

**PENGARUH KONSELING BEHAVIORAL -
TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP
RESILIENSI DAN KENDALI EMOSI SISWA ANAK
TKI DI SMPN 19 MATARAM**

TESIS



**OLEH:
TESA YULIA NUGRAHENI
2429111013**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (S2)
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

2026



TESIS

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR MAGISTER PENDIDIKAN



Pembimbing I	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Pembimbing II	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Tesis oleh Tesa Yulia Nugraheni telah dipertahankan di depan tim penguji dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan di Bimbingan Konseling (S2), Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha
Pada tanggal 18 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons. NIP.195703031983032001
Anggota	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Anggota	Prof. Dr. Nyoman Dantes NIP.8828123419
Anggota	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004

Mengetahui Direktur Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha,



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd.

NIP.195910101986031003



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dari Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha sesungguhnya merupakan hasil karya sendiri. Bagian-bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah serta etika akademis.

Apabila dikemudian hari ditemukan bagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi dari akademis sesuai dengan perundang-undangan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.



Singaraja, Mei 2026

Tesa Yulia Nugraheni

NIM. 2429111013

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat restu Nya lah tesis ini yang berjudul “Pengaruh Konseling *Behavioral* - Teknik *Self Management* Terhadap Resiliensi dan Kendali Emosi Siswa Anak TKI di SMPN 19 Mataram” telah kami selesaikan.

Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar magister dalam bidang pendidikan Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.

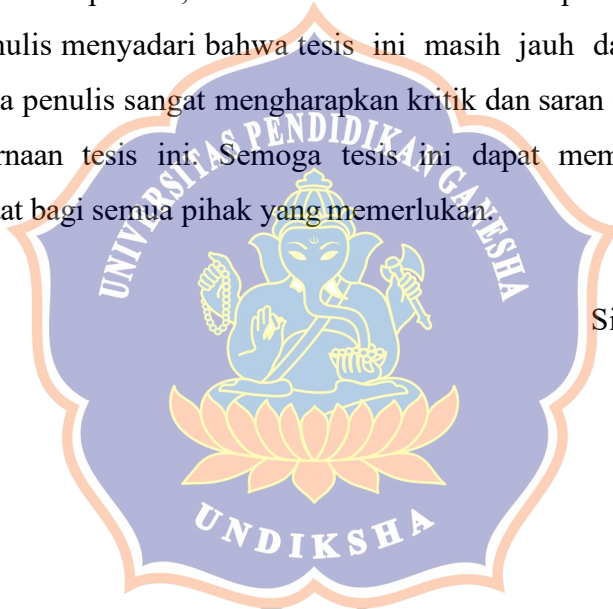
Dalam penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapat petunjuk, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, yang telah memberikan banyak bimbingan yang bermanfaat bagi penulis serta memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan proposal ini.
2. Bapak Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang memberikan arahan dalam pembuatan tesis..
3. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd, Kons selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dalam pembuatan tesis.
4. Bapak Prof, Dr, I Ketut Dharsana, M.Pd, Kons, selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam perkuliahan
5. Bapak/Ibu dosen beserta staf pegawai di Jurusan BK yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bakal pengetahuan, bimbingan dan nasehat-nasehat yang sangat bermanfaat dalam memperlancar penyusunan penelitian ini
6. Bapak H. Nasruddin, S.Pd selaku Bapak Kepala Sekolah SMPN 19 Mataram yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian serta memberikan semangat kepada penulis.
7. Mahasiswa Pascasarjana Jurusan Bimbingan Konseling angkatan 2024 yang

telah membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan Tesis

8. Seluruh keluarga saya terutama Suami saya Bachtiar Budiyono, Anak saya Shafira Azra Budiyono, Arsyila Azra Budiyono dan Fairul Azka Budiyono. Kedua orang tua saya Alm. Bapak Sutimin dan Ibu Titik Suharti, Bapak dan Ibu Mertua yaitu Bapak Mugijono dan Ibu Tri Budiarti. , yang telah memberikan doa dan dukungan, dukungan kalian yang luar biasa telah membuat saya terus bersemangat dalam menyelesaikan studi pascasarjana. Hidupku untuk membahagiakan dan membuat bangga kalian semua.
9. Pihak-pihak lain yang telah banyak membantu penulis dan tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan petunjuknya.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberi masukan dan bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.



Singaraja, Mei 2026

Penulis

Tesa Yulia Nugraheni

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Konseling Behavioral – Teknik <i>Self Management</i>	11
2.1.2 Resiliensi	22

2.1.3 Kendali Emosi	32
2.1.4 Siswa Anak Tenaga Kerja Indonesia (TKI)	41
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan	48
2.3 Kerangka Berpikir	55
BAB III METODE PENELITIAN	59
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	59
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian ..	60
3.3 Jenis Data dan Populasi Penelitian	60
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	63
3.5 Prosedur Penelitian	65
3.6 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	74
3.7 Reliabilitas Instrumen	86
3.8 Teknik Analisis Data	87
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	95
4.1 Hasil Penelitian	95
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	106
4.3 Keterbatasan Penelitian	117
4.4 Implikasi	117
BAB V PENUTUP	119
5.1 Simpulan	119
5.3 Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	121
LAMPIRAN	128

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Aspek-aspek Resiliensi	28
Tabel 2.2 Aspek dan Indikator Kendali Emosi	37
Tabel 2.3 Penelitian yang Relevan	48
Tabel 3.1 Tahapan Prosedur Intervensi.....	70
Tabel 3.2 Skala Penilaian/Kategori/Klasifikasi pada Skala Likert	77
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Resiliensi	78
Tabel 3.4 Kisi Kisi Instrumen Kendali Emosi	79
Tabel 3.5 Hasil Uji Pakar	83
Tabel 3.6 Uji Validitas Kuesioner Resiliensi.....	84
Tabel 3.7 Uji Validitas Kendali Emosi	85
Tabel 3.8 Kriteria Nilai Koefisien Reliabilitas	87
Tabel 4.1 Distribusi Data Pretest	95
Tabel 4.2 Distribusi Data Posttest	96
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data	98
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Varians	99
Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas Matriks Varians	100
Tabel 4.6 Uji Multikolinearitas dengan Korelasi Product Moment	101
Tabel 4.7 Anova Resiliensi.....	102
Tabel 4.8 Anova Kendali Emosi	103
Tabel 4.9 Manova	105

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian	57
Gambar 3.1 Alur Prosedur Penelitian	59
Gambar 4.1 Grafik Hasil Pretest.....	96
Gambar 4.2 Grafik Hasil Posttest.....	97



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	128
Lampiran 2. Hasil Uji Pakar	129
Lampiran 3. Kuesioner Resiliensi	141
Lampiran 4. Kuesioner Kendali Emosi	144
Lampiran 5. Data Pretest dan Posttest	147
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reabilitas	151
Lampiran 7. Dokumentasi	153
Lampiran 8. RPL Konseling Kelompok	156
Lampiran 9. Validitas Pakar RPL.....	205
Lampiran 10. Hasil Uji SPSS	214
Lampiran 11. Hasil Penentuan Kelompok	219
Lampiran 12. Catatan Siswa	210

