

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
COGNITIVE RESTRUCTURING TERHADAP RESILIENSI SISWA DI KELAS
IX G SMP NEGERI 12 KOTA BENGKULU**

Mira Junita, Syahrinan, Anna Ayu Herawati

Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Bengkulu

mirajunita17@gmail.com, syahrinan@unib.ac.id, annaayuharawati@unib.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang penelitian ini dilakukan karena adanya tingkat resiliensi siswa yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi siswa di kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pretest- posttest design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yang berjumlah 26 siswa. Sampel diambil dengan teknik *perposive sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji T. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan peningkatan resiliensi siswa setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $t = -6,664$ dengan taraf signifikan (2-tailed) sebesar 0,000 yang berarti $0,000 < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa di kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: *Resiliensi, Bimbingan Kelompok, Teknik Cognitive Restructuring.*

**THE EFFECT OF GROUP GUIDANCE SERVICE WITH COGNITIVE
RESTRUCTURING TECHNIQUES ON THE RESILIENCE OF GRADE IX
STUDENTS AT SMP NEGERI 12 BENGKULU CITY**

ABSTRACT

The background of this research conducted because of the low level of student resilience. This study was aimed to describe the effect of group counseling services by using the cognitive restructuring technique to improve the student's resilience in the class of IX G at SMP 12 Bengkulu City. The method of this study was used experimental research which using one group *pre-test post-test* design. The populations of this study were 26 students in the class of IX G at SMP 12 Bengkulu City. The samples of this study were taken by using perposive sampling technique. The data were collected by using questionnaire. The data were analyzed by using T-test. The result of this study showed the improvement of student's resilience after being given treatment in form of group counseling by using cognitive restructuring technique. It is also indicated the T score was about -6,664 with the significant level (2-tailed) of 0,000 which means $0,000 < 0,05$. These finding revealed that there was an effect of group guidance services by using the cognitive restructuring technique on students' resilience in the class of IX G at SMP 12 Bengkulu City.

Keywords: Resilience, Group Counseling, Cognitive Restructuring Technique.

Pendahuluan

Setiap manusia pasti pernah menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya. Masalah dalam kehidupan setiap individu berbeda-beda dalam kondisi, situasi yang beraneka bentuk dan beragam (Rafiq, 2014: 111). Namun, masing-masing individu mempunyai cara sendiri untuk menyelesaikan dengan cara yang berbeda-beda untuk bisa kembali bangkit dari kondisi yang tidak menyenangkan agar bisa kembali kepada kondisi awal sebelum adanya masalah, mampu menerima keadaan dan mampu menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi kondisi apapun. Oleh karena itu individu harus mampu membangun hubungan antarpribadi dan hubungan sosial (Muniroh, 2013: 1) .

Hubungan antar pribadi dan hubungan sosial sangat penting dalam membentuk kehidupan individu (Wahyuni, 2011: 1). Dalam kehidupan, individu pasti pernah menghadapi keadaan dan situasi tidak menyenangkan. Situasi tidak menyenangkan bisa berbentuk kondisi, atau masalah yang bersifat pribadi, begitu juga halnya terjadi pada remaja. Di Indonesia sendiri, konsep “remaja” tidak dikenal dalam sebagian undang-undang yang berlaku. Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada tahap perkembangan remaja, salah satunya yaitu remaja awal (*early adolescence*) seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu.

Perubahan-perubahan tersebut seperti perubahan emosi, perubahan fisik, dan kepekaan yang berelebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap “ego” menyebabkan para remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti orang dewasa (Terok, Tololiu & Palit, 2014: 63). Begitu juga masalah yang dihadapi oleh siswa kelas IX G yang tergolong remaja awal. Cara berpikir siswa yang merasa selalu benar, emosi yang belum stabil menyebabkan siswa yang merupakan remaja awal mengalami konflik dan sulit bangkit dari keterpurukan (Sari, 2018:3).

Bangkit dari keterpurukan merupakan hal yang harus dilakukan, namun ada yang mampu bangkit dan memandang setiap masalah ada solusinya atau berfikir dan bertindak positif (Maryati, 2018:38). Sebaliknya, ada siswa yang menjadi terpuruk dan tidak mampu bangkit dari masalah sehingga mencari jalan keluar dengan melakukan hal-hal di luar akal pikiran normal. Kemampuan untuk bangkit dari masalah disebut

dengan kemampuan ketangguhan diri atau resiliensi (Astuti & Edwina 2017:147). Menurut (Reivich & Shatte, 2002: 9) Ketahanan adalah hal yang sangat penting ketika membuat keputusan yang cepat dan di saat-saat sulit. Terlebih lagi, hal itu memberi anda kemampuan untuk melakukannya dengan rahmat, humor, dan optimisme. Ketangguhan, mengubah kesulitan menjadi tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidak berdayaan menjadi kekuatan.

Keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh bisa berupa siswa yang belum mampu menerima terhadap situasi yang dihadapinya sehingga membuat siswa tersebut memiliki resiliensi rendah. Jika hal demikian dibiarkan dapat mengganggu pribadi dan sosial yang ada disekitarnya dan menyebabkan penurunan dalam prestasi belajar siswa dengan demikian hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan salah satu layanan dari bimbingan dan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok (Farhi & Maftuhin, 2011: 67).

Berdasarkan penjelasan di atas tujuan peneliti melakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* peneliti anggap cukup efektif untuk mengetahui apakah ada peningkatan resiliensi siswa anggota kelompok setelah dilakukannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Dalam layanan ini peserta bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* diharapkan mampu mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan, serta dengan teknik *cognitive restructuring* diharapkan peserta bimbingan kelompok mampu mengganti pikiran dan interpretasi negatif dengan pikiran dan tindakan yang lebih positif terhadap masalah yang dihadapi peserta bimbingan kelompok. Selanjutnya agar siswa yang mengikuti bimbingan kelompok mampu bertahan dalam keadaan dan situasi yang sulit, menjadi pribadi yang tangguh, mampu kembali pada kondisi semula dan mampu menerima secara ikhlas.

Berdasarkan hasil Instrumen AUM umum yang peneliti lakukan pada saat magang 2 di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu, terdapat siswa yang memiliki masalah resiliensi rendah, seperti terdapat pada data kebutuhan masalah hubungan diri pribadi (DPI) dan hubungan sosial (HSO). Pada saat magang 2 di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu pada tanggal 9 September sampai dengan 11 November 2019 di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu, ada siswa pada usia ini belum dapat menunjukkan sikap resilien terhadap masalah yang dihadapinya dan belum mampu bertindak serta berpikir positif terhadap keadaan yang

dihadapi. Maka dari itu perlu dilakukan bimbingan kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada siswa agar mampu menghadapi kondisi dan keadaan supaya bisa menjadi siswa yang resilien.

Berdasarkan hasil penelitian dari Suprihatin, Rusmana, & Budiman (2018: 294), pendahuluan mengenai profil resiliensi siswa menunjukkan bahwa resiliensi siswa SMAN 1 Kota Bekasi pada umumnya dikategorikan sedang dengan rician sebagai berikut. 18,4% siswa dengan resiliensi tinggi, 68,4% dengan kategori rendah. Merujuk data tersebut gambaran resiliensi siswa berdasarkan interpretasi siswa dengan kategori sedang adalah remaja yang memiliki resiliensi yang cukup baik, akan tetapi belum mampu mencapai resiliensi yang optimal. Terutama siswa yang memiliki kemampuan resiliensi rendah. Siswa sebagai subjek penelitian ini berusia 15-17 tahun, berdasarkan tahap perkembangan, rentang usia ini termasuk remaja awal yaitu 13-17 tahun Hurlock (dalam Suprihatin, Rusmana, & Budiman, 2018: 294).

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang dapat diberikan kepada siswa guna mengembangkan resiliensi. Pada saat bimbingan kelompok siswa dapat membahas hal-hal terkait resiliensi. Sehingga siswa dapat berbagi dan belajar dari sesama anggota kelompok lainnya maupun pemimpin kelompok mengenai resiliensi dan cara mengembangkannya. Cara mengembangkan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan resiliensi siswa peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang peneliti anggap efektif dalam penelitian ini (Krisnayana, Antari & Dantes, 2014:5). Teknik *cognitive restructuring* melibatkan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dalam mengubah kebiasaan penelitian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbias Dombeck & Moran (dalam Erford, 2016: 255).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang resiliensi siswa dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Terhadap Resiliensi Siswa di Kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu”.

Berdasarkan masalah diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana resiliensi siswa sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri

12 Kota Bengkulu, Bagaimana resiliensi siswa setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dan Apakah resiliensi siswa dapat meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis *one group pre-test* dan *post-test*, dilakukan sebanyak dua kali pengukuran yaitu sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok dan setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan instrumen yang sama yaitu skala resiliensi siswa. Teknik dan pengambilan subjek ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini diperoleh dengan melakukan penyebaran instrumen pada kelas yang menjadi populasi yakni kelas IX G yang berjumlah 26 orang. Berdasarkan hasil instrumen didapatkan 8 siswa dalam skor siswa resiliensi sangat rendah, rendah dan sedang yang kemudian dijadikan sampel pada penelitian ini.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/kuesioner. Penelitian ini menggunakan angket resiliensi diri siswa dengan model Skala *Likert*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan validitas isi yang divaliditas oleh ahli kemudian diuji melalui perhitungan statistik program aplikasi *SPSS 22.0*. Berdasarkan uji validitas tersebut, diperoleh 46 butir pernyataan valid dari 76 butir pernyataan pada instrument. Sebelum instrument diberikan dikelas sampel, instrumen terlebih dahulu di uji cobakan kepada kelas yang bukan sampel kemudian hasil pengisian koesioner yang telah divalidkan tersebut digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*.

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan menggunakan perhitungan statistik aplikasi *SPSS 22.0* dengan rumus *Cronbach Alpha*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar $0,934 > 0,7$, itu berarti instrumen tersebut memiliki reliabilitas baik. Pengujian data akan dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 22.0*, dengan menggunakan rumus *Paired Sample T-Test*. Kegunaan dari hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat ada tidaknya pengaruh bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* terhadap resileinsi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dengan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan *treatment* .

Selanjutnya cara mengambil keputusan hipotesis diterima atau ditolak adalah jika nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) $<0,05$ maka H_0 ditolak, namun jika nilai sig. (2-tailed) $>0,05$ maka H_0 diterima. Berdasarkan hasil uji tersebut, nilai T adalah -6.664 dan taraf signifikasinya adalah 0.000 H_0 (ditolak) dan H_a (diterima), artinya adanya peranan layanan bimbingan kelompok secara signifikan dalam meningkatkan resiliensi siswa dan hasil uji T negatif (-6.664). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan 6 kali pertemuan. Pada setiap pertemuan membahas topik yang berkaitan dengan resiliensi siswa. Untuk menguji hipotesis, data-data yang terkumpul dianalisis secara statistik dengan menggunakan bantuan perhitungan komputersasi *SPSS*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana resiliensi siswa sebelum melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu, bagaimana resiliensi siswa setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dan apakah resiliensi siswa dapat meningkat setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Hasil dan Pembahasan

Dalam menentukan kategori perolehan skor siswa yang mengalami resiliensi rendah, diawali dengan mencari *mean* dan *standar deviasi*. Hasil data dalam penelitian untuk pengukuran diperoleh data mean sebesar 115, standar deviasi sebesar 23, dengan skor minimum sebesar 46 dan skor maksimum sebesar 184. Pengukuran menggunakan 5 kategori. Kategori tersebut adalah sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dalam menentukan kategori skor siswa yang mengalami resiliensi rendah, diawali dengan mencari mean dan standar deviasi dengan menggunakan *software statistical packages for social sciene* (SPSS) versi 22,0.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pre-test Resiliensi Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
> 149	Sangat Tinggi	0	0
127-148	Tinggi	0	0
115-126	Sedang	4	50%
103-114	Rendah	3	37,5%
<102	Sangat Rendah	1	12,5%

Hasil dari pengambilan data awal *pre-test* sesuai dengan Tabel 1 bahwa yang dikategorikan sangat rendah resiliensi siswa ada 1 siswa, selanjutnya 4 siswa yang memiliki resiliensi sedang, dan 3 siswa yang memiliki resiliensi rendah. Sampel yang memiliki kategori rendah dan sangat rendah akan diberikan suatu *treatment* yaitu layanan bimbingan kelompok, sedangkan siswa yang memiliki kategori yang sedang sebagai tambahan penguat kelompok dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Angket resiliensi siswa kembali diberikan kepada siswa yang terpilih, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *cognitive restructuring* kepada siswa yang mengalami resiliensi rendah. Angket yang diberikan untuk *post-test* sama dengan angket yang diberikan pada saat *pre-test*.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Post-test Tingkat Resiliensi Siswa

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
> 149	-		-
127-148	7	Sangat Tinggi	87%
115-126	1	Tinggi	13%
103-114	-	Sedang	-
<102	-	Rendah	-
Total	8	Sangat Rendah	100%

Berdasarkan tabel di atas bahwa setelah melaksanakan *post-test* yang menggambarkan bahwa ada peningkatan resiliensi siswa yang sebelumnya sangat rendah, rendah menjadi sedang, dan tinggi. Sedangkan yang sedang menjadi tinggi. 1 orang siswa dengan kategori sedang dengan skor >124 dan 7 orang siswa dengan kategori tinggi dengan interval 127-148.

Adapun perbandingan skor dan mean 8 orang siswa yang memiliki skor tertinggi saat *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan *treatment* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Tingkat Resiliensi Siswa

Responden	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		Peningkatan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
ASM	84	Sangat Rendah	124	Sedang	40
SS	105	Rendah	144	Tinggi	39
NA	110	Rendah	148	Tinggi	38
ZSF	115	Rendah	147	Tinggi	32
II	117	Sedang	137	Tinggi	20
AP	118	Sedang	145	Tinggi	28
SMR	120	Sedang	139	Tinggi	19
MFS	120	Sedang	138	Tinggi	18
Jumlah	889		1122		
Max	120		148		
Min	84		124		
Mean	111,12		140,25		

Mekanisme terjadinya peningkatan resiliensi siswa selama pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dimulai dengan memberi kesempatan siswa responden untuk menanggapi topik yang dibahas. Kemudian dibahas secara bersama topik tersebut dalam bimbingan kelompok. Menurut Cicchetti & Rogsoch (dalam Hendriani 2018: 24), menyatakan bahwa terdapat dua komponen yang harus ada dalam mengidentifikasi resiliensi, yaitu, paparan dari situasi yang sulit dan menekan, hambatan atau ancaman yang berat dalam hidup individu dan penyesuaian positif individu terhadap situasi tersebut, maka hal tersebut terdapatlah dari faktor-faktor resiliensi yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*.

Jadi resiliensi sangatlah penting untuk siswa terutama untuk siswa yang pernah mengalami keadaan sulit dalam hidupnya seperti di-*bully*, korban bencana alam, dan *broken home* dalam meningkatkan cara berpikir positif dan mampu menjadi diri yang tangguh. Hal tersebut peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok sebagai perlakuan agar siswa yang memiliki resiliensi rendah dapat meningkat, mampu berpikir positif dan mampu menjadi pribadi yang tangguh dalam menghadapi kesulitan.

Berdasarkan hal tersebut telah diungkapkan Prayitno (2017: 134) tujuan umum bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi atau berkomunikasi seseorang terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Hal tersebut bahwa bimbingan kelompok mampu memberikan resiliensi diri siswa yang rendah dapat terjadinya komunikasi yang baik yaitu dalam memulai mengemukakan pendapat, mampu berpikir positif, apalagi adanya siswa resiliensi sedang dapat membuat keaktifan dan memperkuat dinamika kelompok. Peneliti memberikan suasana kegiatan menjadi santai biar tidak terlalu tegang dalam pelaksanaan kegiatan dan inilah yang menjadi strategi peneliti dalam kegiatan agar terjadinya peningkatan.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, terjadi perubahan resiliensi siswa pada *pre-test* dan *post-test* melalui analisis *T-test* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat meningkatkan resiliensi siswa. Hasil ini menunjukkan signifikansi $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$) yang berdasarkan kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Adapun hasil uji hipotesis yang diperoleh menggunakan SPSS versi 22. Dengan menggunakan uji *T test* atau uji T adalah sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Perhitungan Uji T Statistik

T	<i>Posttest-pretest</i>
Sig. (2-tailed)	-6.664 ^a
	.000

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil uji T bahwa nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 yang artinya nilai sig (2-tailed) ($p < 0,05$). Sehingga H_0 ditolak H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan

resiliensi siswa kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa keseluruhan resiliensi siswa yang rendah menjadi meningkat setelah mendapatkan perlakuan.

Alasan peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring*, sebagai strategi pemecahan masalah yang dialami oleh siswa agar membantu siswa untuk belajar mengubah cara berpikir negatif ke arah berpikir positif, serta melibatkan langsung siswa. Hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan masalah rendahnya resiliensi siswa menjadi meningkat lebih tinggi setelah diberikan bimbingan kelompok, jika dibandingkan dengan sebelum diberikan bimbingan kelompok. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat dikatakan cukup efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ada beberapa yaitu, materi layanan bimbingan kelompok diberikan untuk meningkatkan resiliensi siswa, hal tersebut belum tentu dapat meningkatkan selain resiliensi siswa, hasil dari kegiatan bimbingan kelompok kemungkinan besar akan berubah jika diberikan kepada selain kelas IX G SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dan waktu yang terbatas untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok, hal tersebut terjadi karena situasi pandemi saat ini yang menuntut siswa belajar daring dari rumah sehingga waktu pertemuan disesuaikan dengan setelah siswa selesai belajar daring dan jam pelajaran BK.

Simpulan

Resiliensi siswa sebelum diberikan *treatment* atau layanan bimbingan kelompok ditemukan 1 orang siswa dalam kategori sangat rendah dengan hasil presentase 12.5%, tiga orang siswa dalam kategori rendah dengan hasil presentase 37.5%, dan selanjutnya 4 orang siswa dalam kategori sedang dengan hasil presentase 50%. Seluruh jumlah skor *pre-test* yaitu 889 dengan *mean* 111,12. Resiliensi siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok yang berawal sangat rendah menjadi sedang, yang rendah menjadi tinggi, dan yang tinggi menjadi lebih tinggi dengan jumlah *post-test* 1122 *mean* 140,25. Adanya peran positif dan signifikansi dari layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan resiliensi siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis data yang menyebutkan bahwa hasil dari signifikan hipotesis uji T 0.000 ($p < 0.05$) H_0 ditolak yang berarti adanya peran layanan

bimbingan kelompok terhadap resiliensi siswa kelas IX G di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, saran yang dapat diberikan peneliti adalah bagi siswa yang mengalami masalah resiliensi terutama yang memiliki resiliensi rendah diharapkan dapat meningkatkan kemampuan berpikir positif terhadap masalah, menjadi pribadi yang tangguh dalam kondisi apapun dan mampu bangkit dari keterpurukan serta tidak segan dan sukarela dengan cara mengikuti program bimbingan kelompok yang dilakukan guru bimbingan dan konseling. Sebagai masukan kepada guru bimbingan dan konseling perlunya memberikan pelayanan bimbingan dan konseling lebih baik dan lebih intensif sehingga siswa dapat berperan aktif khususnya dalam bimbingan kelompok. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam pemberian layanan bimbingan kelompok dan lebih kreatif serta inovatif.

Daftar Pustaka

- Astuti, F., & Edwina, D.S N, T. (2017). Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau dari Konsep Diri. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi, Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6 (1), 51-66.
- Erford, B. T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 255.
- Krisnayana, Antari, M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Kognitif Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas Xi Ipa 1 Sma Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 2(1), 5.
- Maftuhin & Farhi. (2011). Problematika dan Solusi Bimbingan Konseling Islami Terhadap Kenakalan pada Remaja (Studi Kasus di MTs N 1 Semarang). *Tesis Saryana (S1)*, 67.
- Maryati, S. (2018). Resiliensi pada Remaja dengan Kehamilan di Luar Pernikahan di Rumah Pengungsian "KT". *Eprints.mercubuana-yogya. ac. id*, 38.
- Muniroh, S. M. (2013). Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak. *Jurnal Penelitian*, 6(1), 16.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan dan*

- Kegiatan Pendukung*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Rafiq, M. (2014). *Hubungan Pola Komunikasi Interversonal dalam Keluarga dan Interaksi Sosial Terhadap Kenakalan Siswa SMA Swasta di Kota Padangsidempuan*. IAIN SU Medan, 111.
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: The United States by Three Rivers Press.
- Sari, P. N. (2018). Self Compassaion pada Penyandang Tuna Daksa. *Naskah Publikasi*, 3-15.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Terok, M., & Globalisasi, E. (2014). *KECAMATAN TIKALA MANADO Maria Terok , Tineke A . Tololiu , dan Henceslaus Palit Pengaruh Bimbingan Mental dapat memicu terjadinya persaingan hidup sehingga berbagai macam cara dilakukan orang memandang baik buruknya perbuatan tersebut lainnya . Perubahan . 3(1), 59–67.*
- Wahyuni, A. (2011). Mengasah Interpersonal Skills Mahasiswa Calon Pendidik. *PEDAGOGIA: Jurnal Pendidikan*, 1(1),1.
<https://doi.org/10.21070/pedagogia.v1i1.28>
- Wiwin, H.(2018). *Resiliensi Psikologi*. Jakarta Timur : Prenadamedia Group.