

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2009). *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Remaja Rosda Karya.
- Abu Bakar M. Luddin. (2010). *Dasar-Dasar Konseling Tinjauan Teori dan Praktik*. Citrapustaka Media Perintis.
- Achmad Juntika Nurihsan. (2006). *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Agus Irianto. (2007). *Statistika Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.
- Alvionita Valentina Mega Rini. (2016). *Skripsi: "Resiliensi Siswa SMA Megeri 1 Wuryantoro (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Wulyantoro Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Pribadi-Sosial)"*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta,.
- Amti., P. D. E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bimo Walgito. (2010). *Bimbingan Dan Konseling Karir (Studi Dan Karir)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dede Rahmat Hidayat dan Aip Badrujaman. (2012). *Penelitian Tindakan Dalam Bimbingan Konseling*, Jakarta: PT Indeks.

Departemen Agama RI. *Al-Quran Terjemah Tajwid Warna Rainbow Al-Qoyyum*. Tangerang: Cahaya Press.

Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Dewa Ketut Sukardi. (2000). *Manajemen Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Dewa ketut sukardi. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling Di Sekolah*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Hartinah., S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.

Ifdil & Taufik. (2012). “*Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat*”. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12. (2). hlm. 118.

Indrawati., N. S. R. dan E. (2019). *kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa smp x jakarta timur*. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 41-42.

Kementerian Agama. (2010). *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, jilid 5. Jakarta: Lentera Abadi.

Lahmuddin Lubis. (2012). *Landasan Formal Bimbingan Koseling Di Indonesia*. Bandung : Citapustaka Media Perintis.

Munir. (2012). *Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*, Bandung: Alfabeta.

Myta,Devi,Nurdian.,& Zainul, A. (2014). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resilensi Pada Penyandang CaatFisik (Difable)*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 2 (1), 39.

Nadira Salima Ramadhan dan Erdina Indrawati. 2019. *kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa smp x jakarta timur*. Jurnal Psikologi. 3(2), 41-42.

Nurussakinah Daulay. (2020). *Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur*. Jurnal Psikologi,(2). 349-350.

Novi Rizani Khomsah, dkk. (2018). *Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa*. Jurnal Konseling Indonesia. (2). 52.

Oktavianto., G. A. B. dan E. (2020). *Stres Dan Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Kesehatan. 10 (2). 12.

Pohan Albert Efendi. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Ilmiah*. Jawa Tengah: Sanu Untung.

Prayitno. (2015). *Jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling*. padang.

Ridwan dan Syamsu Yusuf. (2012). *Penelitian Tindakan Bimbingan danKonseling dengan Pendekatan Islami Dilengkapi dengan Latihan Membuat Proposal*. Bandung: Alfabeta.

Romlah Tetik. (2006). *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas. Malang: Universitas.

Sitti Hartinah. (2009.) *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.

Sri Mulyani. (2011). *Resiliensi Daya pegas menghadapi trauma kehidupan*. Medan. USU Press.

Sri Narti. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Group Penerbitan Budi Utama.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Reneka Pustaka.

Tohirin. (2015). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta : Rajawali Pers.

Ulul Azam. (2012). *Bimbingan Daan Konseling Perkembangan Di Sekolah*, Yokyakarta: Group Penerbitan Budi Utama.

Will Thalheimer dan Samantha cook, How to Calculate Effect Sizes from Published Research A Simplified Methodology, (A Work- Learning , 2002)

Wiwin Hendriani. (2018). *Resilensi Psikologis*. Jakarta:Prenadademia Group.

Yeni suko. (2018). *Panduan Penelitian Tindakan Bidang: Bimbingan dan Konseling*. Bogor : Graha Cipta Media.

Lampiran 1

Angket Resiliensi Sebelum Uji Validitas

Identitas Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Angket:

1. Isilah identitas anda terlebih dahulu sebelum memilih pernyataan dibawah ini.
2. Perhatikan dan cermati setiap pernyataan sebelum memilih dan pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda.
3. Berikan tanda (√) pada kolom jawaban yang menandakan persetujuan anda.
4. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan yang ada, jangan sampai ada yang terlewati.
5. Anda tidak perlu khawatir, kerahasiaan jawaban anda kami jamin.
6. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi anda, angket ini hanya untuk kepentingan penelitian saya.
7. Keterangan jawaban :
 - SS = Sangat Setuju
 - S = Setuju
 - TS = Tidak Setuju
 - STS = Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya Tuhan memberi hikmah di setiap cobaan yang diberikan-Nya				
2.	Saya beruntung masih memiliki orang-orang yang sayang dan peduli dengan saya di saat pandemi ini				
3.	Saya merasa seperti orang yang tidak beruntung saat saya mengalami sebuah masalah				
4.	Saya meminta sesuatu sampai saya mendapatkan apa yang saya inginkan				
5.	Saya mengunci diri di kamar saat permintaan saya ditolak untuk dipenuhi				
6.	Saya yakin masa depan saya akan cerah				
7.	Saya merasa disaat pandemi ini keluarga saya kurang memperhatikan saya				
8.	Saya membiarkan teman saya menghadapi masalahnya sendiri tanpa membantunya sama sekali				
9.	Jika ada masalah saya lebih memilih untuk menyibukkan diri dengan kegiatan positif				
10.	Saya memaafkan orang yang sudah menjauhi saya karena keadaan yang saya alami				
11.	Jika ada masalah, saya akan berbuat hal-hal yang negatif				
12.	Masalah membuat saya semakin sulit menjalani kehidupan di saat pandemi ini				

13.	Saya dapat menahan diri untuk meminta sesuatu karena saya mengerti berbagai masalah saya temukan selama terjadinya pandemi				
14.	Saya percaya Tuhan memberikan cobaan karena Tuhan menyayangi saya				
15.	Saya menangis untuk melegakan perasaan saya dan akan merasa lebih tenang setelahnya				
16.	Biasanya saya berbicara dengan seseorang untuk mengurangi rasa sedih				
17.	Saya tidak mempedulikan teman yang terlihat sedih				
18.	Saya berpura-pura sibuk saat teman mempunyai masalah				
19.	Saya suka memberikan saran pada teman untuk membantunya mengatasi masalah				
20.	Saya yakin dapat menyelesaikan setiap masalah dengan baik				
21.	Saya mampu untuk melewati semua cobaan yang ada di hidup saya dengan baik				
22.	Saya tetap merasa sedih walaupun saya mampu menyelesaikan masalah				
23.	Saya memilih bangkit dari setiap masalah yang saya hadapi dengan berusaha sungguh-sungguh untuk memperbaikinya				
24.	Saya akan berdiam diri di kamar berhari-hari saat saya sedang sedih				
25.	Saya memarahi siapa saja yang mengganggu saat saya sedang bersedih				
26.	Saya ragu saya dapat melewati semua cobaan dihidup saya				

27.	Saya pasrah dengan semua keadaan yang saya alami sekarang dan kedepannya				
28.	Saya memilih mengoptimalkan kemampuan saya untuk mencerahkan masa depan saya dari pada bertahan dikesedihan saya				
29.	Saya lebih suka menyendiri dan membiarkan masalah yang saya hadapi berlalu tanpa menyelesaikannya				
30.	Saya mampu melewati setiap masalah dan mengambil pelajaran dari setiap masalah yang saya hadapi				
31.	Melupakan masalah merupakan penyelesaian bagi saya				
32.	Masalah merupakan suatu hambatan yang sulit untuk saya hadapi di hidup saya				
33.	Saya berbagi pengalaman pada teman agar tetap termotivasi dan berfikir positif saat menghadapi masalah				
34.	Kehidupan saya susah untuk diubah menjadi lebih baik walaupun saya berusaha mencoba untuk merubahnya				
35.	Masalah yang saya hadapi membuat saya semakin ingin berubah menjadi orang yang lebih baik				
36.	Saya banyak belajar dari setiap masalah yang saya hadapi				
37.	Saya lebih suka memendam semua kesedihan saya dari pada meminta saran (solusi) kepada orang lain				

38.	Saya bisa menyelesaikan masalah dengan baik dan dengan cara yang benar				
39.	Saya yakin bisa merubah kehidupan menjadi lebih baik dengan mengasah kemampuan yang saya miliki				
40.	Saya percaya akan sukses di masa depan dengan berusaha sungguh-sungguh				
41.	Saya percaya pada kemampuan yang saya miliki untuk merubah kehidupan saya menjadi lebih baik lagi				
42.	Saya akan merasa senang setelah masalah yang saya hadapi selesai				
43.	Saya ragu saya mampu mendapatkan masa depan yang lebih baik dari sekarang				

PERIKSA KEMBALI DAN PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATI

“TERIMA KASIH”

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 2

Angket Resiliensi Setelah Uji Validitas

Identitas Responden

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Kelas :

Petunjuk Pengisian Angket:

8. Isilah identitas anda terlebih dahulu sebelum memilih pernyataan dibawah ini.
9. Perhatikan dan cermati setiap pernyataan sebelum memilih dan pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda.
10. Berikan tanda (√) pada kolom jawaban yang menandakan persetujuan anda.
11. Anda diharapkan menjawab semua pernyataan yang ada, jangan sampai ada yang terlewati.
12. Anda tidak perlu khawatir, kerahasiaan jawaban anda kami jamin.
13. Hasil angket ini tidak akan mempengaruhi anda, angket ini hanya untuk kepentingan penelitian saya.
14. Keterangan jawaban :
 - SS = Sangat Setuju
 - S = Setuju
 - TS = Tidak Setuju
 - STS = Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya percaya Tuhan memberi hikmah di setiap cobaan yang diberikan-Nya				
2.	Saya beruntung masih memiliki orang-orang yang sayang dan peduli dengan saya di saat pandemi ini				
3.	Saya meminta sesuatu sampai saya mendapatkan apa yang saya inginkan				
4.	Saya mengunci diri di kamar saat permintaan saya ditolak untuk dipenuhi				
5.	Saya merasa disaat pandemi ini keluarga saya kurang memperhatikan saya				
6.	Saya membiarkan teman saya menghadapi masalahnya sendiri tanpa membantunya sama sekali				
7.	Jika ada masalah, saya akan berbuat hal-hal yang negatif				
8.	Masalah membuat saya semakin sulit menjalani kehidupan di saat pandemi ini				
9.	Saya menangis untuk melegakan perasaan saya dan akan merasa lebih tenang setelahnya				
10.	Saya tidak mempedulikan teman yang terlihat sedih				
11.	Saya berpura-pura sibuk saat teman mempunyai masalah				
12.	Saya memarahi siapa saja yang mengganggu saat saya sedang bersedih				

13.	Saya ragu saya dapat melewati semua cobaan dihidup saya				
14.	Saya mampu melewati setiap masalah dan mengambil pelajaran dari setiap masalah yang saya hadapi				
15.	Kehidupan saya susah untuk diubah menjadi lebih baik walaupun saya berusaha mencoba untuk merubahnya				
16.	Masalah yang saya hadapi membuat saya semakin ingin berubah menjadi orang yang lebih baik				
17.	Saya percaya akan sukses di masa depan dengan berusaha sungguh-sungguh				
18.	Saya akan merasa senang setelah masalah yang saya hadapi selesai				
19.	Saya ragu saya mampu mendapatkan masa depan yang lebih baik dari sekarang				

PERIKSA KEMBALI DAN PASTIKAN TIDAK ADA YANG TERLEWATI
“TERIMA KASIH”

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Lampiran 3

Pengelolaan Angket Resiliensi Siklus I

No.	Nama	Item Jawaban																	Total	Resiliensi		
		1	2	4	5	7	8	11	12	15	17	18	25	26	30	34	35	40			42	43
1	Responden 2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65	Sedang
2	Responden 5	4	3	2	1	3	3	3	1	4	3	2	1	2	3	4	4	4	4	2	53	Rendah
3	Responden 8	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	51	Rendah
4	Responden 10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	56	Sedang
5	Responden 11	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	61	Sedang
6	Responden 15	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	55	Sedang
7	Responden 16	3	3	2	3	3	3	4	1	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	51	Rendah
8	Responden 18	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	59	Sedang
9	Responden 23	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	58	Sedang
10	Responden 30	4	4	1	3	3	3	4	2	4	4	4	2	2	3	1	4	4	4	1	57	Sedang

Lampiran 4

Pengelolaan Angket Resiliensi Siklus II

Nama	Item Jawaban																	Total	Resiliensi		
	1	2	4	5	7	8	11	12	15	17	18	25	26	30	34	35	40			42	43
Responden 2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	66	Tinggi
Responden 5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	67	Tinggi
Responden 8	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	64	Sedang
Responden 10	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	66	Tinggi
Responden 11	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	65	Tinggi
Responden 15	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	64	Sedang
Responden 16	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	67	Tinggi
Responden 18	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	68	Tinggi
Responden 23	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	69	Tinggi
Responden 30	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	70	Tinggi

Lampiran 5

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MAS PAB 1 Sampali
- B. Tahun Ajaran : 2020/2021
- C. Sasaran Layanan : Kelas X IPA
- D. Pelaksana : Maulida Rahmah
- E. Pihak Terkait : Peserta Didik.

II. WAKTU & TEMPAT

- A. Hari/Tanggal : Jum'at, 06 Agustus 2021
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume/ Waktu : 45 Menit pertemuan I siklus I
- D. Tempat : Kelas

III. MATERI LAYANAN

- A. Tema : Resiliensi
- B. Subtema : Penjelasan tentang pengertian resiliensi, dan faktor yang Mempengaruhi resiliensi
- C. Sumber Materi : Buku dan Jurnal

IV. TUJUAN LAYANAN

- A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) Agar siswa dapat memahami pentingnya resiliensi
- B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari terganggu) Untuk meningkatkan pemahaman resiliensi siswa agar tetap semangat belajar walau ditengah pandemi covid 19.

V. METODE DAN TEKNIK.

- A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok.
- B. Kegiatan Pendukung : Angket.

VI. SARANA

- A. Perlengkapan : Materi Layanan dan Alat Tulis

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. KES

1. Acuan (A) : Adanya kesadaran siswa mengenai pentingnya resiliensi
2. Kompetensi (K) : Melatih dan membiasakan diri untuk tetap semangat dalam belajar
3. Usaha (U) : Hal apa saja yang dilakukan siswa untuk meningkatkan

resiliensi

4. Rasa (R) :Menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi mengenai pentingnya resiliensi

Sungguh-sungguh (S) :Kesungguhan siswa dalam belajar dikelas

B. KES-T

Yaitu tercapainya pemahaman manajemen waktu siswa di sekolahmaupun rumah.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

Memohon ridho Tuhan untuk suksesnya siswa dalam meningkatkan pemahaman manajemen waktu siswa.

VIII. LAYANAN KEGIATAN

A. Langkah Pengantar : Tahap Pembentukan

1. Mengucapkan salam dan mengajak anggota kelompok berdoa, kemudian mengecek kehadiran siswa sebelum memulai kegiatan selanjutnya.
2. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, dan menyikapi, melakukan

dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang dibahas.

3. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok dalam rangkaian pelayanan BKP
4. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
5. Saling memperkenalkan diri, permainan/penghangatan suasana.

B. Langkah Penjajakan : Tahap Peralihan

1. Menanyakan kepada siswa tentang Pengertian dan ciri resiliensi
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan para pendapat mereka mengenai resiliensi
3. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan

C. Langkah Penafsiran : Tahap Kegiatan Awal

1. Pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok
2. Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.
3. Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.

D. Langkah Pembinaan : Tahap Kegiatan Utama

1. PK memberikan penguatan dan pemahaman yang perlu, sambil meluruskan dan menambahkan hal-hal baru, sehingga anggota kelompok memperoleh wawasan dengan makna yang lebih mendalam.
2. Kelompok dibimbing melakukan kegiatan sebagai selingan untuk menyegarkan suasana kelompok.
3. PK dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
4. Membalas kegiatan lanjutan.

E. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut : Tahap

Kesimpulan dan Penutup

1. Kesimpulan
 1. Anggota kelompok dibimbing untuk mengambil kesimpulan atas materi yang telah dilakukan.
 2. Berdasarkan kesimpulan tersebut, anggota kelompok diminta menegaskan komitmen diri masing-masing untuk meningkatkan motivasi belajar dalam belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar dari masing-masing siswa.

2. Penilaian hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS.

- a) Berfikir : Apa yang siswa pikirkan tentang resiliensi
- b) Merasa : Apa yang siswa rasakan berkenaan dengan materi yang disampaikan.
- c) Bersikap : Bagaimana siswa bersikap dan akan melakukan apa untuk dirinya dalam meningkatkan resiliensi siswa.
- d) Bertindak : Apa yang dilakukan siswa agar mampu meningkatkan resiliensi siswa
- e) Bertanggung jawab : Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam belajar sehingga memiliki semangat belajar

IX. KEGIATAN

A. Tahap Pembentukan

- Mengucap salam
- Berdo'a
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Guru menanyakan kesehatan siswa
- Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok

- Menjelaskan azas-azas Bimbingan kelompok
(keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan,
kenormatifan)
- Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- Menyampaikan kesepakatan waktu
- Perkenalan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama

B. Tahap Peralihan

- Guru BK menanyakan kepada siswa apakah sudah siap mengikuti kegiatan ketahap berikutnya
- Menanyakan kesepakatan Anggota kelompok

C. Tahap Kegiatan Inti

- Memberikan informasi cara meningkatkan resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa itu resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa saja sumber yang mempengaruhi resiliensi
- Guru BK memberikan Games untuk para siswa yang mengikuti bimbingan kelompok

D. Kegiatan Penutup

- Menjelaskan bahwa kegiatan sudah berakhir
- Menanyakan siswa apakah sudah paham
- Guru BK menyimpulkan semua materi yang telah di bahas
- Guru BK menanyakan kritik dan juga saran dari para anggota

- Guru BK menanyakan apakah kegiatan ini di tindak lanjuti
- Sebelum kegiatan di tutup, doa bersama terlebih dahulu
- Berdo"aa sebelum kegiatan BKP di tutup
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Mengucapkan salam.



Medan, 02 Agustus 2021

Mengetahui,

Guru BK MAS PAB 1Sampali

Pelaksana Layanan

Ita Purnama Sari, S.Pd

Maulida Rahmah
NIM. 0303173176

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Materi 1

Pengertian dan Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

A. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan.

Menurut Reivich dan Shatte resiliensi menggambarkan kemampuan individu untuk merespons adversity atau trauma yang dihadapi dengan cara-cara sehat dan produktif. Secara umum, resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu: Adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun hangkit dan trauma yang dialami.

B. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Everall Robin menjelaskan tiga faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu:

A. Faktor individual

Faktor individual yang mempengaruhi resiliensi meliputi kemampuan kognitif individual, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu.

Menurut Holaday keterampilan kognitif berpengaruh penting pada resiliensi individu. Melalui kemampuan kognitif individu dapat berfikir bahwa sebab terjadinya bencana bukan hanya karena kelalaian namun juga atas kehendak Tuhan Yang Maha Esa, begitu juga akibatnya, individu akan berfikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan berusaha memaknainya serta berusaha menumbuhkan semangat dan optimalisasi kemampuan berpikir untuk menjadi pulih seperti sedia kala.

B. Faktor keluarga

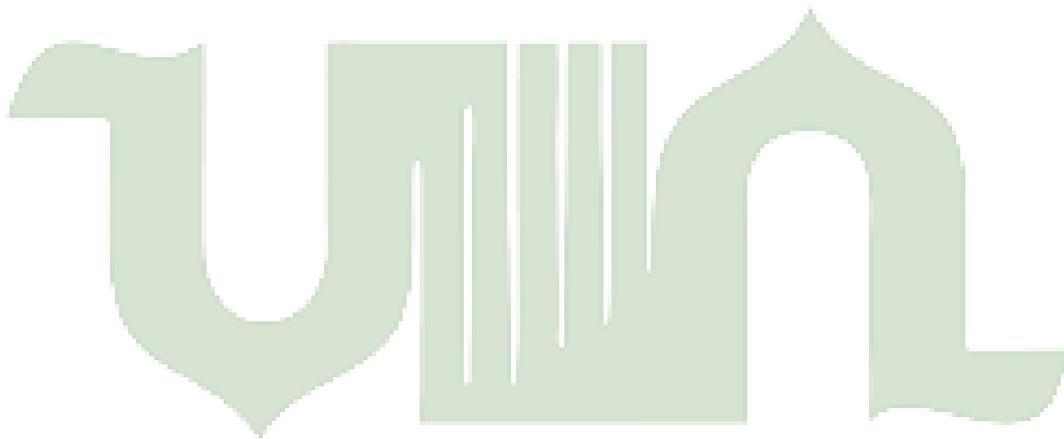
Faktor keluarga meliputi dukungan orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua memperlakukan dan melayani anak. Dukungan orang tua berperan penting bagi individu, struktur keluarga yang lengkap seperti ayah, ibu dan anak akan mudah menumbuhkan resiliensi dan begitu juga sebaliknya, keluarga yang tidak utuh dapat menghambat tumbuh kembang resiliensi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa, resiliensi dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor dari dalam individu (internal) yang meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki individu, dan faktor dari luar individu (eksternal) yang meliputi faktor dari keluarga.

Sumber Materi :

Wiwini Hendriani, 2018, *Resilensi Psikologis*, Jakarta: Prenadademia Group. hlm. 22-24

Ifdil & Taufik, 2012, "*Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat*". *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 12. (2), hlm. 118.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MAS PAB 1 Sampali
- B. Tahun Ajaran : 2020/2021
- C. Sasaran Layanan : Kelas X IPA
- D. Pelaksana : Maulida Rahmah
- E. Pihak Terkait : Peserta Didik.

II. WAKTU & TEMPAT

- A. Hari/Tanggal : Jum'at, 06 Agustus 2021
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume/ Waktu : 45 Menit pertemuan I siklus I
- D. Tempat : Kelas

III. MATERI LAYANAN

- A. Tema : Resiliensi
- B. Subtema : Penjelasan tentang sumber resiliensi
- C. Sumber Materi : Buku

IV. TUJUAN LAYANAN

- A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) Agar siswadapat memahami pentingnya resiliensi

B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari terganggu) Untuk meningkatkan pemahaman resiliensi siswa agar tetap semangat belajar walau ditengah pandemi covid 19

V. METODE DAN TEKNIK.

A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok.

B. Kegiatan Pendukung : Angket.

VI. SARANA

A. Perlengkapan : Materi Layanan dan Alat Tulis

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. KES

1. Acuan (A) : Adanya kesadaran siswa mengenai pentingnya resiliensi

2. Kompetensi (K) : Melatih dan membiasakan diri untuk tetap semangat

dalam belajar

3. Usaha (U) : Hal apa saja yang dilakukan siswa untuk meningkatkan resiliensi

4. Rasa (R) : Menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi mengenai pentingnya resiliensi

Sungguh-sungguh (S) :Kesungguh siswa

dalam belajar dikelas

B. KES-T

Yaitu tercapainya pemahaman manajemen waktu siswa di sekolahmaupun rumah.

c. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

Memohon ridho Tuhanuntuk suksesnya siswa dalam meningkatkan pemahaman manajemen waktu siswa.

VIII. LAYANAN KEGIATAN

A. Langkah Pengantar : Tahap Pembentukan

1. Mengucapkan salam dan mengajak anggota kelompok berdoa, kemudian mengecek kehadiran siswa sebelum memulai kegiatan selanjutnya.
2. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, dan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang dibahas.
3. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok dalam rangkaian pelayanan BKP
4. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok

5. Saling memperkenalkan diri, permainan/penghangatan suasana.

B. Langkah Penjajakan : Tahap Peralihan

1. Menanyakan kepada siswa tentang Pengertian dan ciri resiliensi
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan para pendapat mereka mengenai resiliensi
3. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan

C. Langkah Penafsiran : Tahap Kegiatan Awal

1. Pimpinan kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok
2. Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.
3. Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.

D. Langkah Pembinaan : Tahap Kegiatan Utama

1. PK memberikan penguatan dan pemahaman yang perlu, sambil meluruskan dan menambahkan hal-hal baru, sehingga anggota kelompok memperoleh wawasan dengan makna yang lebih mendalam.

2. Kelompok dibimbing melakukan kegiatan sebagai selingan untuk menyegarkan suasana kelompok.
3. PK dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
4. Membalas kegiatan lanjutan.
5. Mengemukakan pesan dan harapan.

E. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut : Tahap

Kesimpulan dan Penutup

1. Kesimpulan

1. Anggota kelompok dibimbing untuk mengambil kesimpulan atas materi yang telah dilakukan.
2. Berdasarkan kesimpulan tersebut, anggota kelompok diminta menegaskan komitmen diri masing-masing untuk meningkatkan motivasi belajar dalam belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar dari masing-masing siswa.

2. Penilaian hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS.

- a) Berfikir : Apa yang siswa pikirkan tentang resiliensi
- b) Merasa : Apa yang siswa rasakan berkenaan dengan materi yang disampaikan.

- c) Bersikap : Bagaimana siswa bersikap dan akan melakukan apa untuk dirinya dalam meningkatkan resiliensi siswa.
- d) Bertindak : Apa yang dilakukan siswa agar mampu meningkatkan resiliensi siswa
- e) Bertanggung jawab : Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam belajar sehingga memiliki semangat belajar

D. Langkah Penjajakan : Tahap Peralihan

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Pemimpin kelompok menanyakan apakah para anggota kelompok pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok? Bila pernah, bagaimana kesan mereka? Bila belum, bagaimana keinginan mereka?
3. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani pada tahap selanjutnya.
4. Meningkatkan kemampuan ke ikutsertaan anggota kelompok.

IX. KEGIATAN

A. Tahap Pembentukan

- Mengucap salam
- Berdo‘a

- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Guru menanyakan kesehatan siswa
- Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
- Menjelaskan azas-azas Bimbingan kelompok
(keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan, kenormatifan)
- Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- Menyampaikan kesepakatan waktu
- Perkenalan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama

B. Tahap Peralihan

- Guru BK menanyakan kepada siswa apakah sudah siap mengikuti kegiatan ketahap berikutnya
- Menanyakan kesepakatan Anggota kelompok

C. Tahap Kegiatan Inti

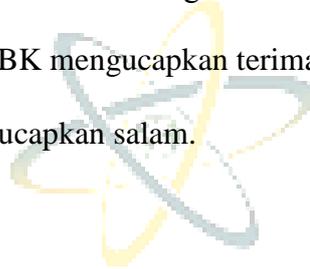
- Memberikan informasi cara meningkatkan resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa itu resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa saja sumber yang mempengaruhi resiliensi

- Guru BK memberikan Games untuk para siswa yang mengikuti bimbingan kelompok

D. Kegiatan Penutup

- Menjelaskan bahwa kegiatan sudah berakhir
- Menanyakan siswa apakah sudah paham

- Guru BK menyimpulkan semua materi yang telah di bahas
- Guru BK menanyakan kritik dan juga saran dari para anggota
- Guru BK menanyakan apakah kegiatan ini di tindak lanjuti
- Sebelum kegiatan di tutup, doa bersama terlebih dahulu
- Berdo'a sebelum kegiatan BKP di tutup
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Mengucapkan salam.



Medan, 02 Agustus 2021

Mengetahui,

Guru BK MAS PAB 1Sampali

Pelaksana Layanan

Ita Purnama Sari, S.Pd

Maulida Rahmah

NIM. 0303173176

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Materi 2

Sumber Resiliensi

Menurut Grotberg ada beberapa sumber dari resiliensi adalah sebagai berikut:

1) I Have (sumber dukungan eksternal)

I Have merupakan dukungan dari lingkungan disekitar individu. Dukungan ini berupa hubungan yang baik dengan keluarga, lingkungan sekolah yang menyenangkan, atau hubungan dengan orang lain diluar keluarga. Melalui I Have seseorang merasa memiliki hubungan yang penuh kepercayaan. Hubungan seperti ini diperoleh dari orang tua, anggota keluarga lain, guru, dan teman-teman yang mencintai dan menerima diri anak tersebut.

Individu yang resilien juga memperoleh dukungan untuk mandiri dan dapat mengambil keputusan berdasarkan pemikiran serta inisiatifnya sendiri. Dukungan yang diberikan oleh orang tua ataupun anggota keluarga lainnya akan sangat membantu dalam membentuk sikap mandiri dalam diri seseorang. sehingga hal ini akan membantu mereka untuk mengembangkan rasa percaya diri dalam diri anak.

2) I Am (kemampuan individu)

I Am merupakan kekuatan yang terdapat dalam diri seseorang kekuasaan tersebut meliputi perasaan, tingkah laku, dan kepercayaan yang ada dalam dirinya.

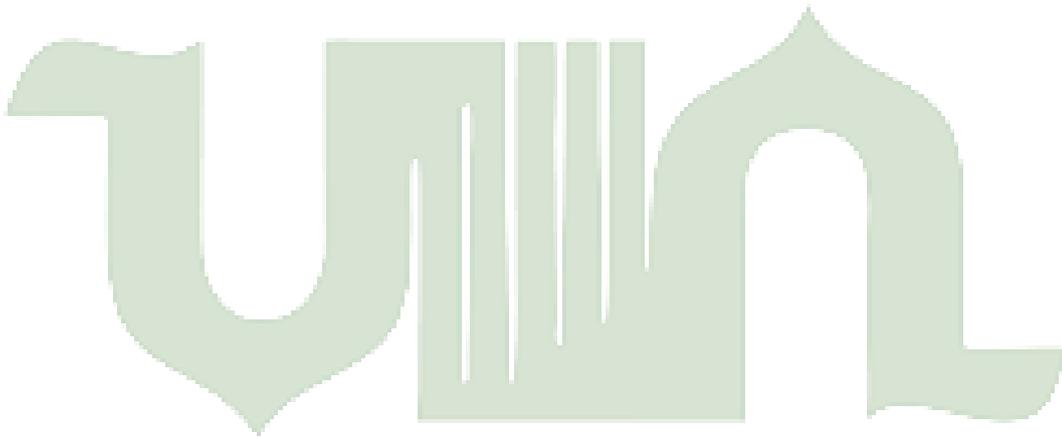
Individu yang resilien merasa bahwa mereka mempunyai karakteristik yang menarik dan penyayang sesama hal tersebut ditandai dengan usaha mereka untuk selalu dicintai dan mencintai orang lain. mereka sensitif terhadap perasaan orang lain dan mengerti yang diharapkan orang lain terhadap dirinya. mereka juga merasa bahwa mereka memiliki empati dan sikap kepedulian yang tinggi terhadap sesama. mereka bangga terhadap apa yang telah mereka capai. ketika mereka mendapatkan masalah atau kesulitan rasa kepercayaan harga diri yang tinggi akan membuat itu mereka dalam mengatasi kesulitan tersebut. mereka merasa mandiri dan cukup bertanggung jawab mereka dapat melakukan banyak hal dengan kemampuan mereka sendiri.

3) I Can (Kemampuan sosial dan interpersonal)

I Can merupakan kemampuan anak untuk melakukan hubungan sosial dan interpersonal. mereka dapat belajar kemampuan ini melalui interaksinya dengan semua orang yang ada disekitar mereka.. individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk berkomunikasi serta memecahkan masalah dengan baik mereka mampu mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka dengan baik.

Sumber Materi :

Myta,Devi,Nurdian.,& Zainul,Anwar.(2014), Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resilensi Pada Penyandang CaatFisik (Difable).
Jurnal Ilmiah Psikologo Terapan,2(1), 39.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MAS PAB 1 Sampali
- B. Tahun Ajaran : 2020/2021
- C. Sasaran Layanan : Kelas X IPA
- D. Pelaksana : Maulida Rahmah
- E. Pihak Terkait : Peserta Didik.

II. WAKTU & TEMPAT

- A. Hari/Tanggal : Jum'at, 06 Agustus 2021
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume/ Waktu : 45 Menit pertemuan I siklus I
- D. Tempat : Kelas

III. MATERI LAYANAN

- A. Tema : Resiliensi
- B. Subtema : Penjelasan tentang aspek-aspek resiliensi
- C. Sumber Materi : Jurnal

IV. TUJUAN LAYANAN

- A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) Agar siswa dapat memahami pentingnya resiliensi

B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif Sehari-hari terganggu) Untuk meningkatkan pemahaman resiliensi siswa agar tetap semangat belajar walau ditengah pandemi covid 19

V. METODE DAN TEKNIK.

A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok.

B. Kegiatan Pendukung : Angket.

VI. SARANA

A. Perlengkapan : Materi Layanan dan Alat Tulis

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. KES

1. Acuan (A) : Adanya kesadaran siswa mengenai pentingnya resiliensi
2. Kompetensi (K) : Melatih dan membiasakan diri untuk tetap semangat

dalam belajar

3. Usaha (U) : Hal apa saja yang dilakukan siswa untuk meningkatkan resiliensi

4. Rasa (R) : Menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi mengenai pentingnya resiliensi

5. Sungguh-sungguh (S) :Kesungguh siswa
dalam belajar dikelas

B. KES-T

Yaitu tercapainya pemahaman manajemen waktu siswa
di sekolahmaupun rumah.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah
Memohon ridho Tuhan untuk suksesnya siswa
dalam meningkatkan pemahaman manajemen
waktu siswa.

VIII. LAYANAN KEGIATAN

A. Langkah Pengantar : Tahap Pembentukan

1. Mengucapkan salam dan mengajak anggota kelompok berdoa, kemudian mengecek kehadiran siswa sebelum memulai kegiatan selanjutnya.
2. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, dan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang dibahas.
3. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok dalam rangkaian pelayanan BKP

4. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
5. Saling memperkenalkan diri, permainan, penghangatan sesuatu.

B. Langkah Penjajakan : Tahap Peralihan

1. Menanyakan kepada siswa tentang Pengertian dan ciri resiliensi
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan para pendapat mereka mengenai resiliensi
3. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan

C. Langkah Penafsiran : Tahap Kegiatan Awal

1. Pemimpinan kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok
2. Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.
3. Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.

D. Langkah Pembinaan : Tahap Kegiatan Utama

1. PK memberikan penguatan dan pemahaman yang perlu, sambil meluruskan dan menambahkan hal-hal

baru, sehingga anggota kelompok memperoleh wawasan dengan makna yang lebih mendalam.

2. Kelompok dibimbing melakukan kegiatan sebagai selingan untuk menyegarkan suasana kelompok.
3. PK dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
4. Membalas kegiatan lanjutan.
5. Mengemukakan pesan dan harapan

E. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut : Tahap Kesimpulan dan Penutup

1. Kesimpulan

1. Anggota kelompok dibimbing untuk mengambil kesimpulan atas materi yang telah dilakukan.
2. Berdasarkan kesimpulan tersebut, anggota kelompok diminta menegaskan komitmen diri masing-masing untuk meningkatkan motivasi belajar dalam belajar

sehingga mempengaruhi hasil belajar dari masing-masing siswa.

2. Penilaian hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS.

- a) Berfikir : Apa yang siswa pikirkan tentang resiliensi
- b) Merasa : Apa yang siswa rasakan berkenaan dengan materi yang disampaikan.
- c) Bersikap : Bagaimana siswa bersikap dan akan melakukan apa untuk dirinya dalam meningkatkan resiliensi siswa.
- d) Bertindak : Apa yang dilakukan siswa agar mampu meningkatkan resiliensi siswa
- e) Bertanggung jawab : Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam belajar sehingga memiliki semangat belajar

IX. KEGIATAN

A. Tahap Pembentukan

- Mengucap salam
- Berdo'a
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Guru menanyakan kesehatan siswa
- Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
- Menjelaskan azas-azas Bimbingan kelompok
(keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan, kenormatifan)
- Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- Menyampaikan kesepakatan waktu

- Perkenalan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama

B. Tahap Peralihan

- Guru BK menanyakan kepada siswa apakah sudah siap mengikuti kegiatan ketahap berikutnya
- Menanyakan kesepakatan Anggota kelompok

C. Tahap Kegiatan Inti

- Memberikan informasi cara meningkatkan resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa itu resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa saja sumber yang mempengaruhi resiliensi
- Guru BK memberikan Games untuk para siswa yang mengikuti bimbingan kelompok

D. Kegiatan Penutup

- Menjelaskan bahwa kegiatan sudah berakhir
- Menanyakan siswa apakah sudah paham
- Guru BK menyimpulkan semua materi yang telah di bahas
- Guru BK menanyakan kritik dan juga saran dari para anggota
- Guru BK menanyakan apakah kegiatan ini di tindak lanjuti

- Sebelum kegiatan di tutup, doa bersama terlebih dahulu
- Berdo'a sebelum kegiatan BKP di tutup
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Mengucapkan salam..

Mengetahui,

Guru BK MAS PAB 1Sampali



Medan, 02 Agustus 2021

Pelaksana Layanan

Ita Purnama Sari, S.Pd

Maulida Rahmah
NIM. 0303173176

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Materi 3

Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich & Shatte mengungkapkan bahwa terdapat tujuh aspek dalam resiliensi yaitu sebagai berikut:

a. Emotion Regulation (Regulasi Emosi).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang saat berada dibawah tekanan. Individu dengan resilien menggunakan seperangkat keterampilan yang telah berkembang dengan baik untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya.

b. Impulse Control (Pengendalian Impuls)

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran untuk menentukan perilaku dan emosi saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan.

c. Optimism (Optimisme).

Optimisme diartikan sebagai keyakinan individu bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik.

d. Causal Analysis (Analisis Kausal)

Analisis kausal adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab-penyebab dari masalah secara tepat.

e. Empathy (Empati)

Empati menggambarkan seberapa baik individu dalam membaca petunjuk yang berkaitan dengan emosional dan psikologis dari individu lain.

f. Self-efficacy (Efikasi Diri)

Efikasi diri merupakan keyakinan individu untuk dapat memecahkan masalah yang dialami dan kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk dapat meraih kesuksesan.

g. Reaching Out (Pencapaian)

Reaching out menggambarkan kemampuan individu untuk mencapai keberhasilan. Pencapaian diperoleh dari kemampuan individu dalam berkompromi dengan ketakutan dan menentukan batasan kemampuan yang dimiliki.

Sumber Materi :

Nadira Salima Ramadhan dan Erdina Indrawati. 2019. *kecerdasan adversitas dan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik siswa smp x jakarta timur*. Jurnal Psikologi. 3(2), 41-42.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : MAS PAB 1 Sampali
- B. Tahun Ajaran : 2020/2021
- C. Sasaran Layanan : Kelas X IPA
- D. Pelaksana : Maulida Rahmah
- E. Pihak Terkait : Peserta Didik.

II. WAKTU & TEMPAT

- A. Hari/Tanggal : Jum'at, 06 Agustus 2021
- B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal
- C. Volume/ Waktu : 45 Menit pertemuan I siklus I
- D. Tempat : Kelas

III. MATERI LAYANAN

- A. Tema : Resiliensi
- B. Subtema : Penjelasan tentang cara meningkatkan resiliensi
- C. Sumber Materi : Internet

IV. TUJUAN LAYANAN

- A. Pengembangan KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) Agar siswadapat memahami

pentingnya resiliensi

B. Penanganan KES-T (Kehidupan Efektif

Sehari-hari terganggu) Untuk meningkatkan

pemahaman resiliensi siswa agar tetap

semangat belajar walau ditengah pandemi

covid 19

V. METODE DAN TEKNIK.

A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok.

B. Kegiatan Pendukung : Angket.

VI. SARANA

A. Perlengkapan : Materi Layanan dan Alat Tulis

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. KES

1. Acuan (A) : Adanya kesadaran siswa mengenai pentingnya resiliensi

2. Kompetensi (K) : Melatih dan membiasakan diri untuk tetap semangat dalam belajar

3. Usaha (U) : Hal apa saja yang dilakukan siswa untuk meningkatkan resiliensi

4. Rasa (R) : Menumbuhkan rasa ingin tahu yang tinggi mengenai

pentingnya resiliensi

5. Sungguh-sungguh (S) : Kesungguh

siswa dalam belajar dikelas

B. KES-T

Yaitu tercapainya pemahaman manajemen waktu siswa di sekolah maupun rumah.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

Memohon ridho Tuhan untuk suksesnya siswa dalam meningkatkan pemahaman manajemen waktu siswa.

VIII. LAYANAN KEGIATAN

A. Langkah Pengantar : Tahap Pembentukan

1. Mengucapkan salam dan mengajak anggota kelompok berdoa, kemudian mengecek kehadiran siswa sebelum memulai kegiatan selanjutnya.
2. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, dan menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi yang dibahas.
3. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok dalam rangkaian pelayanan BKP

4. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
5. Saling memperkenalkan diri, permainan/penghangatan suasana.

B. Langkah Penjajakan : Tahap Peralihan

1. Menanyakan kepada siswa tentang Pengertian dan ciri resiliensi
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan para pendapat mereka mengenai resiliensi
3. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan

C. Langkah Penafsiran : Tahap Kegiatan Awal

1. Pemimpinan kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok
2. Tanya jawab antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok.
3. Anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas.

D. Langkah Pembinaan : Tahap Kegiatan Utama

1. PK memberikan penguatan dan pemahaman yang perlu, sambil meluruskan dan menambahkan hal-hal baru, sehingga anggota kelompok memperoleh wawasan dengan makna yang lebih mendalam.
2. Kelompok dibimbing melakukan kegiatan sebagai selingan untuk menyegarkan suasana kelompok.
3. PK dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
4. Membalas kegiatan lanjutan.
5. Mengemukakan pesan dan harapan.

E. Langkah Penilaian dan Tindak Lanjut : Tahap

Kesimpulan dan Penutup

1. Kesimpulan

1. Anggota kelompok dibimbing untuk mengambil kesimpulan atas materi yang telah dilakukan.

2. Berdasarkan kesimpulan tersebut, anggota kelompok diminta menegaskan komitmen diri masing-masing untuk meningkatkan motivasi belajar dalam belajar sehingga mempengaruhi hasil belajar dari masing-masing siswa.

3. Penilaian hasil

Masing-masing anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS.

- a) Berfikir : Apa yang siswa pikirkan tentang resiliensi
- b) Merasa : Apa yang siswa rasakan berkenaan dengan materi yang disampaikan.
- c) Bersikap : Bagaimana siswa bersikap dan akan melakukan apa untuk dirinya dalam meningkatkan resiliensi siswa.
- d) Bertindak : Apa yang dilakukan siswa agar mampu meningkatkan resiliensi siswa
- e) Bertanggung jawab : Bagaimana siswa bersungguh-sungguh dalam belajar sehingga memiliki semangat belajar.

IX. KEGIATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

A. Tahap Pembentukan
SUMATERA UTARA MEDAN

- Mengucap salam
- Berdo'a
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Guru menanyakan kesehatan siswa
- Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok

- Menjelaskan azas-azas Bimbingan kelompok
(keterbukaan, kesukarelaan, kerahasiaan, kegiatan,
kenormatifan)
- Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- Menyampaikan kesepakatan waktu
- Perkenalan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama

B. Tahap Peralihan

- Guru BK menanyakan kepada siswa apakah sudah siap mengikuti kegiatan ketahap berikutnya
- Menanyakan kesepakatan Anggota kelompok

C. Tahap Kegiatan Inti

- Memberikan informasi cara meningkatkan resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa itu resiliensi
- Siswa dapat mengetahui apa saja sumber yang mempengaruhi resiliensi
- Guru BK memberikan Games untuk para siswa yang mengikuti bimbingan kelompok

D. Kegiatan Penutup

- Menjelaskan bahwa kegiatan sudah berakhir
- Menanyakan siswa apakah sudah paham
- Guru BK menyimpulkan semua materi yang telah di bahas
- Guru BK menanyakan kritik dan juga saran dari para anggota

- Guru BK menanyakan apakah kegiatan ini di tindak lanjuti
- Sebelum kegiatan di tutup, doa bersama terlebih dahulu
- Berdo"aa sebelum kegiatan BKP di tutup
- Guru BK mengucapkan terima kasih
- Mengucapkan salam.



Medan, 02 Agustus 2021

Mengetahui,

Guru BK MAS PAB 1Sampali

Pelaksana Layanan

Ita Purnama Sari, S.Pd

Maulida Rahmah
NIM. 0303173176

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Materi 4

Cara Meningkatkan Resiliensi

Menurut penelitian yang dilakukan Reivich dan Shatte (2002), kita bisa terus meningkatkan dan melatih tingkat resiliensi dengan menerapkan kebiasaan dan pola pikir berikut:

1. Ubah persepsi tentang kegagalan

Kita perlu meyakini bahwa kegagalan adalah suatu hal yang wajar dalam usaha untuk mencapai cita-cita. Dengan mengubah persepsi kegagalan menjadi hal yang lebih positif seperti mampu membuat kita menjadi pribadi yang lebih matang dan mampu memaknai kesuksesan secara lebih, dapat membantu kita untuk lebih termotivasi dibandingkan mengurung diri dalam keterpurukan.

2. Bangun kepercayaan diri

Kepercayaan diri penting bagi pribadi yang ingin resilien. Dengan kepercayaan diri kita akan memiliki keyakinan bahwa kita akan sukses suatu saat nanti

3. Belajar untuk relaks

Ketika kita menjaga pikiran dan tubuh kita, kita akan lebih mampu untuk mengatasi tantangan dalam hidup secara lebih efektif. Beberapa caranya adalah dengan membiasakan diri untuk tidur cukup, olahraga, dan refreshing.

4. Kontrol respons diri

Ingat bahwa kita semua pernah mengalami hari-hari berat. Tetapi kita memiliki pilihan dalam menanggapi. Kita bisa memilih reaksi yang panik dan pesimis ataupun tenang dan optimis. Pribadi yang resilien mampu memilih respons yang tepat dari masalah yang dihadapi yaitu dengan tetap tenang dan optimis.

5. Bersikap fleksibel

Pribadi yang resilien memahami bahwa segala sesuatunya berubah, bahkan rencana yang sudah dibuat dengan hati-hati pun bisa gagal ataupun dibatalkan. Namun, hal tersebut dapat diatasi dengan memahami masalah atau dengan memilih jalur lain.

Sumber Materi :

<https://kampuspsikologi.com/resiliensi/>

Lampiran 6

DOKUMENTASI



Sekolah MAS PAB 1 Sampali



Bersama Guru BK MAS PAB 1 Sampali



Foto Bersama Guru BK dan 31 Siswa/Siswi Sebelum dibagikan Angket



Pemberian Angket kepada siswa Sebelum dilakukan bimbingan kelompok



Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I



Pemberian Angket Siklus I Kepada Peserta Didik



Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II



Pemberian Angket Siklus II Kepada Peserta Didik

Lampiran 7

Surat Balasan Riset Penelitian



PERKUMPULAN AMAL BAKTI (PAB) MAS PAB 1 SAMPALI PERGURUAN PAB WILAYAH IX SAMPALI

NPSN : 10264732
NSM : 131212070004

Izin Operasional : Nomor 1433 Tahun 2019
Akreditasi : " B "

Alamat : Jl. Pasar Hilam No. 69 Desa Sampali, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Kode Pos. 20371 Email :maspab1sampali@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

AI.1/111/PAB/IX/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MAS PAB 1 Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : MAULIDA RAHMAH
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 13 Maret 1999
NIM : 0303173176
Universitas : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Sem/Jurusan : VIII/ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Benar mahasiswi tersebut di atas telah melakukan Riset di MAS PAB 1 Sampali mulai tanggal 26 Juli 2021 sampai dengan 22 September 2021 dengan judul skripsi :

"Peran Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Belajar Daring di MAS PAB 1 Sampali"

Demikian Surat Keterangan ini di perbuat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Sampali, 23 September 2021
Kepala Madrasah

