

**PENGEMBANGAN PANDUAN PENINGKATAN KEMAMPUAN
RESILIENSI DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PADA PESERTA DIDIK SMA**



SKRIPSI

Oleh:

YUNITA KUSUMA WIJAYANTI

K3113080

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2018

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yunita Kusuma Wijayanti

NIM : K3113080

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya yng berjudul “**PENGEMBANGAN PANDUAN PENINGKATAN KEMAMPUAN RESILIENSI DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA PESERTA DIDIK SMA**” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 20 Januari 2018

Yang Membuat Pernyataan



Yunita Kusuma Wijayanti

**PENGEMBANGAN PANDUAN PENINGKATAN KEMAMPUAN
RESILIENSI DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
PADA PESERTA DIDIK SMA**

Oleh:

Yunita Kusuma Wijayanti

K3113080

Skripsi

**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

Januari 2018

PERSETUJUAN

Nama : Yunita Kusuma Wijayanti

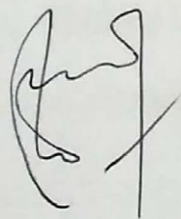
NIM : K3113080

Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Peningkatan Kemampuan Resiliensi Dengan Teknik *Self Management* Pada Peserta Didik SMA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

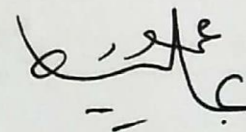
Pembimbing I,



Dra. Wardatul Djannah, M.Pd

NIP: 19530516 198003 2 002

Pembimbing II,



Ulya Makhmudah, M.Pd

NIP: 19861207 201302 01

PENGESAHAN SKRIPSI

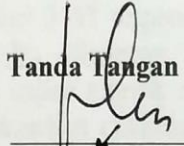

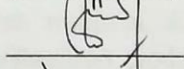
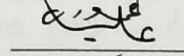
Nama : Yunita Kusuma Wijayanti

NIM : K3113080

Judul Skripsi : Pengembangan Panduan Peningkatan Kemampuan Resiliensi dengan Teknik *Self Management* pada Peserta Didik SMA

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, 25 Januari 2018 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Wagimin, M.Pd		05-03-2018
Sekretaris	: Agus Tri Susilo, M.Pd		08-03-2018
Anggota I	: Dra. Wardatul Djannah, M.Pd		08-03-2018
Anggota II	: Ulya Makhmudah, M.Pd		05-03-2018

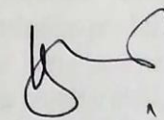
Mengesahkan



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi
Bimbingan dan Konseling,



Dr. Edy Legowo, M.Pd.
NIP. 19570324 198303 1 002

ABSTRAK

Yunita Kusuma Wijayanti. K3113080. **PENGEMBANGAN PANDUAN PENINGKATAN KEMAMPUAN RESILIENSI DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA PESERTA DIDIK SMA.** Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Januari 2018.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan prototipe satu berupa panduan layanan bimbingan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi dengan teknik *Self Management* pada peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) yang belum dilakukan uji validitas, uji kepraktisan, dan uji keefektifan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan (*Research and Development*), namun penelitian ini hanya sampai pada tahap pra pengembangan yaitu tahap pembuatan produk. Subjek penelitian ini peserta didik SMA dari kelas X-XII se-eks Karisidenan Surakarta. Data yang didapatkan dari lapangan berupa data kebutuhan dan kepentingan, data tersebut diambil dari responden yang terdiri dari peserta didik, guru BK, dan orang tua.

Hasil studi pendahuluan diperoleh data sebagai berikut: *Pertama* tingkat kebutuhan dan kepentingan yang diperoleh dari 3183 responden memiliki hasil persentase 94,13% dibutuhkan dan 94,32% dianggap penting terhadap pengembangan cara mengelola stres. *Kedua*, kajian teoritik mengenai resiliensi dan *self management* diperoleh hasil: 1) pengertian resiliensi, 2) faktor-faktor resiliensi, 3) aspek-aspek resiliensi, 4) upaya peningkatan resiliensi, 5) pengertian *self management*, 6) aspek-aspek *self management*, dan 7) pelatihan *self management* untuk meningkatkan kemampuan resiliensi. *Ketiga*, berdasarkan hasil studi pendahuluan dan kajian teoritik dihasilkan produk berupa panduan layanan bimbingan peningkatan kemampuan resiliensi dengan teknik *self management* pada peserta didik SMA dan lembar kerja peserta didik peningkatan kemampuan resiliensi dengan teknik *self management* pada peserta didik SMA.

Panduan memuat sistematika produk yaitu *cover*, kata pengantar, daftar isi, Bagian I pendahuluan, Bagian II cara menggunakan panduan, Bagian III meningkatkan kemampuan resiliensi dengan teknik *self management*, Bagian IV kurikulum, Bagian V satuan layanan dan materi meningkatkan kemampuan resiliensi, Bagian VI penutup, daftar pustaka, dan lampiran. Sedangkan lembar kerja peserta didik peningkatan kemampuan resiliensi dengan teknik *self management* pada peserta didik SMA memuat sistematika produk yang terdiri dari *cover*, data diri, kata pengantar, daftar isi, lembar kerja peserta didik Bagian I, lembar kerja peserta didik Bagian II, lembar kerja peserta didik Bagian III, dan lembar kerja peserta didik Bagian IV.

Kata kunci: kemampuan resiliensi, teknik *self management*, peserta didik SMA

ABSTRACT

Yunita Kusuma Wijayanti. K3113080. RESILIENCE ENHANCEMENT GUIDANCE ABILITY DEVELOPMENT THROUGH SELF MANAGEMENT TECHNIQUE TO SENIOR HIGH SCHOOL STUDENTS. Thesis. Teacher Training and Education Faculty. Sebelas Maret University. February 2018.

The objective of this research aimed to produce prototype one in the form of counseling guidance to enhance resilience ability through self management technique for senior high school students, that had not undertaken examined in validity, practicability and effectiveness test. This research used reasearch and development design. However, this research was ended in pre development stage. That was the production stage. The subjects of this research were senior high school students in the grade X-XII in Surakarta resident. Data that obtained from the field was in the form of students' need and students' importance. Those data were obtained from respondents consisted of students, counseling teacher, and parents.

Preliminary study results obtained data as followed: First level of needs and importants obtained from 3183 respondents had a percentage of 94.13% required and 94.32% considered important to the development of how to manage stress. Second, theoritical study were obtained from resilience and self management include 1) resilience definition, 2) resilience factors, 3) resilience aspects, 4) resilience enhancement efforts, 5) self management definition, 6) self management aspects, and 7) self management training to enhance resilience ability. Third, based on the preliminary result and theoritical study produced a product in the form of counseling guidance to enhance resilience ability through self management technique and students worksheets to enhance their resilience ability for senior high school students.

The contents of that guidance were cover, preface, table of content, Section I introduction, Section II guidelines in using the guidance, Section III enhancement resilience ability through self management technique to senior high school students, Section IV was curriculum, Section V was counseling unit and the material to enhance resilience ability, Section VI was closure, bibliography, and appendix. Besides, the contents of students worksheets were cover, personal data, preface, table of content, students worksheet Section I, students worksheet Section II, students worksheet Section III, and students worksheet section IV.

Keywords: *resilience ability, self management technique, senior high school students.*

MOTTO

“Kemenangan yang seindah-indahnya dan sesukar-sukarnya yang boleh direbut oleh manusia ialah menundukkan diri sendiri.”

(Ibu Kartini)

“Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali kita jatuh.”

(Confusius)

“Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putusnya dipukul ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menenteramkan amarah ombak dan gelombang itu.”

(Marcus Aurelius)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almh. Mama Suratni

“Motivator terbaik selama 18 tahun hidupku.”

Keluarga besar Yoso Miharjo dan Martowiredjo

“Terimakasih untuk doa, dukungan, semangat, dan penghibur yang diberikan.”

Almamater, Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, UNS

“Terimakasih untuk pengalaman dan pelajaran yang sangat berarti.”

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGEMBANGAN PANDUAN PENINGKATAN KEMAMPUAN RESILIENSI DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* PADA PESERTA DIDIK SMA”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas pemberian izin menyusun skripsi.
2. Bapak Dr. Edy Legowo, M.Pd., Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang turut membantu memperlancar penyelesaian skripsi dan ujian skripsi.
3. Ibu Dra. Wardatul Djannah, M.Pd selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ulya Makhmudah, M.Pd., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh bapak-ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan dukungan, ilmu, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Zhafran Arrafif Bakhtiar, keponakan yang selalu menjadi penyemangat dan penghibur dalam menyelesaikan skripsi.
7. Narendra Vishnu Nugraha yang senantiasa mengingatkan dan mendukung dalam penulisan skripsi.

8. Teman-teman mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2013, terimakasih untuk kebersamaannya selama ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan semangat sampai terselesaikannya skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti mengharapkan supaya skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Januari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian dan Pengembangan	8
C. Spesifikasi Produk yang Diharapkan	8
D. Pentingnya Penelitian dan Pengembangan.....	9
E. Asumsi dan Keterbatasan Penelitian dan Pengembangan.....	9
F. Definisi Istilah.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERPIKIR	
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Kajian Tentang Resiliensi	11
a. Pengertian Resiliensi.....	11
b. Faktor-faktor Resiliensi.....	14
c. Aspek-Aspek Resiliensi	20
d. Upaya Peningkatan Resiliensi Peserta Didik	27

2. Kajian tentang <i>Self Management</i>	32
a. Pengertian <i>Self Management</i>	32
b. Aspek-Aspek <i>Self Management</i>	34
c. Strategi dalam Pelatihan <i>Self Management</i>	36
3. Pelatihan <i>Self Management</i> dalam Bentuk Panduan untuk Meningkatkan Kemampuan Resiliensi Peserta Didik SMA	40
4. Penelitian yang relevan	41
5. Kriteria Kualitas Produk	42
B. Kerangka Berpikir	44
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Model Penelitian dan Pengembangan	46
B. Desain Penelitian.....	48
C. Prosedur Penelitian dan Pengembangan	51
D. Isi Produk	52
E. Subjek Penelitian.....	56
F. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	56
1. Jenis Data	56
2. Teknik Pengumpulan Data.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengembangan	59
1. Hasil Studi Pendahuluan	59
2. Hasil Kajian Teoritik.....	59
3. Prototipe 1: Panduan Layanan Bimbingan Peningkatan Kemampuan Resiliensi dengan Teknik <i>Self Management</i> pada Peserta Didik SMA	62
B. Pembahasan.....	67
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	
A. Simpulan	72
B. Implikasi.....	73
C. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Roda Resiliensi diadaptasi dari Henderson & Milstein	28
2.2. Bagan Kerangka Berfikir	45
3.1. Desain Pengembangan Panduan Peningkatan Kemampuan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Peserta Didik SMA Diadaptasi dari Model Pengembangan Borg and Gall	49
3.2. Desain Penelitian dan Pengembangan Panduan & LKPD Peningkatan Kemampuan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Peserta Didik SMA Tahap Pra Pengembangan	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Representasi Kurikulum (Sumber: Goodlad, Klein & Tye dalam Akker,dkk,1999:126)	44
3.1. Kurikulum Peningkatan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> .	53
3.2. Agenda Layanan Peningkatan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> Sesi 1	54
3.3. Agenda Layanan Peningkatan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> Sesi 2	54
3.4. Agenda Layanan Peningkatan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> Sesi 3	55
3.5. Agenda Layanan Peningkatan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> Sesi 4	55
4.1. Hasil Kajian Teoritik	61
4.2. Representasi Kurikulum (Sumber: Goodlad, Klein & Tye dalam Akker,dkk,1999:126)	68
4.3 Representasi Kurikulum Panduan Peningkatan Kemampuan Resiliensi Dengan Teknik <i>Self Management</i> pada Peserta Didik SMA	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Permohonan Izin Menyusun Skripsi	78
2. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	79
3. Hasil Analisis Kebutuhan	80
4. Daftar Sekolah Uji Coba	88
5. Daftar Sekolah Negeri Tempat Pengambilan Data di Karesidenan Surakarta	89