

LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Ijin Observasi

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id	
	Nomor	: 3938/UN48.10.5/LT/2025
	Lampiran	: -
	Hal	: Observasi Awal
Singaraja, 14 Maret 2025		
Yth. Kepala Sekolah dan Guru BK SMA Negeri 2 Singaraja di tempat		
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:		
Nama	: Mercy Jane Lumempouw	
NIM	: 2211011059	
Program Studi	: Bimbingan Konseling	
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
Ketua Jurusan  Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004		
 http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905		

Lampiran 2 Pedoman Wawancara

Nama Responden : Bapak Hendri	
Jabatan	Guru BK di SMA Negeri 2 Singaraja
Tempat Wawancara	Ruang BK SMA Negeri 2 Singaraja
Tujuan Wawancara	Menggali informasi awal terkait tingkatan resiliensi siswa di SMA Negeri 2 Singaraja
Waktu Wawancara	Kamis, 20 Maret 2025
Pertanyaan Wawancara	 1. Kalau boleh tahu, bagaimana Bapak melihat kondisi siswa kelas X secara umum sejak awal masuk SMA ini? Apakah mereka terlihat kesulitan beradaptasi? 2. Selama mendampingi mereka, apa saja tantangan atau tekanan akademik yang paling sering siswa hadapi? Mungkin dari tugas sekolah, cara mengajar guru, atau lingkungan pertemanan? 3. Apakah Bapak pernah melihat siswa yang mudah menyerah atau jadi cemas saat menghadapi pelajaran? Bisa diceritakan seperti apa biasanya perilaku mereka? 4. Kalau siswa sedang merasa stres karena sekolah, apakah biasanya mereka bercerita ke guru BK? Dan bagaimana biasanya respon yang mereka berikan saat menghadapi tekanan itu?

	5. Selama ini pendekatan apa yang biasa Ibu lakukan untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan secara akademik dan sosial? Apakah lebih ke motivasi, atau ada layanan konseling tertentu? 6. Menurut Bapak, apakah penting untuk menggali kekuatan atau potensi dalam diri siswa sebagai cara bantu mereka lebih bertahan dalam hal belajar?
--	--



Lampiran 3 Layanan Bimbingan dan Konseling

1. Pertemuan Pertama

Hari/Tanggal : Senin, 09 Maret 2026

Waktu : 13.00-13.45

Tempat : Ruang Konseling

Pada pertemuan pertama, peneliti memulai kegiatan dengan membangun hubungan konseling yang positif antara konselor dan peserta didik. Peneliti memperkenalkan tujuan layanan, menjelaskan asas kerahasiaan, serta menyampaikan prosedur pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan selama delapan kali pertemuan. Kegiatan ini bertujuan menciptakan suasana yang aman dan nyaman sehingga peserta didik dapat terlibat secara aktif dalam proses konseling.

Setelah kegiatan pembukaan selesai, peneliti memberikan materi mengenai konsep resiliensi. Peneliti menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan. Materi ini diberikan karena resiliensi merupakan faktor penting yang membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun permasalahan pribadi yang dialami sehari-hari. Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa individu yang memiliki resiliensi mampu mempertahankan fungsi psikologis secara adaptif ketika menghadapi situasi yang menekan.

Selanjutnya, peneliti mengajak peserta didik mendiskusikan berbagai permasalahan yang pernah dialami serta cara yang digunakan untuk mengatasinya. Kegiatan diskusi dilakukan untuk membantu peserta didik memahami bahwa setiap individu pernah mengalami kesulitan dan memiliki kemampuan untuk bangkit dari kondisi tersebut. Peneliti memberikan beberapa contoh situasi yang dekat dengan kehidupan siswa, seperti kegagalan akademik, konflik dengan teman sebaya, dan kesulitan beradaptasi dengan tuntutan sekolah.

Pada akhir sesi, peserta didik melakukan refleksi mengenai pengalaman

pribadi yang pernah dihadapi serta upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut. Berdasarkan hasil observasi, peserta didik mampu memahami konsep dasar resiliensi dan menunjukkan keterlibatan yang baik selama kegiatan berlangsung. Pelaksanaan pertemuan pertama berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

2. Pertemuan Kedua

Hari/Tanggal : Senin, 09 Maret 2026

Waktu : 13.00-13.45

Tempat : Ruang Konseling

Peneliti memberikan materi mengenai teknik pertanyaan berskala (*scaling question*) sebagai salah satu teknik utama dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi. De Jong dan Berg (2013) menjelaskan bahwa teknik ini digunakan untuk membantu konseli mengevaluasi kondisi dirinya secara konkret dan mengidentifikasi perkembangan yang telah dicapai.

Peneliti menjelaskan penggunaan skala 0 sampai 10, di mana angka 0 menunjukkan kondisi yang sangat rendah dan angka 10 menunjukkan kondisi yang sangat baik. Selanjutnya, peserta didik diminta memberikan penilaian terhadap tingkat resiliensi yang dimiliki saat ini. Setelah peserta didik menentukan angka, peneliti mengeksplorasi alasan di balik pilihan tersebut serta mengidentifikasi kekuatan yang telah dimiliki peserta didik sehingga tidak berada pada angka yang lebih rendah.

Melalui kegiatan ini, peserta didik mulai memahami bahwa perubahan tidak harus terjadi secara drastis. Perubahan kecil yang terjadi secara bertahap tetap menunjukkan adanya perkembangan positif. Pada akhir sesi, peserta didik melakukan refleksi mengenai posisi dirinya saat ini dan target peningkatan yang ingin dicapai pada pertemuan berikutnya.

3. Pertemuan Ketiga

Hari/Tanggal : Senin, 30 Maret 2026
 Waktu : 13.00-13.45
 Tempat : Ruang Konseling

Pada pertemuan ketiga, peneliti memberikan materi mengenai kompetensi personal sebagai salah satu aspek penting dalam resiliensi. Kompetensi personal berkaitan dengan kemampuan individu untuk percaya terhadap kemampuan diri, menghadapi tantangan, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan. Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu indikator utama individu yang resilien.

Peneliti mengajak peserta didik mengidentifikasi berbagai pengalaman keberhasilan yang pernah dicapai, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik. Peserta didik diminta menceritakan pengalaman ketika berhasil menyelesaikan tugas yang sulit, mengatasi masalah pribadi, atau mencapai tujuan tertentu melalui usaha yang dilakukan.

Selanjutnya, peneliti membantu peserta didik mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki berdasarkan pengalaman tersebut. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan kepercayaan diri serta membantu peserta didik menyadari bahwa mereka memiliki potensi yang dapat digunakan untuk menghadapi berbagai kesulitan di masa depan.

4. Pertemuan Keempat

Hari/Tanggal : Kamis, 02 April 2026
 Waktu : 13.00-13.45
 Tempat : Ruang Konseling

Pertemuan keempat, peneliti memberikan materi mengenai kontrol diri. Materi ini bertujuan membantu peserta didik memahami pentingnya kemampuan mengelola emosi dan perilaku ketika menghadapi situasi yang menekan.

Peneliti menjelaskan bahwa emosi seperti marah, kecewa, dan frustrasi merupakan respons yang normal. Namun, individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan respons tersebut agar tidak menimbulkan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Peserta didik diajak mendiskusikan pengalaman ketika menghadapi situasi yang memicu kemarahan serta cara yang digunakan untuk mengendalikan diri.

Melalui diskusi dan refleksi, peserta didik belajar mengenali strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi secara lebih adaptif. Kegiatan ini membantu peserta didik meningkatkan kesadaran diri serta kemampuan mengontrol perilaku dalam berbagai situasi.

5. Pertemuan Kelima

Hari/Tanggal : Kamis, 09 April 2026

Waktu : 13.00-13.45

Tempat : Ruang Konseling

Pada pertemuan kelima, peneliti memberikan materi mengenai toleransi terhadap emosi negatif. Materi ini menekankan bahwa perasaan sedih, kecewa, marah, dan gagal merupakan bagian dari pengalaman hidup yang wajar dialami setiap individu.

Peneliti menjelaskan bahwa resiliensi tidak berarti terbebas dari emosi negatif, tetapi kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Peserta didik diajak mengidentifikasi pengalaman kegagalan yang pernah dialami serta faktor-faktor yang membantu mereka tetap bertahan dalam situasi tersebut.

Melalui kegiatan refleksi, peserta didik memahami bahwa kegagalan dapat dijadikan pengalaman belajar yang berharga untuk pengembangan diri di masa depan. Kegiatan ini membantu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam menghadapi tekanan dan mengurangi kecenderungan menyerah ketika menghadapi kesulitan.

6. Pertemuan Keenam

Hari/Tanggal : Senin, 13 April 2026
 Waktu : 13.00-13.45
 Tempat : Ruang Konseling

Pada pertemuan keenam, peneliti memberikan materi mengenai penerimaan terhadap perubahan. Materi ini bertujuan membantu peserta didik memahami bahwa perubahan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan.

Peneliti mengajak peserta didik mendiskusikan berbagai perubahan yang pernah dialami, seperti perpindahan lingkungan belajar, perubahan pertemanan, maupun perubahan tuntutan akademik. Selanjutnya, peserta didik diminta menceritakan cara yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut.

Kegiatan ini membantu peserta didik mengembangkan kemampuan adaptasi dan fleksibilitas dalam menghadapi berbagai situasi baru. Kemampuan beradaptasi merupakan salah satu karakteristik individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik.

7. Pertemuan Ketujuh

Hari/Tanggal : Senin, 20 April 2026
 Waktu : 13.00-13.45
 Tempat : Ruang Konseling

Pada pertemuan ketujuh, peneliti memberikan materi mengenai spiritualitas dan makna hidup. Materi ini bertujuan membantu peserta didik menemukan sumber harapan, tujuan hidup, dan kekuatan internal yang dapat digunakan ketika menghadapi berbagai kesulitan. Peserta didik diajak merefleksikan hal-hal yang membuat mereka tetap bertahan dalam kondisi sulit, harapan yang ingin dicapai, serta tujuan yang ingin diwujudkan pada masa depan. Melalui kegiatan tersebut, peserta didik belajar memahami bahwa setiap pengalaman yang dialami dapat memberikan pelajaran dan makna bagi perkembangan dirinya. Kegiatan berlangsung secara aktif dan peserta didik menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi nilai-nilai positif yang menjadi sumber

motivasi dalam kehidupan sehari-hari.

8. Pertemuan Kedelapan

Hari/Tanggal : Rabu, 22 April 2026

Waktu : 13.00-13.45

Tempat : Ruang Konseling

Pada pertemuan kedelapan, peneliti melaksanakan kegiatan evaluasi dan refleksi perubahan. Kegiatan diawali dengan pemberian post-test untuk mengetahui tingkat resiliensi peserta didik setelah mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling.

Selanjutnya, peneliti mengajak peserta didik membandingkan kondisi sebelum dan sesudah mengikuti layanan. Teknik Pertanyaan Berskala kembali digunakan untuk membantu peserta didik melihat perkembangan yang telah dicapai selama proses intervensi. Peserta didik kemudian diminta mengidentifikasi perubahan yang dirasakan, kemampuan baru yang diperoleh, serta strategi yang akan digunakan untuk mempertahankan perkembangan tersebut.

Pada akhir sesi, peneliti memberikan penguatan terhadap usaha dan kemajuan yang telah dicapai peserta didik. Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan serta komitmen peserta didik untuk terus mengembangkan resiliensi dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi, peserta didik menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai resiliensi serta kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan yang dialami.

Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan

Observasi Awal



Pretest



Kelompok Eksperimen



Kelompok Eksperimen



Kelompok Kontrol



Kelompok Kontrol



Posttest



Posttest



Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)



Pemerintah Provinsi Bali
BULELENG
SMA NEGERI 2 SINGARAJA
 Jalan Srikandi, Singaraja
 Telp: 087866192058, Email: suendriaridikadek@gmail.com
 Website: http://smandasingaraja.sch.id



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Komponen	Layanan Responsif			Bidang Layanan	BELAJAR	
Materi	Peningkatan Resiliensi melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi			Aspek Perkembangan	Resiliensi (Kemampuan Bertahan dan Bangkit dari Kesulitan)	
Capaian Layanan	Peserta didik mampu meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial secara adaptif			Internalisasi Tujuan	- Mengidentifikasi tingkat resiliensi diri - Menggali kekuatan dan pengalaman keberhasilan - Merancang langkah konkret peningkatan resiliensi - Meningkatkan skor resiliensi berdasarkan hasil pretest dan posttest	
Kelas / Semester	X/GENAP	Fase	E	Alokasi Waktu	1 x 40 menit	
Model Layanan	Konseling Singkat Berfokus Solusi				Metode Layanan	Diskusi Kelompok dan Refleksi Terstruktur
Media Layanan	Instrumen CD-RISC, Google Form, Buku Refleksi, Laptop dan alat tulis		Alat		Laptop dan Instrumen penelitian	
Tahap Layanan: Kompetensi Individu						
Tahap Awal	1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat; 2. Melakukan dengan proses Ice Breaking; 3. Menyampaikan tentang tujuan khusus yang akan dicapai; 4. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik; 5. Menjelaskan tentang topik yang akan dibicarakan; 6. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.					
Tahap Inti	1. Orientasi terhadap Masalah - Guru BK menjelaskan pengertian resiliensi menurut literatur psikologi; - Guru BK memberikan contoh kasus autentik (tekanan akademik, konflik pertemanan); - Peserta didik diajak merefleksikan pengalaman pribadi secara singkat; 2. Organisasi Pelayanan - Guru BK membagikan instrumen pretest CD-RISC; - Guru BK menjelaskan petunjuk pengisian secara sistematis; - Guru BK memastikan setiap peserta memahami instruksi. 3. Investigasi Mandiri atau Kelompok - Peserta didik mengisi instrumen secara mandiri, jujur, dan objektif; - Guru BK melakukan pengawasan aktif untuk menjaga kondusivitas. 4. Pengembangan dan Penyajian Hasil - Guru BK mengumpulkan instrumen; - Melakukan pengecekan kelengkapan jawaban. 5. Analisis dan Evaluasi - Guru BK menyampaikan bahwa hasil akan dianalisis untuk melihat perkembangan; - Guru BK memberikan motivasi bahwa setiap individu memiliki potensi berkembang.					

Tahap Penutup	1. Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menyampaikan perasaan setelah mengikuti kegiatan layanan yang sudah diberikan; 2. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas dan menyampaikan agenda pertemuan berikutnya.
Evaluasi	
Evaluasi Proses	1. Guru BK observasi keaktifan; 2. Guru BK melihat partisipasi diskusi; 3. Guru BK melihat konsistensi mengikuti kegiatan; 4. Guru BK melihat kemampuan menyusun rencana tindakan.
Evaluasi Hasil	Menganalisis peserta didik mampu menyebutkan kelebihan diri secara spesifik. Peserta didik menunjukkan peningkatan skor kepercayaan diri. Peserta didik mampu menjelaskan alasan dalam pengambilan keputusan.



Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd.,M.Pd
NIP.197811302003121009

Buleleng,
Guru BK

Fika Widiastuti, S.Pd
NIP.198611102010012043

KOMPETENSI INDIVIDU

Pendahuluan

Kompetensi individu menjadi dasar dalam pembentukan resiliensi siswa. Siswa yang memahami potensi diri lebih siap menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Kemampuan ini mencakup kesadaran diri, keyakinan terhadap kemampuan, dan keberanian menganalisis keputusan. Di sekolah banyak siswa menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri. Kondisi ini menghambat partisipasi dan pengambilan keputusan. Oleh karena itu, penguatan kompetensi individu perlu dilakukan secara terarah dan membantu siswa mengenali kekuatan yang sudah dimiliki. Siswa fokus pada pengalaman berhasil dan langkah kecil yang dapat dilakukan.

1. Pengertian Kompetensi Individu

Kompetensi Individu adalah kemampuan individu untuk mengenali potensi diri, membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta menggunakan kemampuan tersebut dalam menyelesaikan masalah secara mandiri. Konsep ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang menekankan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengontrol tindakan dan hasil yang dicapai (Bandura, 1997).

2. Ciri-Ciri Siswa yang Memiliki Kompetensi Individu

Siswa yang memiliki kompetensi individu menunjukkan beberapa ciri berikut:

- a. Mengenal kelebihan dan kekurangannya;
- b. Percaya bahwa dirinya mampu belajar dan berkembang;
- c. Berani mengemukakan pendapat;
- d. Mampu mengambil keputusan sederhana; dan
- e. Tidak cepat menyerah saat menghadapi kesulitan

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kompetensi Individu

Faktor yang memengaruhi kompetensi individu dapat dibedakan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Pembagian ini menunjukkan bahwa kemampuan individu tidak hanya ditentukan oleh kondisi dalam diri, tetapi juga oleh lingkungan yang mendukung perkembangan, antara lain:

a. Faktor Internal

- Kepercayaan diri
Keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. Siswa dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih berani mencoba dan tidak mudah menyerah.
- Motivasi belajar
Dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan dan motivasi yang kuat membantu siswa bertahan dalam situasi sulit.
- Kemampuan berpikir dan pengambilan keputusan
Kemampuan menganalisis masalah dan menentukan pilihan yang tepat.
- Pengalaman pribadi
Pengalaman berhasil maupun gagal yang pernah dialami siswa akan membentuk cara pandang terhadap kemampuan diri.

b. Faktor Eksternal

- Dukungan Keluarga
Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan kesempatan belajar akan membantu siswa membangun kepercayaan diri.
- Lingkungan sekolah
Guru dan teman sebaya yang memberikan kesempatan, apresiasi, dan umpan balik positif akan memperkuat kompetensi individu siswa.
- Pengalaman sosial
Interaksi dengan teman dan lingkungan sosial membantu siswa belajar mengambil keputusan

dan menyelesaikan masalah.

- Pola asuh dan perlakuan lingkungan

Lingkungan yang terlalu membatasi dapat menghambat kemandirian. Sebaliknya, lingkungan yang memberi kepercayaan akan mendorong perkembangan kemampuan siswa.

4. Cara Mengembangkan Kompetensi Individu

Kompetensi individu dikembangkan melalui refleksi kelebihan diri, pencatatan pengalaman berhasil, latihan pengambilan keputusan, serta pemecahan masalah secara bertahap.

5. Dampak Positif Kematangan Emosi dalam Kehidupan Remaja

Kompetensi individu memberikan dampak positif terhadap perkembangan siswa. Siswa menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tugas dan tantangan. Siswa juga lebih mandiri dalam mengambil keputusan serta tidak mudah bergantung pada orang lain. Selain itu kompetensi individu membantu siswa meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan menyelesaikan masalah secara efektif (Bandura, 1997; Santrock, 2011).

6. Kesimpulan

Kompetensi individu merupakan dasar penting dalam resiliensi. Kemampuan ini membantu siswa mengenali potensi diri, membangun keyakinan, serta bertindak mandiri dalam menghadapi masalah. Pengembangan kompetensi individu perlu dilakukan secara bertahap melalui latihan dan pengalaman yang konsisten.

Latihan:

1. Skala Kepercayaan Diri (0-10).
2. Kekuatan yang saya miliki.
3. Langkah kecil untuk meningkatkan.

Dengan memahami dan menerapkan kompetensi individu, siswa dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang, sehat, dan bahagia.

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PEDOMAN OBSERVASI**

Identitas

Nama :
Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (☒) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan 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:
 - a. Sangat baik = 28 - 32
 - b. Baik = 23 - 27
 - c. Cukup = 22 - 26
 - d. Kurang = < 21

Buleleng,.....
Peneliti

Mercy Jane Lumempouw
NIM. 2211011059

EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Keterangan :

SS = Sangat Setuju CS = Cukup Setuju TS = Tidak Setuju

Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- ☐ Selingi dengan humor
- ☐ Selingi dengan ice breaking
- ☐ Metode mengajar bervariasi
- ☐ Humanis
- ☐ Menggunakan media-media terkini

Peserta didik



Pemerintah Provinsi Bali

BULELENG
SMA NEGERI 2 SINGARAJA
Jalan Srikandi, Singaraja
Telp: 087866192058, Email: suendriaridikadek@gmail.com
Website: http://smandasingaraja.sch.id



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Komponen	Layanan Responsif			Bidang Layanan	BELAJAR	
Materi	Peningkatan Resiliensi melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi			Aspek Perkembangan	Resiliensi (Kemampuan Bertahan dan Bangkit dari Kesulitan	
Capaian Layanan	Peserta didik mampu meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial secara adaptif			Internalisasi Tujuan	- Mengidentifikasi tingkat resiliensi diri - Menggali kekuatan dan pengalaman keberhasilan - Merancang langkah konkret peningkatan resiliensi - Meningkatkan skor resiliensi berdasarkan hasil pretest dan posttest	
Kelas / Semester	X/GENAP	Fase	E	Alokasi Waktu	1 x 40 menit	
Model Layanan	Konseling Singkat Berfokus Solusi				Metode Layanan	Diskusi Kelompok dan Refleksi Terstruktur
Media Layanan	Instrumen CD-RISC, Lembar Kerja Skala, Buku Harian Siswa, Laptop dan alat tulis			Alat	Laptop dan Instrumen penelitian	
Tahap Layanan: Kontrol Diri						
Tahap Awal	1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;; 2. Review materi dan refleksi sebelumnya; 3. Menjelaskan tentang sesi yang akan dibicarakan; 4. Melakukan dengan proses <i>ice breaking</i> ; 5. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.					
Tahap Inti	1. Orientasi terhadap Masalah - Guru BK menyajikan masalah autentik yang relevan; - Peserta didik diminta mengidentifikasi pengalaman sulit yang pernah dialami; - Guru BK memperkenalkan atau mengulang penggunaan skala 0-10 untuk mengukur kontrol diri; - Peserta didik menentukan angka yang menggambarkan kondisi dirinya saat ini; 2. Organisasi Pelayanan - Guru BK menjelaskan prosedur diskusi dan waktu yang tersedia; - Peserta didik menyampaikan angka skala masing-masing; - Guru BK memastikan suasana diskusi aman dan suportif. 3. Investigasi Mandiri atau Kelompok - Guru BK mengajukan pertanyaan eksploratif khas SFBT: • Mengapa memilih angka tersebut dan bukan angka yang lebih rendah? • Apa yang sudah siswa lakukan sehingga mampu bertahan? • Kapan terakhir siswa merasa sedikit lebih kuat? - Peserta didik mengidentifikasi pengalaman keberhasilan (<i>exception</i>); - Peserta didik mendiskusikan faktor pendukung dan strategi <i>coping</i> yang pernah digunakan; - Guru BK memfasilitasi analisis terhadap kekuatan internal dan eksternal. 4. Pengembangan dan Penyajian Hasil - Peserta didik merumuskan target peningkatan satu tingkat skala; - Peserta didik menyusun rencana tindakan yang spesifik, realistis, dan terukur; - Guru BK memberikan penguatan (<i>compliment</i>) terhadap potensi dan usaha peserta didik.					

SMA NEGERI 2 SINGARAJA

	5. Analisis dan Evaluasi - Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan perubahan persepsi diri; - Guru BK menegaskan komitmen tindakan dan bahwa peningkatan kecil merupakan progres positif; - Peserta didik menuliskan refleksi singkat pada buku harian siswa.
Tahap Penutup	Guru BK memberikan kesempatan peserta didik memberikan kesimpulan bersama; Peserta didik diminta mengidentifikasi strategi yang akan digunakan untuk mengendalikan emosi. Guru BK memberikan penguatan bahwa respon yang dipilih menentukan konsekuensi yang dihadapi
Evaluasi	
Evaluasi Proses	1. Guru BK observasi keaktifan; 2. Guru BK melihat partisipasi diskusi; 3. Guru BK melihat konsistensi mengikuti kegiatan; 4. Guru BK melihat kemampuan menyusun rencana tindakan.
Evaluasi Hasil	Peserta didik mampu mengenali jenis emosi yang dialami. Peserta didik mampu menjelaskan cara mengendalikan emosi terhadap peningkatan skor kontrol diri.



Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd., M.Pd
NIP.197811302003121009

Buleleng,
Guru BK

Fika Widiastuti, S.Pd
NIP.198611102010012043

KONTROL DIRI

Pendahuluan

Kontrol diri penting karena siswa sering menghadapi situasi yang memicu emosi negatif. Jika emosi tidak dikelola, siswa dapat bereaksi spontan dan menimbulkan dan menimbulkan konflik.

1. Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang dapat mengendalikan emosinya dengan baik, menunda dorongan impulsif, serta memahami dan memilih respon yang sesuai dengan situasi. Kontrol diri bukan berarti menekan emosi, tetapi mengarahkannya agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

2. Ciri-Ciri Kontrol Diri

Siswa yang memiliki kontrol diri yang baik biasanya:

- Mampu mengenali emosi yang sedang dialami;
- Tidak mudah meledak saat marah;
- Berpikir sebelum bertindak;
- Mampu menenangkan diri;
- Memilih kata dan tindakan yang tepat.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Kontrol diri dipengaruhi oleh kedewasaan emosi, kebiasaan merespon masalah, pola asuh, dan lingkungan pergaulan. Siswa yang terbiasa diberi contoh respon yang tenang cenderung lebih mudah mengatur dirinya. Sebaliknya, lingkungan yang penuh konflik dapat membuat siswa lebih sulit menjaga ketenangan.

4. Cara Mengembangkan Kontrol Diri

Kontrol diri dikembangkan melalui latihan mengenali emosi, menarik napas sebelum bereaksi menunda respon saat marah, berbicara dengan tenang, refleksi pengalaman.

5. Dampak Positif

Peserta didik mampu menjaga kualitas hubungan sosial, mengurangi konflik, dan tetap fokus pada tujuan belajar. Peserta didik juga lebih mampu menghadapi tekanan tanpa memperburuk keadaan.

Kesimpulan

Kontrol diri membantu peserta didik membantu siswa merespons situasi secara tepat dan mendukung kestabilan emosi.

Latihan:

1. Skala Kontrol emosi.
2. Situasi yang membuat saya sulit mengontrol emosi?
3. Cara saya mengontrol emosi.
4. Target peningkatan.

Dengan memahami dan menerapkan kontrol diri, peserta didik dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang, sehat, dan bahagia.

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PEDOMAN OBSERVASI**

Identitas

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (☒) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat baik Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik Skor 1 : Kurang baik

Keterangan :

3. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$ dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

4. Kategori hasil:

- a. Sangat baik = 28 - 32
- b. Baik = 23 - 27
- c. Cukup = 22 - 26
- d. Kurang = < 21

Buleleng,.....

Peneliti

Mercy Jane Lumempouw
NIM. 2211011059

EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Keterangan :

SS = Sangat Setuju CS = Cukup Setuju TS = Tidak Setuju

Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- ☐ Selingi dengan humor
- ☐ Selingi dengan ice breaking
- ☐ Metode mengajar bervariasi
- ☐ Humanis
- ☐ Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen	Layanan Responsif			Bidang Layanan	BELAJAR	
Materi	Peningkatan Resiliensi melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi			Aspek Perkembangan	Resiliensi (Kemampuan Bertahan dan Bangkit dari Kesulitan)	
Capaian Layanan	Peserta didik mampu meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial secara adaptif			Internalisasi Tujuan	- Mengidentifikasi tingkat resiliensi diri - Menggali kekuatan dan pengalaman keberhasilan - Merancang langkah konkret peningkatan resiliensi - Meningkatkan skor resiliensi berdasarkan hasil pretest dan posttest	
Kelas / Semester	X/GENAP	Fase	E	Alokasi Waktu	1 x 40 menit	
Model Layanan	Konseling Singkat Berfokus Solusi				Metode Layanan	Diskusi Kelompok dan Refleksi Terstruktur
Media Layanan	Instrumen CD-RISC, Lembar Kerja Skala, Buku Refleksi, Laptop dan alat tulis		Alat		Laptop dan Instrumen penelitian	
Tahap Layanan Pertemuan Ketiga: Toleransi Terhadap Emosi Negatif						
Tahap Awal	1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;; 2. Review materi dan refleksi sebelumnya; 3. Menjelaskan tentang sesi yang akan dibicarakan; 4. Melakukan dengan proses <i>ice breaking</i> ; 5. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.					
Tahap Inti	1. Orientasi terhadap Masalah - Guru BK menyajikan masalah autentik yang relevan; - Peserta didik diminta mengidentifikasi pengalaman sulit yang pernah dialami; - Guru BK memperkenalkan atau mengulang penggunaan skala 0-10 untuk mengukur posisi resiliensi; - Peserta didik menentukan angka yang menggambarkan kondisi dirinya saat ini; 2. Organisasi Pelayanan - Guru BK menjelaskan prosedur diskusi dan waktu yang tersedia; - Peserta didik menyampaikan angka skala masing-masing; - Guru BK memastikan suasana diskusi aman dan suportif. 3. Investigasi Mandiri atau Kelompok - Guru BK mengajukan pertanyaan eksploratif khas SFBT: • Mengapa memilih angka tersebut dan bukan angka yang lebih rendah? • Apa yang sudah siswa lakukan sehingga mampu bertahan? • Kapan terakhir siswa merasa sedikit lebih kuat? - Peserta didik mengidentifikasi pengalaman keberhasilan (<i>exception</i>); - Peserta didik mendiskusikan faktor pendukung dan strategi <i>coping</i> yang pernah digunakan; - Guru BK memfasilitasi analisis terhadap kekuatan internal dan eksternal. 4. Pengembangan dan Penyajian Hasil - Peserta didik merumuskan target peningkatan satu tingkat skala; - Peserta didik menyusun rencana tindakan yang spesifik, realistis, dan terukur; - Kelompok mempresentasikan hasil diskusi; - Guru BK memberikan penguatan (<i>compliment</i>) terhadap potensi dan usaha peserta didik. 5. Analisis dan Evaluasi - Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan perubahan persepsi diri; - Guru BK menegaskan komitmen tindakan dan bahwa peningkatan kecil merupakan progres positif; - Peserta didik menuliskan refleksi singkat pada buku refleksi.					

Tahap Penutup	1. Guru BK memberikan kesempatan peserta didik memberikan kesimpulan bersama; 2. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas dan menyampaikan agenda pertemuan berikutnya.
Evaluasi	
Evaluasi Proses	1. Guru BK observasi keaktifan; 2. Guru BK melihat partisipasi diskusi; 3. Guru BK melihat konsistensi mengikuti kegiatan; 4. Guru BK melihat kemampuan menyusun rencana tindakan.
Evaluasi Hasil	Menganalisis perbandingan skor pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi peserta didik, kemudian menghitung besaran peningkatan yang terjadi setelah pemberian intervensi, serta menginterpretasikan skor tersebut berdasarkan norma instrumen guna menentukan kategori tingkat resiliensi dan efektivitas layanan yang telah dilaksanakan.



Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd., M.Pd
NIP.197811302003121009

Buleleng,
Guru BK

Fika Widiastuti, S.Pd
NIP.198611102010012043

TOLERANSI TERHADAP EMOSI NEGATIF

Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu akan mengalami berbagai perasaan yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Perasaan seperti bahagia, bangga, dan puas sering disebut sebagai emosi positif. Sebaliknya, perasaan sedih, kecewa, marah, cemas, takut, dan frustrasi termasuk dalam kategori emosi negatif. Keberadaan emosi negatif merupakan bagian yang normal dalam kehidupan manusia dan tidak dapat dihindari sepenuhnya.

Pada masa remaja, pengalaman emosi negatif cenderung lebih intens karena remaja sedang berada pada tahap perkembangan yang penuh perubahan. Remaja menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan keluarga yang dapat memunculkan tekanan psikologis. Tidak sedikit siswa yang merasa kecewa ketika memperoleh nilai rendah, merasa sedih ketika mengalami konflik dengan teman, atau merasa cemas ketika menghadapi ujian dan ketidakpastian masa depan.

Permasalahan muncul ketika individu tidak mampu menerima keberadaan emosi negatif yang dirasakannya. Sebagian individu berusaha menghindari emosi tersebut, menyangkal perasaan yang muncul, atau melampiaskannya melalui perilaku yang tidak adaptif. Akibatnya, masalah yang dihadapi justru menjadi semakin kompleks dan mengganggu kesejahteraan psikologis.

Kemampuan untuk menerima, memahami, dan menghadapi emosi negatif secara sehat dikenal sebagai toleransi terhadap emosi negatif. Kemampuan ini merupakan salah satu komponen penting dalam resiliensi karena membantu individu tetap berfungsi secara efektif meskipun sedang menghadapi tekanan atau kesulitan.

1. Pengertian Emosi Negatif dan Toleransi terhadap Emosi Negatif

Emosi negatif merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam, mengecewakan, merugikan, atau tidak sesuai dengan harapan. Emosi negatif dapat berupa rasa sedih, marah, takut, malu, kecewa, cemas, frustrasi, maupun putus asa.

Emosi negatif muncul sebagai hasil penilaian individu terhadap suatu peristiwa yang dianggap mengganggu kesejahteraan dirinya. Oleh karena itu, emosi negatif tidak selalu disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, tetapi juga oleh cara individu memaknai peristiwa tersebut (Lazarus, 1991).

Toleransi terhadap tekanan emosional adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi sulit tanpa melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Linehan, 2015).

2. Pentingnya Menerima Emosi Negatif

Banyak individu beranggapan bahwa emosi negatif harus dihilangkan atau dihindari. Padahal, emosi negatif memiliki fungsi penting dalam kehidupan manusia. Emosi negatif membantu individu memahami kondisi dirinya, mengenali kebutuhan yang belum terpenuhi, serta memberikan informasi mengenai situasi yang sedang dihadapi.

Menerima emosi negatif bukan berarti menyerah terhadap keadaan atau menikmati penderitaan. Menerima emosi berarti mengakui bahwa emosi tersebut memang sedang dirasakan tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan.

Ketika individu menerima emosinya, energi psikologis yang dimiliki dapat digunakan untuk mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Sebaliknya, ketika individu terus berusaha melawan atau menyangkal emosinya, energi tersebut justru habis untuk mempertahankan konflik internal.

Pada siswa SMA, kemampuan menerima emosi negatif membantu mereka menghadapi tekanan akademik dan sosial secara lebih sehat. Siswa dapat belajar dari pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa kehilangan motivasi untuk berkembang.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Toleransi Terhadap Emosi Negatif

Faktor internal yaitu kesadaran emosi, regulasi emosi, pola pikir, dan pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan keluarga, dukungan teman sebaya dan lingkungan sekolah.

4. Strategi Mengembangkan Toleransi terhadap Emosi Negatif

- a. Mengenali dan memberi nama pada emosi
- b. Menerima emosi sebagai bagian dari kehidupan
- c. Menuliskan perasaan yang dialami
- d. Berbicara dengan orang yang dipercaya
- e. Mengembangkan coping positif
- f. Mencari Makna dari Pengalaman Sulit

5. Dampak Positif

Peserta didik mampu menjaga kualitas hubungan sosial, mengurangi konflik, dan tetap fokus pada tujuan belajar. Peserta didik juga lebih mampu menghadapi tekanan tanpa memperburuk keadaan.

Kesimpulan

Toleransi terhadap emosi negatif merupakan kemampuan individu untuk menerima, memahami, dan mengelola emosi yang tidak menyenangkan secara sehat. Kemampuan ini membantu individu tetap berfungsi secara efektif meskipun sedang menghadapi tekanan dan kesulitan. Pada siswa SMA, toleransi terhadap emosi negatif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, dan memperkuat resiliensi.

Aktivitas refleksi:

1. Pada skala 0 sampai 10, berada pada angka berapa kemampuanmu menghadapi emosi negatif saat ini?
2. Mengapa kamu memilih angka tersebut?
3. Apa yang membuatmu tidak memilih angka yang lebih rendah?
4. Kapan terakhir kali kamu berhasil menghadapi situasi yang membuatmu sedih, kecewa, atau cemas?
5. Kekuatan apa yang membantumu bertahan saat itu?
6. Apa yang akan berbeda jika kemampuanmu meningkat satu angka?
7. Langkah kecil apa yang akan kamu lakukan minggu ini untuk meningkatkan kemampuan menghadapi emosi negatif?

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PEDOMAN OBSERVASI**

Identitas

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (☒) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat baik Skor 3 : Baik
Skor 2 : Cukup baik Skor 1 : Kurang baik

Keterangan :

5. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$ dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

6. Kategori hasil:

- a. Sangat baik = 28 - 32
- b. Baik = 23 - 27
- c. Cukup = 22 - 26
- d. Kurang = < 21

Buleleng,.....
Peneliti

Mercy Jane Lumempouw
NIM. 2211011059

EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Keterangan :

SS = Sangat Setuju CS = Cukup Setuju TS = Tidak Setuju

Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- ☐ Selingi dengan humor
- ☐ Selingi dengan ice breaking
- ☐ Metode mengajar bervariasi
- ☐ Humanis
- ☐ Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen	Layanan Responsif			Bidang Layanan	BELAJAR	
Materi	Peningkatan Resiliensi melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi			Aspek Perkembangan	Resiliensi (Kemampuan Bertahan dan Bangkit dari Kesulitan)	
Capaian Layanan	Peserta didik mampu meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial secara adaptif			Internalisasi Tujuan	- Mengidentifikasi tingkat resiliensi diri - Menggali kekuatan dan pengalaman keberhasilan - Merancang langkah konkret peningkatan resiliensi - Meningkatkan skor resiliensi berdasarkan hasil pretest dan posttest	
Kelas / Semester	X/GENAP	Fase	E	Alokasi Waktu	1 x 40 menit	
Model Layanan	Konseling Singkat Berfokus Solusi				Metode Layanan	Diskusi Kelompok dan Refleksi Terstruktur
Media Layanan	Instrumen CD-RISC, Lembar Kerja Skala, Buku Refleksi, Laptop dan alat tulis		Alat		Laptop dan Instrumen penelitian	
Tahap Layanan Pertemuan Keempat: Penerimaan terhadap Perubahan						
Tahap Awal	1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;; 2. Review materi dan refleksi sebelumnya; 3. Menjelaskan tentang sesi yang akan dibicarakan; 4. Melakukan dengan proses <i>ice breaking</i> ; 5. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.					
Tahap Inti	1. Orientasi terhadap Masalah - Guru BK menyajikan masalah autentik yang relevan; - Peserta didik diminta mengidentifikasi pengalaman sulit yang pernah dialami; - Guru BK memperkenalkan atau mengulang penggunaan skala 0-10 untuk mengukur posisi resiliensi; - Peserta didik menentukan angka yang menggambarkan kondisi dirinya saat ini; 2. Organisasi Pelayanan - Guru BK menjelaskan prosedur diskusi dan waktu yang tersedia; - Peserta didik menyampaikan angka skala masing-masing; - Guru BK memastikan suasana diskusi aman dan suportif. 3. Investigasi Mandiri atau Kelompok - Guru BK mengajukan pertanyaan eksploratif khas SFBT: • Mengapa memilih angka tersebut dan bukan angka yang lebih rendah? • Apa yang sudah siswa lakukan sehingga mampu bertahan? • Kapan terakhir siswa merasa sedikit lebih kuat? - Peserta didik mengidentifikasi pengalaman keberhasilan (<i>exception</i>); - Peserta didik mendiskusikan faktor pendukung dan strategi <i>coping</i> yang pernah digunakan; - Guru BK memfasilitasi analisis terhadap kekuatan internal dan eksternal. 4. Pengembangan dan Penyajian Hasil - Peserta didik merumuskan target peningkatan satu tingkat skala; - Peserta didik menyusun rencana tindakan yang spesifik, realistis, dan terukur; - Kelompok mempresentasikan hasil diskusi; - Guru BK memberikan penguatan (<i>compliment</i>) terhadap potensi dan usaha peserta didik. 5. Analisis dan Evaluasi - Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan perubahan persepsi diri; - Guru BK menegaskan komitmen tindakan dan bahwa peningkatan kecil merupakan progres positif; - Peserta didik menuliskan refleksi singkat pada buku refleksi.					

SMA NEGERI 2 SINGARAJA

Tahap Penutup	1. Guru BK memberikan kesempatan peserta didik memberikan kesimpulan bersama; 2. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas dan menyampaikan agenda pertemuan berikutnya.
Evaluasi	
Evaluasi Proses	1. Guru BK observasi keaktifan; 2. Guru BK melihat partisipasi diskusi; 3. Guru BK melihat konsistensi mengikuti kegiatan; 4. Guru BK melihat kemampuan menyusun rencana tindakan.
Evaluasi Hasil	Menganalisis perbandingan skor pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi peserta didik, kemudian menghitung besaran peningkatan yang terjadi setelah pemberian intervensi, serta menginterpretasikan skor tersebut berdasarkan norma instrumen guna menentukan kategori tingkat resiliensi dan efektivitas layanan yang telah dilaksanakan.



Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd., M.Pd
NIP.197811302003121009

Buleleng,
Guru BK

Fika Widiastuti, S.Pd
NIP.198611102010012043

PENERIMAAN terhadap PERUBAHAN

Pendahuluan

Kehidupan manusia selalu diwarnai oleh perubahan. Perubahan dapat terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti perubahan lingkungan sekolah, perubahan hubungan sosial, perubahan kondisi keluarga, perubahan tuntutan akademik, maupun perubahan yang berkaitan dengan perkembangan diri. Tidak ada individu yang dapat menghindari perubahan karena perubahan merupakan bagian alami dari proses kehidupan.

Pada masa remaja, perubahan terjadi secara lebih kompleks dibandingkan tahap perkembangan lainnya. Remaja mengalami perubahan fisik yang signifikan, perkembangan kemampuan berpikir yang semakin matang, perubahan hubungan dengan orang tua, serta peningkatan tuntutan sosial dan akademik. Situasi tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan karena individu harus menyesuaikan diri dengan kondisi yang berbeda dari sebelumnya.

Sebagian siswa mampu menghadapi perubahan dengan baik dan melihatnya sebagai kesempatan untuk berkembang. Namun, sebagian siswa lainnya mengalami kesulitan beradaptasi sehingga merasa takut, cemas, atau bahkan menolak perubahan yang terjadi. Ketidakmampuan menerima perubahan dapat menghambat perkembangan pribadi, mengurangi kepercayaan diri, dan meningkatkan risiko munculnya stres.

Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik individu yang resilien adalah kemampuan menerima perubahan secara positif. Individu yang resilien memahami bahwa perubahan merupakan bagian dari kehidupan dan percaya bahwa dirinya mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang dihadapi.

Selain kemampuan menerima perubahan, individu juga memerlukan hubungan yang aman dan suportif dengan orang-orang di sekitarnya. Dukungan dari keluarga, teman, dan guru dapat membantu individu menghadapi perubahan secara lebih efektif. Oleh karena itu, kemampuan menerima perubahan dan memanfaatkan dukungan sosial menjadi bagian penting dalam pengembangan resiliensi peserta didik.

1. Pengertian Penerimaan terhadap Perubahan

Penerimaan terhadap perubahan merupakan kemampuan individu untuk memahami, menerima, dan menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan yang terjadi dalam kehidupannya tanpa kehilangan fungsi psikologis maupun sosial yang sehat. Kemampuan beradaptasi merupakan salah satu tugas perkembangan penting pada masa remaja karena membantu individu menghadapi perubahan lingkungan sosial maupun akademik yang semakin kompleks (Santrock, 2018). Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, penerimaan terhadap perubahan dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menerima kenyataan bahwa perubahan merupakan bagian dari kehidupan, kemudian menyesuaikan diri secara positif terhadap perubahan tersebut sehingga tetap mampu berkembang secara optimal.

2. Karakteristik Individu yang Mampu Menerima Perubahan

Siswa yang mampu menerima perubahan biasanya:

- a. Fleksibel dalam berpikir
- b. Terbuka terhadap pengalaman Baru
- c. Mampu menyesuaikan diri
- d. Memiliki sikap optimis
- e. Berorientasi pada solusi
- f. Mampu memanfaatkan dukungan sosial

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Menerima Perubahan

Kemampuan menerima perubahan dipengaruhi oleh faktor internal yang fleksibilitas kognitif, kepercayaan diri, pengalaman sebelumnya, dan regulasi emosi. Sedangkan faktor eksternal yaitu dukungan keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah dan kondisi lingkungan sosial.

4. Cara Mengembangkan Kemampuan Menerima Perubahan

Kontrol diri dikembangkan melalui latihan mengenali emosi, menarik napas sebelum bereaksi menunda respon saat marah, berbicara dengan tenang, refleksi pengalaman.

- a. Mengubah pola pikir terhadap perubahan
- b. Fokus pada hal yang dapat dikendalikan
- c. Mengembangkan fleksibilitas berpikir
- d. Memanfaatkan dukungan sosial
- e. Belajar dari pengalaman sebelumnya
- f. Menetapkan langkah kecil yang realistis

Kesimpulan

Penerimaan terhadap perubahan merupakan kemampuan individu untuk menerima kenyataan bahwa perubahan adalah bagian dari kehidupan serta menyesuaikan diri secara positif terhadap berbagai kondisi baru. Kemampuan ini membantu individu menghadapi tantangan secara lebih fleksibel, mengurangi stres, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi. Dalam konteks resiliensi, kemampuan menerima perubahan memungkinkan peserta didik tetap berkembang dan mempertahankan fungsi positif meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan ketidakpastian.

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PEDOMAN OBSERVASI**

Identitas

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (☒) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat baik Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik Skor 1 : Kurang baik

Keterangan :

7. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$ dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

8. Kategori hasil:

- a. Sangat baik = 28 - 32
- b. Baik = 23 - 27
- c. Cukup = 22 - 26
- d. Kurang = < 21

Buleleng,.....

Peneliti

Mercy Jane Lumempouw
NIM. 2211011059

EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Keterangan :

SS = Sangat Setuju CS = Cukup Setuju TS = Tidak Setuju

Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- ☐ Selingi dengan humor
- ☐ Selingi dengan ice breaking
- ☐ Metode mengajar bervariasi
- ☐ Humanis
- ☐ Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Komponen	Layanan Responsif			Bidang Layanan	BELAJAR	
Materi	Peningkatan Resiliensi melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi			Aspek Perkembangan	Resiliensi (Kemampuan Bertahan dan Bangkit dari Kesulitan)	
Capaian Layanan	Peserta didik mampu meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial secara adaptif			Internalisasi Tujuan	- Mengidentifikasi tingkat resiliensi diri - Menggali kekuatan dan pengalaman keberhasilan - Merancang langkah konkret peningkatan resiliensi - Meningkatkan skor resiliensi berdasarkan hasil pretest dan posttest	
Kelas / Semester	X/GENAP	Fase	E	Alokasi Waktu	1 x 40 menit	
Model Layanan	Konseling Singkat Berfokus Solusi				Metode Layanan	Diskusi Kelompok dan Refleksi Terstruktur
Media Layanan	Instrumen CD-RISC, Lembar Kerja Skala, Buku Refleksi, Laptop dan alat tulis		Alat		Laptop dan Instrumen penelitian	
Tahap Layanan Pertemuan Kelima: Spiritualitas dan Makna Hidup						
Tahap Awal	1. Menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat bersemangat;; 2. Review materi dan refleksi sebelumnya; 3. Menjelaskan tentang sesi yang akan dibicarakan; 4. Melakukan dengan proses <i>ice breaking</i>; 5. Menanyakan kesiapan peserta didik untuk memulai ke tahap inti.					
Tahap Inti	1. Orientasi terhadap Masalah - Guru BK menyajikan masalah autentik yang relevan; - Peserta didik diminta mengidentifikasi pengalaman sulit yang pernah dialami; - Guru BK memperkenalkan atau mengulang penggunaan skala 0-10 untuk mengukur posisi resiliensi; - Peserta didik menentukan angka yang menggambarkan kondisi dirinya saat ini; 2. Organisasi Pelayanan - Guru BK menjelaskan prosedur diskusi dan waktu yang tersedia; - Peserta didik menyampaikan angka skala masing-masing; - Guru BK memastikan suasana diskusi aman dan suportif. 3. Investigasi Mandiri atau Kelompok - Guru BK mengajukan pertanyaan eksploratif khas SFBT: • Mengapa memilih angka tersebut dan bukan angka yang lebih rendah? • Apa yang sudah siswa lakukan sehingga mampu bertahan? • Kapan terakhir siswa merasa sedikit lebih kuat? - Peserta didik mengidentifikasi pengalaman keberhasilan (<i>exception</i>); - Peserta didik mendiskusikan faktor pendukung dan strategi <i>coping</i> yang pernah digunakan; - Guru BK memfasilitasi analisis terhadap kekuatan internal dan eksternal. 4. Pengembangan dan Penyajian Hasil - Peserta didik merumuskan target peningkatan satu tingkat skala; - Peserta didik menyusun rencana tindakan yang spesifik, realistis, dan terukur; - Kelompok mempresentasikan hasil diskusi; - Guru BK memberikan penguatan (<i>compliment</i>) terhadap potensi dan usaha peserta didik. 5. Analisis dan Evaluasi - Guru BK mengajak peserta didik merefleksikan perubahan persepsi diri; - Guru BK menegaskan komitmen tindakan dan bahwa peningkatan kecil merupakan progres positif; - Peserta didik menuliskan refleksi singkat pada buku refleksi.					

Tahap Penutup	1. Guru BK memberikan kesempatan peserta didik memberikan kesimpulan bersama; 2. Guru BK memberikan penguatan mengenai materi layanan yang sudah dibahas dan menyampaikan agenda pertemuan berikutnya.
Evaluasi	
Evaluasi Proses	1. Guru BK observasi keaktifan; 2. Guru BK melihat partisipasi diskusi; 3. Guru BK melihat konsistensi mengikuti kegiatan; 4. Guru BK melihat kemampuan menyusun rencana tindakan.
Evaluasi Hasil	Menganalisis perbandingan skor pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi peserta didik, kemudian menghitung besaran peningkatan yang terjadi setelah pemberian intervensi, serta menginterpretasikan skor tersebut berdasarkan norma instrumen guna menentukan kategori tingkat resiliensi dan efektivitas layanan yang telah dilaksanakan.



Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dr. I Made Bawa Mulana, S.Pd., M.Pd
NIP.197811302003121009

Buleleng,
Guru BK

Fika Widiastuti, S.Pd
NIP.198611102010012043

SPIRITUALITAS dan MAKNA HIDUP

Pendahuluan

Setiap individu memiliki keinginan untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan bernilai. Dalam perjalanan hidup, seseorang tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, keterampilan sosial, maupun kemampuan berpikir yang baik, tetapi juga memerlukan arah hidup yang jelas agar mampu bertahan ketika menghadapi berbagai tantangan. Individu yang memiliki tujuan hidup dan makna yang jelas cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan dibandingkan individu yang merasa hidupnya tidak memiliki arah. Pada masa remaja, pencarian identitas diri menjadi salah satu tugas perkembangan yang sangat penting. Remaja mulai bertanya mengenai siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, nilai-nilai apa yang ingin dipegang, serta bagaimana ia ingin menjalani kehidupannya di masa depan. Proses pencarian tersebut sering kali menimbulkan berbagai pertanyaan dan keraguan yang memerlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri. Dalam situasi yang sulit, banyak individu mampu bertahan bukan karena mereka tidak mengalami masalah, melainkan karena mereka memiliki alasan untuk terus berjuang. Alasan tersebut dapat berasal dari keyakinan spiritual, harapan terhadap masa depan, tujuan hidup, maupun nilai-nilai yang dianggap penting dalam kehidupan.

Spiritualitas merupakan salah satu aspek penting dalam resiliensi (Connor dan Davidson, 2003). Spiritualitas membantu individu menemukan makna di balik pengalaman hidup, mempertahankan harapan ketika menghadapi kesulitan, serta memperkuat keyakinan bahwa dirinya mampu melewati berbagai tantangan yang dihadapi.

Bagi siswa SMA, spiritualitas dan makna hidup berperan penting dalam membangun optimisme, meningkatkan motivasi belajar, serta membantu mereka menghadapi berbagai tekanan perkembangan secara lebih sehat dan adaptif.

1. Pengertian Spiritualitas dan Makna Hidup

Spiritualitas merupakan konsep yang berkaitan dengan pencarian makna, tujuan, nilai, dan hubungan individu dengan sesuatu yang dianggap lebih besar daripada dirinya sendiri. Spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan praktik keagamaan, tetapi juga berkaitan dengan cara individu memahami tujuan hidup dan memaknai pengalaman yang dialaminya. Spiritualitas merupakan pencarian individu terhadap hal-hal yang dianggap sakral dan bermakna dalam kehidupannya. Spiritualitas membantu individu memahami dirinya, hubungannya dengan orang lain, serta hubungannya dengan Tuhan sesuai keyakinan yang dianut (Pargament, 2013).

Makna hidup merupakan alasan yang membuat seseorang tetap bertahan dan terus berjuang meskipun menghadapi penderitaan atau kesulitan. Menurut Frankl, individu dapat menemukan makna hidup melalui karya yang dilakukan, pengalaman yang dijalani, maupun sikap yang diambil ketika menghadapi situasi yang sulit (Frankl, 1963).

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, spiritualitas dan makna hidup dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menemukan tujuan, nilai, harapan, dan arti dalam kehidupannya sehingga mampu menjalani kehidupan secara lebih positif dan bermakna.

2. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Spiritualitas dan Makna Hidup yang Baik

- a. Memiliki tujuan hidup yang jelas
- b. Memiliki harapan terhadap masa depan
- c. Mampu memaknai pengalaman hidup
- d. Memiliki nilai-nilai kehidupan yang positif
- e. Optimisme dalam menghadapi kesulitan
- f. Memiliki hubungan yang baik dengan orang lain

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Spiritualitas dan Makna Hidup

Kontrol diri dipengaruhi oleh kesadaran diri, refleksi diri, harapan dan optimisme, dan pengalaman hidup.

4. Cara Mengembangkan Spiritualitas dan Makna Hidup

Spiritualitas dan makna hidup dikembangkan melalui mengenali nilai-nilai yang penting dalam

kehidupan, menetapkan tujuan yang positif, melakukan refleksi diri, mengembangkan sikap syukur, memperkuat hubungan dengan Tuhan, dan berkontribusi kepada orang lain.

Kesimpulan

Spiritualitas dan makna hidup merupakan kemampuan individu untuk menemukan tujuan, nilai, harapan, dan arti dalam kehidupannya. Kemampuan ini membantu individu mempertahankan optimisme, menghadapi kesulitan secara lebih positif, serta menemukan kekuatan untuk terus berkembang. Dalam konteks resiliensi, spiritualitas berperan sebagai sumber kekuatan internal yang membantu peserta didik bertahan dan bangkit ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK
PEDOMAN OBSERVASI**

Identitas

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (☒) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Keterangan Skor :

Skor 4 : Sangat baik Skor 3 : Baik
Skor 2 : Cukup baik Skor 1 : Kurang baik

Keterangan :

9. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$ dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

10. Kategori hasil:

- a. Sangat baik = 28 - 32
- b. Baik = 23 - 27
- c. Cukup = 22 - 26
- d. Kurang = < 21

Buleleng,.....
Peneliti

Mercy Jane Lumempouw
NIM. 2211011059

EVALUASI HASIL LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Peserta Didik :
 Kelas :

Keterangan :

SS = Sangat Setuju CS = Cukup Setuju TS = Tidak Setuju

Tabel Penilaian:

NO	PERNYATAAN	SKOR		
		SS	CS	TS
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK			
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK			
3	Saya menyadari pentingnya bersikap/berperilaku sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK			

Apakah ada saran terhadap layanan BK (boleh menjawab lebih dari 1 maupun semuanya)

- ☐ Selingi dengan humor
- ☐ Selingi dengan ice breaking
- ☐ Metode mengajar bervariasi
- ☐ Humanis
- ☐ Menggunakan media-media terkini

Peserta didik

Lampiran 6 Instrumen Pengukuran Resiliensi

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 Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat mengatasi kesulitan karena saya sudah pernah melewatinya sebelumnya.				
2	Saya bisa mencapai tujuan walaupun menghadapi hambatan.				
3	Saya dapat menyesuaikan diri ketika terjadi perubahan.				
4	Saya bisa mengatasi rasa takut saya.				
5	Saya bisa tetap tenang dalam tekanan.				
6	Saya mampu memusatkan perhatian dan berpikir jernih dalam situasi sulit.				
7	Saya tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah.				

8	Saya mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan.				
9	Saya dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang saya hadapi.				
10	Saya merasa memiliki tujuan hidup yang membuat saya kuat.				
11	Saya bisa bertahan meskipun keadaan tidak berjalan sesuai harapan.				
12	Saya dapat belajar sesuatu dari pengalaman sulit.				
13	Saya merasa yakin terhadap kemampuan diri saya sendiri.				
14	Saya bisa beradaptasi dengan baik dalam situasi baru.				
15	Saya berusaha tetap berpikir positif dalam keadaan sulit.				
16	Saya memiliki keyakinan bahwa saya bisa melewati masa sulit.				
17	Saya merasa lebih kuat setelah mengatasi kesulitan.				
18	Saya dapat menenangkan diri saat mengalami tekanan.				
19	Saya dapat mengandalkan diri sendiri ketika menghadapi masalah.				

(Sumber: Psikonesia, 2024)

Lampiran 7. Lembar Kerja Peserta Didik**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Pretest dan Pengenalan Diri

1. Skala Resiliensi Awal (0-10):
2. Bagaimana kondisi dirimu saat ini?
3. Apa harapanmu mengikuti kegiatan ini?

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Kompetensi Personal

1. Skala Kepercayaan Diri (0-10):

2. Kekuatan yang saya miliki:

Langkah kecil untuk meningkat:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Kontrol Diri

1. Skala Kontrol Emosi (0-10):
2. Situasi yang membuat saya sulit mengontrol emosi?
3. Cara saya mengontrol emosi:
4. Target peningkatan:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Toleransi Emosi Negatif

1. Skala Menghadapi Emosi Negatif (0-10):

2. Emosi negatif yang saya rasakan:

3. Bagaimana saya bertahan:

4. Langkah yang akan saya lakukan:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

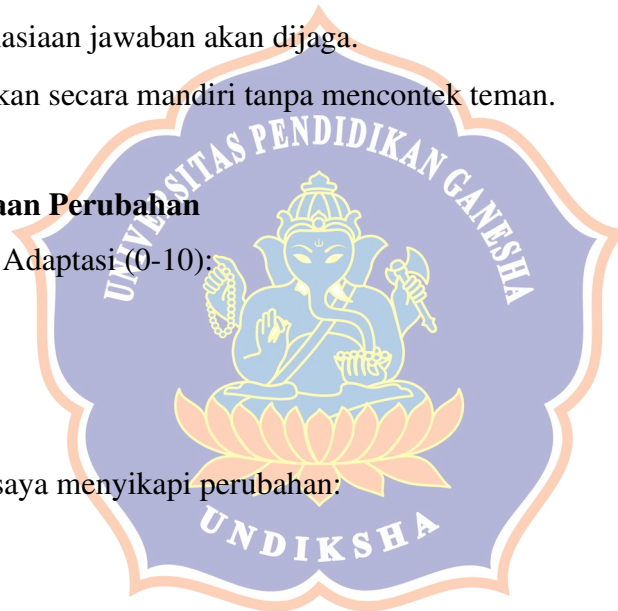
Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Penerimaan Perubahan

1. Skala Adaptasi (0-10):
2. Cara saya menyikapi perubahan:
3. Target ke depan:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Spiritualitas/Makna Hidup

1. Skala Spiritualitas/Harapan Hidup (0-10):

2. Hal yang memberi saya kekuatan:

3. Apa yang membuat saya tetap bertahan:

4. Langkah yang akan saya lakukan:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

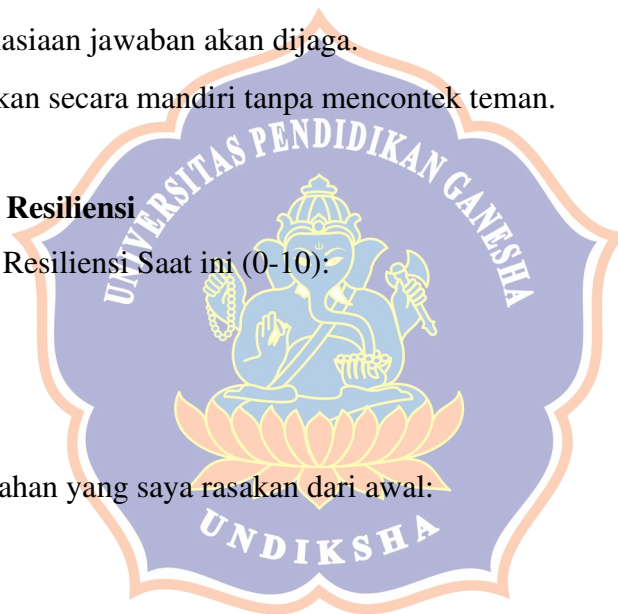
Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Integrasi Resiliensi

1. Skala Resiliensi Saat ini (0-10):
2. Perubahan yang saya rasakan dari awal:
3. Hal terbaik yang saya pelajari:
4. Kekuatan utama saya sekarang:



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

A. Petunjuk Umum

- Bacalah setiap bagian dengan teliti sebelum mengisi.
- Isilah dengan jujur sesuai kondisi diri, tidak perlu dibuat-dibuat.
- Tidak ada jawaban benar atau salah.
- Gunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.
- Kerahasiaan jawaban akan dijaga.
- Kerjakan secara mandiri tanpa mencontek teman.

B. Posttest dan Refleksi

1. Skala Resiliensi Akhir (0-10):
2. Apa perubahan terbesar yang saya alami?
3. Apa yang paling membantu saya berkembang?
4. Bagaimana saya mempertahankan perubahan ini?



Lampiran 8. Buku Harian Siswa

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 1

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	2	saya kurang memahami nya
Selasa	2	saya kurang memahami nya
Rabu	2	saya kurang memahami nya
Kamis	2	saya kurang memahami nya
Jumat	2	saya kurang memahami nya
Sabtu	2	saya kurang memahami nya
Minggu	2	saya kurang memahami nya

Rata-rata Skor Mingguan: 14

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya belum merasakan kemajuan sama sekali.

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: kesulitan untuk memahami materi nya
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? mungkin terus mempelajari nya.
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? menjadi pribadi yang baik dan orang yang ceria
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya: saya memiliki kelebihan bisa menggambar dan teman yang baik
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? saya merasa senang dan Capek

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 2

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	3	sedikit ada perubahan
Selasa	4	mulai ada perubahan
Rabu	4	mulai ada perubahan
Kamis	4	mulai ada perubahan
Jumat	4	mulai ada perubahan
Sabtu	4	mulai ada perubahan
Minggu	4	mulai ada perubahan

Rata-rata Skor Mingguan: 28

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya belum merasakan kemajuan sama sekali.

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: saya belum ada perubahan
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? mungkin untuk terus mempelajari nya.
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? saya akan melatih diri
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya: saya memiliki kelebihan bisa menggambar dan teman yang baik
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? saya merasa senang tapi banyak sekali tugas

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 3

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	4	mulai ada perubahan
Selasa	4	mulai ada perubahan
Rabu	4	mulai ada perubahan
Kamis	4	mulai ada perubahan
Jumat	4	mulai ada perubahan
Sabtu	4	mulai ada perubahan
Minggu	4	mulai ada perubahan

Rata-rata Skor Mingguan: 29

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya belum merasakan kemajuan.

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: sulit dalam memahami perasaan orang lain
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? saya lebih mendekati diri dan memahami perlahan lahan
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? saya akan menjaga sikap terhadap orang lain
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya:tidak ada
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? saya merasa biasa saja

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 4

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	4	mulai ada perubahan
Selasa	4	mulai ada perubahan
Rabu	4	mulai ada perubahan
Kamis	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Jumat	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Sabtu	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Minggu	5	sudah mulai sedikit ada perubahan

Rata-rata Skor Mingguan: 32

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya mulai merasakan kemajuan

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: saya mulai ada sedikit perubahan
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? terus untuk mempelajari nya.
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? saya akan melatih diri
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya: saya memiliki kelebihan bisa menggambar dan teman yang baik
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? saya merasa senang tapi banyak sekali tugas

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 5

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Selasa	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Rabu	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Kamis	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Jumat	5	sudah mulai sedikit ada perubahan
Sabtu	6	sudah ada sedikit perubahan
Minggu	6	sudah ada sedikit perubahan

Rata-rata Skor Mingguan: 32

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya mulai merasakan kemajuan

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: tidak ada
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? terus melatih diri dan belajar
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? saya akan mejadi orang yang percaya diri
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya: tidak ada
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? senang

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 6

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	6	sudah ada sedikit perubahan
Selasa	6	sudah ada sedikit perubahan
Rabu	6	sudah ada sedikit perubahan
Kamis	6	sudah ada sedikit perubahan
Jumat	7	sudah ada perubahan resiliensi
Sabtu	7	sudah ada perubahan resiliensi
Minggu	7	sudah ada perubahan resiliensi

Rata-rata Skor Mingguan: 53

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya mulai ada kemajuan dalam minggu ini

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: tidak ada
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? terus belajar
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? saya akan menjadi orang yang percaya diri
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya: saya lebih percaya diri dari sebelumnya
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? senang dan bahagia

BUKU HARIAN SISWA

Nama : KA

Pertemuan : 7

A. Skala Resiliensi Harian

Hari	Skor (0-10)	Keterangan Singkat
Senin	7	sudah ada perubahan resiliensi
Selasa	7	sudah ada perubahan resiliensi
Rabu	7	sudah ada perubahan resiliensi
Kamis	7	sudah ada perubahan resiliensi
Jumat	7	sudah ada perubahan resiliensi
Sabtu	9	sudah ada perubahan
Minggu	9	sudah ada perubahan

Rata-rata Skor Mingguan: 53

B. Perkembangan Mingguan

1. Tuliskan perubahan atau kemajuan yang kamu rasakan: saya sudah mulai ada kemajuan yang baik

2. Tuliskan kesulitan yang kamu alami: tidak ada dan jika ada masih bisa ditangani
3. Apa yang kamu lakukan untuk menghadapinya? selalu berfikir sebelum mengambil tindakan
4. Apa yang akan kamu lakukan agar menjadi lebih baik? saya akan menjadi orang yang lebih baik dari yang lalu
5. Hal yang saya banggakan dari diri saya: saya lebih percaya diri dari sebelumnya dan lebih bisa berfikir dengan baik
6. Bagaimana perasaanmu setelah melewati minggu ini? senang dan bangga terhadap diri sendiri karena bisa melewati semua dengan baik.

Lampiran 9. Riwayat Hidup



Mercy Jane Lumempouw lahir di Manado pada tanggal 26 Januari 1994. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Alm. Bapak Drs. Marthen Luther Lumempouw, S.Pd. dan Ibu Almh. Dra. Femmy Jultje Lampa, S.Pd., M.Pd.. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Kristen Protestan. Penulis beralamat Banjar Dinas

Dangin Margi, Desa Pemaron, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Nomor telepon seluler 0881037381726. Menyelesaikan pendidikan di SD Kristen Tabita 1 Manado pada tahun 2004. Kemudian melanjutkan di SMP Negeri 13 Manado dan lulus pada tahun 2007. Pada tahun 2010, penulis lulus dari SMA Negeri 8 Manado. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah, penulis bekerja di berbagai bidang selama kurang lebih dua belas tahun. Pada tahun 2022, penulis memutuskan untuk melanjutkan pendidikan tinggi pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada Semester Genap Tahun Akademik 2025/26, penulis telah menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik Pertanyaan Berskala terhadap Resiliensi Siswa SMA Negeri 2 Singaraja.”