



## Lampiran 01. Surat Izin Observasi

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</b> <b>UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA</b> <b>FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN</b> Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman: <a href="https://fip.undiksha.ac.id">https://fip.undiksha.ac.id</a> Surel: <a href="mailto:fip@undiksha.ac.id">fip@undiksha.ac.id</a>								
Nomor	: 3151/UN48.10.5/LT/2025	7 Maret 2025							
Lampiran	: -								
Hal	: Observasi Awal								
<p>Yth. Kepala Sekolah dan Guru BK SMP Negeri 6 Singaraja di tempat</p> <p>Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin.</p> <p>Adapun nama mahasiswa tersebut:</p>									
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>NIM</b>	<b>Program Studi</b>						
1	Ni Putu Tia Rosita Dewi	2211011019	Bimbingan Konseling						
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.									
Ketua Jurusan									
									
Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. 198202142008121004									
	<a href="http://fip.undiksha.ac.id">http://fip.undiksha.ac.id</a>		Fakultas Ilmu Pendidikan		fipundiksha		FIP Undiksha		0877 881 8905

## Lampiran 02. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali. Kode Pos 81116  
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id  
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 13999/UN48.10.1/PK.01.03/2025                      Singaraja, 28 Oktober 2025  
Lampiran : -  
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.  
Kepala SMPN 6 Singaraja  
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Tbu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ni Putu Tia Rosita Dewi  
NIM : 2211011019  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata  
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

### Lampiran 03. Hasil Uji Judges

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Ket
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya tetap semangat belajar meskipun nilai ulangan saya rendah.	✓		
2	Saya mencoba memperbaiki kesalahan ketika saya gagal ujian.	✓		
3	Saya merasa menyerah jika mendapatkan nilai jelek.	✓		
4	Saya merasa percuma belajar jika nilainya tetap rendah.		✓	Paradoks
5	Saya berusaha mencari cara belajar baru saat gagal ujian.		✓	Paradoks
6	Saya menjadikan kegagalan sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri.	✓		
7	Saya merasa malu dan menolak mencoba lagi setelah gagal.	✓		
8	Saya langsung putus asa ketika hasil belajar tidak sesuai harapan.	✓		
9	Saya tetap mengikuti pelajaran meski sulit memahami materi sebelumnya.	✓		
10	Saya tetap hadir sekolah walaupun sedang merasa gagal.		✓	Paradoks
11	Saya malas belajar karena merasa sudah tidak bisa memahami pelajaran.	✓		
12	Saya menghindari dari tugas setelah mendapatkan nilai buruk.		✓	Paradoks
13	Saya berani bertanya kepada guru saat tidak memahami materi.	✓		
14	Saya mau mencoba kembali setelah gagal mengerjakan soal.	✓		
15	Saya merasa kesal berkepanjangan jika nilai ulangan jelek.		✓	Paradoks
16	Saya tidak mau lagi ikut ulangan jika takut nilainya jelek.		✓	Paradoks
17	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun sulit.	✓		
18	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi soal sulit.	✓		
19	Saya merasa tidak mampu menghadapi soal yang sulit.	✓		
20	Saya tidak mau mencoba mengerjakan tugas yang sulit.	✓		
21	Saya mencari bantuan teman atau guru saat tugas sulit.	✓		
22	Saya mencoba memahami materi yang sulit dengan cara lain.	✓		
23	Saya merasa takut mencoba mengerjakan soal yang menantang.	✓		
24	Saya menghindari tantangan dalam belajar.	✓		
25	Saya senang jika bisa mengatasi soal sulit dengan usaha sendiri.	✓		
26	Saya tetap berusaha saat belajar materi yang rumit.	✓		
27	Saya cepat merasa tidak mampu saat tugas sulit.	✓		
28	Saya menyerah sebelum mencoba soal yang sulit.	✓		
29	Saya merasa tertantang untuk mencoba soal yang sulit.	✓		
30	Saya menikmati proses belajar meskipun sulit.	✓		
31	Saya malas belajar jika materi pelajaran terlalu sulit.	✓		
32	Saya merasa stres saat menghadapi tugas yang sulit.	✓		

33	Saya tetap fokus belajar meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan.	✓		
34	Saya berusaha mengatur waktu saat banyak tugas.	✓		
35	Saya merasa kewalahan jika tugas sekolah banyak.	✓		
36	Saya merasa stres saat ujian semakin dekat.	✓		
37	Saya tetap tenang saat menghadapi ujian.	✓		
38	Saya bisa tetap belajar meskipun sedang merasa tertekan.	✓		
39	Saya merasa tidak sanggup belajar saat banyak tekanan.	✓		
40	Saya mudah panik saat menghadapi ujian.	✓		
41	Saya bisa menjaga emosi saat menghadapi ujian.	✓		
42	Saya tetap belajar dengan tenang saat tugas menumpuk.	✓		
43	Saya menjadi cepat marah saat merasa tertekan karena tugas.	✓		
44	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas saat tertekan.		✓	Paradoks
45	Saya tetap berusaha belajar meskipun merasa stres.		✓	Paradoks
46	Saya bisa tetap tenang saat harus mengerjakan tugas mendadak.	✓		
47	Saya mudah menyerah saat merasa tertekan dalam belajar.	✓		
48	Saya merasa tidak semangat belajar saat banyak tekanan akademik.	✓		



Singaraja, 16 Oktober 2025

Judges I,

*[Signature]*  
 Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S, Kons  
 NIP. 195703031983032001

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Ket
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya tetap semangat belajar meskipun nilai ulangan saya rendah.	✓		
2	Saya mencoba memperbaiki kesalahan ketika saya gagal ujian.	✓		
3	Saya merasa menyerah jika mendapatkan nilai jelek.	✓		
4	Saya merasa percuma belajar jika nilainya tetap rendah.	✓		
5	Saya berusaha mencari cara belajar baru saat gagal ujian.	✓		
6	Saya menjadikan kegagalan sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri.	✓		
7	Saya merasa malu dan menolak mencoba lagi setelah gagal.	✓		
8	Saya langsung putus asa ketika hasil belajar tidak sesuai harapan.	✓		
9	Saya tetap mengikuti pelajaran meski sulit memahami materi sebelumnya.	✓		

10	Saya tetap hadir sekolah walaupun sedang merasa gagal.	✓		
11	Saya malas belajar karena merasa sudah tidak bisa memahami pelajaran.	✓		
12	Saya menghindar dari tugas setelah mendapatkan nilai buruk.	✓		
13	Saya berani bertanya kepada guru saat tidak memahami materi.	✓		
14	Saya mau mencoba kembali setelah gagal mengerjakan soal.	✓		
15	Saya merasa kesal berkepanjangan jika nilai ulangan jelek.	✓		
16	Saya tidak mau lagi ikut ulangan jika takut nilainya jelek.	✓		
17	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun sulit.	✓		
18	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi soal sulit.	✓		
19	Saya merasa tidak mampu menghadapi soal yang sulit.	✓		
20	Saya tidak mau mencoba mengerjakan tugas yang sulit.	✓		
21	Saya mencari bantuan teman atau guru saat tugas sulit.	✓		
22	Saya mencoba memahami materi yang sulit dengan cara lain.	✓		
23	Saya merasa takut mencoba mengerjakan soal yang menantang.	✓		
24	Saya menghindari tantangan dalam belajar.	✓		
25	Saya senang jika bisa mengatasi soal sulit dengan usaha sendiri.	✓		
26	Saya tetap berusaha saat belajar materi yang rumit.	✓		
27	Saya cepat merasa tidak mampu saat tugas sulit.	✓		
28	Saya menyerah sebelum mencoba soal yang sulit.	✓		
29	Saya merasa tertantang untuk mencoba soal yang sulit.	✓		
30	Saya menikmati proses belajar meskipun sulit.	✓		
31	Saya malas belajar jika materi pelajaran terlalu sulit.	✓		
32	Saya merasa stres saat menghadapi tugas yang sulit.	✓		
33	Saya tetap fokus belajar meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan.	✓		
34	Saya berusaha mengatur waktu saat banyak tugas.	✓		
35	Saya merasa kewalahan jika tugas sekolah banyak.	✓		
36	Saya merasa stres saat ujian semakin dekat.	✓		
37	Saya tetap tenang saat menghadapi ujian.	✓		
38	Saya bisa tetap belajar meskipun sedang merasa tertekan.	✓		
39	Saya merasa tidak sanggup belajar saat banyak tekanan.	✓		
40	Saya mudah panik saat menghadapi ujian.	✓		
41	Saya bisa menjaga emosi saat menghadapi ujian.	✓		
42	Saya tetap belajar dengan tenang saat tugas menumpuk.	✓		
43	Saya menjadi cepat marah saat merasa tertekan karena tugas.	✓		
44	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas saat tertekan.	✓		
45	Saya tetap berusaha belajar meskipun merasa stres.	✓		
46	Saya bisa tetap tenang saat harus mengerjakan tugas mendadak.	✓		

47	Saya mudah menyerah saat merasa tertekan dalam belajar.	✓		
48	Saya merasa tidak semangat belajar saat banyak tekanan akademik.	✓		

Singaraja, 16 Oktober 2025

Judges II,



Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd

NIP. 198605192008122003

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Ket
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya tetap semangat belajar meskipun nilai ulangan saya rendah.	✓		
2	Saya mencoba memperbaiki kesalahan ketika saya gagal ujian.	✓		
3	Saya merasa menyerah jika mendapatkan nilai jelek.	✓		
4	Saya merasa percuma belajar jika nilainya tetap rendah.	✓		
5	Saya berusaha mencari cara belajar baru saat gagal ujian.	✓		
6	Saya menjadikan kegagalan sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri.	✓		
7	Saya merasa malu dan menolak mencoba lagi setelah gagal.	✓		
8	Saya langsung putus asa ketika hasil belajar tidak sesuai harapan.	✓		
9	Saya tetap mengikuti pelajaran meski sulit memahami materi sebelumnya.	✓		
10	Saya tetap hadir sekolah walaupun sedang merasa gagal.	✓		
11	Saya malas belajar karena merasa sudah tidak bisa memahami pelajaran.	✓		
12	Saya menghindar dari tugas setelah mendapatkan nilai buruk.	✓		
13	Saya berani bertanya kepada guru saat tidak memahami materi.	✓		
14	Saya mau mencoba kembali setelah gagal mengerjakan soal.	✓		
15	Saya merasa kesal berkepanjangan jika nilai ulangan jelek.	✓		
16	Saya tidak mau lagi ikut ulangan jika takut nilainya jelek.	✓		
17	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun sulit.	✓		
18	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi soal sulit.	✓		
19	Saya merasa tidak mampu menghadapi soal yang sulit.	✓		
20	Saya tidak mau mencoba mengerjakan tugas yang sulit.	✓		
21	Saya mencari bantuan teman atau guru saat tugas sulit.	✓		
22	Saya mencoba memahami materi yang sulit dengan cara lain.	✓		
23	Saya merasa takut mencoba mengerjakan soal yang menantang.	✓		

24	Saya menghindari tantangan dalam belajar.	✓		
25	Saya senang jika bisa mengatasi soal sulit dengan usaha sendiri.	✓		
26	Saya tetap berusaha saat belajar materi yang rumit.	✓		
27	Saya cepat merasa tidak mampu saat tugas sulit.	✓		
28	Saya menyerah sebelum mencoba soal yang sulit.	✓		
29	Saya merasa tertantang untuk mencoba soal yang sulit.	✓		
30	Saya menikmati proses belajar meskipun sulit.	✓		
31	Saya malas belajar jika materi pelajaran terlalu sulit.	✓		
32	Saya merasa stres saat menghadapi tugas yang sulit.	✓		
33	Saya tetap fokus belajar meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan.	✓		
34	Saya berusaha mengatur waktu saat banyak tugas.	✓		
35	Saya merasa kewalahan jika tugas sekolah banyak.	✓		
36	Saya merasa stres saat ujian semakin dekat.	✓		
37	Saya tetap tenang saat menghadapi ujian.	✓		
38	Saya bisa tetap belajar meskipun sedang merasa tertekan.	✓		
39	Saya merasa tidak sanggup belajar saat banyak tekanan.	✓		
40	Saya mudah panik saat menghadapi ujian.	✓		
41	Saya bisa menjaga emosi saat menghadapi ujian.	✓		
42	Saya tetap belajar dengan tenang saat tugas menumpuk.	✓		
43	Saya menjadi cepat marah saat merasa tertekan karena tugas.	✓		
44	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas saat tertekan.	✓		
45	Saya tetap berusaha belajar meskipun merasa stres.	✓		
46	Saya bisa tetap tenang saat harus mengerjakan tugas mendadak.	✓		
47	Saya mudah menyerah saat merasa tertekan dalam belajar.	✓		
48	Saya merasa tidak semangat belajar saat banyak tekanan akademik.	✓		

Singaraja, 16 Oktober 2025  
Judges III,



Kade Sathya Gita Rismawan, S.Pd., M.Pd  
NIP. 199012042022031006

## Lampiran 04. Hasil Uji Validitas Empiris

Correlation

Item	Mean	Std. Dev.	Item-Mean Correlation	Item-Total Correlation
1	1.00	.00	.000	.000
2	1.00	.00	.000	.000
3	1.00	.00	.000	.000
4	1.00	.00	.000	.000
5	1.00	.00	.000	.000
6	1.00	.00	.000	.000
7	1.00	.00	.000	.000
8	1.00	.00	.000	.000
9	1.00	.00	.000	.000
10	1.00	.00	.000	.000
11	1.00	.00	.000	.000
12	1.00	.00	.000	.000
13	1.00	.00	.000	.000
14	1.00	.00	.000	.000
15	1.00	.00	.000	.000
16	1.00	.00	.000	.000
17	1.00	.00	.000	.000
18	1.00	.00	.000	.000
19	1.00	.00	.000	.000
20	1.00	.00	.000	.000
21	1.00	.00	.000	.000
22	1.00	.00	.000	.000
23	1.00	.00	.000	.000
24	1.00	.00	.000	.000
25	1.00	.00	.000	.000
26	1.00	.00	.000	.000
27	1.00	.00	.000	.000
28	1.00	.00	.000	.000
29	1.00	.00	.000	.000
30	1.00	.00	.000	.000
31	1.00	.00	.000	.000
32	1.00	.00	.000	.000
33	1.00	.00	.000	.000
34	1.00	.00	.000	.000
35	1.00	.00	.000	.000
36	1.00	.00	.000	.000
37	1.00	.00	.000	.000
38	1.00	.00	.000	.000
39	1.00	.00	.000	.000
40	1.00	.00	.000	.000
41	1.00	.00	.000	.000
42	1.00	.00	.000	.000
43	1.00	.00	.000	.000
44	1.00	.00	.000	.000
45	1.00	.00	.000	.000
46	1.00	.00	.000	.000
47	1.00	.00	.000	.000
48	1.00	.00	.000	.000
49	1.00	.00	.000	.000
50	1.00	.00	.000	.000
51	1.00	.00	.000	.000
52	1.00	.00	.000	.000
53	1.00	.00	.000	.000
54	1.00	.00	.000	.000
55	1.00	.00	.000	.000
56	1.00	.00	.000	.000
57	1.00	.00	.000	.000
58	1.00	.00	.000	.000
59	1.00	.00	.000	.000
60	1.00	.00	.000	.000
61	1.00	.00	.000	.000
62	1.00	.00	.000	.000
63	1.00	.00	.000	.000
64	1.00	.00	.000	.000
65	1.00	.00	.000	.000
66	1.00	.00	.000	.000
67	1.00	.00	.000	.000
68	1.00	.00	.000	.000
69	1.00	.00	.000	.000
70	1.00	.00	.000	.000
71	1.00	.00	.000	.000
72	1.00	.00	.000	.000
73	1.00	.00	.000	.000
74	1.00	.00	.000	.000
75	1.00	.00	.000	.000
76	1.00	.00	.000	.000
77	1.00	.00	.000	.000
78	1.00	.00	.000	.000
79	1.00	.00	.000	.000
80	1.00	.00	.000	.000
81	1.00	.00	.000	.000
82	1.00	.00	.000	.000
83	1.00	.00	.000	.000
84	1.00	.00	.000	.000
85	1.00	.00	.000	.000
86	1.00	.00	.000	.000
87	1.00	.00	.000	.000
88	1.00	.00	.000	.000
89	1.00	.00	.000	.000
90	1.00	.00	.000	.000
91	1.00	.00	.000	.000
92	1.00	.00	.000	.000
93	1.00	.00	.000	.000
94	1.00	.00	.000	.000
95	1.00	.00	.000	.000
96	1.00	.00	.000	.000
97	1.00	.00	.000	.000
98	1.00	.00	.000	.000
99	1.00	.00	.000	.000
100	1.00	.00	.000	.000





## Lampiran 06. Uji Kesetaraan Awal Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Uji kesetaraan yang dilakukan menggunakan t-test dengan menguji skor pretest kelompok eksperimen dan skor pretest kelompok kontrol. Adapun rekapan skor pretest kelompok eksperimen dan skor pretest kelompok kontrol adalah pada tabel berikut.

Pre-test Kelompok Eksperimen	Pre-test Kelompok Kontrol
57	86
105	103
125	115
81	78
119	118
111	109
120	131
124	122
113	111
90	103
117	122
117	125
107	110
114	118


Sebelum dilaksanakannya t-test, terlebih dahulu data pretest kedua kelompok tersebut diujikan pada uji asumsi analisis klasik yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk uji normalitas, menggunakan uji shapiro wilk dikarenakan sampel < 50 orang, adapun hasil uji normalitas shapiro wilk yang diuji menggunakan spss adalah seperti tabel di bawah ini.

### Tests of Normality

pretest	klp	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
	eksperimen	,807	14	,006
	kontrol	,917	14	,201

Pada tabel tersebut terlihat bahwa signifikansi dari kedua kelompok berada di atas 0,005 yakni kelompok eksperimen berjumlah 0,006, sementara kelompok kontrol berjumlah 0,201 yang berarti bahwa data berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan ke uji homogenitas.

Kemudian, untuk uji homogenitas pada uji asumsi klasik sebelum uji kesetaraan ini menggunakan uji homogenitas levene's test. Hal ini dikarenakan kelompok pada pretest ini ada 2 yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil dari uji homogenitas ini adalah seperti berikut:

  
**Tests of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	,459	1	26	,504
	Based on Median	,093	1	26	,762
	Based on Median and with adjusted df	,093	1	21,856	,763
	Based on trimmed mean	,294	1	26	,592

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa signifikansi *based on mean* dari kedua data pretest adalah 0,504, yang di mana  $> 0,005$ . Berdasarkan dengan kriteria keputusan uji homogenitas, maka data bersifat homogen dan dapat dilanjutkan ke uji t-test untuk menguji kesetaraan awal. Adapun hasil dari uji t-test terdapat pada tabel 4.2 Data Pre-Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol untuk Uji Kesetaraan (t-test), di sub-sub bab 4.1.1 Deskripsi Data pada bab IV.

## Lampiran 07. Hasil Uji *N-Gain Score*

	pre_ekspe	post_ekspe	pre_kon	post_kon	VAR00001	pretest	posttest	kip	pos_kur_pre	max_kur_pre	ngain	var	var	var
1	57	105	86	89	...	57	105	1	100,00	103,00	,59			
2	195	180	103	116	...	195	180	1	75,00	135,00	,56			
3	125	190	116	119	...	125	190	1	66,00	115,00	,57			
4	81	170	78	81	...	81	170	1	89,00	159,00	,56			
5	119	185	118	119	...	119	185	1	66,00	121,00	,55			
6	111	193	109	115	...	111	193	1	72,00	129,00	,56			
7	120	197	131	135	...	120	197	1	67,00	120,00	,56			
8	124	199	122	127	...	124	199	1	65,00	116,00	,56			
9	113	191	111	115	...	113	191	1	68,00	127,00	,54			
10	90	175	103	110	...	90	175	1	85,00	150,00	,57			
11	117	188	122	131	...	117	188	1	71,00	123,00	,58			
12	117	195	125	126	...	117	195	1	68,00	123,00	,55			
13	197	177	110	114	...	197	177	1	79,00	133,00	,53			
14	114	183	118	120	...	114	183	1	69,00	126,00	,55			
15	...	...	...	...	...	86	89	2	3,00	154,00	,02			
16	...	...	...	...	...	193	116	2	13,00	137,00	,09			
17	...	...	...	...	...	115	119	2	4,00	125,00	,03			
18	...	...	...	...	...	78	81	2	3,00	162,00	,02			
19	...	...	...	...	...	118	119	2	1,00	122,00	,01			
20	...	...	...	...	...	109	115	2	6,00	131,00	,06			
21	...	...	...	...	...	131	135	2	4,00	109,00	,04			
22	...	...	...	...	...	122	127	2	5,00	118,00	,04			

## Lampiran 08. Dokumentasi Kegiatan Pra Seminar Proposal

Nama Kegiatan	Dokumentasi
Pelaksanaan wawancara dan observasi awal	



**Lampiran 09. Dokumentasi Penelitian (Pasca Seminar Proposal)**



## Lampiran 10. Kuesioner Awal Resiliensi Akademik

### Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

### Petunjuk

Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, KS = Kurang Sesuai, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Meskipun gagal saya memiliki kemauan untuk terus berusaha dan mencoba lagi					
2	Saya tetap optimis apabila mengalami kegagalan					
3	Saya putus asa saat mengalami kegagalan					
4	Saya malu ketika mengalami kegagalan					
5	Saya menganggap kegagalan adalah pengalaman yang sangat berharga					

6	Saya percaya kepada kemampuan yang saya miliki					
7	Saya minder ketika gagal					
8	Apapun yang saya lakukan akan bermuara pada kegagalan					
9	Saya yakin mampu meraih kesuksesan atas jerih payah saya sendiri					
10	Saya tetap positif thinking ketika mendapat masalah					
11	Saya merasa diri saya payah					
12	Saya pesimis mampu memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah					
13	Saya yakin pada saat mengalami kegagalan adalah kurangnya usaha dari diri sendiri					
14	Saya mampu berpikir positif ketika menghadapi sebuah masalah					
15	Orang lain bertanggung jawab atas kegagalan yang saya hadapi					
16	Saya pura-pura tidak tahu ketika terjadi masalah agar terhindar dari masalah					
17	Saya bekerja keras agar memperoleh prestasi di sekolah					
18	Saya yakin mampu berhasil dalam memenuhi tuntutan (peraturan, tugas, standar nilai) dari sekolah					
19	Saya menyerah pada saat menghadapi masalah yang berat					

20	Saya ragu dengan kemampuan saya untuk berhasil menghadapi masalah					
21	Pada saat menghadapi masalah yang berat, saya optimis mampu menyelesaikannya					
22	Saya yakin bahwa masalah yang saya hadapi ada solusinya					
23	Saya ragu-ragu dalam menghadapi masalah yang datang					
24	Saya mudah bingung ketika memiliki sebuah masalah					
25	Saya mampu mengenali akar masalah dari masalah yang saya hadapi					



(Sumber: Budiono SE, 2025)

## Lampiran 11. Instrumen Pengukuran Resiliensi Akademik

### Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

No. Absen :

### Petunjuk

Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.

Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.

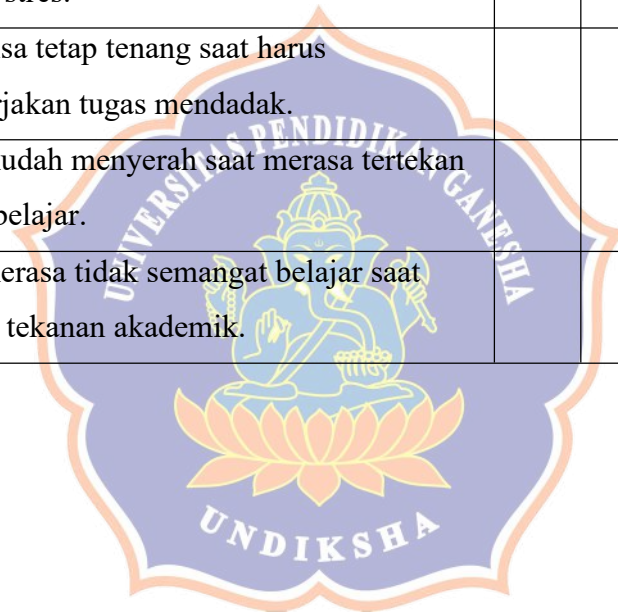
Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Sesuai, TS = Tidak Sesuai, KS = Kurang Sesuai, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai.

No.	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya tetap semangat belajar meskipun nilai ulangan saya rendah.					
2	Saya mencoba memperbaiki kesalahan ketika saya gagal ujian.					
3	Saya merasa menyerah jika mendapatkan nilai jelek.					
4	Saya merasa percuma belajar jika nilainya tetap rendah.					
5	Saya berusaha mencari cara belajar baru saat gagal ujian.					
6	Saya menjadikan kegagalan sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri.					

7	Saya merasa malu dan menolak mencoba lagi setelah gagal.					
8	Saya langsung putus asa ketika hasil belajar tidak sesuai harapan.					
9	Saya tetap mengikuti pelajaran meski sulit memahami materi sebelumnya.					
10	Saya tetap hadir sekolah walaupun sedang merasa gagal.					
11	Saya malas belajar karena merasa sudah tidak bisa memahami pelajaran.					
12	Saya menghindar dari tugas setelah mendapatkan nilai buruk.					
13	Saya berani bertanya kepada guru saat tidak memahami materi.					
14	Saya mau mencoba kembali setelah gagal mengerjakan soal.					
15	Saya merasa kesal berkepanjangan jika nilai ulangan jelek.					
16	Saya tidak mau lagi ikut ulangan jika takut nilainya jelek.					
17	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun sulit.					
18	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi soal sulit.					
19	Saya merasa tidak mampu menghadapi soal yang sulit.					
20	Saya tidak mau mencoba mengerjakan tugas yang sulit.					
21	Saya mencari bantuan teman atau guru saat tugas sulit.					
22	Saya mencoba memahami materi yang sulit dengan cara lain.					

23	Saya merasa takut mencoba mengerjakan soal yang menantang.					
24	Saya menghindari tantangan dalam belajar.					
25	Saya senang jika bisa mengatasi soal sulit dengan usaha sendiri.					
26	Saya tetap berusaha saat belajar materi yang rumit.					
27	Saya cepat merasa tidak mampu saat tugas sulit.					
28	Saya menyerah sebelum mencoba soal yang sulit.					
29	Saya merasa tertantang untuk mencoba soal yang sulit.					
30	Saya menikmati proses belajar meskipun sulit.					
31	Saya malas belajar jika materi pelajaran terlalu sulit.					
32	Saya merasa stres saat menghadapi tugas yang sulit.					
33	Saya tetap fokus belajar meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan.					
34	Saya berusaha mengatur waktu saat banyak tugas.					
35	Saya merasa kewalahan jika tugas sekolah banyak.					
36	Saya merasa stres saat ujian semakin dekat.					
37	Saya tetap tenang saat menghadapi ujian.					
38	Saya bisa tetap belajar meskipun sedang merasa tertekan.					
39	Saya merasa tidak sanggup belajar saat banyak tekanan.					

40	Saya mudah panik saat menghadapi ujian.					
41	Saya bisa menjaga emosi saat menghadapi ujian.					
42	Saya tetap belajar dengan tenang saat tugas menumpuk.					
43	Saya menjadi cepat marah saat merasa tertekan karena tugas.					
44	Saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas saat tertekan.					
45	Saya tetap berusaha belajar meskipun merasa stres.					
46	Saya bisa tetap tenang saat harus mengerjakan tugas mendadak.					
47	Saya mudah menyerah saat merasa tertekan dalam belajar.					
48	Saya merasa tidak semangat belajar saat banyak tekanan akademik.					



## Lampiran 12. RPL Lengkap

### RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK

Satuan Pendidikan	: SMPN 6 Singaraja
Jenis Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi - Belajar
Tema/Topik Layanan	: Meningkatkan Resiliensi Akademik dengan Menghadapi Kegagalan Akademik
Pendekatan	: <i>Strength-Based Counseling</i>
Sasaran Layanan	: VIII / Ganjil
Waktu	: 1 × 45 menit
Penyusun	: Ni Putu Tia Rosita Dewi

<b>Identifikasi</b>	<p><b>1. Kesiapan Peserta Didik</b></p> <p>Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa resiliensi akademik konseli masih di tahap rendah di mana hal itu ditandai dengan salah satunya kurangnya kemampuan untuk menghadapi kegagalan akademik. Konseli membutuhkan layanan konseling kelompok untuk memulihkan keyakinan diri dan menemukan strategi bangkit dari kegagalan.</li><li>b) Kesiapan Kognitif Konseli memahami konsep penilaian akademik, namun memaknai kegagalan sebagai ketidakmampuan diri secara permanen.</li><li>c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan sedih, kecewa, malu, dan kurang percaya diri, namun masih memiliki keinginan untuk memperbaiki keadaan akademiknya.</li></ul> <p><b>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi kegagalan akademik di</li></ul>
---------------------	--

	<p>sekolah.</p> <p>b) Berorientasi Pada Masa Depan</p> <p>Konseling diarahkan untuk membantu konseli meningkatkan resiliensi akademik mereka dalam menghadapi kegagalan akademik yang berpengaruh terhadap masa depan.</p> <p><b>3. Dimensi Profil Lulusan</b></p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
<p><b>Desain Layanan</b></p>	<p><b>1. Capaian Layanan</b></p> <p>Konseli mampu meningkatkan resiliensi akademik melalui pengalaman menghadapi kegagalan akademik, mengenali kekuatan diri, serta menyusun langkah perbaikan akademik secara realistis melalui proses konseling kelompok.</p> <p><b>2. Tujuan Layanan</b></p> <p><b>a. Tujuan Umum:</b></p> <p>Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu bangkit dari kegagalan akademik dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok.</p> <p><b>b. Tujuan Khusus:</b></p> <p>Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait kegagalan akademik</li> <li>2) Mengubah cara pandang negatif terhadap kegagalan</li> <li>3) Mengidentifikasi kekuatan dan potensi diri</li> <li>4) Menumbuhkan harapan dan motivasi belajar</li> <li>5) Menyusun rencana perbaikan akademik</li> </ol> <p><b>3. Pendekatan Konseling</b></p> <p>Pendekatan yang digunakan adalah <i>Strength-Based Counseling</i>, yang memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan menekankan potensi serta sumber daya positif konseli.</p> <p><b>4. Praktik Pedagogis</b></p> <p>Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik, dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif.</p> <p><b>5. Kemitraan Pembelajaran</b></p> <p>Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 2 orang yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli yang merupakan siswa kelompok eksperimen sebagai individu aktif yang terlibat dalam proses refleksi dan perubahan</li> </ol>

	<p>2) Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok</p> <p><b>6. Lingkungan Pembelajaran</b></p> <p>Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan</p> <p>Ruang Virtual: Video Pembelajaran.</p>
<p><b>Pengalaman Layanan</b></p>	<p><b>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:</b></p> <p><b>A. TAHAP PEMBENTUKAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>b) Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok secara singkat kepada konseli</li> <li>d) Konselor menjelaskan asas-asas (kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan), tata cara dan peraturan dalam konseling.</li> <li>e) Konselor menjelaskan peran konselor dan konseli pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</li> <li>f) Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> </ol> <p><b>B. TAHAP PERALIHAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor memberi kesempatan bertanya kepada konseli tentang hal-hal yang belum dipahami.</li> <li>b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu.</li> <li>c) Konselor mengingatkan konseli bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti dan menanyakan kesiapan konseli.</li> <li>d) Setelah konseli menyatakan siap, kemudian konselor mulai masuk ke tahap inti.</li> </ol> <p><b>C. TAHAP INTI</b></p> <p><b>1. Tahap Menarasikan Diri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor mengajak konseli menarasikan atau menceritakan pengalaman kegagalan akademik yang dialami, termasuk perasaan, pikiran, dan dampaknya terhadap diri.</li> <li>b) Konselor memberikan empati dan validasi agar konseli</li> </ol>

merasa diterima dan dipahami.

## **2. Tahap Menemukan Kekuatan dalam Diri**

- a) Konselor membantu konseli mengidentifikasi kekuatan, potensi, dan pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki, baik akademik maupun non-akademik.
- b) Melalui dinamika kelompok, konseli saling memberi umpan balik positif.

## **3. Tahap Menumbuhkan Harapan dan Menemukan Solusi**

- a) Konselor mengajak konseli untuk menyaksikan sebuah video mengenai motivasi bangkit dari kegagalan
- b) Konselor membimbing konseli membangun harapan baru dan menemukan solusi untuk bangkit dari kegagalan akademik setelah menonton video tersebut.
- c) Konselor mengajak konseli menyusun rencana perbaikan belajar berdasarkan kekuatan diri dan dukungan kelompok.

## **4. Tahap Menemukan Makna Diri (*Forgiveness* dan Lingkaran Pengampunan)**

- a) Konselor mengajak konseli melakukan refleksi penerimaan diri dan memaafkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami.
- b) Pada tahap ini konselor membantu konseli melepaskan beban emosional dan melangkah ke depan dengan lebih percaya diri.

## **C. TAHAP PENGAKHIRAN**

- a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sudah memasuki tahap akhir
- b) Konselor mengajak konseli membuat kesimpulan yang berkaitan dengan kegiatan selama konseling kelompok berlangsung.
- c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi aktif para konseli dalam proses layanan dan mendorong konseli yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif
- d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen penilaian hasil kepada konseli
- e) Konselor membagikan LKPD kepada konseli
- f) Konselor melibatkan peserta didik dalam merencanakan kegiatan layanan selanjutnya.

	g) Konselor kemudian memberikan motivasi penutup kepada konseli.
<b>Evaluasi</b>	<p><b>1. Evaluasi Proses</b></p> <p>Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.</p> <p><b>2. Evaluasi Hasil</b></p> <p>Melalui LKPD</p>

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja,  
Mahasiswa

Ni Putu Tia Rosita Dewi  
NIM 2211011019

## 1. MATERI LAYANAN

### 1) Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan istilah psikologi dari istilah umumnya yakni ‘ketahanan’ (Sari & Indrawati, 2016). Resiliensi adalah suatu kemampuan seseorang dalam menjadi tangguh dan kuat saat menghadapi tantangan yang tak bisa dihindarkan dalam kehidupan (Grotberg, 2003, dalam Chasanah, 2019). Ketahanan dalam aspek pendidikan atau akademik disebut sebagai resiliensi akademik. Menurut Martin & Marsh (2006, dalam Nashori & Saputro, 2021) Resiliensi akademik adalah keterampilan atau kemampuan siswa dalam menghadapi kegagalan, tantangan atau kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik.

### 2) Indikator Resiliensi Akademik

Berdasarkan dari definisi yang dikemukakan oleh Martin & Marsh (2003, dalam Nashori & Saputro, 2021), yakni resiliensi akademik adalah keterampilan atau kemampuan siswa dalam menghadapi kegagalan, tantangan atau kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik. Terdapat 3 indikator dari resiliensi akademik, meliputi.

- a) Menghadapi kegagalan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan seorang siswa dalam menghadapi berbagai macam kegagalan-kegagalan atau ketidakmampuan yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar yang di mana meliputi kegagalan dalam hasil nilai ujian, serta mengulang suatu mata pelajaran karena tidak lulus.
- b) Menghadapi tantangan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan siswa untuk bersikap gigih, mampu, dan berani dalam menghadapi tantangan-tantangan atau kesulitan yang mereka temui dalam proses belajar, seperti misalnya materi

mata pelajaran yang susah, perubahan metode belajar yang diberikan guru, serta kesulitan dalam mengatur waktu.

- c) Menghadapi tekanan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan siswa dalam mengelola aspek psikologis mereka untuk menghadapi berbagai macam beban atau tekanan dalam belajar. Seperti misalnya tuntutan untuk meraih nilai yang tinggi, adanya persaingan dalam belajar, serta pemenuhan ekspektasi orang tua.

### 3) *Strength-Based Counseling*

*Strength-Based Counseling* atau dalam sebutan bahasa Indonesianya yakni Konseling Berbasis Kekuatan merupakan sebuah model konseling yang tercipta melalui adanya upaya agar konseling dapat bertujuan untuk melatih konseli mengenal dan mengoptimalkan potensi pada diri mereka. *Strength Based-Counseling* (Konseling Berbasis Kekuatan) adalah suatu layanan konseling yang kehadirannya diupayakan untuk dapat membantu konseli mengidentifikasi sumber daya berupa kekuatan (*strength*) yang ada di dalam maupun di luar diri untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami (Suranata, Dharsana, & Paramartha, 2023).

### 4) Tahap-tahap *Strength-Based Counseling*

Menurut Suranata dkk (2021), terdapat empat tahapan/teknik *Strength-Based Counseling*, yaitu.

- (1) Tahap menarasikan diri melalui teknik naratif: di tahap ini adalah tahap yang di mana konselor mengajak konseli untuk menceritakan dirinya sendiri mulai dari pengalaman yang menyakitkan dan menyenangkan, serta pengalaman-pengalaman lain yang berperan penting dalam hidup konseli yang memiliki peran untuk membentuk dirinya saat ini.
- (2) Tahap menemukan kekuatan dalam diri: di tahap ini, konselor mengajak konseli untuk menemukan kekuatan yang ada dalam diri konseli mulai dari

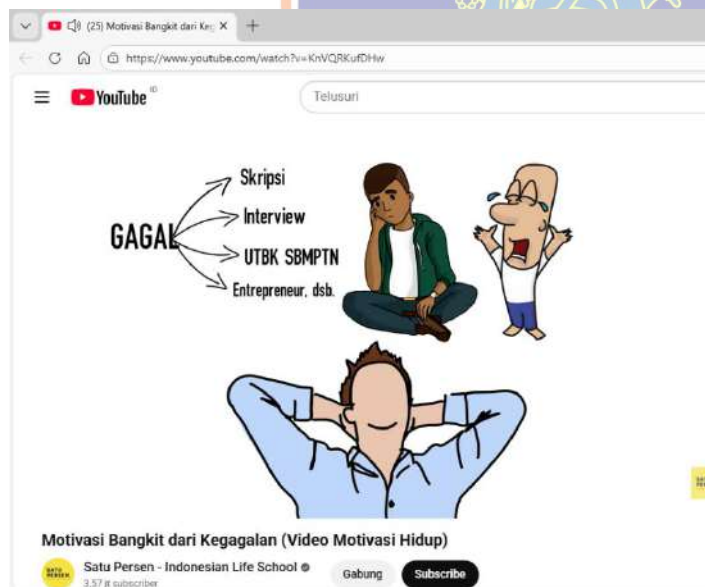
mengidentifikasi potensi konseli dan kelebihan konseli.

- (3) Tahap menumbuhkan harapan dan menemukan solusi: di tahap ini, konselor dapat membantu konseli untuk membangun sebuah harapan baru dengan cara bersama-sama mencari solusi untuk mengatasi permasalahan dengan kreatif.
- (4) Tahap menemukan makna diri melalui teknik *forgiveness* dan lingkaran pengampunan: di tahap ini, konselor dapat membantu konseli untuk merenung dan memanfaatkan diri sendiri maupun orang lain yang menjadi penyebab luka untuk konseli sehingga konseli nantinya dapat kembali melangkah dengan ringan ke depannya. Pada tahap ini juga, konseli diajak untuk menerima dirinya dengan segala macam keistimewaan dan keunikan yang dimiliki.

## 2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/KnVQRKufDHw?si=D3OqHkBNMu4tYyYc>



### 3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

#### Identitas

Nama : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

#### Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif selama kegiatan layanan				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan				
3	Peserta didik kreatif dalam memberikan masukan satu sama lain selama kegiatan layanan				
4	Peserta didik saling menghargai pendapat satu sama lain selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

#### Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik, Skor 3 = baik, Skor 2 = cukup baik, Skor 1 = kurang baik

#### Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja, 14 Oktober 2025

Mahasiswa,

Ni Putu Tia Rosita Dewi

NIM 2211011019

**4. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**(LKPD)**

**Identitas**

Nama : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

**Petunjuk**

- 1) Bacalah setiap bagian kegiatan dengan teliti.
- 2) Jawablah pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan pandangan pribadi.

**Soal.**

1. Hal apa yang paling kamu sadari tentang dirimu setelah membahas pengalaman kegagalan akademik?

.....

.....

.....

2. Kekuatan diri apa yang menurutmu paling berperan dalam membantumu bangkit dari kegagalan akademik?

.....

.....

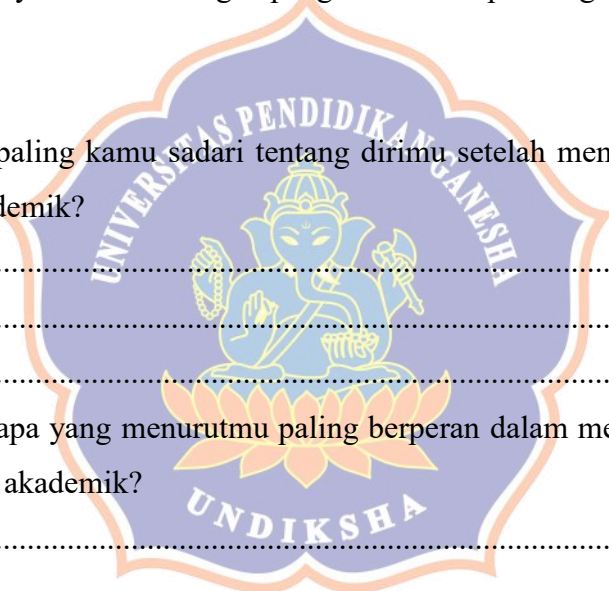
.....

3. Apa satu hal yang akan kamu lakukan apabila menghadapi kegagalan akademik di kemudian hari?

.....

.....

.....



**RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**KONSELING KELOMPOK**

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMPN 6 Singaraja</b>
<b>Jenis Layanan</b>	<b>: Layanan Responsif</b>
<b>Bidang Layanan</b>	<b>: Pribadi - Belajar</b>
<b>Tema/Topik Layanan</b>	<b>: Meningkatkan Resiliensi Akademik dengan Menghadapi Tantangan Akademik</b>
<b>Pendekatan</b>	<b>: <i>Strength-Based Counseling</i></b>
<b>Sasaran Layanan</b>	<b>: VIII / Ganjil</b>
<b>Waktu</b>	<b>: 1 × 45 menit</b>
<b>Penyusun</b>	<b>: Ni Putu Tia Rosita Dewi</b>

<b>Identifikasi</b>	<p><b>1. Kesiapan Peserta Didik</b></p> <p>Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh.</p> <p>a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa resiliensi akademik konseli masih di tahap rendah di mana hal itu ditandai dengan salah satunya kurangnya kemampuan untuk menghadapi tantangan akademik. Konseli membutuhkan layanan konseling kelompok untuk memperoleh dukungan emosional, mengenali kekuatan diri, dan menemukan solusi bersama.</p> <p>b) Kesiapan Kognitif Konseli memiliki pemahaman dasar mengenai proses belajar dan kewajiban akademik, namun belum mampu mengelola tantangan belajar secara efektif.</p> <p>c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan cemas, kecewa, dan ragu terhadap kemampuan diri, namun memiliki motivasi untuk berubah dan memperbaiki kondisi akademiknya.</p> <p><b>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</b></p> <p>a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi tantangan akademik di sekolah.</p>
---------------------	---

	<p>b) Berorientasi Pada Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu konseli membangun harapan, ketahanan akademik, dan penerimaan diri.</p> <p><b>3. Dimensi Profil Lulusan</b> Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
<p><b>Desain Layanan</b></p>	<p><b>1. Capaian Layanan</b> Konseli mampu meningkatkan resiliensi akademik melalui pengalaman menghadapi tantangan akademik, mengenali kekuatan diri, serta menyusun langkah perbaikan akademik secara realistis melalui proses konseling kelompok.</p> <p><b>2. Tujuan Layanan</b></p> <p><b>a. Tujuan Umum:</b> Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu mengelola tantangan akademik secara positif dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok.</p> <p><b>b. Tujuan Khusus:</b> Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait tantangan akademik</li> <li>2) Menyadari faktor penyebab kesulitan belajar</li> <li>3) Mengidentifikasi kekuatan dan potensi diri</li> <li>4) Menumbuhkan harapan dan motivasi belajar</li> <li>5) Menyusun solusi akademik yang sesuai dengan kondisi diri</li> </ol> <p><b>3. Pendekatan Konseling</b> Pendekatan yang digunakan adalah <i>Strength-Based Counseling</i>, yang memandang konseli sebagai individu yang memiliki potensi, kekuatan, dan sumber daya untuk berkembang meskipun menghadapi tantangan akademik.</p> <p><b>4. Praktik Pedagogis</b> Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik, dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif.</p> <p><b>5. Kemitraan Pembelajaran</b> Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 2 orang yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli yang merupakan siswa kelompok eksperimen sebagai individu aktif yang terlibat dalam proses refleksi dan perubahan</li> </ol>

	<p>2) Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok</p> <p><b>6. Lingkungan Pembelajaran</b></p> <p>Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan</p> <p>Ruang Virtual: Video Pembelajaran.</p>
<p><b>Pengalaman Layanan</b></p>	<p><b>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:</b></p> <p><b>A. TAHAP PEMBENTUKAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>b) Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok secara singkat kepada konseli</li> <li>d) Konselor menjelaskan asas-asas (kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan), tata cara dan peraturan dalam konseling.</li> <li>e) Konselor menjelaskan peran konselor dan konseli pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</li> <li>f) Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> </ol> <p><b>B. TAHAP PERALIHAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor memberi kesempatan bertanya kepada konseli tentang hal-hal yang belum dipahami.</li> <li>b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu.</li> <li>c) Konselor mengingatkan konseli bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti dan menanyakan kesiapan konseli.</li> <li>d) Setelah konseli menyatakan siap, kemudian konselor mulai masuk ke tahap inti.</li> </ol> <p><b>C. TAHAP INTI</b></p> <p><b>1. Tahap Menarasikan Diri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor mengajak konseli untuk menarasikan pengalaman hidup yang berkaitan dengan tantangan akademik yang dihadapi.</li> <li>b) Konselor memberikan konseli kesempatan untuk</li> </ol>

mengungkapkan perasaan, pikiran, dan makna dari pengalaman tersebut.

- c) Konselor memberikan empati dan validasi untuk memperkuat rasa aman dalam kelompok.

## **2. Tahap Menemukan Kekuatan dalam Diri**

- a) Konselor membantu konseli mengidentifikasi kekuatan, potensi, dan pengalaman positif yang dimiliki.
- b) Melalui dinamika kelompok, konselor mengarahkan konseli untuk saling memberikan umpan balik positif sehingga konseli semakin menyadari nilai dan kemampuan dirinya.

## **3. Tahap Menumbuhkan Harapan dan Menemukan Solusi**

- a) Konselor mengajak konseli untuk menyaksikan sebuah video terkait dengan tips mengatasi tantangan akademik
- b) Konselor membimbing konseli membangun harapan baru dari setelah menonton video tersebut
- c) Konselor memberikan pertanyaan studi kasus mengenai tantangan akademik
- d) Konseli saling berdiskusi satu sama lain untuk menemukan solusi terkait dengan studi kasus tersebut dan solusi untuk permasalahan yang mereka alami sendiri.

## **4. Tahap Menemukan Makna Diri (*Forgiveness* dan Lingkaran Pengampunan)**

- a) Konselor mengajak konseli melakukan refleksi mendalam untuk menerima diri, memaafkan diri sendiri maupun pihak lain yang berkaitan dengan pengalaman sulit akademik.
- b) Pada tahap ini konselor membantu konseli melepaskan beban emosional dan melangkah ke depan dengan lebih ringan.

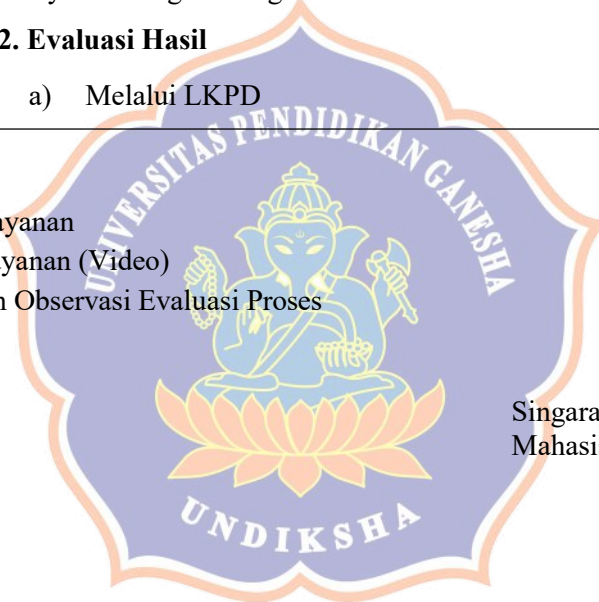
## **C. TAHAP PENGAKHIRAN**

- a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sudah memasuki tahap akhir
- b) Konselor mengajak konseli membuat kesimpulan yang berkaitan dengan kegiatan selama konseling kelompok berlangsung.
- c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi aktif para konseli dalam proses layanan dan mendorong konseli yang

	<p>belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif</p> <p>d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen penilaian hasil kepada konseli</p> <p>e) Konselor membagikan LKPD kepada konseli</p> <p>f) Konselor melibatkan peserta didik dalam merencanakan kegiatan layanan selanjutnya.</p> <p>g) Konselor kemudian memberikan motivasi penutup kepada konseli.</p>
<b>Evaluasi</b>	<p><b>1. Evaluasi Proses</b></p> <p>Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.</p> <p><b>2. Evaluasi Hasil</b></p> <p>a) Melalui LKPD</p>

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan (Video)
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja,  
Mahasiswa

Ni Putu Tia Rosita Dewi  
NIM 2211011019

## 1. MATERI LAYANAN

### 1) Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan istilah psikologi dari istilah umumnya yakni ‘ketahanan’ (Sari & Indrawati, 2016). Resiliensi adalah suatu kemampuan seseorang dalam menjadi tangguh dan kuat saat menghadapi tantangan yang tak bisa dihindarkan dalam kehidupan (Grotberg, 2003, dalam Chasanah, 2019). Ketahanan dalam aspek pendidikan atau akademik disebut sebagai resiliensi akademik. Menurut Martin & Marsh (2006, dalam Nashori & Saputro, 2021) Resiliensi akademik adalah keterampilan atau kemampuan siswa dalam menghadapi kegagalan, tantangan atau kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik.

### 2) Indikator Resiliensi Akademik

Berdasarkan dari definisi yang dikemukakan oleh Martin & Marsh (2003, dalam Nashori & Saputro, 2021), yakni resiliensi akademik adalah keterampilan atau kemampuan siswa dalam menghadapi kegagalan, tantangan atau kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik. Terdapat 3 indikator dari resiliensi akademik, meliputi.

- a) Menghadapi kegagalan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan seorang siswa dalam menghadapi berbagai macam kegagalan-kegagalan atau ketidakmampuan yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar yang di mana meliputi kegagalan dalam hasil nilai ujian, serta mengulang suatu mata pelajaran karena tidak lulus.
- b) Menghadapi tantangan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan siswa untuk bersikap gigih, mampu, dan berani dalam menghadapi tantangan-tantangan atau kesulitan yang mereka temui dalam proses belajar, seperti misalnya materi mata pelajaran yang susah, perubahan metode belajar yang diberikan guru, serta

kesulitan dalam mengatur waktu.

- c) Menghadapi tekanan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan siswa dalam mengelola aspek psikologis mereka untuk menghadapi berbagai macam beban atau tekanan dalam belajar. Seperti misalnya tuntutan untuk meraih nilai yang tinggi, adanya persaingan dalam belajar, serta pemenuhan ekspektasi orang tua.

### 3) *Strength-Based Counseling*

*Strength-Based Counseling* atau dalam sebutan bahasa Indonesianya yakni Konseling Berbasis Kekuatan merupakan sebuah model konseling yang tercipta melalui adanya upaya agar konseling dapat bertujuan untuk melatih konseli mengenal dan mengoptimalkan potensi pada diri mereka. *Strength Based-Counseling* (Konseling Berbasis Kekuatan) adalah suatu layanan konseling yang kehadirannya diupayakan untuk dapat membantu konseli mengidentifikasi sumber daya berupa kekuatan (*strength*) yang ada di dalam maupun di luar diri untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami (Suranata, Dharsana, & Paramartha, 2023).

### 4) Tahap-tahap *Strength-Based Counseling*

Menurut Suranata dkk (2021), terdapat empat tahapan/teknik *Strength-Based Counseling*, yaitu.

- (1) Tahap menarasikan diri melalui teknik naratif: di tahap ini adalah tahap yang di mana konselor mengajak konseli untuk menceritakan dirinya sendiri mulai dari pengalaman yang menyakitkan dan menyenangkan, serta pengalaman-pengalaman lain yang berperan penting dalam hidup konseli yang memiliki peran untuk membentuk dirinya saat ini.
- (2) Tahap menemukan kekuatan dalam diri: di tahap ini, konselor mengajak konseli untuk menemukan kekuatan yang ada dalam diri konseli mulai dari mengidentifikasi potensi konseli dan kelebihan konseli.

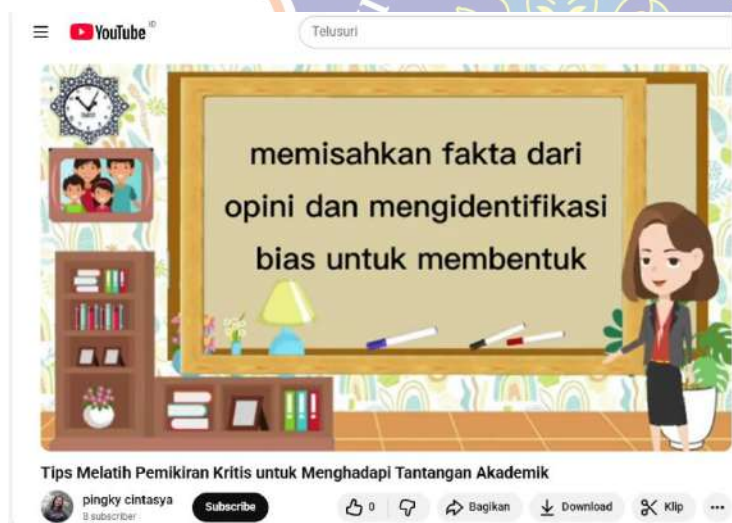
(3) Tahap menumbuhkan harapan dan menemukan solusi: di tahap ini, konselor dapat membantu konseli untuk membangun sebuah harapan baru dengan cara bersama-sama mencari solusi untuk mengatasi permasalahan dengan kreatif.

(4) Tahap menemukan makna diri melalui teknik *forgiveness* dan lingkaran pengampunan: di tahap ini, konselor dapat membantu konseli untuk merenung dan memanfaatkan diri sendiri maupun orang lain yang menjadi penyebab luka untuk konseli sehingga konseli nantinya dapat kembali melangkah dengan ringan ke depannya. Pada tahap ini juga, konseli diajak untuk menerima dirinya dengan segala macam keistimewaan dan keunikan yang dimiliki.

## 2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/bEZQlzdVk6w?si=OXn13VCmsJwPcOTr>



### 3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

#### Identitas

Nama : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

#### Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif selama kegiatan layanan				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan				
3	Peserta didik kreatif dalam memberikan masukan satu sama lain selama kegiatan layanan				
4	Peserta didik saling menghargai pendapat satu sama lain selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

#### Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik, Skor 3 = baik, Skor 2 = cukup baik, Skor 1 = kurang baik

#### Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja, 14 Oktober 2025

Mahasiswa,

Ni Putu Tia Rosita Dewi

NIM 2211011019

**4. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**(LKPD)**

**Identitas**

Nama : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

**Petunjuk**

- 1) Bacalah setiap bagian kegiatan dengan teliti.
- 2) Jawablah pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan pandangan pribadi.

**Soal.**

1. Hal apa yang paling kamu sadari tentang dirimu setelah membahas pengalaman tantangan akademik?

.....

.....

.....

2. Kekuatan diri apa yang menurutmu paling berperan dalam membuatmu bersemangat untuk menghadapi tantangan akademik?

.....

.....

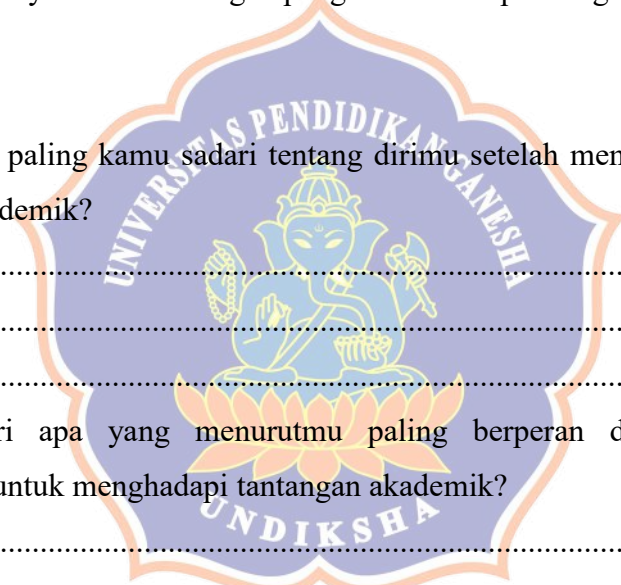
.....

3. Apa satu hal yang akan kamu lakukan apabila menghadapi tantangan akademik di kemudian hari?

.....

.....

.....



**RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**  
**KONSELING KELOMPOK**

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMPN 6 Singaraja</b>
<b>Jenis Layanan</b>	<b>: Layanan Responsif</b>
<b>Bidang Layanan</b>	<b>: Pribadi - Belajar</b>
<b>Tema/Topik Layanan</b>	<b>: Meningkatkan Resiliensi Akademik dengan Menghadapi Tekanan Akademik</b>
<b>Pendekatan</b>	<b>: <i>Strength-Based Counseling</i></b>
<b>Sasaran Layanan</b>	<b>: VIII / Ganjil</b>
<b>Waktu</b>	<b>: 1 × 45 menit</b>
<b>Penyusun</b>	<b>: Ni Putu Tia Rosita Dewi</b>

<b>Identifikasi</b>	<p><b>1. Kesiapan Peserta Didik</b></p> <p>Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa resiliensi akademik konseli masih di tahap rendah di mana hal itu ditandai dengan salah satunya kurangnya kemampuan untuk menghadapi tekanan akademik. Konseli membutuhkan layanan konseling kelompok untuk mengelola dan menghadapi tekanan akademik mereka secara sehat.</li><li>b) Kesiapan Kognitif Konseli memahami tuntutan akademik yang dihadapi, namun belum memiliki strategi <i>coping</i> yang efektif.</li><li>c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan tertekan, cemas, dan mudah lelah, namun memiliki motivasi untuk mencari cara mengelola tekanan akademik.</li></ul> <p><b>2. Karakteristik Kegiatan Konseling</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi tekanan akademik di sekolah.</li><li>b) Berorientasi Pada Masa Depan</li></ul>
---------------------	--

	<p>Konseling diarahkan untuk membantu konseli membangun keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental.</p> <p><b>3. Dimensi Profil Lulusan</b></p> <p>Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia</p>
<p><b>Desain Layanan</b></p>	<p><b>1. Capaian Layanan</b></p> <p>Konseli mampu meningkatkan resiliensi akademik melalui pengalaman menghadapi tekanan akademik, mengenali kekuatan diri, serta menyusun langkah perbaikan akademik secara realistis melalui proses konseling kelompok.</p> <p><b>2. Tujuan Layanan</b></p> <p><b>a. Tujuan Umum:</b></p> <p>Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu mengelola tekanan akademik secara positif dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok.</p> <p><b>b. Tujuan Khusus:</b></p> <p>Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait tekanan akademik</li> <li>2) Mengenali sumber tekanan akademik</li> <li>3) Mengidentifikasi kekuatan dan potensi diri</li> <li>4) Menumbuhkan ketahanan dan harapan diri</li> <li>5) Menerapkan strategi <i>coping</i> untuk mengelola tekanan akademik</li> </ol> <p><b>3. Pendekatan Konseling</b></p> <p>Pendekatan yang digunakan adalah <i>Strength-Based Counseling</i>, yang memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan menekankan potensi serta sumber daya positif konseli.</p> <p><b>4. Praktik Pedagogis</b></p> <p>Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik, dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif.</p> <p><b>5. Kemitraan Pembelajaran</b></p> <p>Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 2 orang yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli yang merupakan siswa kelompok eksperimen sebagai individu aktif yang terlibat dalam proses refleksi dan perubahan</li> <li>2) Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah</li> </ol>

	<p>proses konseling kelompok</p> <p><b>6. Lingkungan Pembelajaran</b></p> <p>Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan</p> <p>Ruang Virtual: Video Animasi Pembelajaran.</p>
<p><b>Pengalaman Layanan</b></p>	<p><b>LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN:</b></p> <p><b>A. TAHAP PEMBENTUKAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa</li> <li>b) Konselor mengucapkan rasa terima kasih pada konseli telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling</li> <li>c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok secara singkat kepada konseli</li> <li>d) Konselor menjelaskan asas-asas (kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan), tata cara dan peraturan dalam konseling.</li> <li>e) Konselor menjelaskan peran konselor dan konseli pada proses konseling kelompok yang akan dilaksanakan</li> <li>f) Konselor menjelaskan gambaran kegiatan konseling yang akan ditempuh</li> </ol> <p><b>B. TAHAP PERALIHAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor memberi kesempatan bertanya kepada konseli tentang hal-hal yang belum dipahami.</li> <li>b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu.</li> <li>c) Konselor mengingatkan konseli bahwa kegiatan akan segera memasuki tahap inti dan menanyakan kesiapan konseli.</li> <li>d) Setelah konseli menyatakan siap, kemudian konselor mulai masuk ke tahap inti.</li> </ol> <p><b>C. TAHAP INTI</b></p> <p><b>1. Tahap Menarasikan Diri</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Konselor mengajak konseli menarasikan atau menceritakan pengalaman tekanan akademik yang dialami, termasuk perasaan, pikiran, dan dampaknya terhadap diri.</li> <li>b) Konselor memberikan empati dan validasi agar konseli merasa diterima dan dipahami.</li> </ol>

## **2. Tahap Menemukan Kekuatan dalam Diri**

- a) Konselor membantu konseli mengidentifikasi kekuatan, potensi, dan hal apa yang pernah dicoba untuk mengatasi tekanan akademik yang dimiliki.
- b) Melalui dinamika kelompok, konseli saling memberi umpan balik positif.

## **3. Tahap Menumbuhkan Harapan dan Menemukan Solusi**

- a) Konselor mengajak konseli untuk menyaksikan sebuah video animasi terkait dengan stres
- b) Konselor mengajak konseli untuk menebak hal apa yang membuat orang di video merasa stres.
- c) Konselor membimbing konseli membangun harapan baru dan menemukan solusi untuk bangkit dari tekanan akademik setelah menonton video tersebut.
- d) Konselor membimbing konseli mengembangkan strategi *coping* secara kreatif dan realistis berdasarkan kekuatan diri dan dukungan kelompok.

## **4. Tahap Menemukan Makna Diri (*Forgiveness* dan Lingkaran Pengampunan)**

- a) Konselor mengajak konseli merefleksikan tekanan yang dialami, memaafkan diri atas keterbatasan, dan menerima kondisi diri sebagai bagian dari proses perkembangan.
- b) Pada tahap ini membantu konseli mengelola tekanan dengan lebih ringan.

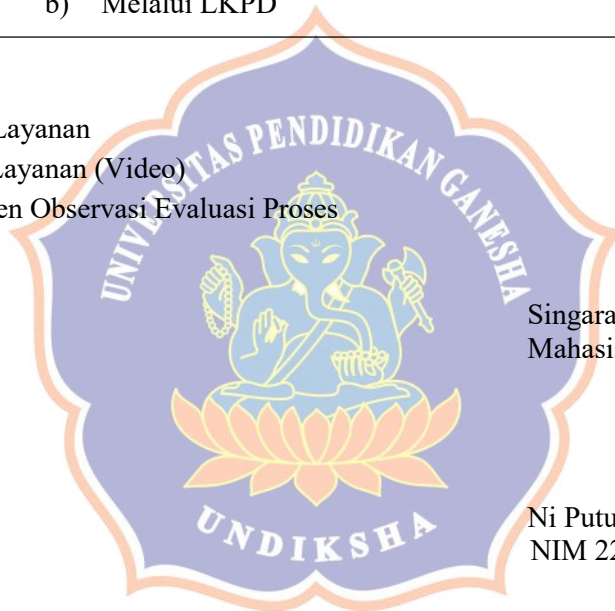
## **C. TAHAP PENGAKHIRAN**

- a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan sudah memasuki tahap akhir
- b) Konselor mengajak konseli membuat kesimpulan yang berkaitan dengan kegiatan selama konseling kelompok berlangsung.
- c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi aktif para konseli dalam proses layanan dan mendorong konseli yang belum berperan aktif dalam kegiatan, supaya berperan aktif
- d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen penilaian hasil kepada konseli
- e) Konselor membagikan LKPD kepada konseli

	<p>f) Konselor melibatkan peserta didik dalam merencanakan kegiatan layanan selanjutnya.</p> <p>g) Konselor kemudian memberikan motivasi penutup kepada konseli.</p>
<b>Evaluasi</b>	<p><b>1. Evaluasi Proses</b></p> <p>Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli.</p> <p><b>2. Evaluasi Hasil</b></p> <p>a) Menggunakan instrumen kuesioner Resiliensi Akademik khusus indikator Menghadapi tekanan akademik</p> <p>b) Melalui LKPD</p>

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan (Video)
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja,  
Mahasiswa

Ni Putu Tia Rosita Dewi  
NIM 2211011019

## 1. MATERI LAYANAN

### 1) Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan istilah psikologi dari istilah umumnya yakni ‘ketahanan’ (Sari & Indrawati, 2016). Resiliensi adalah suatu kemampuan seseorang dalam menjadi tangguh dan kuat saat menghadapi tantangan yang tak bisa dihindarkan dalam kehidupan (Grotberg, 2003, dalam Chasanah, 2019). Ketahanan dalam aspek pendidikan atau akademik disebut sebagai resiliensi akademik. Menurut Martin & Marsh (2006, dalam Nashori & Saputro, 2021) Resiliensi akademik adalah keterampilan atau kemampuan siswa dalam menghadapi kegagalan, tantangan atau kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik.

### 2) Indikator Resiliensi Akademik

Berdasarkan dari definisi yang dikemukakan oleh Martin & Marsh (2003, dalam Nashori & Saputro, 2021), yakni resiliensi akademik adalah keterampilan atau kemampuan siswa dalam menghadapi kegagalan, tantangan atau kesulitan, dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik. Terdapat 3 indikator dari resiliensi akademik, meliputi.

- a) Menghadapi kegagalan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan seorang siswa dalam menghadapi berbagai macam kegagalan-kegagalan atau ketidakmampuan yang dihadapi siswa dalam proses belajar mengajar yang di mana meliputi kegagalan dalam hasil nilai ujian, serta mengulang suatu mata pelajaran karena tidak lulus.
- b) Menghadapi tantangan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan siswa untuk bersikap gigih, mampu, dan berani dalam menghadapi tantangan-tantangan atau kesulitan yang mereka temui dalam proses belajar, seperti misalnya materi mata pelajaran yang susah, perubahan metode belajar yang diberikan guru, serta

kesulitan dalam mengatur waktu.

- c) Menghadapi tekanan akademik, adalah kemampuan atau keterampilan siswa dalam mengelola aspek psikologis mereka untuk menghadapi berbagai macam beban atau tekanan dalam belajar. Seperti misalnya tuntutan untuk meraih nilai yang tinggi, adanya persaingan dalam belajar, serta pemenuhan ekspektasi orang tua.

### 3) *Strength-Based Counseling*

*Strength-Based Counseling* atau dalam sebutan bahasa indonesianya yakni Konseling Berbasis Kekuatan merupakan sebuah model konseling yang tercipta melalui adanya upaya agar konseling dapat bertujuan untuk melatih konseli mengenal dan mengoptimalkan potensi pada diri mereka. *Strength Based-Counseling* (Konseling Berbasis Kekuatan) adalah suatu layanan konseling yang kehadirannya diupayakan untuk dapat membantu konseli mengidentifikasi sumber daya berupa kekuatan (*strength*) yang ada di dalam maupun di luar diri untuk mengatasi kesulitan yang mereka alami (Suranata, Dharsana, & Paramartha, 2023).

### 4) Tahap-tahap *Strength-Based Counseling*

Menurut Suranata dkk (2021), terdapat empat tahapan/teknik *Strength-Based Counseling*, yaitu.

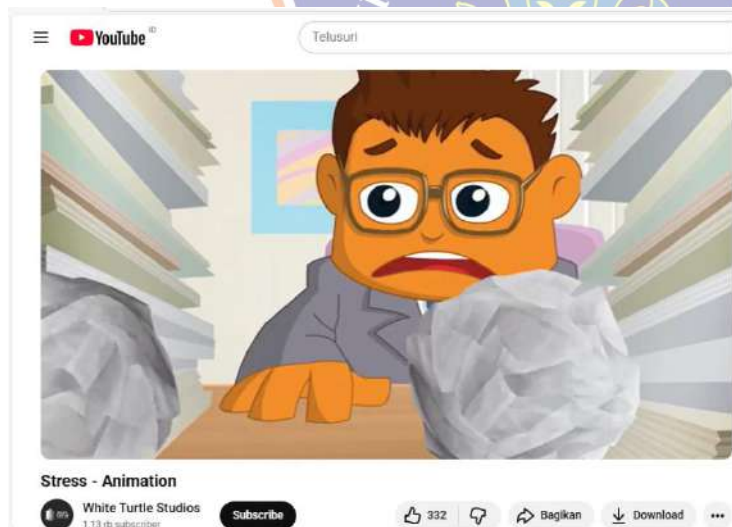
- (1) Tahap menarasikan diri melalui teknik naratif: di tahap ini adalah tahap yang di mana konselor mengajak konseli untuk menceritakan dirinya sendiri mulai dari pengalaman yang menyakitkan dan menyenangkan, serta pengalaman-pengalaman lain yang berperan penting dalam hidup konseli yang memiliki peran untuk membentuk dirinya saat ini.
- (2) Tahap menemukan kekuatan dalam diri: di tahap ini, konselor mengajak konseli untuk menemukan kekuatan yang ada dalam diri konseli mulai dari mengidentifikasi potensi konseli dan kelebihan konseli.

- (3) Tahap menumbuhkan harapan dan menemukan solusi: di tahap ini, konselor dapat membantu konseli untuk membangun sebuah harapan baru dengan cara bersama-sama mencari solusi untuk mengatasi permasalahan dengan kreatif.
- (4) Tahap menemukan makna diri melalui teknik *forgiveness* dan lingkaran pengampunan: di tahap ini, konselor dapat membantu konseli untuk merenung dan memanfaatkan diri sendiri maupun orang lain yang menjadi penyebab luka untuk konseli sehingga konseli nantinya dapat kembali melangkah dengan ringan ke depannya. Pada tahap ini juga, konseli diajak untuk menerima dirinya dengan segala macam keistimewaan dan keunikan yang dimiliki.

## 2. MEDIA LAYANAN

Video Pembelajaran:

<https://youtu.be/UBd6vIQMbMw?si=cWIwUFLHzgLew9zb>



### 3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

#### Identitas

Nama : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

#### Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif selama kegiatan layanan				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan				
3	Peserta didik kreatif dalam memberikan masukan satu sama lain selama kegiatan layanan				
4	Peserta didik saling menghargai pendapat satu sama lain selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

#### Deskripsi skor

Skor 4 = sangat baik, Skor 3 = baik, Skor 2 = cukup baik, Skor 1 = kurang baik

#### Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja, 14 Oktober 2025

Mahasiswa,

Ni Putu Tia Rosita Dewi

NIM 2211011019

**4. LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**(LKPD)**

**Identitas**

Nama : .....

Kelas : .....

Topik Layanan : .....

**Petunjuk**

- 1) Bacalah setiap bagian kegiatan dengan teliti.
- 2) Jawablah pertanyaan sesuai dengan pengalaman dan pandangan pribadi.

**Soal.**

1. Hal apa yang paling kamu sadari tentang dirimu setelah membahas pengalaman tekanan akademik?

.....

.....

.....

2. Kekuatan diri apa yang menurutmu paling berperan dalam membuatmu berani untuk menghadapi tekanan akademik?

.....

.....

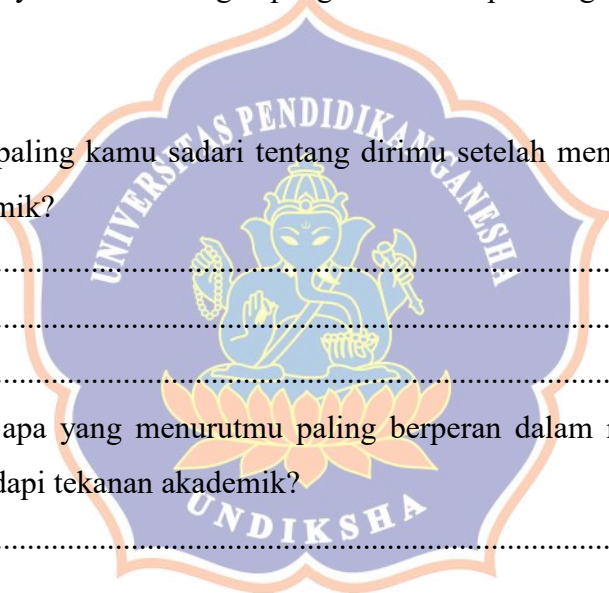
.....

3. Apa satu hal yang akan kamu lakukan apabila menghadapi tekanan akademik di kemudian hari?

.....

.....

.....



## RIWAYAT HIDUP



Ni Putu Tia Rosita Dewi lahir di Kutuh Kaja pada tanggal 25 Juli 2004. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Bapak I Nengah Winarta dan ibu Ni Nyoman Demiati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Br. Dinas Kutuh Kaja, Desa Samsam, Kecamatan Kerambitan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. No HP 087760380201. Menyelesaikan pendidikan di SD Negeri 2 Samsam pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 2 Kerambitan dan lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2022, lulus dari SMA Negeri 2 Tabanan dan melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester Genap tahun ajaran 2025/2026 penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Efektivitas Model *Strength-Based Counseling* dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 6 Singaraja”.