *Biblioterapi* digunakan sebagai alat bantu untuk menstimulasi refleksi dan perubahan perilaku positif melalui proses identifikasi diri dengan tokoh, alur, atau pesan moral yang terkandung dalam bacaan.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, kegagalan, atau peristiwa traumatis dalam hidup. Individu yang memiliki *Resiliensi* tidak berarti tidak pernah mengalami stres atau masalah, tetapi mereka mampu mengelola emosi, belajar dari pengalaman, dan tumbuh menjadi lebih kuat setelah melewati kesulitan. Secara sederhana, *Resiliensi* sering disebut sebagai daya lenting psikologis kemampuan untuk “melenting kembali” setelah menghadapi tekanan hidup.

Layanan bimbingan kelompok yang memanfaatkan metode *Biblioterapi* menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan *Resiliensi* pada peserta didik. *Biblioterapi*, yang menggunakan buku sebagai alat bantu, merupakan elemen krusial dalam terapi kognitif. Buku berperan dalam membimbing individu untuk mengetahui informasi baru, mendapatkan perspektif berbeda dalam menghadapi tantangan, serta menemukan solusi alternatif untuk permasalahan. Melalui konseling kelompok, siswa mampu mengembangkan ketahanan dalam diri mereka dengan belajar tentang diri sendiri dalam

konteks interaksi dengan anggota lain. Selain itu, dalam konseling kelompok, para anggota dapat berlatih memecahkan permasalahan berdasarkan saran atau diskusi dengan anggota lain untuk meningkatkan ketahanan diri masing-masing. Konseling kelompok dianggap efektif dalam meningkatkan ketahanan individu.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Terdapat penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Nikmala, H. D., & Wirastania, A. (2023) dengan judul Efektivitas Teknik Bermain Peran dalam Layanan Bimbingan Kelompok terhadap *Resiliensi* Akademik Siswa SMA. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan ada peningkatan signifikan pada indikator *self-efficacy*, *optimisme*, dan *adaptability*. Teknik bermain peran memberi dampak positif terhadap peningkatan *Resiliensi* akademik melalui simulasi pengalaman sosial.
2. Penelitian DDD Saputri & M. Nursalim (2025) dengan Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan *Resiliensi*. Akademik Peserta Didik. Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan terdapat peningkatan signifikan pada aspek kontrol diri dan positive reframing setelah intervensi.
3. Penelitian Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2023) dengan Keefektifan Konseling Kelompok SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) dalam Meningkatkan *Resiliensi* Siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang ia lakukan Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused secara signifikan meningkatkan *Resiliensi*, terutama pada aspek optimisme dan kemampuan problem solving.

2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini membahas tentang pentingnya resiliensi dalam perkembangan siswa sebagai kemampuan untuk beradaptasi, mengelola emosi, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan maupun kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sekolah. Resiliensi berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis, motivasi belajar, serta hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya maupun guru.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioterapi dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa. Melalui kegiatan membaca dan diskusi terhadap bahan bacaan yang dipilih secara terarah, siswa diajak untuk merefleksikan pengalaman hidup, memahami nilai-nilai yang terkandung dalam cerita, serta mengaitkannya dengan permasalahan pribadi yang mereka alami. Dengan demikian, siswa dapat belajar mengenali emosi, mengembangkan pola pikir positif, dan menemukan strategi adaptif dalam menghadapi tantangan.

Pendekatan *biblioterapi* dalam bimbingan kelompok tidak hanya membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan reflektif, tetapi juga memberikan konteks nyata bagi siswa untuk membangun kesadaran

diri, empati, dan daya juang. Melalui interaksi kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, belajar dari kisah yang dibaca, dan menguatkan satu sama lain dalam membangun ketahanan diri.

Kerangka konseptual penelitian ini berfokus pada efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi* dalam meningkatkan *resiliensi* siswa. Melalui kegiatan membaca, berdiskusi, dan merefleksikan nilai-nilai kehidupan dalam bacaan, diharapkan siswa mampu meningkatkan kemampuan berpikir positif, mengendalikan emosi, serta bangkit dari kesulitan dengan sikap yang lebih adaptif dan mandiri.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Keterangan :

X : Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik
Biblioterapi

Y : Meningkatkan *Resiliensi*

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018) Hipotesis merupakan Jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan,

belum didasarkan fakta fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empirik dengan data.

Hipotesis dapat dirumuskan sehingga jawaban kesimpulan peneliti yang bersifat sementara yang masih harus diuji kebenarannya dengan data yang terkumpul melalui penelitian. Dimana rumusan masalah tersebut telah dinyatakan menjadi sebuah pertanyaan.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan pada *Resiliensi* Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Medan Pada Kelas X^3 Tahun Pembelajaran 2025/2026.

H_o : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada *Resiliensi* Siswa Di SMA Muhammadiyah 1 Medan Pada Kelas X^3 Tahun Pembelajaran 2025/2026.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan quasi experimental dengan desain pretest-posttest control group design. Metode kuantitatif dipilih karena fokus penelitian ini adalah untuk mengukur tingkat ketahanan siswa sebelum dan sesudah perlakuan secara tujuan dengan menggunakan data angka.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Medan yang terletak di Jl. Utama No.170, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Penelitian ini akan berfokus pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran **2025/2026** di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Tabel 3. 1 Jadwal Rencana Kegiatan

	Kegiatan	Bulan/Minggu																							
		Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul	■																							
2.	Penulisan Proposal		■	■	■	■	■																		
3.	Bimbingan Proposal				■																				
4.	Pengesahan Proposal					■																			
5.	Seminar Proposal						■		■																
6.	Surat Izin Riset															■									
7.	Pengolahan Data																				■				
8.	Bimbingan Skripsi																					■	■		
9.	Pengesahan Skripsi																								
10.	Sidang Meja Hijau																								

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2018) populasi merupakan wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan T.A 2025/2026 yang berjumlah 80 terdiri dari 3 kelas seperti yang terlihat pada table 3.2 berikut ini :

Tabel 3. 2 Populasi Penelitian

No	Kelas	Populasi
1	X-1	28
2	X-2	26
3	X-3	26
	Jumlah Keseluruhan	80

3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017:21-25), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Cara membuat sampelnya adalah dengan cara *purposive sampling*. Menurut Suharsimi Arikunto (2013:174) mengatakan bahwa *purposive sample* adalah bagian atau waktu populasi yang diteliti. Peneliti mengambil sebanyak 1 orang dengan memilih siswa yang memiliki tingkat *Resiliensi* yang rendah dan akan dibentuk dalam satu kelompok untuk melaksanakan bimbingan kelompok.

Tabel 3. 3 Sampel Penelitian

No.	Kelas	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1	X-3	26	10	10
	Jumlah	26	20	

Sampel penelitian ini terdiri dari 20 siswa yang berasal dari kelas X³ di SMA Muhammadiyah 1 Medan

3.4 Variabel dan Definisi Oprasional

3.4.1 Variabel Penelitian

Sugiyono (2021:21) variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu:

1. Variabel bebas (x) : Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Biblioterapi*.
2. Variabel terkait (y) : Meningkatkan *Resiliensi*.

3.4.2 Definisi Oprasional Variabel

Menurut Sugiono (2022) operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasi kegiatan ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut.

Operasional menurut Sugiyono menjelaskan bagaimana suatu variabel diukur dalam penelitian. Misalnya, jika variabelnya adalah “motivasi belajar”, maka definisi operasionalnya dapat berupa skor angket motivasi berdasarkan indikator tertentu.

3.4.2.1 Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah sebuah proses hubungan antarpribadi antara seorang konselor dan beberapa orang yang menjadi bagian dari Bimbingan kelompok itu. Bimbingan kelompok dilakukan untuk membantu memperkuat dan

meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi serta mengatasi masalah yang sedang dihadapi dengan memanfaatkan suasana dalam kelompok.

Dengan menggunakan metode *Biblioterapi* anggota kelompok bisa menghadapi dan mengubah persoalan yang mereka alami dengan cara membaca buku tentang individu lain yang telah berhasil mengatasi situasi serupa. Dengan demikian, akan terbentuk karakter yang baik, dan siswa bisa memperkuat ketahanan yang dimiliki dalam diri mereka.

3.4.2.2 Teknik Biblioterapi

Biblioterapi adalah salah satu cara dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan aktivitas membaca untuk membantu orang mengatasi masalah mereka. *Biblioterapi* dipilih sebagai metode karena cara pelaksanaannya sangat mudah dan tidak mahal, pendampingan tidak perlu dilakukan secara intensif oleh guru atau konselor, dan *Biblioterapi* adalah metode yang masih baru dan belum diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

3.4.2.3 Resiliensi

Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi dan menghadapi perubahan, tuntutan, serta kekecewaan yang muncul dalam hidup. Agar remaja memiliki karakter yang baik, penting untuk meningkatkan *Resiliensi* setiap individu. Remaja sangat memerlukan bimbingan dan perhatian khusus untuk mengatur perilaku yang mereka tunjukkan. Dalam penelitian ini, aspek *Resiliensi* yang diukur dan dibahas meliputi pengendalian emosi, rasa empati, sikap optimis,

dan pencapaian diri. Contohnya adalah tetap berpikir positif meskipun berada dalam situasi atau kondisi yang kurang baik.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian dengan cara melakukan pengukuran, dengan menggunakan instrumen dalam pengumpulan data menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

3.5.1 Angket

Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Creswell (2021) Angket atau kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berisi serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang dirancang untuk memperoleh informasi dari responden tentang sikap, pendapat, perilaku, atau karakteristik tertentu. Kuesioner dapat disebarkan secara langsung, melalui email, atau secara online. Instrumen pengumpulan data berupa angket berbasis skala likert dan observasi.

a. Skala Likert

Skala pengukuran dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Kurniawati dan Judisseno (2022) menjelaskan bahwa skala Likert dirancang untuk mengukur opini dan persepsi individu secara sistematis melalui pernyataan yang mewakili indikator suatu variabel, sehingga hasilnya memudahkan peneliti

memahami kecenderungan responden. Skala likert memiliki 4 opsi jawaban yaitu setuju (S), sangat setuju (SS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Setiap jawaban dari responden diberi skor. Skor tersebut dikelompokkan berdasarkan pada skor pernyataan positif dan pernyataan negatif. Berikut merupakan table skor penilaian skala likert:

Tabel 3. 4 Bobot atau Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
(Sangat Setuju) SS	4	1
(Setuju) S	3	2
(Tidak Setuju) TS	2	3
(Sangat Tidak Setuju) STS	1	4

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Angket

Aspek Resiliensi	Deskripsi Indikator	Nomor Item	Jumlah Item
Regulasi Emosi	Mampu menenangkan diri dan mengelola emosi saat menghadapi masalah	1,2,3,4	4
Kontrol Impuls	Mampu menahan dorongan negatif dan berpikir sebelum bertindak	5,6,7,8	4
Optimisme	Memiliki harapan dan keyakinan bahwa keadaan akan membaik	9,10,11,12	4
Analisis Kausal	Mampu memahami penyebab masalah dan belajar dari kegagalan	13,14,15,16	4
Empati	Mampu memahami perasaan orang lain dan peduli terhadap sekitar	17,18,19,20	4
Efikasi Diri	Percaya pada kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah	21,22,23,24	4
Reaching Out	Berani mencoba peluang baru, bangkit setelah gagal, keluar dari zona nyaman	25,26,27,28,29,30	6

3.5.2 Uji Validasi

Validitas mengukur sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian, validitas memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar menggambarkan konsep atau variabel yang diteliti, sehingga hasil penelitian menjadi akurat dan dapat diandalkan. Uji validitas tes essay dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment sebagai berikut

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Gambar 3. 1 Rumus Product Moment

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir (X) dan skor total (Y).

X : Skor tiap item soal.

Y : Skor total yang benar dari soal

N : Jumlah responden

$\sum X$: Jumlah produk skor X.

$\sum Y$: Jumlah produk skor Y.

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor item X.

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor item X.

Dalam kriteria pengujian validitas r_{tabel} diperoleh dari nilai r (*product moment*) dengan taraf signifikansi (α) = 0,05. Adapun kriteria dalam pengujiannya yaitu jika $r_{xy} > r_{tabel}$ maka butir soal dikatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian, sebaliknya jika $r_{xy} < r_{tabel}$

maka butir soal dikatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil perhitungan angket yang terdiri dari 30 item, ditemukan bahwa 1 item dinyatakan gugur, sedangkan 29 item lainnya dianggap valid. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan rumus Rhitung > Rtabel. Item-item yang valid akan dilampirkan sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Uji Validitas

No	Rhitung	Rtabel 5 % (N=30)	Keterangan
1	0,489	0,374	Valid
2	0,623	0,374	Valid
3	0,402	0,374	Valid
4	0,570	0,374	Valid
5	0,529	0,374	Valid
6	0,726	0,374	Valid
7	0,565	0,374	Valid
8	0,492	0,374	Valid
9	0,683	0,374	Valid
10	0,691	0,374	Valid
11	0,447	0,374	Valid
12	0,644	0,374	Valid
13	0,743	0,374	Valid
14	0,710	0,374	Valid
15	0,557	0,374	Valid
16	0,634	0,374	Valid
17	0,590	0,374	Valid

18	0,517	0,374	Valid
19	0,329	0,374	Tidak Valid
20	0,546	0,374	Valid
21	0,700	0,374	Valid
22	0,665	0,374	Valid
23	0,646	0,374	Valid
24	0,576	0,374	Valid
25	0,565	0,374	Valid
26	0,534	0,374	Valid
27	0,390	0,374	Valid
28	0,457	0,374	Valid
29	0,535	0,374	Valid
30	0,616	0,374	Valid

Sumber SPSS Versi 27

3.5.3 Uji Reabilitas

Pada proses pengujian untuk mengevaluasi sejauh mana suatu instrumen penelitian (seperti kuesioner, tes, atau skala pengukuran) dapat menghasilkan hasil yang konsisten dan stabil ketika digunakan untuk mengukur variabel yang sama. Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen tersebut bebas dari kesalahan pengukuran (measurement error) dan dapat dipercaya (dependable). Untuk menentukan reabilitas suatu instrumen digunakan rumus beriku *cronbach alpha*

Gambar 3. 2 Rumus Cronbach Alpha

$$r_{11} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas Instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_i^2$: Jumlah Varians butir

σ_t^2 : Varians total

X : Skot total

Berdasarkan hasil pencarian, untuk menguji reliabilitas diperlukan angket yang telah dinyatakan valid. Sebelum itu, pengujian validitas dilakukan dengan memanfaatkan data yang diolah menggunakan SPSS versi 27.

Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas

Cronbach'Alpha	N of Items
0.842	25

Berdasarkan hasil yang ditampilkan dalam tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa uji reliabilitas instrumen menggunakan 25 item angket yang telah dinyatakan valid menunjukkan nilai cronbach' Alpha 0,842 > 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa angket tersebut memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan dapat dianggap reliabel.

3.6 Teknik analisis data

Menyusun analisis data merupakan salah satu tahap krusial dalam Melaksanakan penelitian. Dilaksanakan untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan. Kesimpulan mengenai isu yang telah dianalisis. Karakteristik data dianalisis untuk Memilih metode untuk menganalisis

data. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk Memahami penerapan Layanan Bimbingan Kelompok menggunakan Teknik *Biblioterapi* untuk Meningkatkan *Resiliensi* siswa.

Teknik analisis data adalah metode atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengolah, menganalisis, dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan agar dapat menarik kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan teknik berikut:

3.6.1 Deskripsi Data

Dalam menghitung rentang data, maka rumus yang bisa digunakan ialah sebagai berikut:

$$Interval K = \frac{Skor Maksimum - Skor Minimum}{Jumlah kategori}$$

Perhitungan untuk menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

$$Interval K = \frac{100 - 25}{4} = \frac{75}{4}$$

$$Interval K = 18,75 \text{ dibulakan menjadi } 19$$

Selanjutnya, peneliti menetapkan katagorisasi yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi, yaitu dirinci sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Deskripsi Data

Interval	Presentase	Kategori
25 – 43	25% – 43%	Sangat Rendah
44 – 62	44% – 62%	Rendah
63 – 81	63% – 81%	Tinggi
82 – 100	82% – 100%	Sangat Tinggi

3.6.2 Uji Hipotesis

Karakteristik data penelitian pada variabel Resiliensi Siswa adalah sebagai berikut:

- a) Data berpasangan (Pretest - Posttest).
- b) Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa (10 siswa Kelompok Eksperimen dan 10 siswa Kelompok Kontrol).
- c) Menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pemberian perlakuan (treatment).

Dengan mempertimbangkan karakteristik data tersebut, serta hasil uji asumsi di mana skor awal (pretest) bersifat non-parametrik, maka analisis data yang digunakan adalah:

1. Untuk melihat perkembangan peningkatan resiliensi siswa, seperti kemampuan regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan pencapaian (reaching out) pada siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik Biblioterapi, digunakan analisis data untuk melihat perbedaan tingkat resiliensi pada siswa pretest dan posttest (pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol). Analisis ini menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 27.00 untuk menguji Hipotesis 1 dan Hipotesis 2 menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test.
2. Analisis ini dilakukan setelah pemberian perlakuan berupa Layanan

Bimbingan Kelompok menggunakan media bahan bacaan (Biblioterapi) yang relevan dengan pengembangan aspek-aspek resiliensi siswa, guna membandingkan efektivitas hasil antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan khusus..

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Medan, yang terletak di Jl Utama No.170, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih sebagai tempat penelitian.

Sebelum melakukan penyebaran angket, tahap awal yang dilakukan dengan observasi untuk mengidentifikasi siswa yang menunjukkan tingkat *resiliensi* yang rendah. Setelah identifikasi tersebut, siswa yang terpilih diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan keleompok dengan menerapkan teknik *biblioterapi*. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas X¹, X² dan X³, yang berjumlah 80 orang dari total populasi tersebut, diambil 20 siswa sebagai sampel penelitian, yang terdiri dari 10 siswa dalam kelompok eksperimen dan 10 siswa dalam kelompok kontrol.

Setelah kedua kelompok menerima perlakuan yang berbeda, masing –masing kelompok diberikan tes yang terdiri dari angket pre–test dan post –test. Sebelum pelaksanaan tes, angket tersebut telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur tingkat *resiliensi* yang rendah pada dua kelompok. Analisis data terhadap hasil pre–test dan post–test dilakukan setelah seluruh data terkumpul. Selanjutnya, hasil analisis serta perhitungan akhir dari tes pre–test dan post–test yang telah diberikan kepada siswa akan disajikan.

4.2 Kecendrungan Variabel Penelitian

4.2.1 Analisis Hasil Data Pre-test dan Post-test pada kelompok Eksperimen

Sesuai dengan tujuan pelaksanaan pre-test dan post-test, yaitu untuk mengidentifikasi kondisi tingkat *resiliensi* siswa sebelum perlakuan diberikan (pre-test) dan setelah perlakuan dilaksanakan (post-test), berikut ini disajikan hasil analisis mengenai kondisi tingkat *resiliensi* pada kelompok eksperimen

Tabel 4. 1 Skor Pre-test dan Post-test pada Kelompok Eksperimen

No	Inisial Siswa	Pre-test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	WB	52	Rendah	96	Sangat Tinggi
2	PAS	53	Rendah	77	Tinggi
3	SM	54	Rendah	96	Sangat Tinggi
4	AMP	93	Sangat Tinggi	100	Sangat Tinggi
5	TNMP	75	Tinggi	95	Sangat Tinggi
6	FAF	73	Tinggi	98	Sangat Tinggi
7	RS	30	Sangat Rendah	78	Tinggi
8	DP	75	Tinggi	90	Sangat Tinggi
9	MFAM	50	Rendah	86	Sangat Tinggi
10	TRNA	77	Tinggi	92	Sangat Tinggi
Rata-Rata		63,2	Rendah	90,8	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan pada 10 siswa dalam kelompok eksperimen, diperoleh temuan bahwa 1 siswa menunjukkan tingkat *resiliensi* yang sangat rendah, 4 siswa berada dalam kategori rendah, 4 siswa tergolong kategori tinggi, dan 1 siswa tergolong dalam

kategori sangat tinggi. Setelah pelaksanaan post-test, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana 2 siswa berada dalam kategori tinggi, dan 8 siswa tergolong kategori sangat tinggi. Dengan demikian, tidak ada lagi siswa yang termasuk dalam kategori rendah dan sangat rendah.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Variabel Meningkatkan Resiliensi Kelompok Eksperimen (Pretest dan Posttest)

Kategori	Interval	Pre-test		Post-test	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	82-100	1	10%	8	80%
Tinggi	63-81	4	40%	2	20%
Rendah	44-62	4	40%	0	0%
Sangat Rendah	25-43	1	10%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel diatas, hasil pre-test menunjukkan bahwa terdapat 1 siswa (10%) berada pada kategori sangat tinggi, 4 siswa (40%) pada kategori tinggi, 4 siswa (40%) pada kategori rendah, dan 1 siswa (10%) pada kategori sangat rendah, setelah diberikan perlakuan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, yaitu 8 siswa (80%) berada pada kategori sangat tinggi dan 2 siswa (20%) berada pada kategori tinggi. Tidak terdapat lagi siswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan yang diberikan efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa pada kelompok eksperimen

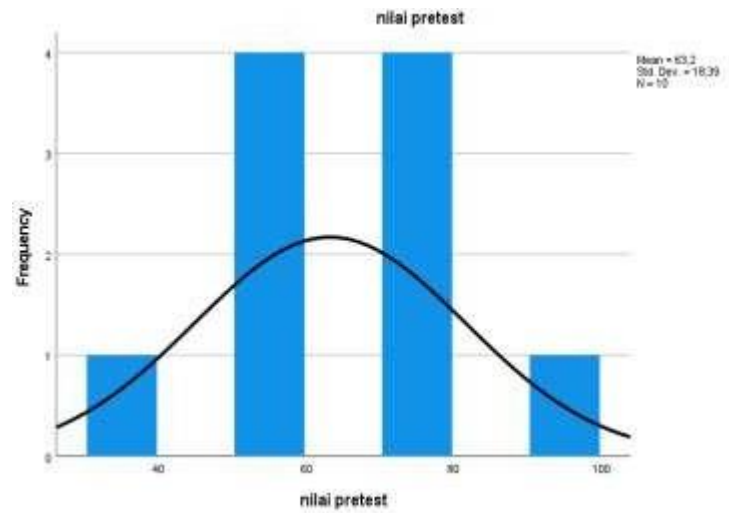
Tabel 4. 3 Histogram Hasil Pre-test Post-test

		Statistics	
		nilai pretest	nilai posttest
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		63,20	90,80
Std. Deviation		18,390	8,080
Variance		338,178	65,289
Range		63	23
Minimum		30	77
Maximum		93	100

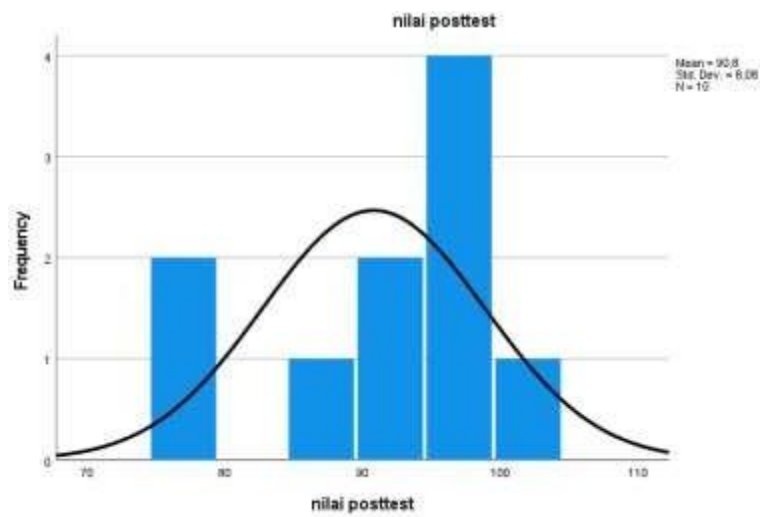
Pada tabel diatas ditampilkan statistik deskriptif dari hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen dengan jumlah N = masing-masing 10, sehingga total data N = 20. Namun, perlu diperhatikan bahwa terdapat data yang terbaca hilang pada sistem (Missing = 10) untuk masing-masing variabel. Rata-rata (*Mean*) untuk nilai pre-test adalah 63,20 dan untuk nilai post-test adalah 90,80.

Adapun grafik hasil pre-test dan post-test dengan masing-masing N = 10 siswa pada kelompok eksperimen adalah sebagai berikut:

Histogram Hasil Pre-test Post-test



Gambar 4. 1 Histogram Pre-tes



Gambar 4. 2 Histogram Post-test

4.2.2 Analisis Hasil Data Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol

Sesuai dengan tujuan pelaksanaan pre-test dan post-test, yaitu untuk mengidentifikasi kondisi tingkat *resiliensi* siswa sebelum penerapan diberikan (pre-test) dan setelah penerapan (post-test), berikut ini disajikan hasil analisis mengenai kondisi tingkat *resiliensi* pada kelompok kontrol.

Tabel 4. 4 Skor Pre-test dan Post-test pada Kelompok Kontrol

No	Inisial Siswa	Pre-test		Post-Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	SRS	33	Sangat Rendah	45	Rendah
2	REY	32	Sangat Rendah	50	Rendah
3	MAR	32	Sangat Rendah	52	Rendah
4	RP	44	Rendah	50	Rendah
5	MTB	45	Rendah	54	Rendah
6	AKH	49	Rendsh	52	Rendah
7	RA	47	Rendah	58	Rendah
8	BA	43	Rendah	53	Rendah
9	AA	50	Rendah	50	Rendah
10	NN	45	Rendah	58	Rendah
Rata-Rata		42,0	Sangat Rendah	52,2	Rendah

Berdasarkan hasil pre-test yang dilakukan pada 10 siswa dalam kelompok kontrol, ditemukan bahwa 7 siswa menunjukkan tingkat *resiliensi* yang rendah, sementara 3 siswa berada dalam katagori sangat rendah. Setelah pelaksanaan post-test, terjadi peningkatan skor tetapi tidak dengan peningkatan katagori, dimana semua siswa masih berada dalam

katagori rendah

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Meningkatkan Resiliensi Kelompok Kontrol (Pre–test dan Post–test)

Kategori	Interval	Pre–test		Post–test	
		Frekunesi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	82–100	0	0%	0	0%
Tinggi	63–81	0	0%	0	0%
Rendah	44–62	7	70%	10	10%
Sangat Rendah	25–43	3	30%	0	0%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel diatas, hasil pre–test menunjukkan bahwa dari 10 siswa terdapat 3 siswa (30%) berada pada kategori sangat rendah dan 7 siswa (70%) berada pada kategori rendah. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi.

Setelah diberikan perlakuann, hasil post test menunjukkan bahwa (100%) berada pada kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor, meskipun secara kategorisasi belum mencapai tingkat tinggi.

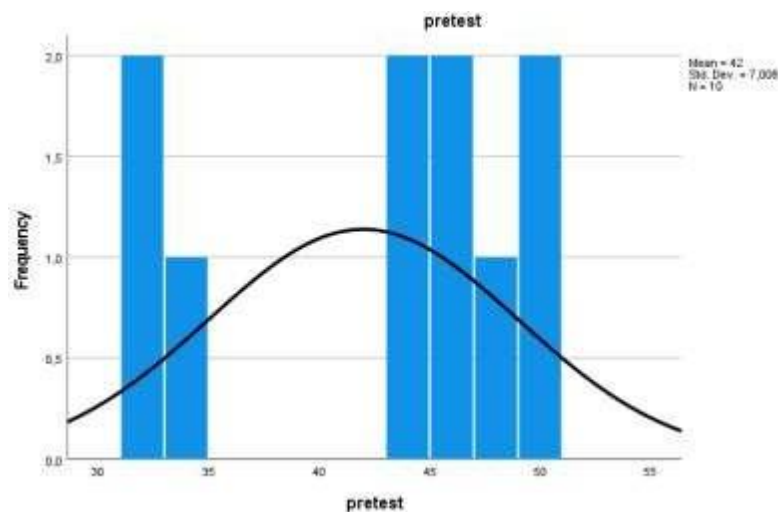
Tabel 4. 6 Histogram Hasil Pre–test Post–Test

		Statistics	
		pretest	posttest
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		42,00	52,20
Std. Deviation		7,008	3,910
Variance		49,111	15,289
Range		18	13
Minimum		32	45
Maximum		50	58

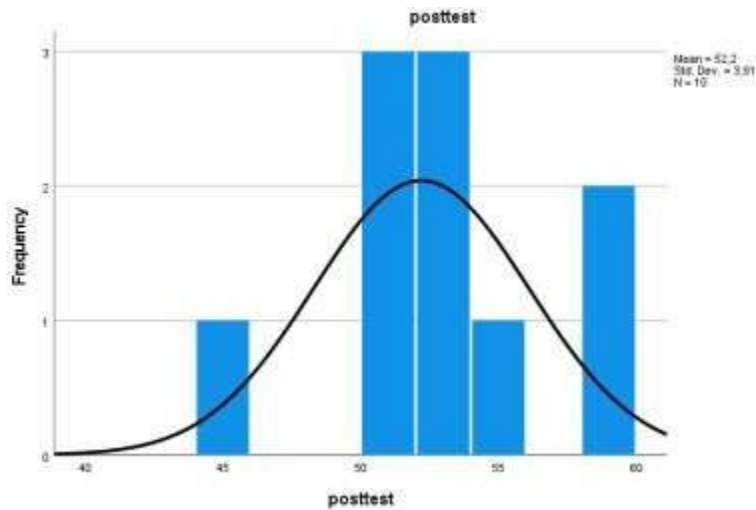
Pada tabel diatas ditampilkan statistik deskriptif dari hasil pre-test dan post-test kelompok kontrol dengan jumlah data yang valid masing-masing adalah N = 10. Terdapat data yang tidak terbaca atau hilang pada sistem sebanyak 10 data (Missing = 10) untuk masing-masing variabel. Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata (*mean*) nilai resiliensi siswa pada pre-test adalah 42.00 dan meningkat menjadi 52,20 pada post-test.

Adapun grafik hasil pre-test dan post-test dengan masing-masing N = 10 siswa pada kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Histogram Hasil Pre-test Post-test



Gambar 4. 3 Histogram Pre-Test



Gambar 4. 4 Histogram Post–Test

4.2.3 Analisis Perbandingan Skor Pre–test dan Post–test antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tabel 4. 7 Pre–test Resiliensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Inisial Siswa	Skor	Kategori	Inisial Siswa	Skor	Kategori
WB	52	Rendah	WB	33	Sangat Rendah
PAS	53	Rendah	PAS	32	Sangat Rendah
SM	54	Rendah	SM	32	Sangat Rendah
AMP	93	Sangat Tinggi	AMP	44	Rendah
TNMP	75	Tinggi	TNMP	45	Rendah
FAF	73	Tinggi	FAF	49	Rendsh
RS	30	Sangat Rendah	RS	47	Rendah
DP	75	Tinggi	DP	43	Rendah
MFAM	50	Rendah	MFAM	50	Rendah
TRNA	77	Tinggi	TRNA	45	Rendah
Rata–Rata	63,2	Rendah	Rata–Rata	42,0	Sangat Rendah

Berdasarkan tabel pada gambar, terlihat bahwa nilai rata-rata kelompok pertama adalah 63,2 yang berada pada kategori rendah. Sementara itu, nilai rata-rata kelompok kedua adalah 42,0 yang berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil rata-rata pada kelompok pertama termasuk dalam kategori rendah, sedangkan kelompok kedua berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Variabel Resiliensi Siswa Pre-test Pre-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Pre-test		Pre-test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
82–100	Sangat Tinggi	1	0%	0	0%
63–81	Tinggi	4	40%	0	0%
44–62	Rendah	4	40%	8	80%
25–43	Sangat Rendah	1	10%	2	20%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, dapat diketahui bahwa terdapat profil tingkat resiliensi siswa yang beragam pada kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan (pretest). Pada Kelompok Eksperimen, kemampuan resiliensi siswa pada saat pretest berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa dengan persentase 10%, kategori tinggi sebanyak 4 siswa dengan persentase 40%, kategori Rendah sebanyak 4 siswa dengan persentase 40%, dan kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa dengan persentase 10%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa di kelompok eksperimen mengawali penelitian dengan tingkat *resiliensi* pada kategori rendah. Sedangkan pada Kelompok

Kontrol, kemampuan resiliensi siswa pada saat pretest berada pada kategori Rendah yaitu sebanyak 8 siswa dengan persentase 80%, dan sangat rendah sebanyak 2 siswa dengan persentase 20%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum kedua kelompok memiliki tingkat *resiliensi* yang masih perlu ditingkatkan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi*.

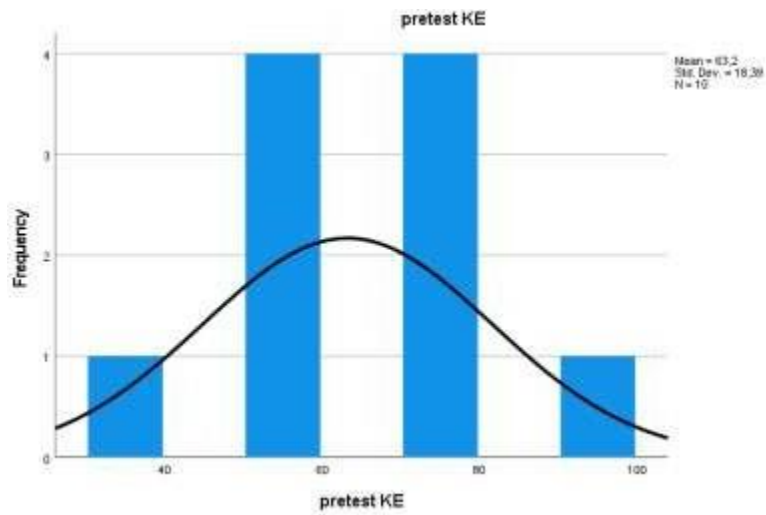
Tabel 4. 9 Histogram Hasil Pretest Pretes

		Statistics	
		pretest KE	pretest KK
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		63,20	42,00
Std. Deviation		18,390	7,008
Variance		338,178	49,111
Range		63	18
Minimum		30	32
Maximum		93	50

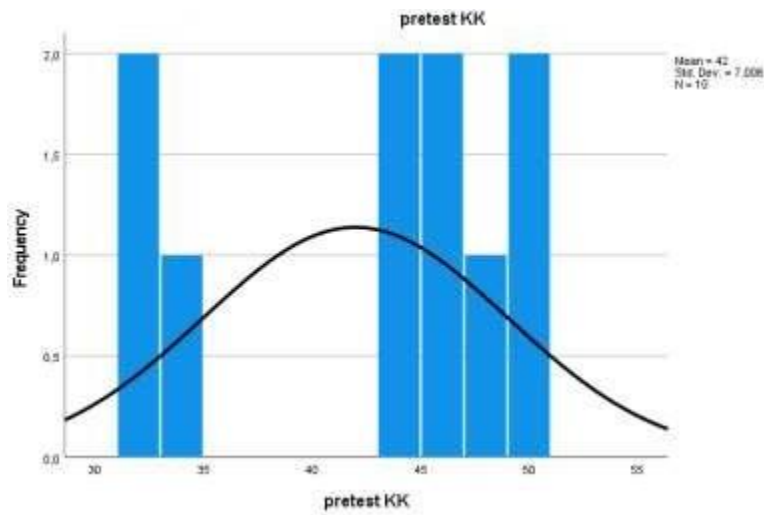
Pada tabel di atas ditampilkan statistik deskriptif dari hasil pretest kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dengan jumlah N = masing-masing 10, sehingga total data adalah N = 20 tanpa adanya data yang hilang (missing = 0). Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata (mean) untuk nilai pretest kelompok eksperimen adalah 63,20, sedangkan rata-rata (mean) untuk kelompok kontrol adalah 42,00.

Adapun grafik hasil pretest dengan masing-masing N = 10 siswa pada kedua kelompok adalah sebagai berikut:

Histogram Hasil Pretest Pretest



Gambar 4. 5 Histogram Hasil Pretest KE



Gambar 4. 6 Histogram Hasil Pretest KK

Tabel 4. 10 Post–test Resiliensi pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Inisial Siswa	Skor	Kategori	Inisial Siswa	Skor	Kategori
WB	96	Sangat Tinggi	SRS	45	Rendah
PAS	77	Tinggi	REY	50	Rendah
SM	96	Sangat Tinggi	MAR	52	Rendah
AMP	100	Sangat Tinggi	RP	50	Rendah
TNMP	95	Sangat Tinggi	MTB	54	Rendah
FAF	98	Sangat Tinggi	AKH	52	Rendah
RS	78	Tinggi	RA	58	Rendah
DP	90	Sangat Tinggi	BA	53	Rendah
MFAM	86	Sangat Tinggi	AA	50	Rendah
TRNA	92	Sangat Tinggi	NN	58	Rendah
Rata–Rata	90,8	Sangat Tinggi	Rata–Rata	52,2	Rendah

Berdasarkan tabel diatas, terlihat bahwa sebelum perlakuan skor posttest kelompok eksperimen mengalami kenaikan menjadi 90,8 yang berada dalam katagoru tinggi dan skor posttest kelompok kontrol mengalami kenaikan menjadi 52,2, namun hasil tersebut masih berada dalam katagori rendah.

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Variabel Resiliensi Siswa Post-test Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Interval	Kategori	Post-test		Post-test	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
82–100	Sangat Tinggi	80	80%	0	0%
63–81	Tinggi	20	20%	0	0%
44–62	Rendah	0	0%	70	70%
25–43	Sangat Rendah	0	0%	30	30%
Jumlah		10	100%	10	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kemampuan meningkatkan resiliensi pada saat post-test kelompok eksperimen yang berada pada kategori Sangat Tinggi sebanyak 8 siswa dengan persentase 80%, dan kategori Tinggi sebanyak 2 siswa dengan persentase 20%. Sedangkan pada hasil post-test kelompok kontrol, kemampuan resiliensi siswa cenderung masih rendah, dimana siswa yang berada pada kategori rendah sebanyak 7 siswa dengan persentase 70%, dan kategori sangat rendah sebanyak 3 siswa dengan persentase 30%. Dengan demikian, tidak ada satupun siswa pada kelompok kontrol yang mencapai kategori tinggi maupun sangat tinggi pada tahap posttest ini.

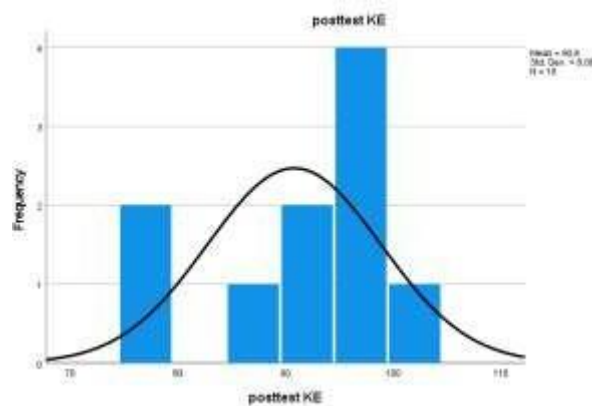
Tabel 4. 12 Histogram Hasil Posttest

		Statistics	
		posttest KE	posttest KK
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		90,80	52,20
Std. Deviation		8,080	3,910
Variance		65,289	15,289
Range		23	13
Minimum		77	45
Maximum		100	58

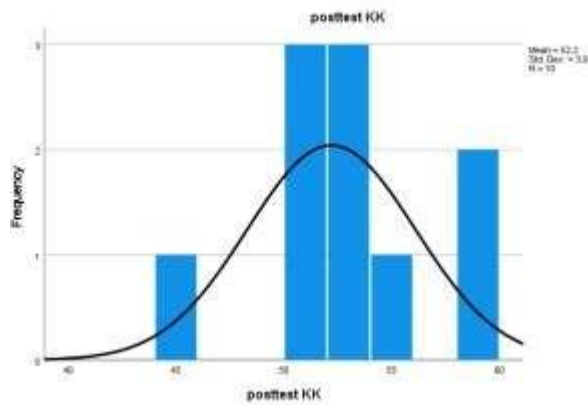
Pada tabel di atas ditampilkan statistik deskriptif dari hasil posttes kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) dengan jumlah N = masing-masing 10, sehingga total data adalah N = 20 tanpa adanya data yang hilang (missing = 0). Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata (mean) untuk nilai pretest kelompok eksperimen adalah 90,80, sedangkan rata-rata (mean) untuk kelompok kontrol adalah 52,20.

Adapun grafik hasil pretest dengan masing-masing N = 10 siswa pada kedua kelompok adalah sebagai berikut:

Histogram Hasil Posttest



Gambar 4. 7 Histogram Hasil Posttest KE



Gambar 4. 8 Histogram Hasil Posttest KK

4.3 Pengujian Hipotesis

Untuk dapat menguji hipotesis dilakukan melalui uji non parametric dengan menggunakan rumus wilcoxon signed ranks test dengan menggunakan bantuan SPSS versi 27.00. uji Wilcoxon Signed Ranks Test digunakan untuk dapat menganalisis hasil dari pengalaman yang berpasangan dari dua data apakah data tersebut memiliki perbedaan atau tidak. Sedangkan untuk data yang Independen dapat digunakan rumus kolmogorov Smirnov 2 Independent Samples. Adapun hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang *Resiliensi* kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi*
2. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang *Resiliensi* kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan perlakuan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi*
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang *Resiliensi* kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan Layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioterapi, dengan kelompok kontrol yang diberikan Layanan bimbingan kelompok
4. Terima H_0 dan tolak H_a apabila probabilitas (sig 2-tailed) > alpha

($\alpha = 0,05$)

5. Tolak H_0 dan tolak H_a apabila probabilitas (sig 2-tailed) < alpha ($\alpha = 0,05$).

4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama

Hipotesis pertama diajukan di dalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang resiliensi pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan layanan teknik biblioterpi.”

Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis statistik Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 27.00. Berdasarkan hal tersebut didapatkan hasil perhitungan seperti terangkup pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 13 Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Perbedaan Resiliensi Pada Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Ekperimen

Test Statistics ^{a,b}	
	nilai posttest - nilai pretest
Z	-2,805 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. kelas = eksperimen

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

c. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel Test Statistic diatas, diketahui bahwa nilai probabilitas Asymp. Sig. (2-tailed) untuk variabel *resiliensi* siswa pada kelompok eksperimen adalah sebesar 0,005. Karena nilai probabilitas ini lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($0,005 < 0,05$), maka

keputusan uji statistik adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini teruji secara empiris dan dapat diterima, yaitu: “Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *resiliensi* siswa di kelompok eksperimen antara sebelum (pre-test) diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik biblioterapi.”

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pre-test atau post-test yang lebih tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. 14 Arah Perbedaan Pre-test dan Post-Test Tingkat Resiliensi pada Kelompok Eksperimen

		Ranks ^a		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai posttest - nilai pretest	Negative Ranks	0 ^b	,00	,00
	Positive Ranks	10 ^c	5,50	55,00
	Ties	0 ^d		
	Total	10		

a. kelas = eksperimen

b. nilai posttest < nilai pretest

c. nilai posttest > nilai pretest

d. nilai posttest = nilai pretest

Berdasarkan tabel diatas, dapat diurutkan hasil uji Wilcoxon sebagai berikut:

- Positive Ranks (N=10): Menunjukkan bahwa terdapat 10 responden yang mengalami kenaikan skor resiliensi dari nilai pre-test. Hal ini terlihat dari keterangan bahwa nilai post-test > nilai pre-test.
- Negative Ranks (N=0): Menunjukkan tidak ada satu pun siswa yang

mengalami penurunan skor *resiliensi* setelah diberikan perlakuan.

- Ties (N=0): Menunjukkan tidak ada siswa yang memiliki skor yang sama antara pre-test dan post-test.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh responden (10 orang) pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan *resiliensi* setelah mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi*. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif yang konsisten pada seluruh subjek penelitian.

4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua

Pada hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah “Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang *resiliensi* kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok”. Pada hipotesis kedua penelitian ini juga akan diuji menggunakan analisis statistik dengan teknik Wilcoxon’s Signed Ranks Test dengan bantuan program SPSS versi 27.00. Analisis ini dipilih karena teknik ini menggunakan data berpasangan dengan dua sampel yang berhubungan. Adapun hasil perhitungan terangkum pada tabel berikut

Tabel 4. 15 Hasil Wilcoxon Signed Ranks Ranks Perbedaan Resiliensi pada Pre–test dan Post–test Kelompok Kontrol

Test Statistics^{a,b}

	nilai posttest - nilai pretest
Z	-2,666 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,008

a. kelas = kontrol

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

c. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel Test Statistics di atas, terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2–tailed) *resiliensi* siswa pada kelompok kontrol adalah sebesar 0.008. karena nilai probabilitas ini lebih kecil dari alpha 0,05 ($0,008 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu: “Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *resiliensi* siswa dikelompok kontrol antara sebelum (pre–test) dan sesudah (post–test) meskipun tidak diberikan perlakuan teknik *biblioterapi*.” Selanjutnya untuk melihat tentang arah perbandingan antara pre–test dan post–test dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 16 Arah Perbedaan Pre–test dan Post–test Resiliensi pada Kelompok Kontrol Ranks

Ranks^a

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
nilai posttest - nilai pretest	Negative Ranks	0 ^b	,00	,00
	Positive Ranks	9 ^c	5,00	45,00
	Ties	1 ^d		
	Total	10		

a. kelas = kontrol

b. nilai posttest < nilai pretest

c. nilai posttest > nilai pretest

d. nilai posttest = nilai pretest

Berdasarkan tabel di atas, nilai Positive Ranks menunjukkan angka 9, yang berarti dari 10 responden dikelompok kontrol, sebanyak 9 siswa mengalami kenaikan skor resiliensi dari pre test ke post test. Sementara itu, terdapat 1 (satu) siswa pada kolom Ties yang berarti tidak mengalami perubahan skor (skor tetap). Tidak ada siswa (0) yang mengalami penurunan skor (Negative Ranks).

Pada bagian deskripsi data, terlihat bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama sama mengalami peningkatan resiliensi yang signifikan. Akan tetapi, jika dilihat dari efektivitasnya kenaikan *resiliensi* pada kelompok eksperimen yang menggunakan teknik *biblioterapi* lebih tinggi konsisten dibandingkan dengan kelompok kontrol.

4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diuji dalam bagian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *resiliensi* siswa antara kelompok eksperimen yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterpi* dan kelompok kontrol yang juga mendapatkan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik tersebut. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 27 melalui teknik Kolmogrov–Smirnov Two Independent Samples. Hasil analisis tersebut disajikan dalam tabel berikut

Tabel 4. 17 Hasil Analisis Uji Kolmogorov– Smirnov Two Independent Samples pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

		nilai posttest
Most Extreme Differences	Absolute	1,000
	Positive	,000
	Negative	-1,000
Kolmogorov-Smirnov Z		2,236
Asymp. Sig. (2-tailed)		<,001

a. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan hasil analisis *kolmogorov–Smirnov Two Independent Samples* yang disajikan dalam tabel di atas, diperoleh nilai statistik Z sebesar 2,236 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2–tailed) kurang dari 0,001 (<0,001). Nilai tersebut berada jauh di bawah batas signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, yang menyatakan bahwa: “Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *resiliensi* siswa antara kelompok eksperimen yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi* dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan teknik tersebut.

4.4 Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian

Temuan dari penelitian ini mengindikasikan adanya peningkatan tingkat *resiliensi* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah menerima layanan bimbingan kelompok. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam secara konseptual mengenai hasil tersebut, dilakukan pembahasan terhadap data dan temuan yang telah diperoleh. Selain itu, analisis ini juga dikaitkan dengan teori–teori yang

relevan serta pendekatan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *biblioterapi*.

4.4.1 Adanya perbedaan Tingkat *Resiliensi* Siswa pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil observasi awal dan pelaksanaan pre-test terhadap siswa, ditemukan bahwa tingkat *resiliensi* masih tergolong rendah. Oleh karena itu, diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *biblioterapi* guna meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri. Setelah pelaksanaan layanan tersebut, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, di mana sebagian besar siswa berhasil mencapai katagori *resiliensi* yang tinggi.

Selama pelaksanaan layanan, siswa menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi dalam mengikuti kegiatan tersebut. Teknik *biblioterapi* berperan dalam mendorong siswa untuk melakukan refleksi diri melalui tokoh-tokoh dalam bahan bacaan, sehingga mereka lebih mampu memahami strategi dalam menghadapi hambatan serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan situasi sulit. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan *resiliensi* siswa. Selain itu, melalui proses identifikasi, katarsis, dan wawasan dalam *biblioterapi*, siswa terbantu untuk memahami pentingnya memiliki daya lenting atau *resiliensi* yang kuat guna menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

4.4.2 Adanya Perbedaan Tingkat *Resiliensi* Siswa pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok kontrol, siswa hanya menerima layanan bimbingan kelompok tanpa penerapan teknik *biblioterapi*. Hal ini menyebabkan keterlibatan aktif siswa dalam proses layanan menjadi kurang optimal. Tingkat *resiliensi* yang awalnya rendah memang menunjukkan adanya peningkatan setelah layanan diberikan, peningkatan tersebut tidak signifikan yang dialami oleh kelompok eksperimen. Siswa dalam kelompok kontrol cenderung pasif selama proses layanan, hanya mendengarkan penjelasan tanpa berani bertanya ataupun mengemukakan pendapat, sehingga dinamika kelompok tidak terbentuk secara maksimal.

Ketidakefektifan ini diduga karena layanan diberikan tanpa pendekatan teknik yang mampu menstimulasi refleksi mendalam dan pemberian motivasi melalui literatur, seperti yang ditawarkan oleh teknik *biblioterapi*. Meskipun begitu, layanan bimbingan kelompok tanpa teknik khusus tersebut tetap memberikan dampak positif meskipun terbatas, yang ditandai dengan adanya peningkatan skor *resiliensi* dari kategori rendah menjadi sedang pada bagian siswa. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok secara umum tetap relevan untuk diterapkan dalam mengembangkan kondisi psikologis siswa, namun efektivitasnya kan jauh lebih optimal apabila dipadukan dengan teknik yang lebih terstruktur dan inspiratif seperti *biblioterapi*. Perbedaan hasil signifikan antara kedua kelompok memperkuat bukti bahwa penggunaan media bacaan dalam

bimbingan kelompok membantu siswa dalam membangun daya lenting (resiliensi) dibandingkan hanya menggunakan bimbingan biasa.

4.4.3 Adanya Perbedaan Tingkat *Resiliensi* Siswa pada Kelompok Ekperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian mengindikasikan adanya perbedaan dalam perubahan *resiliensi* antara kelompok eksperimen yang menerima layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi* dan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan bimbingan kelompok tanpa teknik tersebut. Perbedaan ini tercermin dari skor rata-rata post-test kedua kelompok. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dalam kemampuan mengendalikan diri dibandingkan dengan kelompok kontrol, meskipun selisih skor antara kedua kelompok tidak terlalu besar.

Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik *biblioterapi* dengan layanan bimbingan kelompok memberikan dampak yang lebih efektif dalam membantu siswa membangun daya lenting serta kemampuan untuk bangkit dari tekanan psikologis. Melalui teknik *biblioterapi*, siswa diajak untuk menyamai kisah tokoh-tokoh dalam bahan bacaan yang relevan dengan permasalahan mereka, sehingga mereka dapat belajar secara reflektif melalui pengalaman tokoh tersebut, memprkuat pemahaman tentang *resiliensi*, serta membangun perspektif baru dan keterlibatan emosional dalam diskusi kelompok.

Sementara itu layanan bimbingan kelompok yang diterapkan pada

kelompok kontrol berlangsung dengan pendekatan yang lebih konvensional dan cenderung bersifat pasif. Tanpa adanya rangsangan literatur yang menginspirasi, siswa kurang menunjukkan keberanian untuk mengeksplorasi perasaan atau menyampaikan pendapat terkait tantangan hidup yang dihadapi. Hal ini menyebabkan dinamika kelompok tidak berkembang secara optimal dan berdampak pada hasil yang tidak maksimal dalam peningkatan *resiliensi* dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan teknik *biblioterapi*.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok akan jauh lebih efektif jika dikombinasikan dengan teknik yang mendorong refleksi mendalam dan pemberian inspirasi bagi siswa, seperti teknik *biblioterapi*. Melalui penggunaan literatur atau bahan bacaan yang relevan, siswa mendapatkan media untuk memproyeksikan diri dan menemukan cara-cara baru dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor dapat menerapkan pendekatan yang kreatif dan literatif dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi, antusiasme, serta kemampuan refleksi siswa dalam mengeksplorasi dan mengembangkan kemampuan *resiliensi* mereka secara optimal. Dengan pemilihan bahan bacaan yang tepat, guru BK dapat membantu siswa membangun daya lenting yang kuat untuk menghadapi tantangan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa poin sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan tingkat *resiliensi* yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah menerima layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik biblioterapi. Peningkatan ini dibuktikan melalui hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*, yang menunjukkan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,005, di mana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,005 < 0,05$). Selain itu, data pada tabel *Ranks* menunjukkan bahwa seluruh siswa (10 Responden) dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor dari pre-test ke post-test. Teknik *biblioterapi* terbukti efektif dalam meningkatkan daya lenting, kemampuan adaptasi, dan pemahaman diri siswa melalui proses identifikasi tokoh dalam bacaan yang inspiratif.
2. Peningkatan *resiliensi* kelompok kontrol hanya menerima layanan bimbingan kelompok tanpa penerapan teknik *biblioterapi* juga menunjukkan adanya peningkatan dalam aspek *resiliensi*. Namun, peningkatan tersebut tidak seefektif yang dialami oleh kelompok eksperimen. Peningkatan ini tercermin dari hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,008. Berdasarkan tabel *Ranks*, terdapat 9 siswa yang tidak mengalami kenaikan skor dan 1 siswa yang tidak mengalami perubahan skor (*ties*).

Meskipun terdapat perubahan, hasil tersebut menunjukkan bahwa tanpa intervensi teknik *biblioterapi*, peningkatan *resiliensi* siswa cenderung tidak merata dan belum mencapai tingkat optimal sebagaimana yang ditunjukkan oleh kelompok eksperimen.

3. Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *resiliensi* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji *Kolmogrov-Smirnov Two Independent Samples* menunjukkan nilai statistik *Z* sebesar 2,336 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) kurang dari 0,001 (<0,001). Hal ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik *biblioterapi* lebih efektif secara signifikan dibandingkan dengan layanan bimbingan kelompok konvensional yang tidak menggunakan teknik tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan teknik yang melibatkan proses refleksi melalui literatur memberikan kontribusi yang besar terhadap pengembangan kemampuan *resiliensi* siswa. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *biblioterapi* efektif dalam meningkatkan *resiliensi* siswa kelas X³ di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah disampaikan peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Guru BK atau Konselor Sekolah

Disarankan untuk mengintegrasikan teknik *biblioterapi* dalam layanan

bimbingan kelompok sebagai alternatif kreatif untuk meningkatkan *resiliensi* siswa. Guru BK dapat menggunakan media literatur (seperti cerita inspiratif, biografi, atau artikel) yang relevan dengan permasalahan siswa guna membantu mereka mendapatkan pemahaman baru, ketenangan emosional, dan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Bagi siswa

Diharapkan siswa dapat berpartisipasi aktif dan terbuka dalam setiap tahapan *biblioterapi*, mulai dari menyimak bacaan hingga sesi diskusi (*sharing*). Melalui tokoh–tokoh dalam bacaan, siswa diharapkan mampu melakukan identifikasi diri dan mengambil pelajaran positif (*insight*) untuk bangkit dari kesulitan serta mengembangkan sikap pantang menyerah dalam menghadapi situasi yang menekan.

3. Bagi sekolah

Pihak sekolah hendaknya memberikan dukungan penuh terhadap program bimbingan dan konseling, khususnya dalam penyediaan sarana literasi yang variatif di perpustakaan sekolah. Selain itu, pemberian alokasi waktu yang terjaswal akan sangat membantu Guru BK dalam menjalankan bimbingan kelompok secara konsisten agar *resiliensi* siswa dapat terbentuk secara berkelanjutan.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengeksplorasi penggunaan media lain dalam *biblioterapi*, seperti *audio–visual bibliotherapy* (film pendek atau podcast)

untuk menarik minat siswa yang lebih luas. Selain itu, penelitian mendatan dapat memperluas subjek penelitian atau menguji efektivitas teknik ini terhadap variabel psikologis lain seperti *self-esteem* atau pemulihan trauma.

DAFTAR PUSTAKA

- Antara, I. K., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Efektivitas konseling kelompok untuk meningkatkan percaya diri siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling (JIBK)*, Universitas Pendidikan Ganesha.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dari, W., Abdi, H., & Erwin. (2022). Peningkatan resiliensi siswa melalui intervensi konseling kelompok di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 9(1), 55–63.
- Deliati. (2022). *Materi bimbingan dan konseling: Resiliensi siswa*. Medan: Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Diri, P., Remaja, S. P., & Mtsn, D. I. (2023). Pendahuluan pada tahap perkembangan remaja, individu mengalami perubahan psikososial. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 20(2), 171–187. <https://doi.org/10.14421/hisbah.202>
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation..
- Hasibuan, L., & Wastuti, S. (2025). Group counseling dalam konteks layanan bimbingan kelompok berbasis nilai konseling Islami. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), xx–xx.
- Hasibuan, U. M. (2023). *Bimbingan kelompok dan dinamika kelompok dalam pengembangan potensi peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.

- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Ed. 5). Erlangga.
- Prayitno, & Amti, E. (2018). Dasar-dasar bimbingan dan konseling. Rineka Cipta.
- Rahmasela, S., & Fitniwillis, F. (2023). Efektivitas teknik biblioterapi dalam membangun hubungan interpersonal anak remaja Yayasan Sedekah Mulia Indonesia. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 798–807.
- Rahmat, D., Yang, T., & Esa, M. (2024). Menteri pendidikan, kebudayaan, riset, dan teknologi Republik Indonesia.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sri Ngayomi. (2020). *Layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan perkembangan siswa*. Deepublish.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tohirin. (2016). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni, S., Muhopilah, P., & Setyowati, R. (2025). Edukasi penerapan problem focused coping dalam rumah tangga untuk cegah perceraian, 4(2), 1078–1084.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya

LAMPIRAN

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN – BIMBINGAN KELOMPOK
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025–2026

Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Medan	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/Semester : X 3/ Genap	Aspek Perkembangan/SKKPD : Penguatan <i>Biblioterapi</i>
Alokasi Waktu : 60 Menit (JP)/1 Pertemuan	Metode/Teknik : Biblioterapi, Curah Pendapat
Topik Materi : Mengelola emosi dan Optimisme	Media/Alat : LKPD, Komik "Rani dan nilai ulangan matematika"
Bidang Layanan : Pribadi – Sosial	

Tujuan Layanan	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
		1. Peserta didik mengenali emosi negatif saat gagal	2. Peserta didik memahami cara tokoh mengelola emosi

LANGKAH KEGIATAN	
1. Pembentukan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah bimbingan kelompok
2. Peralihan 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Guru mengadakan ice breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat c. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok d. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu
3. Kegiatan inti (menggunakan teknik: <i>Biblioterapi</i>) 30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. <i>Experience</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Membaca Komik secara mandiri 2. Guru BK meminta siswa memperhatikan alur cerita dan perasaan tokoh utama b. <i>Identify</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Mengidentifikasi masalah yang dialami tokoh serta emosi negatif yang muncul (kecewa, sedih, putus asa) 2. Diskusi singkat dipandu guru BK. c. <i>Analyze</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Menganalisis cara tokoh mengelola emosi dan mengubah cara berpikir negatif. 2. Guru BK mengingatkan dengan pengalaman nyata siswa. d. <i>Generalization</i> <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Menarik kesimpulan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya. 2. Peserta didik menyebutkan satu sikap optimis yang dapat diterapkan saat menghadapi kegagalan belajar.
4. Pengakhiran 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan

	<ul style="list-style-type: none"> b. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam
--	---

Penilaian	
1. Penilaian Proses	Kesusaian program: Antusiasme peserta didik, kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan dan Keaktifan diskusi
2. Penilaian Hasil	<i>Understanding, Comfortable, Action</i> dan Sikap optimis siswa
3. Tindak Lanjut	Memonitor perubahan meningkatnya resiliensi diri peserta didik

MATERI LAYANAN

Topik: Mengelola Emosi dan Mengembangkan Sikap Optimis

A. Pengertian Emosi

Emosi adalah perasaan yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu keadaan atau peristiwa yang dialami seseorang.

Contoh emosi:

- Senang
- Sedih
- Marah
- Kecewa
- Takut

Dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat mengalami kegagalan (misalnya nilai ulangan jelek), siswa sering merasakan emosi negatif seperti sedih, kecewa, dan putus asa.

B. Emosi Negatif Saat Mengalami Kegagalan

Beberapa emosi negatif yang sering muncul:

- Kecewa → karena hasil tidak sesuai harapan
- Sedih → merasa tidak mampu
- Putus asa → merasa ingin menyerah
- Malu → takut dinilai orang lain

Jika tidak dikelola, emosi ini dapat:

- Menurunkan semangat belajar
- Membuat siswa menyerah
- Menghambat perkembangan diri

C. Cara Mengelola Emosi (Regulasi Emosi)

Mengelola emosi berarti kemampuan seseorang untuk memahami dan mengendalikan perasaan yang muncul.

Cara sederhana yang bisa dilakukan:

1. Menyadari emosi
 - “Saya sedang kecewa karena nilai saya jelek”
2. Mengungkapkan emosi secara sehat
 - Bercerita kepada teman/guru
 - Menulis perasaan
3. Mengendalikan pikiran negatif
 - Dari: “Saya bodoh”
 - Menjadi: “Saya perlu belajar lebih giat”
4. Menenangkan diri
 - Tarik napas dalam
 - Berpikir positif
 -

D. Pengertian Optimisme

Optimisme adalah sikap yakin bahwa sesuatu bisa menjadi lebih baik dan percaya bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya.

Ciri-ciri orang optimis:

- Tidak mudah menyerah
- Selalu mencoba lagi
- Berpikir positif
- Percaya pada kemampuan diri

E. Pentingnya Sikap Optimis

- Sikap optimis membantu siswa:
- Bangkit dari kegagalan
- Lebih percaya diri
- Semangat belajar
- Tidak mudah putus asa

F. Cara Menumbuhkan Sikap Optimis

- Berpikir positif
- Mengubah kegagalan menjadi pelajaran
- Menetapkan tujuan baru
- Percaya bahwa diri bisa berkembang
- Tidak membandingkan diri dengan orang lain

G. Pembelajaran dari Cerita (Biblioterapi: "Rani dan Nilai Ulangan")

Dari cerita yang dibaca, siswa dapat belajar bahwa:

- Kegagalan adalah hal yang wajar
- Emosi negatif boleh dirasakan, tetapi harus dikelola
- Dengan usaha dan sikap optimis, hasil bisa berubah

H. Kesimpulan

- Emosi adalah hal yang wajar dirasakan setiap orang
- Emosi negatif harus dikelola dengan baik
- Kegagalan bukan akhir dari segalanya
- Sikap optimis penting untuk mencapai keberhasilan

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (L.KPD)

Topik: Mengelola Emosi dan Optimisme

Nama: _____

Kelas: _____

Petunjuk

Bacalah komik "Rani dan Nilai Ulangan", lalu jawab pertanyaan berikut dengan jujur.

1. Identifikasi

- Apa masalah yang dialami Rani?
- Emosi yang dirasakan Rani:

Sedih Kecewa Putus asa Marah

2. Analisis

- Bagaimana cara Rani mengatasi masalahnya?
- Apa yang akan kamu lakukan jika di posisi Rani?

3. Generalisasi

- Apa pelajaran yang kamu dapat?
- Ubah ke kalimat positif:

"Saya gagal, berarti saya tidak pintar"

→ _____

4. Refleksi

- Emosi yang kamu rasakan saat gagal:
- Sikap optimis yang akan kamu lakukan:

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN – BIMBINGAN KELOMPOK
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025–2026

Satuan Pendidikan : SMA Muhammadiyah 1 Medan	Strategi Layanan : Bimbingan Kelompok
Kelas/Semester : X 3/ Genap	Aspek Perkembangan/SKKPD : Penguatan <i>Biblioterapi</i>
Alokasi Waktu : 60 Menit (JP)/1 Pertemuan	Metode/Teknik : Biblioterapi, Curah Pendapat
Topik Materi : Pantang menyerah	Media/Alat : LKPD, Komik
Bidang Layanan : Pribadi – Sosial	"Dimas tidak jadi menyerah"

Tujuan Layanan	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
		1. Peserta didik memahami makna ketekunan.	2. Peserta didik memahami dampak sikap menyerah
LANGKAH KEGIATAN			
1. Pembentukan 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok c. Guru menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas bimbingan kelompok d. Guru menjelaskan langkah-langkah bimbingan kelompok 		
2. Peralihan 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru memantau kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan b. Guru mengadakan ice breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat c. Peserta didik membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok d. Peserta didik berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu 		
3. Kegiatan inti (menggunakan teknik: <i>Biblioterapi</i>) 30 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Experience <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Membaca Komik dengan penuh perhatian. 2. Guru BK meminta mencermati konflik yang dialami tokoh b. Identify <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Mengidentifikasi pilihan sikap tokoh (menyerah atau terus berusaha) 2. Siswa menyebutkan faktor yang mempengaruhi keputusan tokoh. c. Analyze <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik membandingkan dampak sikap menyerah dan sikap pantang menyerah 2. Guru BK mengingatkan dengan situasi belajar siswa dsekolah. d. Generalization <ul style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik Menarik kesimpulan pentingnya ketekunan dalam mencapai tujuan. 2. Setiap siswa menyampaikan komitmen pribadi untuk tidak mudah menyerah. 		
4. Pengakhiran 10 Menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik menyimpulkan kegiatan b. Guru menyampaikan pengumuman tentang jadwal kegiatan monitoring hasil bimbingan kelompok, dan menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam 		
Penilaian			
1. Penilaian Proses	Kesusaian program: Antusiasme peserta didik, kebermanfaatan dan kebermaknaan kegiatan dan Keaktifan diskusi		
2. Penilaian Hasil	<i>Understanding, Comfortable, Action</i> dan Sikap optimis siswa		
3. Tindak Lanjut	Memonitor perubahan meningkatnya resiliensi diri peserta didik		

MATERI LAYANAN

Mengelola Emosi dan Mengembangkan Sikap Optimis

A. Pengertian Emosi

Emosi adalah reaksi perasaan yang muncul sebagai respons terhadap suatu peristiwa. Emosi dapat berupa emosi positif (senang, bangga) dan emosi negatif (sedih, kecewa, marah). Emosi adalah hal yang wajar, namun perlu dikelola dengan baik.

B. Emosi Negatif Saat Kegagalan

Kegagalan seperti nilai rendah dapat menimbulkan kecewa, sedih, dan putus asa. Jika tidak dikelola, dapat menurunkan motivasi, rasa percaya diri, dan membuat siswa mudah menyerah.

C. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan mengelola perasaan. Cara melakukannya: menyadari emosi, mengendalikan reaksi, berpikir positif, dan mencari solusi.

D. Pengertian Optimisme

Optimisme adalah sikap yakin bahwa keadaan dapat menjadi lebih baik. Siswa optimis tidak mudah menyerah, percaya diri, dan mau mencoba kembali.

E. Pentingnya Optimisme

Optimisme membantu siswa bangkit dari kegagalan, meningkatkan semangat belajar, dan membangun resiliensi diri.

F. Pembelajaran dari Cerita

Cerita 'Rani dan Nilai Ulangan' mengajarkan bahwa kegagalan adalah proses belajar dan dengan usaha serta sikap optimis, hasil dapat berubah.

G. Kesimpulan

Emosi harus dikelola dengan baik. Optimisme membuat siswa tidak mudah menyerah. Kegagalan adalah kesempatan untuk berkembang.

Evaluasi Proses

Aspek: Keaktifan, Antusias, Kerja Sama

No	Nama	Keaktifan	Antusias	Kerja Sama

Evaluasi Hasil

Indikator: Pemahaman, Regulasi Emosi, Optimisme

No	Nama	Pemahaman	Regulasi Emosi	Optimisme

Lembar Refleksi Siswa

Nama:

1. Apa yang kamu pelajari hari ini?
2. Emosi apa yang kamu rasakan saat gagal?
3. Apa yang kamu lakukan agar tetap optimis?

**LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK SEMESTER
GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026**

Jenis Layanan : Bimbingan Kelompok **Bidang Layanan :** Pribadi – Sosial **Topik/Tema Layanan :** Mengelola Emosi, Optimisme, dan Pantang Menyerah **Kelas/Semester :** X 3 / **Genap Alokasi Waktu :** 2 x 60 Menit

Tujuan :

- Peserta didik dapat mengenali emosi negatif saat gagal, memahami cara tokoh mengelola emosi, dan merencanakan sikap optimis dalam menghadapi kegagalan.
- Peserta didik dapat memahami makna ketekunan, dampak sikap menyerah, serta mampu menerapkan sikap pantang menyerah.

Uraian Pelaksanaan :

- **Uraian Kegiatan yang telah dilaksanakan:**
 1. Konselor memulai kegiatan dengan mengucapkan salam, berdoa, mengapresiasi kehadiran anggota kelompok, serta menyampaikan tujuan, cakupan materi, dan asas-asas bimbingan kelompok.
 2. Konselor memantau kesiapan peserta didik dan memberikan *ice breaking* untuk memotivasi semangat siswa dalam mengikuti layanan.
 3. Peserta didik membangun komitmen bersama untuk menjaga rahasia kelompok serta berkomitmen untuk bersikap terbuka, jujur, dan saling membantu.
 4. Pelaksanaan kegiatan inti menggunakan teknik **Biblioterapi**, di mana peserta didik membaca media komik berjudul "Rani dan Nilai Ulangan Matematika" serta komik "Dimas Tidak Jadi Menyerah".
 5. Peserta didik mengidentifikasi emosi negatif (kecewa, sedih, putus asa) yang dialami tokoh dan menganalisis cara mengubah pola pikir negatif menjadi optimis.
 6. Peserta didik membandingkan dampak antara sikap menyerah dan pantang menyerah serta menarik kesimpulan pentingnya ketekunan dalam mencapai tujuan.
 7. Kegiatan ditutup dengan penyimpulan hasil kegiatan, penyampaian jadwal monitoring, serta diakhiri dengan doa dan salam.

Hasil yang diperoleh (eksperientasi) :

- Peserta didik menunjukkan antusiasme yang tinggi, keaktifan dalam diskusi, serta merasakan kebermanfaatan dan kebermaknaan dari kegiatan yang dilakukan.
- Peserta didik memperoleh pemahaman (*Understanding*) dan kenyamanan (*Comfortable*) dalam merencanakan tindakan (*Action*) untuk bersikap optimis.

Kesimpulan yang dibuat (analisis) :

- Peserta didik mampu menyimpulkan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya dan mulai menanamkan sikap optimis dalam menghadapi kegagalan belajar.
- Peserta didik memahami pentingnya faktor ketekunan dan memiliki komitmen pribadi untuk tidak mudah menyerah dalam situasi sekolah.

Tindak lanjut kegiatan ini (generalisasi) :

- Konselor melakukan monitoring secara berkelanjutan terhadap perubahan dan peningkatan resiliensi diri peserta didik di sekolah.

Lampiran 2

INSTRUMEN PENELITIAN

Berikut adalah beberapa pernyataan yang dirancang untuk mengukur Resiliensi Anda saat ini. Anda diminta untuk memberikan tanda centang(✓) pada kolom jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, hanya ada yang sesuai atau tidak sesuai dengan diri Anda. Oleh karena itu, sebaiknya Anda mengerjakan ini sendiri. Apa pun yang Anda isi dalam skala ini bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda. Terimakasih atas kerjasama dan partisipasi yang baik.

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah data diri pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu isi kolom di sebelah kanandengan memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang paling sesuaidengan diri Anda. Terdapat 4 pilihan jawaban untuk setiap pernyataan yang diajukan kepada Anda, yaitu:
 - SS : Jika pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Anda.
 - S : Jika pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Anda.
 - TS : Jika pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Anda.
 - STS : Jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Anda

A. Identitas Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Usia :

Jenis Kelamin :

B.Pernyataan

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi masalah di sekolah.				
2.	Saya tetap bisa berpikir jernih meskipun sedang dalam tekanan.				
3.	Saya tidak mudah marah saat menghadapi kegagalan.				
4.	Saya dapat mengendalikan perasaan cemas ketika menghadapi situasi sulit.				
5.	Saya tidak langsung bertindak tanpa berpikir saat menghadapi masalah.				
6.	Saya mampu menahan diri agar tidak melakukan hal yang merugikan.				
7.	Saya berpikir terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan.				
8.	Saya tidak mudah terpancing emosi oleh situasi yang tidak menyenangkan.				
9.	Saya yakin keadaan sulit yang saya alami akan berlalu.				
10.	Saya percaya masa depan saya akan menjadi lebih baik.				
11.	Saya tetap memiliki harapan meskipun mengalami kegagalan.				
12.	Saya melihat masalah sebagai sesuatu yang bisa diatasi.				
13.	Saya berusaha mencari penyebab ketika mengalami kegagalan.				
14.	Saya mampu memahami faktor-faktor yang menyebabkan masalah saya.				
15.	Saya belajar dari kesalahan yang pernah saya lakukan.				
16.	Saya dapat membedakan mana penyebab utama dan bukan penyebab utama suatu masalah.				

17.	Saya dapat memahami perasaan Saya dapat memahami perasaan orang lain yang sedang mengalami kesulitan.lain.				
18.	Saya peka terhadap perubahan emosi orang di sekitar saya.				
19.	Saya mencoba melihat masalah dari sudut pandang orang lain.				
20.	Saya peduli terhadap kondisi teman yang sedang menghadapi masalah.				
21.	Saya percaya mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi.				
22.	Saya yakin dengan kemampuan diri sendiri.				
23.	Saya tidak mudah menyerah saat menghadapi tantangan.				
24.	Saya percaya usaha saya dapat menghasilkan hasil yang baik.				
25.	Saya berani mencoba kembali meskipun pernah gagal.				
26.	Saya melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar.				
27.	Saya tetap berusaha meraih peluang meskipun ada risiko.				
28.	Saya berani keluar dari zona nyaman untuk mencapai tujuan.				
29.	Saya tidak takut menghadapi tantangan baru.				
30.	Saya mampu bangkit dan melanjutkan usaha setelah mengalami kegagalan.				

Lampiran 3

DOKUMENTASI



Vidio Dokumentasi Pemberian Layanan

<https://drive.google.com/drive/folders/1U4kzZ7tPeqTSkdJZNoZZQaOPEyzOqlk8>

Lampiran 4



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website :http://www.fkip.umsu.ac.id E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ramadira Khairuna Putri Nasution
 NPM : 2202080054
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 120 SKS IPK = 3,87

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi siswa pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan	
	Implementasi Teknik-CBT dalam Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengelola Kecemasan Sosial pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan	
	Strategi Konseling Individual terhadap Kesehatan Mental Siswa yang Mengalami Konflik Keluarga di SMA Muhammadiyah 1 Medan	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Oktober 2025
 Hormat Pemohon,

Ramadira Khairuna Putri Nst

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :- Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 5



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website :<http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth: Bapak/Ibu Ketua & Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi siswa pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

M Fauzi Hasibuan S.Pd.,M.Pd

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat Pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas Perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Oktober 2025
Hormat Pemohon,

Ramadira Khairuna Putri Nst

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 7



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umma.ac.id> Email: fkip@umma.ac.id




BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Mahasiswa : Ramadira Khairuna Putri Nasution
 NPM : 2202080054
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Biblioterapi* Untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa Pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
7 Oktober 2025	Pengajuan Judul dan Ace Judul	✓
15 Oktober 2025	Penyusunan Bab I : Perbaikan Latarbelakang	✓
23 Oktober 2025	Bab II : Penambahan teori & Perbaikan kerangka konsep	✓
3 November 2025	Bab III : Perbaikan desain Penelitian dan Perbaikan sampel	✓
10 November 2025	Perbaikan Indikator Variabel Penelitian	✓
11 November 2025	Perbaikan Sistematika Penulisan	✓
14 November 2025	Ditetujui untuk Seminar Proposal	✓

Medan, November 2025

Diketahui oleh:
 Ketua Prodi


 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Dosen Pembimbing


 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Lampiran 8



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Hasri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umma.ac.id> E-mail: fkip@umma.ac.id

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Kamis, Tanggal 27 Bulan November Tahun 2025 diselenggarakan seminar prodi Bimbingan Dan Konseling Dasar menerangkan bahwa:

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Prog. Studi : Bimbingan Dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Pada Kelas X Di SMA Muhammadiyah 1 Medan
Revisi / Perbaikan :

No	Uraian/Saran Perbaikan
Bab 2	ada bagian konsep konseptual dapat ditambahkan isi defenisinya.

Medan, Januari 2026

Proposal ini dinyatakan Layak/ Tidak Layak* dilanjutkan untuk penulisan skripsi.

Diketahui

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd

Pembahas

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Lampiran 9



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: fkip@umstu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Prog. Studi : Bimbingan Dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Pada Kelas X Di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Pada hari Kamis, Tanggal 27 Bulan November Tahun 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Januari 2026

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

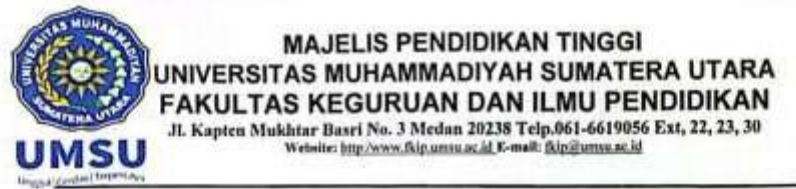
Dosen Pembimbing

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi
Bimbingan Dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Lampiran 10



SURAT KETERANGAN


Ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan bahwa ini:

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Prog. Studi : Bimbingan Dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Biblioterapi Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Pada Kelas X Di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Kamis, Tanggal 27 Bulan November Tahun 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Januari 2026
Ketua Program Studi


M. Fauzi Hasiqun, S.Pd., M.Pd

Lampiran 11



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bisa Mengatasi Masalah yang Berubah-ubah
dengan Kelengkapan

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/AK.KP/PT/XXI/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Besri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
<https://wkip.umsu.ac.id> wkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 97/IL.3-AU/UMSU-02/F/2026
Lamp : ---
Hal : Mohon Izin Riset

Medan, 23 Rajab 1447 H
12 Januari 2026 M

Kepada : Yth, Bapak/ Ibu Kepala
SMA Muhammadiyah 1 Medan
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari. Sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Judul : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.



Dek

Dra. Hj. Syamsyuhita, M.Pd
NIDN. 0004066701

**** Pertinggal****



Lampiran 12



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH DAN PNF PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN **SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan Telepon : 061 - 7365218
NPSN : 10210909 Akreditasi: A
NSS : 304076001043 Website : www.smamsamedan.sch.id



SURAT KETERANGAN
Nomor : 155/KET/III.4-AU/F/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ivansyah Aly, S.Pd, Gr
NBM : 1.307.332
Jabatan : Kepala SMA Muhammadiyah 1 Medan

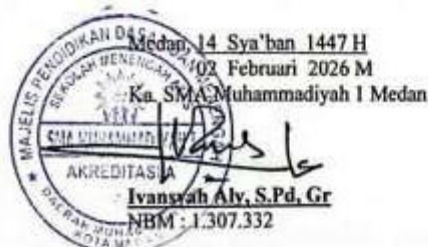
Dengan ini menerangkan kepada :

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 97/IL.3/UMSU-02/F/2026 tanggal 23 Rajab H / 12 Januari 2026 M prihal mohon izin Riset, maka dengan ini benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan judul *"Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa pada kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan"*.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Nashruun minallah wa fathun qoriib.
Wassalamu'alaikum wr.wb.



Lampiran 13



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umhu.ac.id> E-mail: fkip@umhu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Ramadira Khairuna Putri Nasution
N.P.M : 2202080054
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Biblioterapi* Untuk Meningkatkan *Resiliensi* Siswa Pada Kelas X di SMA Muhammadiyah 1 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2026
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Ramadira Khairuna Putri Nasution

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 14

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Ramadira Khairuna Putri Nasution
NPM : 2202080054
Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta/ 08 November 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jln. Walet VI No 471, Perumnas Mandala, Kab. Deli Serdang,
Kec. Percut Sei Tuan, Provinsi. Sumatera Utara
Anak ke : 2 dari 3 bersaudara
Nama Orang Tua
Ayah : Suheprin Nasution
Ibu : Hilma

Riwayat Pendidikan

No	Nama dan Tempat	Tingkat Pendidikan	Tahun Kelulusan
1	SD Negeri 066052	SD	2016
2	SMP Muhammadiyah 1 Medan	SMP	2019
3	SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan	SMK	2022
4	Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara	S1	2026

Lampiran 15



