



**KEEFEKTIFAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI
SISWA KELAS X SMK NEGERI 7 BANDUNG**

TESIS

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh
gelar Magister Pendidikan

Oleh

**RIANA WIBI PANGESTUTI
0106517041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul "Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Latihan Kelompok Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Dan Efikasi Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung" karya,

nama : Riana Wibi Pangestuti

NIM : 0106517041

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

telah dipertahankan dalam sidang panitia ujian tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 28 Januari 2020

Semarang, 11 Februari 2020

Panitia Ujian

Ketua,



Prof. Dr. Ida Zulacha, M. Hum.
NIP. 197001091994032001

Sekretaris,



Dr. Awalva, M.Pd., Kons.
NIP. 196011011987102001

Penguji I,



Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 197712232005011001

Penguji II,



Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.
NIP. 195809121985031006

Penguji III,



Prof. Dr. Mungin Edy Wibowo, M.Pd., Kons.
NIP. 195211201977031002

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya,

nama : Riana Wibi Pangestuti

nim : 0106517041

program studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul "Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Latihan Kelompok Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Dan Efikasi Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung" ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 11 Februari 2020

uat pernyataan,

Riana Wibi Pangestuti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Keputusan yang baik selalu datang dari sebuah pengalaman, dan banyak sekali pengalaman berasal dari keputusan yang buruk.

-Riana Wibi Pangestuti-

PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Almamater Tercinta Program Studi Bimbingan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Pangestuti, Riana Wibi. 2019. “Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Latihan Kelompok Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Dan Efikasi Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung”. *Tesis*. Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Pembimbing II Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.

Kata kunci : bimbingan kelompok, teknik latihan kelompok, *academic hardiness*, efikasi diri.

Tugas akademik yang banyak, kejenuhan belajar dan menurunnya prestasi belajar menimbulkan pikiran dan perasaan yang tertekan. Hal ini disebabkan oleh *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa.

Subjek penelitian berjumlah 14 siswa SMK Negeri 7 Bandung yang terbagi menjadi 2 yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design* (pra-pasca perlakuan) dengan pemberian layanan sebanyak 5 kali pertemuan 2 X 45 menit. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala *academic hardiness* dan skala efikasi diri (*self efficacy*) dengan analisis data uji *repeated-measure mixed MANOVA*.

Hasil penelitian ini menunjukkan perhitungan menggunakan uji *repeated-measure mixed MANOVA* terlihat hasil uji tersebut menunjukkan hasil efek dari waktu terhadap peningkatan *academic hardiness* ($F(2) = 6,646 p < 0,05$). Efek kelompok ($F(1,934) = 5,82 p < 0,05$). Efek interaksi waktu dengan kelompok ($F(1,893) = 0,565 p < 0,05$). Adanya efek dari waktu terhadap peningkatan efikasi diri (*self efficacy*) ($F(2) = 1,746 p < 0,05$). Efek kelompok ($F(3,984) = 8,442 p < 0,05$). Efek interaksi waktu dengan kelompok ($F(1,293) = 0,045 p < 0,05$) yang berarti bahwa kelompok eksperimen terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok efektif dan konsisten untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa.

ABSTRACT

Pangestuti, Riana Wibi. 2019. "The Effectiveness of Group Guidance with Group Exercises Technique to Improve the Academic Hardiness and Self-efficacy of the Tenth Grade Students of SMK Negeri 7 Bandung". Thesis. Guidance and Counseling Study Program of Universitas Negeri Semarang Graduate School. Adviser I Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons., Adviser II Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.

Keywords: group guidance, group exercises technique, academic hardiness, self-efficacy

Academic assignments, boredom of learning and decreased learning achievement lead to depressed thoughts and feelings. This is caused by academic hardiness and low self-efficacy. To deal with these problems, this study aimed at examining the effectiveness of group guidance with group training technique to improve students' academic hardiness and self-efficacy.

The research subjects were 14 students of SMK Negeri 7 Bandung which were divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. This study used an experimental method with Pretest-Posttest Control Group Design (pre-post treatment) by providing 5 times 2 x 45 minutes service. Data collection methods used are academic hardiness scale and self efficacy scale with repeated-measure mixed MANOVA test data analysis.

The results of repeated-measure mixed MANOVA showed that the effect of time on improvement academic hardiness ($F(2) = 6,646$ $p < 0,05$). The effect group ($F(1,934) = 5,82$ $p < 0,05$). The effect interaction of time with the group ($F(1,893) = 0,565$ $p < 0,05$). The effect of time on improvement self efficacy ($F(2) = 1,746$ $p < 0,05$). The effect group ($F(3,984) = 8,442$ $p < 0,05$). The effect interaction of time with the group ($F(1,293) = 0,045$ $p < 0,05$), meaning that the experimental group contributed significant influence on the improvement of students' academic hardiness and self-efficacy. Therefore, the group guidance service with group training technique is effective and consistent to improve students' academic hardiness and self-efficacy.

PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Latihan Kelompok Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* Dan Efikasi Diri Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung” Tesis ini di susun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terimakasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing: Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. (Pembimbing I) dan Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Psi. Kons. (Pembimbing II) yang telah memberikan petunjuk, bimbingan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang, beserta seluruh staf yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Agus Nuryatin, M.Hum, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang atas dukungan kelancaran yang diberikan kepada penulis dalam menempuh studi.

3. Dr. Awalya, M. Pd., Kons Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, pelatihan, dan penulisan proposal tesis ini.
4. Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons. Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S3 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang yang memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, pelatihan, dan penulisan proposal tesis ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pascasarjana UNNES yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
6. Seluruh Staf Karyawan Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, khususnya Staf Pascasarjana Bimbingan dan Konseling beserta Petugas Perpustakaan Pascasarjana yang telah membantu kelancaran penulisan proposal tesis.
7. Kepala Sekolah SMK Negeri 7 Bandung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Guru BK di SMK Negeri 7 Bandung yang selalu membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Suami tercinta, Arif Pristiwantoro, S.T yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril serta materil, terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang telah diberikan.
10. Kedua orangtua, Ayahanda Suyadi, S.Pd., Ibunda Almh Sri Sumiyati, terimakasih atas segala do'a yang tidak pernah berhenti dipanjatkan.

11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti sadar bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat dan merupakan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 11 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PENGESAHAN UJIAN TESIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Cakupan Masalah	13
1.4 Rumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian.....	14
1.6 Manfaat Penelitian.....	15
1.6.1 Manfaat Teoritis	15
1.6.2 Manfaat Praktis	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS PENELITIAN.....	16
2.1 Kajian Pustaka	16
2.2 <i>Academic Hardiness</i>	25
2.2.1. Definisi <i>Academic Hardiness</i>	25
2.2.2. Karakteristik <i>Academic Hardiness</i>	28
2.2.3. Fungsi <i>Academic Hardines</i>	31
2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Academic Hardiness</i>	34

2.3 Efikasi Diri	38
2.3.1 Pengertian Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>).....	38
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	42
2.3.3 Sumber Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>)	46
2.3.4 Proses Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>)	48
2.3.5 Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>) sebagai Prediktor Tingkah Laku	49
2.3.6 Aspek-aspek Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>)	51
2.3.7 Klasifikasi Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>)	53
2.3.8 Pengaruh Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	54
2.3.9 Peranan Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>).....	56
2.4 Bimbingan Kelompok	57
2.4.1. Definisi Bimbingan Kelompok.....	57
2.4.2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	58
2.4.3. Bentuk-bentuk Bimbingan Kelompok	59
2.4.4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok	60
2.4.5. Evaluasi Bimbingan Kelompok	62
2.5 <i>Group Exercises</i> (Latihan Kelompok).....	63
2.5.1. Definisi <i>Group Exercises</i>	63
2.5.2. Macam-macam Latihan Kelompok (<i>Group Exercises</i>)	65
2.5.3. Tahapan Latihan Kelompok (<i>Group Exercises</i>)	69
2.6 Kerangka Berfikir	71
2.7 Hipotesis	74
BAB III METODE PENELITIAN.....	76
3.1. Desain Penelitian	76
3.2. Prosedur Penelitian	77
3.3. Subjek Penelitian	78
3.4. Variabel Penelitian	81
3.5. Definisi Operasional Variabel	81
3.6. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	82
3.7. Uji Instrumen Penelitian.....	88

3.8. Teknik Analisis Data	93
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	97
4.1 Hasil Penelitian.....	99
4.2 Pembahasan	104
BAB V PENUTUP	117
5.1. Simpulan.....	117
5.2. Saran	118
DAFTAR PUSTAKA	119
LAMPIRAN.....	128

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung	79
Tabel 3.2.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	79
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen <i>Academic Hardiness</i>	85
Tabel 3.4	Kisi-kisi Intrumen Efikasi Diri	86
Tabel 3.5	Pengukuran Skala Likert	88
Tabel 3.6	Uji Validitas <i>Academic Hardines</i>	89
Tabel 3.7	Uji Validitas Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	90
Tabel 3.8	Reliabilitas <i>Academic Hardiness</i>	93
Tabel 3.9	Reliabilitas Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>)	93
Tabel 4.1	Data Demografis Subjek Penelitian	97
Tabel 4.2	Data Hasil <i>Pretest, Posttest, Follow-up</i> pada Kelompok Eksperimen.....	98
Tabel 4.3	Data Hasil <i>Pretest, Posttest, Follow-up</i> pada Kelompok Kontrol	99
Tabel 4.4	Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	100
Tabel 4.5	Hasil Analisis <i>reapeated meassure mixed</i> MANOVA.....	101
Tabel 4.6	Hasil Pairwise Comparison	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	74
Gambar 3.1 Randomized Pretest-Posttest Control Group Design	77

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol dalam Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i>	103
Grafik 4.2	Kelompok Eksperimen dan kelompok kontrol dalam Meningkatkan Efikasi Diri (<i>Self Efficacy</i>).....	104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing Tesis	129
Lampiran 2	Surat Penelitian.....	130
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian	131
Lampiran 4	Surat Validator 1.....	132
Lampiran 5	Surat Validator 2.....	133
Lampiran 6	Lembar Validator Ahli	134
Lampiran 7	Pelaksanaan Layanan BK.....	135
Lampiran 8	Rancangan Intervensi <i>Academic Hardiness</i>	141
Lampiran 9	Rancangan Intervensi Efikasi Diri.....	151
Lampiran 10	Rencana Pelaksanaan Layanan.....	161
Lampiran 11	Presensi Kelompok.....	201
Lampiran 12	Lembar <i>Informed Consent</i>	202
Lampiran 13	Lembar Evaluasi Layanan Segera	203
Lampiran 14	Instrumen.....	217
Lampiran 15	Hasil Uji Validitas	230
Lampiran 16	Hasil Uji Reliabilitas	234
Lampiran 17	Tabulasi Data Uji Validitas dan Reliabilitas	235
Lampiran 18	Tabulasi Data <i>Pre Test</i>	239
Lampiran 19	Tabulasi Data <i>Post Test</i>	246
Lampiran 20	Tabulasi Data <i>Follow Up</i>	248
Lampiran 21	Hasil Uji Normalitas.....	250
Lampiran 22	Hasil Statistik Deskriptif	251
Lampiran 23	Hasil Uji <i>Sphericity</i>	252
Lampiran 24	Hasil Uji Hipotesis	253
Lampiran 25	Hasil Uji <i>Pairwise Comparison</i>	255
Lampiran 26	Dokumentasi.....	257

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Academic hardiness merupakan istilah psikologi yang digunakan untuk menjelaskan hardiness dalam setting pendidikan. Menurut Cole, Field dan Harris bahwa *hardiness* dipercaya dapat mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi situasi hidup yang menekan (Horison & Holly, 2013). Individu dengan *hardiness* menjalani berbagai aktivitas yang menyenangkan, menganggap masalah sebagai konsekuensi pilihan serta sebagai stimulus untuk belajar.

Hardiness akan memiliki pengaruh bagi individu pada saat melakukan tugas dalam kondisi yang menekan, seperti di tempat kerja dan di sekolah serta universitas. Konsep hardiness diperkenalkan dalam lingkup pendidikan sebagai upaya untuk melihat sejauh mana hardiness berdampak positif di lingkungan akademis (Karagiannopoulou & Kamtsios, 2016). Studi tentang sifat *hardiness* di lingkungan akademik sangat relevan karena lingkungan akademik berpeluang memiliki tuntutan yang tinggi serta adanya persaingan diantara para mahasiswa. Para praktisi dan pembuat kebijakan memiliki kepentingan dalam memotivasi dan mendorong mahasiswa untuk mencapai potensinya, karena mahasiswa yang mencapai potensi mereka memiliki implikasi untuk kesuksesan dan kepuasan kerja di masa depan (Maddi & Khoshaba, 2005). Patton dan Goldenber (dalam Ahmadi, Zainalipour, & Rahmani, 2013) melakukan penelitian terhadap 41 mahasiswa keperawatan, dan menemukan bahwa kecemasan psikologis dan *academic hardiness* dapat mempengaruhi keberhasilan akademik.

Penelitian lain menjelaskan bahwa *hardiness* akademik memberikan kerangka bagi siswa untuk bereaksi terhadap tantangan akademis (Beneishek dkk, 2001). Individu yang memiliki *hardiness* tinggi menjalani aktivitas dengan semangat, menganggap masalah sebagai konsekuensi pilihan serta sebagai stimulus dalam belajar. Dalam konteks belajar siswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan memiliki motivasi untuk belajar keras dan memiliki komitmen untuk terlibat di kelas dibandingkan siswa yang memiliki *hardiness* yang rendah (Spiridon & Evangelia, 2013).

Menurut Maddi (dalam Spiridon & Evangelia, 2013) *hardiness* menjadi sebuah pencegah terjadinya stress dan telah terbukti meningkatkan kinerja pada berbagai usia dan kelompok kerja. Dalam beberapa penelitian oleh Maddi, Lifton dkk (dalam Spiridon & Evangelia, 2013) telah terbukti bahwa *hardiness* menjadi prediktor dalam efektivitas kinerja pada mahasiswa, memiliki hubungan positif dengan tingkat retensi dan kreativitas di kalangan mahasiswa dan memiliki hubungan negatif terkait dengan stress akademik dan sejumlah keluhan kesehatan pada mahasiswa.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sheard dan Golby (dalam Spiridon & Evangelia, 2013) bahwa mahasiswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan menunjukkan pola tindakan yang mengatasi stres di universitas dan mengubah stres yang berpotensi bencana menjadi peluang bagi dirinya. Hasilnya seseorang yang memiliki *academic hardiness* yang baik akan memiliki komitmen dalam pelaksanaan beban dan tuntutan akademik, memiliki kontrol terhadap diri dan peristiwa yang terjadi khususnya terhadap beban dan tuntutan yang diberikan

kepadanya serta memandang bahwa beban dan tuntutan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan.

Menurut Ahmadi, Hossein, & Mohommanoor, (2013) bahwa sifat *hardiness* dirumuskan oleh Kobasa berdasarkan kerangka teoritik psikologi eksistensial yang telah memperkenalkan tingkat dan intensitas hidup yang damai. Kobasa (dalam Ahmadi, Hossein, & Mohommanoor, 2013) mendefinisikan sifat *hardiness* sebagai kombinasi dari keyakinan tentang diri sendiri dan dunia yang menggunakan teori eksistensial. Hal ini mencakup aspek komitmen, kontrol dan tantangan. Individu dengan karakter *hardiness* memiliki ciri sebagai berikut: (a) percaya bahwa ia dapat mengontrol peristiwa dan dapat mempengaruhi mereka. Percaya bahwa stress psikologis dapat diubah, (b) bisa merasakan penghormatan yang mendalam dan komitmen untuk kegiatan yang ia harus lakukan dan terlibat dalam kegiatan sehari-hari, (c) mengharapkan perubahan simultan perilakunya dengan perjuangan yang menarik untuk hidup. Untuk itu dapat diketahui bahwa sifat *hardiness* merupakan suatu sifat yang diperlukan dalam menghadapi stress (Ahmadi, Hossein, & Mohommanoor, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sakinatur Rahmawati, Mintasih Indriayu (2017) menunjukkan bahwa tekanan akademik berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, Besarnya tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret sebesar 12,5 % sedangkan dipengaruhi oleh beberapa unsur lainnya sebesar 87 %.

Kehidupan akademik siswa di sekolah menengah pada tahun ajaran baru merupakan suatu kondisi yang membutuhkan penyesuaian diri oleh para siswa tersebut. Salah satu penyesuaian kondisi yang harus dilakukan oleh para siswa adalah penyesuaian terhadap lingkungan, beban belajar dan tuntutan akademik yang berbeda saat duduk di bangku SMP. Tidak jarang pula beban dan tuntutan tersebut menyebabkan stres akademik pada siswa (Zamroni, 2013). Stres akademik ini memberikan banyak akibat yang buruk pada siswa itu sendiri jika stres tersebut tidak ditangani dengan baik.

Sejalan dengan penelitian Shekarey (2010) yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan efikasi diri dan *hardiness* dengan perkembangan pendidikan anak perempuan tingkat dua di sebuah sekolah menengah di kota Aleshtar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan langsung dan bermakna antara keyakinan *self-efficacy* dan *hardiness*. Ini berarti bahwa jika keyakinan *self efficacy* siswa meningkat, kekerasan mereka juga akan meningkat. Dan karena ada hubungan langsung antara keyakinan *self efficacy* dan perkembangan pendidikan, perkembangan pendidikan akan tercapai, jika keyakinan *self efficacy* dan *hardiness* ditingkatkan. Juga analisis satu arah varians menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *hardiness* dan perkembangan pendidikan siswa tidak memiliki hubungan langsung dengan pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan orang tua mereka. Hasil analisis multivariat varians menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *hardiness* memiliki peran yang menentukan dalam perkembangan pendidikan.

Siswa sekolah menengah tergolong pada masa peralihan untuk menuju remaja dimana dalam proses peralihan tersebut terjadi beberapa perubahan yang dapat mempengaruhi perilaku individu. Untuk itu siswa harus memiliki efikasi diri atau *self efficacy* yang tinggi untuk melangkah maju, karena aspek efikasi diri atau *self efficacy* ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membantuk kepribadian siswa dan hasil belajar siswa.

Hal senada diungkapkan oleh Schunk, mengatakan bahwa efikasi diri sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa efikasi diri atau *self efficacy* merupakan faktor yang dapat menentukan ketercapaian tujuan pembelajaran yang diinginkan. Hal tersebut dikarenakan efikasi diri atau *self efficacy* hakikatnya adalah hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang perlu dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997:17)

Bandura (dalam Feist & Feist 2014:212) menjelaskan bahwa dengan adanya efikasi diri (*self efficacy*) yang dimiliki oleh seseorang, akan menentukan bentuk tindakan yang akan mereka pilih, sebanyak apa usaha yang akan dilakukan dalam suatu aktivitas, sekuat apa dan selama apa mereka bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam suatu tugas mempengaruhi perilaku orang tersebut di masa depan. Tingginya efikasi diri (*self efficacy*) menyebabkan usaha dan ketekunan dalam menangani masalah dan

mendapatkan tujuan yang lebih. Sementara efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah menyebabkan keputus-asaan yang mengakibatkan timbul stresor tinggi (Bandura dalam Mojdegan, dkk., 2013).

Myers (dalam Putri,dkk., 2011) juga menyatakan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) dalam kehidupan sehari-hari akan mengarahkan individu dalam mencapai tujuan yang menantang dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) memberikan sumbangsih yang cukup kuat terhadap resiliensi yang dimiliki seseorang. Oleh karena itu efikasi diri (*self efficacy*) dibutuhkan dalam menghadapi segala kesulitan yang ada dalam kehidupan.

Ketika *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Hal tersebut berarti peserta didik yang memiliki *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi memiliki keyakinan dan kemampuan untuk melaksanakan tugas. Tak hanya itu saja, peserta didik yang memiliki *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) tinggi juga memiliki kemantapan dan komitmen dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tuntutan-tuntutan tersebut.

Terkait permasalahan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) merupakan masalah sosial yang pasti dialami oleh sebagian besar peserta didik. Biasanya muncul karena beberapa faktor seperti budaya yang diajarkan oleh lingkungan keluarga dan rumah, jenis kelamin, sifat dari tugas yang dihadapi,

status atau peran peserta didik dalam lingkungan serta informasi tentang kemampuan diri yang diperoleh dari dalam maupun dari luar individu.

Siswa SMA memiliki nilai *hardiness* akademik rendah dengan aspek ketahanan mental akademik: komitmen, kontrol dan tantangan. Fenomena stres akademik yang dialami oleh siswa merupakan salah satu dampak dari minimnya dukungan guru terhadap *academic hardiness* pada siswa, maka siswa cenderung mengalami stres akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *academic hardiness* berkorelasi negatif dengan indeks dari stres kerja dan berkorelasi negatif dengan kesehatan mental, mengatasi stres, serta peningkatan akademik (Subramanian & Vinothkumar, 2009; Ngai, dkk. 2008; Maddi, 2006; Maddi, dkk. 2009).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di SMK Negeri 7 Bandung, ditemukan siswa yang mengalami stres akademik. Berbagai dampak stres akademik tersebut terlihat dari rendahnya prestasi akademik siswa, siswa cenderung belajar biasa-biasa saja, tidak ada motivasi tinggi terhadap pelajaran, bolos dalam pelajaran, tinggal kelas dan bahkan berhenti atau dikeluarkan oleh sekolah. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, ditemukan gejala siswa yang stres dalam menghadapi dan menyelesaikan beban dan tuntutan akademik khususnya pada siswa SMK di tahun ajaran pertama. Tidak sampai di situ, dari hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa guru BK bahwa tanda-tanda stress akademik banyak dialami oleh siswa dari berbagai sekolah. Sekitar 70% dari setiap sekolah menjumpai para siswa dengan gejala stres akademik seperti rendahnya prestasi akademik, siswa cenderung belajar biasa-biasa saja,

malas belajar, sering membolos pelajaran ketika *moving class* dan rendahnya motivasi belajar.

Kondisi menunjukkan bahwa tugas akademik yang banyak dan menantang sering membuat siswa mengarah kepada ketidakpastian yang timbul dari pengalaman yang bersifat baru. Ketidakpastian ini akan menimbulkan pikiran dan perasaan yang cemas sehingga menjadi tekanan yang jika terus dibiarkan akan menjadi rentan terhadap stress. Kondisi ini muncul dikarenakan rendahnya *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) pada siswa sehingga siswa tidak mampu mengubah stress negatif menjadi positif untuk berkembang secara optimal.

Rendahnya *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) dapat dilihat pada sikap seseorang dan perilaku individu sehari-hari ketika di sekolah. Hal tersebut seperti yang dikemukakan oleh Septianingsih (2009:27) yang menyatakan bahwa karakteristik peserta didik yang memiliki *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah yaitu memiliki sikap (a) pasif, (b) menghindari tugas-tugas yang sulit, (c) mengembangkan aspirasi yang sulit, (d) mengembangkan aspirasi yang lemah, (e) tidak pernah mencoba, (f) menyerah dan menjadi tidak bersemangat, (g) menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan, (h) khawatir, menjadi stres dan tidak berdaya, dan (i) memikirkan alasan/pembenaran untuk kegagalannya.

Tekait dengan pentingnya upaya bantuan bagi siswa, guru bimbingan dan konseling perlu merancang layanan yang tepat untuk menangani permasalahan yang dialami oleh siswa. Penanganan dari tenaga pendidik, khususnya guru Bimbingan dan Konseling sangat diperlukan untuk menangani berbagai penyebab

terjadinya rendahnya *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*). Salah satu upaya untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok (*group exercises*).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mawarni, 2017) untuk mengetahui *academic hardiness* siswa SMA di Indonesia. Teknik latihan kelompok (*group exercises*) menyediakan program latihan untuk meningkatkan komitmen, kontrol, dan tantangan setiap siswa. Kelompok kontrol non-ekuivalen kuasi eksperimental dengan pre-test dan post-test digunakan dengan sampel kenyamanan siswa. Hasil analisis statistik dengan uji-t berpasangan mengungkapkan bahwa intervensi teknik latihan kelompok (*group exercises*) memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik pada peningkatan skor *academic hardiness*.

Setiawan (2015) melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMA, tingkat *self-efficacy* akademik siswa SMA Kesatrian 1 Semarang, menemukan model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa, dan efektifitas model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan tingkat *self-efficacy* akademik siswa sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test) sebesar 28,4%.

Berdasarkan pada temuan penelitian tersebut, *Academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) perlu untuk dikembangkan secara terus menerus agar setiap individu mampu bertahan hidup dan menghadapi setiap tekanan, tuntutan, dan tantangan yang akan dihadapi pada setiap tahap perkembangan. Pelatihan (*training*) merupakan salah satu upaya pengembangan sumber daya manusia guna membantu individu menjadi pribadi yang semakin efektif. Pelatihan bersifat pencegahan dan pengembangan. Fungsi pelatihan sama dengan fungsi layanan dasar dalam bimbingan konseling. Layanan dasar bimbingan merupakan layanan yang bertujuan untuk membantu seluruh peserta didik dalam mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan-keterampilan hidupnya yang mengacu pada tugas-tugas perkembangan peserta didik (Nurihsan, 2013).

Salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok diberikan kepada semua individu yang dilakukan atas dasar jadwal regular untuk membahas masalah atau topik-topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok. Bimbingan kelompok untuk mencegah berkembangnya masalah. Memberikan informasi yang akurat untuk digunakan dalam pemahaman diri dan orang lain yang lebih baik, adalah penekanan langsung pada bimbingan kelompok, sedangkan perubahan sikap merupakan hasil tidak langsung atau tujuan (Wibowo, 2019).

Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa

depan dalam studi, karir, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok lebih efektif karena selain peran individu lebih aktif, juga memungkinkan terjadinya pertukaran pemikiran, pengalaman, rencana dan penyelesaian masalah. Menurut Wibowo (2019) tujuan bimbingan kelompok adalah untuk memberi informasi yang akurat kepada siswa yang akan membantu mereka membuat rencana dan keputusan hidup yang lebih sesuai dan dalam hal ini adalah pencegahan.

Teknik latihan kelompok (*group exercises*) merupakan teknik yang digunakan dalam bimbingan kelompok sehingga layanan yang diberikan berorientasi pada tindakan karena membuat anggota kelompok aktif, bergerak, dan dinamis. Jacobs (2012) menjelaskan melalui latihan (*exercises*) seseorang diberikan kesempatan belajar melalui pengalaman. Latihan juga dapat juga digunakan sebagai alternative pendekatan guna menggali isu-isu melalui kegiatan-kegiatan.

Peneliti menggunakan tinjauan literatur dengan beberapa penelitian yang berhubungan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*). Penelitian ini tidak hanya fokus pada satu latihan kelompok (*group exercises*), namun difokuskan pada teknik yang efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*). Terdapat beberapa jenis latihan yang dapat digunakan dalam latihan kelompok (*group exercises*). Pemilihan jenis latihan sendiri ditentukan sesuai dengan kebutuhan yang berdasar pada masalah yang ditangani, usia, latar belakang budaya serta kebutuhan anggota. Menurut Jacobs et al., (2012: 223-245) terdapat 14 jenis latihan kelompok (*group exercises*), namun pada

penelitian ini difokuskan pada latihan kelompok *experimental exercises*, *group-decision exercises*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- a. Siswa SMK Negeri 7 Bandung memiliki beban belajar dan peningkatan stressor akan berpengaruh pada menurunnya prestasi akademik.
- b. Siswa SMK Negeri 7 Bandung mengalami permasalahan akademik seperti malas belajar, prestasi rendah, dan sering bolos serta memiliki motivasi belajar yang rendah.
- c. Ketidakmampuan siswa SMK Negeri 7 Bandung untuk mengelola tekanan/stress akademik akan mengakibatkan respon negatif pada fisik maupun psikis yang akan melemahkan diri dan potensi.
- d. Bimbingan dan konseling sebagai bagian integral di SMK Negeri 7 Bandung, diharapkan mampu untuk memberikan layanan yang berupaya untuk meningkatkan bidang pribadi, sosial, karir dan akademik siswa.
- e. Kondisi faktual pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di SMK Negeri 7 Bandung masih bersifat insidental yaitu dilakukan hanya pada kesempatan atau waktu tertentu saja.
- f. Di era kemajuan teknologi saat ini sudah saatnya bimbingan dan konseling memberikan inovasi dalam pemberian layanan.

- g. Dibutuhkan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) pada siswa SMK Negeri 7 Bandung.
- h. Belum adanya penelitian yang mengukur keefektifan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) pada siswa SMK Negeri 7 Bandung.

1.3 Cakupan Masalah

Cakupan masalah penelitian ini meliputi keefektifan bimbingan kelompok, teknik *group exercises*, peningkatan *academic hardiness* dan peningkatan efikasi diri (*self efficacy*). Semua cakupan masalah tersebut bertumpu pada fakta di lapangan bahwa : (a) bimbingan kelompok belum dilaksanakan secara efektif, maka dalam penelitian ini dilakukan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) (b) remaja memiliki *academic hardiness* yang rendah (c) remaja memiliki kemampuan efikasi diri (*self efficacy*) yang rendah

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan cakupan masalah, rumusan masalah-masalah yang ada berkenaan dengan topik penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana tingkat *academic hardiness* siswa di SMK Negeri 7 Bandung?
- b. Bagaimana tingkat efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung?
- c. Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa di SMK Negeri 7 Bandung?
- d. Bagaimana keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung?

- e. Bagaimana perbedaan keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diteliti, tujuan utama penelitian ini adalah menentukan dan menganalisis keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung.

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

- a. Menganalisis tingkat *academic hardiness* siswa di SMK Negeri 7 Bandung.
- b. Menganalisis tingkat efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung.
- c. Menguji dan menganalisis keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* dalam meningkatkan *academic hardiness* siswa di SMK Negeri 7 Bandung.
- d. Menguji dan menganalisis keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* dalam meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung.
- e. Menguji dan menganalisis perbedaan keefektifan bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa di SMK Negeri 7 Bandung?

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Bimbingan kelompok teknik *group exercises* ini dapat berkontribusi bagi khazanah ilmu pengetahuan dan pengembangan wawasan keilmuan bimbingan dan konseling dan secara khusus dalam bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*).

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru bimbingan dan konseling, sebagai rujukan pengetahuan/ilmu tentang bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*). Hasil yang diperoleh dari layanan tersebut bisa dijadikan bahan pertimbangan/dasar untuk melaksanakan layanan yang sama tetapi dengan tujuan yang berbeda.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi awal tentang bimbingan kelompok teknik *group exercises* untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Pustaka

Kajian hasil penelitian yang relevan merupakan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan dikaji keterkaitannya dengan penelitian yang sedang dilangsungkan. Dari penelitian ini terdapat beberapa rujukan yang diambil dari penelitian terdahulu diantaranya:

Penelitian yang dilakukan oleh Kaur & Singh (2013) mengungkapkan bahwa psikologi *hardiness* remaja sangat berhubungan dengan komponen-komponen lingkungan dalam keluarga. Oleh karena itu, peningkatkan *hardiness* remaja dimulai dengan melibatkan orang-orang sekitar lingkungan keluarganya. Meskipun penelitian ini berfokus pada lingkungan keluarga, namun peneliti menyampaikan bahwa lingkungan sekitar mempengaruhi *hardiness*.

Selanjutnya Zhang & Wong (2011) menjelaskan bahwa *hardiness* memiliki hubungan dengan gaya kognitif (*thinking styles*). Aspek-aspek pada *hardiness* dijabarkan pula oleh aspek-aspek pada gaya kognitif. Seperti aspek komitmen pada *hardiness* diprediksi dari gaya kognitif pada aspek legislasi, global, dan eksternal. Aspek tantangan diprediksi dari gaya kognitif pada aspek kebebasan, eksternal dan hirarki. Sementara kontrol diprediksi dari gaya kognitif pada aspek hirarki, eksternal, global dan legislasi. Sehingga untuk dapat meningkatkan *hardiness* seseorang maka diperlukan perubahan pada area kognitifnya.

Lebih lanjut Ahmadi, Zainalipour, & Rahmani (2013) melakukan penelitian *academic hardiness* tidak dipengaruhi oleh prestasi akademik melainkan oleh aspek penyesuaian diri. Sehingga *academic hardiness* dan pencapaian akademik memiliki hubungan pada sisi yang lain yakni *academic hardiness* menjadi faktor penunjang dalam meningkatkan prestasi akademik (Ahmadi, Zainalipour, & Rahmani, 2013).

Terkait dengan penyebab dari rendahnya *academic hardiness* yaitu tekanan akademik yang berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, Besarnya tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret sebesar 12,5 % sedangkan dipengaruhi oleh beberapa unsur lainnya sebesar 87 % (Rahmawati, Mintasih Indriayu, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Ranti (2017), yang menyatakan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri (*self efficacy*) dengan kemandirian belajar siswa, terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar siswa dan terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri (*self efficacy*) dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan kemandirian belajar siswa.

Sejalan dengan Penelitian Yusuf (2011) yang dilakukan 300 responden menetapkan bahwa ada pengaruh langsung dan tidak langsung antara komponen penelitian dan prestasi akademik. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) sebagai salah satu faktor terkuat dalam keberhasilan akademik. Secara khusus, analisis menunjukkan bahwa efek langsung dari efikasi diri (*self*

efficacy) dan pengaruh tidak langsung motivasi berprestasi dan strategi belajar terhadap prestasi akademik. Dari hal tersebut diketahui bahwa efikasi diri (*self efficacy*) berpengaruh pada keberhasilan akademik, sehingga ada kaitan secara langsung antara kedua hal tersebut.

Penelitian Shekarey (2010) ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan efikasi diri dan *hardiness* dengan perkembangan pendidikan anak perempuan tingkat dua di sebuah sekolah menengah di kota Aleshtar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan langsung dan bermakna antara keyakinan *self-efficacy* dan *hardiness*. Ini berarti bahwa jika keyakinan *self efficacy* siswa meningkat, kekerasan mereka juga akan meningkat. Dan karena ada hubungan langsung antara keyakinan *self efficacy* dan perkembangan pendidikan, perkembangan pendidikan akan tercapai, jika keyakinan *self efficacy* dan *hardiness* ditingkatkan. Juga analisis satu arah varians menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *hardiness* dan perkembangan pendidikan siswa tidak memiliki hubungan langsung dengan pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan orang tua mereka. Hasil analisis multivariat varians menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *hardiness* memiliki peran yang menentukan dalam perkembangan pendidikan.

Hasil penelitian Putri (2018) menjelaskan tuntutan akademik yang harus dihadapi peserta didik setiap harinya cenderung menjadi salah satu penyebab stres dalam kehidupan peserta didik. Stres yang berasal dari hambatan akademik yang di alami peserta didik disebut dengan istilah stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hardiness* dengan stres akademik serta mengetahui besarnya dukungan efektif yang diberikan *hardiness* terhadap

stres akademik. Hasil penelitian ini adalah semakin tinggi hardiness, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik.

Penelitian Crego (2016) mengemukakan bahwa stres akademik berpengaruh negatif terhadap kinerja siswa. Namun, sedikit yang diketahui tentang proses yang mungkin terlibat dalam asosiasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana variabel lain seperti strategi koping dan efikasi diri terkait ujian dapat dikaitkan dengan stres akademik dan kinerja untuk siswa kedokteran gigi. Sebuah survei online, termasuk langkah-langkah strategi koping, stres yang dirasakan, efikasi diri terkait ujian, dan kinerja akademik. Para siswa yang menganggap diri mereka lebih efisien dalam menyelesaikan ujian melaporkan nilai yang lebih baik. Menggunakan strategi koping yang memadai (mis., Koping rasional) dapat membantu mengurangi stres bagi mahasiswa kedokteran gigi dan, melalui pengaruhnya terhadap penilaian efikasi diri terkait ujian, berkontribusi pada peningkatan kinerja akademik.

Penelitian Sagita (2017) dimotivasi oleh stres yang menjadi masalah yang kompleks bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari. *Self efficacy*, motivasi berprestasi, dan penundaan akademik diharapkan dapat mempengaruhi stres akademis siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) motivasi diri dan motivasi berprestasi siswa berada pada kategori tinggi, (2) penundaan akademik dan tekanan akademik siswa berada pada kategori sedang, (3) terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat kemahasiswaan, stres akademik, (4) ada hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi

dengan stres akademik siswa, (5) terdapat hubungan positif dan signifikan antara penundaan akademik dengan tekanan akademik siswa, (6) terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi dan penundaan akademik dengan stres akademis siswa bersama-sama, dan (7) implikasinya adalah masukan dari berbagai pihak yang terlibat untuk meningkatkan *self efficacy* dan motivasi berprestasi siswa dan mengurangi atau mencegah penundaan dan tekanan akademis.

Ana (2017) melakukan penelitian yang dimaksudkan untuk menguji efek bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terhadap *self efficacy* dan *outcome expectations*. Jenis penelitian quasi eksperimental dengan design pre-test post-test control group design diaplikasikan melibatkan 20 siswa yang memiliki skor total dari *self-efficacy* dan harapan hasil rendah yang dibagi menjadi kelompok eksperimen berjumlah 10 siswa dan kelompok kontrol berjumlah 10 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok teknik *role playing* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karir dan harapan hasil (*outcome expectation*) siswa.

Mawarni (2017) melakukan penelitian untuk mengetahui *academic hardiness* siswa SMA di Indonesia. Teknik latihan kelompok (*group exercises*) menyediakan program latihan untuk meningkatkan komitmen, kontrol, dan tantangan setiap siswa. Kelompok kontrol non-ekuivalen kuasi eksperimental dengan pre-test dan post-test digunakan dengan sampel kenyamanan siswa. Hasil analisis statistik dengan uji-t berpasangan mengungkapkan bahwa intervensi

teknik latihan kelompok (*group exercises*) memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik pada peningkatan skor *academic hardiness*.

Arvita (2015) melakukan penelitian tentang program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* memberikan pengalaman nyata kepada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung tentang menumbuhkan keyakinan positif, meningkatkan kemampuan kontrol diri, meningkatkan keterampilan mengelola tekanan, menjadi pribadi yang asertif, dan mampu memiliki keterampilan menyelesaikan masalah dengan tepat. Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* juga membuat remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Beberapa remaja mengatakan bimbingan kelompok membuat perasaan lebih senang dan tidak *bad mood* karena remaja dapat bermain dan tertawa bersama untuk melepaskan rasa tertekan dan bosan yang dirasakan.

Setiawan, M. A (2015) melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok di SMA, tingkat *self-efficacy* akademik siswa SMA Kesatrian 1 Semarang, menemukan model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa, dan efektifitas model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan tingkat *self-efficacy* akademik siswa sebelum

diberikan perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan (post-test) sebesar 28,4%.

Penelitian Distira (2019), tingkat efikasi diri yang tinggi menunjukkan kepercayaan diri siswa untuk dapat mengatasi berbagai situasi sulit terkait dengan proses akademik sehingga mereka dapat mengatasi tuntutan dan beban akademik yang tinggi. *Self-efficacy* akan mendorong siswa untuk menikmati kegiatan belajar dan mempertahankan perhatian pada berbagai tugas akademik (Sunawan, Yani, Kencana, Anna, Mulawarman & Sofyan, 2017). Orang yang memiliki *self-efficacy* tingkat tinggi akan dengan mudah mengatasi perubahan dalam lingkungan dan akan memanfaatkan peluang yang tersedia dengan kemampuan mereka untuk mengembangkan potensi mereka (Gündüz, 2012). Karena itu, penting untuk menggunakan teknik konseling yang dapat meningkatkan kemandirian diri. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah experiential learning. Pintrich, Meece, dan Schunk (1994) percaya bahwa siswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan berkorelasi dengan pengembangan diri yang optimal.

Penelitian Jauhari (2014) bertujuan menghasilkan program bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik kelompok (*group exercises*) untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan skor kelompok eksperimen setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, lebih besar dari kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian, program bimbingan kelompok menggunakan teknik latihan kelompok terbukti efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri.

Penelitian Sumantri (2017) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan role play efektif untuk membina *Self-efficacy* siswa di SMK Budhi Warman II Jakarta. Secara khususnya adalah: (a) Terdapat perbedaan, *Self-efficacy* siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok (posttest), (b) Terdapat perbedaan, *Self-efficacy* siswa kelompok kontrol pada pre-test dan post-test (tanpa perlakuan layanan bimbingan kelompok), (c) Terdapat perbedaan, *Self-efficacy* diantara siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok, dengan siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

Penelitian Khasanatin (2018) yang menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki *self disclosure* rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen kuasi desain *non-equivalent pretest-posttest control group*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 peserta didik kelas VIII. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data melalui angket *self disclosure* dengan menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *self disclosure* kelompok eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan treatment. Bimbingan kelompok teknik *group exercise* terbukti efektif untuk mengembangkan self disclosure peserta didik.

Krisnawati (2016) melakukan penelitian yang dilatarbelakangi adanya beberapa permasalahan siswa terkait dengan rendahnya tingkat hubungan interpersonal antar siswa, seperti bullying, perkelahian dan pengucilan. Hubungan interpersonal sangat dibutuhkan untuk siswa sekolah menengah kejuruan (SMK)

dikarenakan mereka disiapkan untuk dapat siap bekerja. Hubungan interpersonal sangat dibutuhkan dalam menciptakan kerjasama tim dan situasi kerja yang kondusif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk membantu meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas X AP-2 SMKN 1 Surabaya. Aspek Hubungan interpersonal yang digunakan dalam penelitian ini meliputi inisiatif, pengungkapan diri dan dukungan emosi pada orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin (2018) tentang Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* terbukti secara signifikan efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa SMA Negeri 1 Kota Bekasi. Hal tersebut dapat dilihat dari meningkatnya skor pretest dan posttest dan juga dari hasil uji-t yang menunjukkan tiga aspek dari empat aspek yaitu *social competence*, *problem solving*, dan *autonomy* mengalami peningkatan secara signifikan.

Perbedaan antara beberapa penelitian terdahulu tersebut yang melatarbelakangi peneliti untuk ingin mengetahui lebih lanjut mengenai metode, pendekatan, atau strategi apa yang paling efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa. Oleh karena itu, berdasarkan data dari beberapa hasil temuan di atas, penulis menyimpulkan bahwa siswa yang memiliki tekanan akademik, beban belajar, dan kejenuhan belajar mengakibatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) rendah. Sehingga untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) tersebut dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok (*group exercises*).

2.2 Academic Hardiness

2.2.1. Definisi Academic Hardiness

Kegiatan akademik di sekolah merupakan rutinitas sehari-hari bagi siswa. Menghadapi tugas dan tuntutan akademik di sekolah diperlukan kepribadian *hardiness* dalam diri siswa. Hal ini dikarenakan *hardiness* menjadi salah satu pencegah siswa mengalami stres dan frustrasi akademik.

Berawal dari *hardiness*, teori ini kemudian dibentuk dan disusun dalam konsep atau setting pendidikan. Dimana kata *hardiness* dalam bahasa Indonesia merupakan ketangguhan, yaitu salah satu karakteristik kepribadian yang mempunyai daya tahan dan kemampuan terhadap kecemasan. Kobasa dkk (1982) mengatakan *hardiness* merupakan konstelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan di saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres. Individu dengan tipe kepribadian ini memiliki karakter untuk mau terlibat dalam kejadian ketegangan yang sedang dihadapi, mempunyai keyakinan yang kuat untuk dapat mengontrol dan mengantisipasi perubahan itu tanpa harus mengalami keputusasaan dan mampu memandang setiap perubahan yang terjadi di dalam hidupnya sebagai sesuatu yang dapat memacu prestasinya.

Individu berkepribadian *hardiness* juga tetap akan mengalami stres, akan tetapi hal itu dipandang sebagai sesuatu yang menarik, sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan oleh dirinya, dan sebagai nilai-nilai potensial bagi perkembangan kepribadiannya (Funk dan Houston, 1987). Konsep *hardiness* ini bisa juga disebut dengan kepribadian ketabahan, atau *hardy personality*. Kobasa, dkk (1982)

mengidentifikasi sekumpulan ciri kepribadian yang menetralkan stres yang berkaitan dengan pekerjaan. Kumpulan ciri ini dikatakan sebagai keteguhan hati (*hardiness*), melibatkan kemampuan untuk secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah bentuk stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif.

Kobasa (1979) menyatakan bahwa dalam *hardiness* ini menunjukkan adanya tiga aspek yakni *commitment*, *control*, dan *challenge*. Secara teoritis gabungan dari ketiga aspek ini merupakan unidimensial dan bukan multidimensial dan merupakan faktor utama (Funk dan Houston, 1987). Namun dari beberapa studi ditemukan bahwa hubungan dari ketiga aspek ini bukan merupakan kesatuan dan ketiga aspek tersebut memiliki hubungan yang relatif lemah.

Konsep *Academic Hardiness* Benishek dan Lopez merupakan bentukan dari dua teori berorientasi kognitif, *hardiness* Kobasa dan teori Dweck tentang motivasi akademik, yang mungkin berguna dalam memahami mengapa beberapa siswa bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik sedangkan yang lainnya tidak. Teori *hardiness* Kobasa sendiri (Kobasa, 1982) menunjukkan bahwa tiga proses penilaian kognitif (kontrol, komitmen, dan tantangan) berhubungan dengan ketekunan ketika menghadapi keadaan kehidupan yang sulit. Sedangkan teori motivasi akademik memberi pemahaman yang lebih baik bagaimana prestasi akademik dipengaruhi oleh tujuan akademik siswa.

Kedua teori tersebut saling komplementer memberikan kerangka untuk memahami bagaimana siswa dapat bereaksi terhadap tantangan akademis. Siswa yang memandang diri mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan

akademik melalui pengaturan diri usaha dan emosional (yaitu, kontrol), yang bersedia untuk melakukan pengorbanan pribadi untuk unggul secara akademis (yaitu, komitmen), dan yang sengaja mencari pekerjaan sulit tertentu karena melakukannya dapat memberikan pertumbuhan pribadi jangka panjang (yaitu, tantangan) mungkin lebih cenderung untuk berjalan dari orientasi berbasis pembelajaran daripada orientasi berbasis-prestasi. Konseptualisasi ini membimbing pengembangan versi awal dari *Academic Hardiness Scale* (AHS) (Benishek dan Lopez, 2001).

Review penelitian mereka yang luas pada motivasi akademik diantara anak usia sekolah, mengidentifikasi dua pola perilaku kognitif-afektif yang berbeda dalam kinerja akademik dan terkait jenis tujuan yang siswa kejar. Siswa yang mengejar tujuan kinerja berusaha untuk membuktikan kecocokan kemampuan mereka dan menghindari mereka dan menghindari menunjukkan ketidakmampuan mereka. Mereka menganggap kemampuan sebagai suatu entitas nyata, kegagalan pada tugas yang diberikan mengakibatkan perasaan ketidakmampuan dan kurangnya kemampuan intelektual. Ketika dihadapkan terutama dengan tugas menantang atau dihadapkan dengan pengalaman kegagalan awal, siswa ini menunjukkan kerentanan yang meningkat terhadap pengaruh negatif dan menurunkan ketekunan dalam melaksanakan tugas.

Siswa yang mengejar tujuan pembelajaran, sebaliknya, melihat tantangan akademik sebagai kesempatan untuk memperoleh keterampilan baru dan untuk meningkatkan kompetensi mereka. Mereka melihat kemampuan sebagai keterampilan tambahan yang dapat ditingkatkan sebagai salah satu pengetahuan

dan menjadi lebih kompeten. Kegagalan dan kesalahan dianggap bagian proses pembelajaran yang alami. Siswa-siswa ini melaporkan gairah yang kurang negatif, tingkat yang lebih besar dari keterlibatan dalam tugas, dan ketekunan lebih dalam merespon terhadap tugas-tugas sulit dan kegagalan awal. Misalnya, Chan (2003) menemukan bahwa siswa yang menerima pujian atas usaha mereka lebih daripada kemampuan intelektual mereka (yaitu, mereka yang dalam kondisi orientasi-belajar) lebih mungkin untuk menikmati tugas meskipun kesulitan dan kemungkinan kegagalan lebih tinggi.

Bahkan, para siswa benar-benar suka lebih tugas sulit dan tidak melihat kurangnya keberhasilan mereka sebagai refleksi dari seorang defisit intelektual. Sebaliknya, siswa yang dipuji karena kecerdasan mereka (yaitu, mereka dalam kondisi yang berorientasi-prestasi) kurang menyukai tugas yang menantang dan kurang mungkin untuk bertahan ketika mereka mengalami kegagalan. Hasil serupa telah ditemukan dengan siswa yang transisi ke sekolah menengah, saat karya akademis menjadi lebih menantang daripada mungkin di tingkat sebelumnya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kejadian-kejadian yang menekan di sekolah yang di dalamnya terdapat aspek *control*, *commitment*, dan *challenge*.

2.2.2. Karakteristik *Academic Hardiness*

Academic hardiness merupakan seperangkat kepribadian yang ditampilkan oleh individu atau siswa dalam menghadapi beban dan tuntutan akademik.

Kepribadian tersebut juga dapat dilihat dengan meninjau berbagai aspek karakteristik dari *academic hardiness* itu sendiri.

Berangkat dari teori *hardiness* Kobasa (1982), kepribadian *hardiness* dalam *setting* akademik, berorientasi pada tiga karakteristik sebagai sumber kekuatan melawan stres dalam kehidupan siswa, yaitu:

a. Pengendalian (*Control Vs Ketidakberdayaan (Powerlessness)*)

Control adalah aspek dari kepribadian *hardiness* yang berupa kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat meramal, mengontrol, dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalamannya apabila berhadapan dengan hal-hal yang tak terduga. Individu ini aktif mempengaruhi lingkungannya dengan menanggapi dan mengambil manfaat sesuai dengan tujuan dan cita-cita hidupnya. Individu dengan *control* yang lebih kuat akan selalu optimis dalam menghadapi hal-hal tak terduga. Kobasa menyatakan bahwa individu yang memiliki *control* yang tinggi akan cenderung lebih berhasil dalam menghadapi masalah daripada individu yang *control*-nya rendah.

Sedangkan *powerlessness* adalah perasaan pasif yang selalu merasa akan disakiti oleh hal-hal yang tidak dapat dikendalikan, kurang memiliki inisiatif dan kurang dapat merasakan adanya sumber-sumber di dalam dirinya sehingga individu ini merasa tidak berdaya jika menghadapi hal-hal yang menimbulkan ketegangan.

b. Keterlibatan (*Commitment Vs Pengasingan Diri (Alienation)*)

Commitment adalah kecenderungan individu untuk terlibat dalam segala aktivitas, terlibat dengan orang-orang maupun peristiwa-peristiwa kehidupan

dan mempercayai bahwa semua itu merupakan sesuatu yang menarik, bertujuan, dan mempunyai arti. Di samping itu, individu dengan keterlibatan yang kuat lebih suka melibatkan diri ke dalam aktivitas sosial. Dan tidak mudah menyerah pada tekanan. Jika menghadapi masalah, individu tersebut akan mencoba mencari jalan keluarnya sesuai dengan nilai-nilai tujuan dan kemampuan yang ada di dalam dirinya.

Sebaliknya, individu dengan *alienation* akan mudah bosan dan merasa tidak berarti, menarik diri terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakan, pasif, dan lebih suka menghindar dari berbagai aktivitas. Individu dengan *alienation* akan menilai kejadian yang penuh tekanan sebagai sesuatu yang hanya dapat ditahan dan tidak dapat diperbaiki sehingga cenderung memiliki jalan keluar yang mengacu pada peredaan emosi dalam usahanya untuk mengurangi perasaan yang kurang enak.

c. Tantangan (*Challenge*) Vs Ancaman (*Threat*)

Challenge adalah kecenderungan individu untuk memandang suatu perubahan bukan sebagai ancaman tetapi sesuatu yang normal dalam kehidupan dan merupakan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Individu yang memiliki *challenge* adalah individu yang dinamik dan memiliki keinginan serta kemampuan yang kuat untuk maju. Jika menghadapi masalah, individu dengan *challenge* yang kuat akan memiliki perasaan positif terhadap perubahan dan akan tahu kemana mencari sumber yang akan membantunya untuk memecahkan masalah. Serta mudah menemukan cara agar dapat

menghadapi keadaan yang menimbulkan stres dan menganggap stres bukan ancaman.

Sebaliknya, individu dengan *threatened* menganggap sesuatu itu harus stabil karena individu yang demikian akan selalu merasa khawatir dengan adanya perubahan sebagai ancaman bukan tantangan bagi dirinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik *hardiness* terdiri dari tiga aspek yakni kontrol, merupakan suatu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu dapat mengontrol dan mempengaruhi kejadian dan pengalamannya ketika berhadapan dengan hal-hal tak terduga. Individu dengan kontrol yang tinggi lebih optimis dan lebih berhasil dalam mengatasi masalah. Komitmen, merupakan suatu kecenderungan untuk melibatkan diri ke dalam apapun yang dihadapi atau dilakukan. Orang dengan komitmen yang lebih kuat mudah tertarik dan terlibat ke dalam apapun yang sedang dikerjakan dan tidak mudah menyerah. Tantangan, yaitu kecenderungan memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang sangat bermanfaat bagi perkembangannya dan memandang hidup sebagai suatu tantangan yang mengasyikkan. Individu ini bersifat dinamis serta memiliki kemampuan dan keinginan untuk terus maju.

2.2.3. Fungsi *Academic Hardiness*

Keberadaan *academic hardiness* pada siswa memberikan kekuatan pada siswa dalam menghadapi tuntutan dan beban akademik. *Academic hardiness* itu juga menjadi salah satu faktor yang mampu menjadikan siswa meraih prestasi yang optimal.

Menurut Kobasa (1982) *hardiness* dalam diri seseorang individu berfungsi sebagai:

a. Membantu Dalam Proses Adaptasi Individu

Hardiness yang tinggi akan sangat terbantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak. Sebuah penelitian membuktikan bahwa etnis Cina Kanada yang tinggal di Toronto, yang memiliki ketabahan hati lebih tinggi, lebih mudah beradaptasi dan mengurangi efek kecemasan serta tetap memiliki harga diri yang tinggi ketika mengalami diskriminasi. Sebuah penelitian lain memiliki hasil yang senada, menunjukkan bahwa ketabahan hati dapat membantu penyesuaian diri remaja pria yang melakukan wajib militer.

b. Toleransi Terhadap Frustrasi

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki ketabahan hati tinggi dan yang rendah, menunjukkan bahwa mereka yang memiliki ketabahan hati tinggi menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibanding mereka yang ketabahan hatinya rendah.

Senada dengan hasil penelitian itu, penelitian lain menyimpulkan bahwa ketabahan hati dapat membantu mahasiswa untuk tidak berpikir akan melakukan bunuh diri ketika sedang stres dan putus asa.

c. Mengurangi Akibat Buruk Dari Stres

Kobasa yang banyak meneliti *hardiness* menyebutkan bahwa ketabahan hati sangat efektif berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Demikian pula pernyataan beberapa tokoh lain. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman.

d. Mengurangi Kemungkinan Terjadinya *Burnout*

Burnout, yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan dialami oleh pekerja-pekerja *emergency* seperti perawat dan sebagainya, yang memiliki beban kerja tinggi. Untuk individu yang memiliki beban kerja tinggi, ketabahan hati sangat dibutuhkan untuk mengurangi *burnout* yang sangat mungkin timbul. Sebuah penelitian memberikan hasil yang sesuai dengan pernyataan itu, yaitu perawat yang memiliki ketabahan hati tinggi, ternyata lebih sulit mengalami *burnout* dibanding perawat yang ketabahan hatinya rendah.

e. Mengurangi Penilaian Negatif Terhadap Suatu Kejadian atau Keadaan Yang Dirasa Mengancam dan Meningkatkan Pengharapan untuk Melakukan Coping Yang Berhasil.

Coping adalah penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Ketabahan hati membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang sedang dihadapi. Individu dengan ketabahan hati tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres sebagai hal positif, dan karena itu mereka dapat lebih jernih dalam menentukan *coping* yang sesuai.

f. Meningkatkan Ketahanan Diri Terhadap Stres

Hardiness dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres. Karena lebih tahan terhadap stres, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena

caranya menghadapi stres lebih baik dibanding individu yang ketabahan hatinya rendah.

- g. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan. Kobasa, dkk (1982) menyatakan bahwa *hardiness* dapat membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan, baik dalam keadaan stres ataupun tidak.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* yang ada dalam diri seorang individu berfungsi membantu dalam proses adaptasi individu, lebih memiliki toleransi terhadap frustrasi, mengurangi akibat buruk dari stres, mengurangi kemungkinan adanya *burnout*, mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil, lebih sulit untuk jatuh sakit yang biasanya disebabkan oleh stres, membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

2.2.4. Faktor yang Mempengaruhi *Academic Hardiness*

Hardiness sebagai bagian dari kepribadian merupakan sekumpulan sikap yang ditampilkan secara konsisten. Konsistensi tersebut tidak luput dari faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga terinternalisasi dalam diri individu.

Kobasa dkk (1982) mengatakan *hardiness* merupakan konstelasi dari karakteristik kepribadian yang mempunyai sumber perlawanan di saat individu menemui suatu kejadian yang menimbulkan stres dan dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stres. Hal ini berarti mengarah pada

bahwa individu akan merasakan bahwa suatu keadaan yang menekan adalah sebagai jalan untuk individu tetap memiliki kesedian dan kontrol terhadap apa yang sudah terjadi dan justru menjadikan hal tersebut sebuah tantangan bukan sebagai beban yang menekan diri.

Pada *setting* pendidikan disebutkan seseorang yang memiliki karakteristik kepribadian *hardiness* dipengaruhi oleh salah satunya faktor kompetensi. Menurut Maddi, dkk (2009) bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara sifat tahan banting akademik (*academic hardiness*) dan kinerja matematika yang akibatnya mendukung bukti yang dapat tembus. Misalnya, para pelajar dengan sikap keras akan lebih termotivasi untuk belajar materi kelas dan lebih kuat berkomitmen untuk kelas mereka daripada mereka yang tidak memiliki sikap semacam itu. Dari pernyataan ini maka dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *academic hardiness* adalah kebutuhan kompetensi yang dimiliki oleh seseorang tersebut. Semakin tinggi *academic hardiness* pada diri seseorang maka semakin tinggi pula kompetensi yang dimiliki oleh orang tersebut.

Pernyataan di atas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dweck dan Leggett tentang model motivasi akademik. Hasilnya bahwa perbedaan *hardiness* antar kalangan siswa harus berkaitan dengan perbedaan motivasi penting dalam sikap siswa terhadap pembelajaran dan prestasi yang lebih tinggi. Kepribadian *academic hardiness* yang dimiliki siswa mendorong siswa untuk lebih termotivasi dan tertantang dengan keadaan akademik, sehingga meningkatkan pula keinginan berprestasi atau berkompetensi untuk dapat terpenuhi.

Review penelitian yang dilakukan pada motivasi akademik di antara anak usia sekolah, Kobasa (1982) mengidentifikasi dua pola perilaku kognitif-afektif yang berbeda dalam kinerja akademik dan terkait jenis tujuan yang siswa kejar. Siswa yang mengejar tujuan kinerja berusaha untuk membuktikan kecocokan kemampuan mereka dan mereka menghindari menunjukkan ketidakmampuannya. Karena mereka menganggap kemampuan sebagai suatu entitas nyata, kegagalan pada tugas yang diberikan mengakibatkan perasaan ketidakmampuan dan kurangnya kemampuan intelektual. Ketika dihadapkan terutama dengan tugas menantang atau dihadapkan dengan pengalaman kegagalan awal, siswa ini menunjukkan kerentanan yang meningkat terhadap pengaruh negatif dan menurunkan ketekunan dalam melaksanakan tugas. Sehingga siswa yang seperti ini dapat dikatakan bahwa dengan kompetensi yang dimilikinya kurang maka menimbulkan kekuatan sifat tahan bantingnya pun juga rendah.

Siswa yang mengejar tujuan pembelajaran, sebaliknya, melihat tantangan akademik sebagai kesempatan untuk memperoleh keterampilan baru dan untuk meningkatkan kompetensi mereka. Kebutuhan untuk kompetensi siswa pada akhirnya juga membuat siswa lebih mampu memiliki *academic hardiness* yang tinggi. Mereka melihat kemampuan sebagai keterampilan tambahan yang dapat ditingkatkan sebagai salah satu pengetahuan dan menjadi lebih kompeten.

Kegagalan dan kesalahan dianggap bagian proses pembelajaran yang alami. Siswa-siswa ini memiliki semangat yang kuat, keterlibatan yang tinggi dalam tugas, dan ketekunan lebih dalam menghadapi tugas-tugas sulit dan kegagalan awal. Benishek dan Lopez (2001) menemukan bahwa siswa yang menerima

pujian atas usaha mereka lebih daripada kemampuan intelektual mereka (yaitu, mereka yang dalam kondisi orientasi belajar) lebih mungkin untuk menikmati tugas meskipun kesulitan dan kemungkinan kegagalan lebih tinggi.

Bahkan, para siswa benar-benar suka tugas yang lebih sulit dan tidak melihat kurangnya keberhasilan mereka sebagai refleksi dari seorang defisit intelektual. Sebaliknya, siswa yang dipuji karena kecerdasan mereka (yaitu, mereka dalam kondisi yang berorientasi-prestasi) kurang menyukai tugas yang menantang dan kurang mungkin untuk bertahan ketika mereka mengalami kegagalan. Hasil serupa telah ditemukan dengan siswa yang transisi ke SMP, saat karya akademis menjadi lebih menantang daripada mungkin di tingkat sebelumnya.

Tampak semakin jelas, adanya dua perbedaan pola perilaku kognitif afektif yang berbeda dalam kinerja akademik dan terkait jenis tujuan yang siswa kejar, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic hardiness* yang dimiliki oleh siswa dipengaruhi oleh kebutuhan kompetensi yang dimiliki oleh siswa. Siswa yang mengejar tujuan pembelajaran menganggap bahwa kegagalan dan kesalahan dianggap bagian proses pembelajaran yang alami. Siswa-siswa ini memiliki tingkat yang lebih besar dari keterlibatan dalam tugas, dan ketekunan lebih dalam merespon terhadap tugas-tugas sulit dan kegagalan awal sebab mereka memiliki kebutuhan kompetensi yang lebih dibanding siswa lain. Sebaliknya siswa yang menganggap dirinya kurang memiliki kompetensi maka *academic hardiness* yang dimilikipun semakin rendah. Dari berbagai uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang mampu memiliki kemampuan tahan banting

(*academic hardiness*) ketika ia mampu terpenuhi kebutuhan psikologisnya seperti memiliki kesempatan untuk meningkatkan kompetensinya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dan mampu menggerakkan dirinya untuk suatu tujuan yang ingin dicapai.

2.3 Efikasi Diri

2.3.1 Pengertian Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Efikasi diri (*self efficacy*) sebenarnya adalah inti dari teori *social cognitiv* yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial, dan determinisme timbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura (dalam Feist, 2014: 212) efikasi diri (*self efficacy*) adalah keyakinan seseorang dalam kemampuan untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura juga menggambarkan efikasi diri (*self efficacy*) sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 1997).

Bagaimana orang bertindak dalam situasi tertentu tergantung kepada resiprokal antara lingkungan dengan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinan bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Wood menjelaskan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) mengacu pada keyakinan atau kemampuan individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi (Gufon dan Risnawita, 2011:73).

Bandura (1998:3) menyebutkan “*perceived self efficacy refers to beliefs in one’s capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”. Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa efikasi diri (*self efficacy*) merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan keyakinan individu terhadap kemampuannya bahwa setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengatur dan menyelesaikan tugas tertentu. Setiap orang telah dibekali potensi, oleh karena itu setiap individu harus yakin bahwa setiap individu melakukan kemampuan.

Lebih lanjut lagi Bandura (1986:309) mengatakan bahwa efikasi diri (*self efficacy*) adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura juga menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh efikasi diri (*self efficacy*)

Reivich & Shatle (dalam Kurniawan, 2008:99) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan diri menggambarkan akan dapat menyelesaikan masalah, serta keyakinan akan kemampuan diri untuk sukses. Efikasi diri (*Self efficacy*) merupakan komponen kunci *self system*. Yang dimaksud *self system* ini bukan faktor psikis yang mengontrol tingkah laku, namun merujuk kepada struktur kognisi yang memberikan mekanisme rujukan, dan yang merancang fungsi-fungsi persepsi, evaluasi, dan regulasi tingkah laku. Bandura (dalam Syamsu & Juntika, 2014:135) meyakini bahwa “*Self efficacy*” merupakan elemen kepribadian yang krusial. Efikasi diri (*Self efficacy*) terhadap kemampuan sendiri

untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengarahkannya kepada hasil yang diharapkan.

Ketika efikasi diri (*Self efficacy*) tinggi, kita merasa percaya diri bahwa kita dapat melakukan respon tertentu untuk memperoleh *reinforcement*. Sebaliknya apabila rendah, maka kita merasa cemas bahwa kita tidak mampu melakukan respon tersebut. Persepsi tentang efikasi diri (*Self efficacy*) bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal. Kita mungkin merasa sangat percaya diri terhadap kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan sosial, namun sangat cemas untuk mengatasi masalah-masalah akademik. Walaupun persepsi tentang efikasi diri (*Self efficacy*) dapat memprediksi tingkah laku secara baik, namun persepsi tersebut dipengaruhi oleh perasaan umum dari efikasi diri (*Self efficacy*) sendiri. Persepsi efikasi diri (*Self efficacy*) dapat mempengaruhi tantangan mana yang harus diatasi (dihadapi) dan bagaimana menampilkan perilaku yang lebih baik.

a. Efikasi Diri Atau Efikasi Ekspektasi (*Self Efficacy-Efficacy Expectation*)

Adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan.

b. Ekspektasi Hasil (*outcome expectation*)

Perkiraan atau estimasi diri bahwa tingkah laku yang dilakukan itu akan mencapai hasil tertentu.

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang lebih baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-

cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penelitian kemampuan diri. Orang bisa memiliki ekpektasi hasil yang realistik (apa yang diharapkan sesuai dengan kenyataan hasilnya), atau sebaliknya ekspektasi hasilnya tidak realistik (mengharapkan terlalu tinggi dari hasil nyata yang dapat dicapai). Orang yang ekspektasi efikasinya tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya *realstic* (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

Alwisol (2009:287), menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri menurut Alwisol (2009:288) tidak diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu kombinasi empat sumber yakni pengalaman mengausai prestasi, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan pembangkitan emosi.

Schunk (2012) mengatakan bahwa efikasi diri sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dalam memprediksi keberhasilan yang akan dicapai. Efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri (*Self efficacy*) secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan dalam mengatasi beranekaragaman situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri (*Self efficacy*) secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapa pun besarnya. Efikasi diri (*Self efficacy*) akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Oleh karena itu, perilaku satu individu akan berbeda dengan individu lain.

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Menurut Bandura (dalam Feist, 2014:213-215) *self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

b. Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy*

individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuan dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinan tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan kegagalan yang terus menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi perform, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, cemas akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Bandura (2001) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*Self efficacy*) pada diri individu antara lain:

a. Budaya

Budaya mempengaruhi efikasi diri (*Self efficacy*) melalui nilai, kepercayaan, dalam suatu proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai

sumber penilaian efikasi diri (*Self efficacy*) dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri (*Self efficacy*).

b. Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap efikasi diri (*Self efficacy*). Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita memiliki efikasi yang lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki efikasi diri (*Self efficacy*) yang tinggi dibandingkan dengan pria.

c. Sifat dari Tugas yang Dihadapi

Derajat dari kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Intensif Eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi efikasi diri (*Self efficacy*) individu adalah intensif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri (*Self efficacy*) adalah *competent continge incentive*, yaitu intensif yang diberikan orang lain yang merefleksikan keberhasilan orang.

e. Status atau Peran Individu dalam Lingkungan

Individu yang memiliki status yang lebih tinggi memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga efikasi diri (*Self efficacy*) yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga efikasi diri (*Self efficacy*) yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi Tentang Kemampuan Diri

Individu yang memiliki efikasi diri (*Self efficacy*) tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki efikasi diri (*Self efficacy*) yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*Self efficacy*) individu berasal dari faktor internal dan eksternal dari individu tersebut. Efikasi diri (*Self efficacy*) bisa dipengaruhi dari kebudayaan, jenis kelamin, jenis tugas, intensif eksternal serta status dalam lingkungan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) menurut Greenberg dan Baron (2003) mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu:

- a. Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan sesuatu tugas dimasa lalu (sudah dilakukan tugas yang sama dimasa lalu).
- b. Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu inividu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam menerjakan tugas).

Berdasar uraian di atas faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*Self efficacy*) yaitu budaya, gender, sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal dan status dalam lingkungan.

2.3.3 Sumber Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Perubahan tingkah laku, dalam sistem Bandura kuncinya adalah perubahan ekspektasi efikasi atau efikasi diri (*self efficacy*). efikasi diri (*self efficacy*) atau keyakinan kebiasaan diri itu dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan, melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni:

a. Pengalaman Performansi (*Performance Accomplishment*)

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi perubahan efikasi diri (*self efficacy*) yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi efikasi, sedang kegagalan akan menurunkan efikasi. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak efikasi yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya:

- 1) Semakin sulit tugasnya, keberhasilan akan membuat efikasi semakin tinggi.
- 2) Kerja sendiri, lebih meningkatkan efikasi dibanding kerja kelompok, dibantu orang lain.
- 3) Kegagalan menurunkan efikasi, kalau orang merasa sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dalam suasana emosional/stress, berdampak pada kondisi optimal.

- 5) Kegagalan sesudah orang memiliki keyakinan efikasi yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada orang yang keyakinan efikasinya belum kuat.
- 6) Orang yang biasa berhasil, sesekali gagal tidak mempengaruhi efikasi.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya. Jika figure yang diamati berbeda dengan si pengamat, pengaruhnya tidak besar. Sebaliknya ketika mengamati kegagalan figure yang setara dengan dirinya, bisa jadi orang tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan figure yang diamatinya itu dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi diri orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistic dari apa yang dipersuasikan.

d. Pembangkitan Emosi (*Emotional/Physiological States*)

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*). Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan efikasi diri.

Perubahan tingkah laku akan terjadi jika sumber ekspektasi efikasinya berubah. Pengubah efikasi diri (*self efficacy*) banyak dipakai untuk memperbaiki kesulitan dan adaptasi tingkah laku individu yang mengalami berbagai masalah behavioral.

2.3.4 Proses Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Menurut Bandura (1997:116) efikasi diri (*self efficacy*) mempunyai efek perilaku manusia melalui proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses efeksi, dan proses seleksi.

a. Proses Kognitif

Bahwa efikasi diri individu akan berpengaruh terhadap pola berfikir individu yang bersifat membantu atau bahkan menghancurkan. Bandura (1997:116) menjelaskan bahwa serangkaian tindakan yang dilakukan manusia awalnya dikonstruksi dalam pikirannya. Pemikiran ini kemudian memberikan arahan bagi tindakan yang dilakukan manusia. Keyakinan seseorang akan efikasi diri (*self efficacy*) mempengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi lingkungan, antisipasi yang akan diambil dan perencanaan yang akan dikonstruksi.

b. Proses Efektif

Efikasi diri (*self efficacy*) mempengaruhi banyak tekanan yang dialami dalam situasi-situasi yang mengancam. Orang yang percaya bahwa dirinya dapat mengatasi situasi yang mengancam akan merasa tidak cemas dan merasa terganggu oleh ancaman tersebut, sebaliknya individu yang tidak yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang mengancam akan mengalami

kecemasan yang tinggi. Efikasi diri (*self efficacy*) mempengaruhi stress dan kecemasan melalui perilaku yang dapat mengatasi masalah. Seseorang akan cemas apabila menghadapi sesuatu di luar kontrol dirinya.

c. Proses Seleksi

Efikasi memegang peranan penting dalam penentuan pemilihan lingkungan karena individu merupakan bagian dalam pembentukan lingkungan (Bandura, 1997:116).

d. Proses Motivasi

Yang mengatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan meningkatkan usahanya untuk mengatasi tantangan. Menurut Bandura (1997) bahwa motivasi seseorang dibangkitkan secara kognitif. Melalui kognitis seseorang memotivasi dirinya dan mengarahkan tindakannya berdasarkan informasi yang dimiliki sebelumnya.

2.3.5 Efikasi Diri (*Self efficacy*) sebagai Prediktor Tingkah Laku

Menurut Bandura, sumber pengontrol tingkah laku adalah resiprokal antara lingkungan, tingkah laku, dan pribadi. Efikasi diri (*self efficacy*) merupakan variabel pribadi yang penting, yang kalau digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku yang akan datang.

Berbeda dengan konsep diri (Rogers) yang bersifat kesatuan umum, efikasi diri bersifat fragmental. Setiap individu mempunyai efikasi diri (*self efficacy*) yang berbeda, tergantung kepada:

a. Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda itu;

- b. Kehadiran orang lain, khususnya dalam situasi itu;
- c. Keadaan fisiologis dan emosional, kelelahan, kecemasan, apatis, dan murung.

Efikasi yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku.

Keyakinan masyarakat bahwa usaha mereka secara bersama-sama dapat menghasilkan perubahan sosial tertentu, disebut efikasi kolektif. Ini bukan “jiwa kelompok” tetapi lebih sebagai efikasi pribadi dari banyak orang yang bekerja bersama. Bandura berpendapat (dalam Alwisol, 2009:290), orang berusaha mengontrol kehidupan dirinya bukan hanya melalui efikasi diri (*self efficacy*) individual, tetapi juga melalui efikasi kolektif. Efikasi diri (*self efficacy*) dan efikasi kolektif bersama-sama saling melengkapi untuk mengubah gaya hidup manusia. Efikasi kolektif timbul berkaitan dengan masalah-masalah perusakan hutan, kebijakan perdagangan internasional, perusakan ozone, kemajuan teknologi, hukum dan kejahatan birokrasi, perang, kelaparan, bencana alam dan sebagainya. Efikasi diri (*self efficacy*) tinggi dan rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkah laku.

Tabel 2.1.
Kombinasi Efikasi Diri (*Self efficacy*) dengan Lingkungan
sebagai Prediktor Tingkah laku

Efikasi	Lingkungan	Prediksi hasil tingkah laku
tinggi	Responsif	sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya
rendah	tidak responsif	depresi, melihat orang yang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit
tinggi	tidak responsif	berusaha keras mengubah lingkungannya menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan
rendah	Responsif	orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu

2.3.6 Aspek-aspek Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Menurut Bandura (dalam Ghufroon, 2011:88), efikasi diri pada tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi, yaitu:

a. Tingkat (*Level*)

Dimensi *level* berhubungan dengan taraf kesulitan tugas. Dimensi ini mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tingkat efikasi diri seseorang berbeda satu sama lain. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan efikasi diri (Bandura, 1997:42). Tingkat keyakinan diri ini akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan aktivitas, jumlah usaha, serta ketahanan siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas yang dijalannya. Pada suatu tugas atau aktivitas, jika terdapat sesuatu halangan yang berarti, maka tugas tersebut akan

sangat mudah dilakukan dan semua orang pasti mempunyai efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi pada permasalahan ini.

Keyakinan individu berimplikasi pada pemilihan tingkat laku berdasarkan hambatan atau tingkat kesulitan suatu tugas atau aktivitas. Individu terlebih dahulu akan mencoba tingkah laku yang berada dibatas kemampuannya. Rentang kemampuan individu dapat dilihat dari tingkat hambatan atau kesulitan yang bervariasi dari suatu tugas atau aktivitas tertentu.

b. Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang tidak lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi *level*, yaitu semakin tinggi *level* taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikan.

c. Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Pada artikel Bandura (2006:307-319) yang berjudul *guide for constructing self efficacy scales* menjelaskan bahwa ketiga dimensi tersebut paling akurat untuk menjelaskan *self efficacy* seseorang.

Menurut Bandura (1997: 36) indikator dari efikasi diri mengacu pada dimensi efikasi diri yaitu *level*, *strength*, dan *generality*, dengan melihat tiga dimensi ini maka terdapat indikator dari efikasi diri yaitu:

- 1) Yakin dapat melakukan tugas tertentu; individu yakin dapat melakukan tugas tertentu yang mana individu sendirilah yang menetapkan tugas (target) apa yang harus diselesaikan.
- 2) Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.
- 3) Yakin bahwa individu mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun dalam rangka menyelesaikan tugas dengan menggunakan segala daya yang dimiliki.
- 4) Yakin bahwa dirinya mampu bertahan menghadapi hambatan dan kesulitan yang muncul serta mampu bangkit dari kegagalan.
- 5) Yakin dapat menyelesaikan permasalahan diberbagai situasi atau kondisi.

2.3.7 Klasifikasi Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Pada dasarnya setiap individu memiliki efikasi diri dalam dirinya masing-masing. Hal yang membedakan adalah seberapa besar tingkat efikasi diri tersebut apakah tergolong tinggi atau rendah. Bandura memberikan ciri-ciri pola tingkah

laku individu yang memiliki efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah (Bandura, 1997).

Tabel 2.2.
Klasifikasi Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>) tinggi	Efikasi Diri (<i>Self efficacy</i>) rendah
a. aktif memilih kesempatan yang terbaik	a. pasif
b. mengolah situasi dan menetralkan halangan	b. menghindari tugas-tugas yang sulit
c. menetapkan tujuan dengan menciptakan standar	c. mengembangkan aspirasi yang sulit
d. mempersiapkan, merencanakan, dan melaksanakan tindakan	d. mengembangkan aspirasi yang lemah
e. secara kreatif memecahkan masalah	e. tidak pernah mencoba
f. belajar dari pengalaman masa lalu	f. menyerah dan menjadi tidak bersemangat
g. memvisualisasikan kesuksesan	g. menyalahkan masa lalu karena kurangnya kemampuan
h. membatasi stress	h. khawatir, menjadi stress, dan menjadi tak berdaya
	i. memikirkan alasan/pembenaran untuk kegagalannya

2.3.8 Pengaruh Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Menurut Bandura (1997:30) persepsi diri atas efikasi diri yang berlangsung adalah dari individu keberadaanya sebagai suatu fungsi yang menentukan perilaku individu, pola pikir, dan reaksi emosional yang mereka alami. Pengaruh efikasi diri dalam diri individu adalah sebagai berikut:

a. Tingkah Laku Memilih

Dalam kehidupan sehari-hari individu arus selalu membuat keputusan mengenai tindakan yang akan dilakukan dan berapa lama tindakan tersebut akan berlangsung. Individu cenderung menghindari kegiatan dan situasi yang diyakini berada diluar kemampuan. Sebaliknya orang akan memilih dan melakukan serta menunjukkan secara meyakinkan aktifitas yang mereka nilai

sanggup untuk dilakukan, sehingga hanya pada kegiatan yang mereka yakni mampu untuk dilaksanakan saja yang akan jadi pilihan.

b. Usaha Yang Akan Dilakukan dan Daya Tahan

Efikasi diri juga akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan dalam menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul. Bila menghadapi kesulitan, individu yang ragu-ragu tentang efikasi diri akan menyerah dan putus asa. Sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan atau rintangan tersebut.

c. Pola Pikir dan Reaksi Emosi

Penilaian individu terhadap kemampuan akan mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosi selama melakukan interaksi dengan lingkungannya. Individu yang menganggap diri tidak mampu dalam menghadapi tuntutan diri lingkungan akan tetap merasa tidak mampu dan membayangkan kesulitan yang lebih besar dari yang sebenarnya. Sebaliknya pada individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mengarahkan perhatian dan usaha-usaha terhadap tuntutan situasi dan semakin tertantang oleh hambatan-hambatan yang lebih keras. Tuntutan lingkungan dan hambatan yang ada akan dilihat sebagai sesuatu yang harus dijawab dan diatasi.

Efikasi diri akan membentuk pola pikir individu dalam melihat kegagalan. Individu yang memiliki efikasi tinggi akan melihat kegagalan disebabkan oleh usaha-usaha yang tidak efektif daripada karena faktor kemampuan. Sedangkan pada individu dengan efikasi diri rendah akan melihat

kegagalan disebabkan faktor eksternal daripada karena kurangnya kemampuan yang dimiliki.

Sehingga fungsi efikasi diri sendiri bagi individu yaitu untuk mengajarkan keyakinan akan kemampuan yang dia miliki serta mampu mengatasi tekanan-tekanan serta menyelesaikan permasalahan yang dia hadapi.

2.3.9 Peranan Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Menurut Pajars (2006:113) efikasi diri yang kuat akan meningkatkan hasil yang dicapai dan kesejahteraan individu dalam berbagai cara, yaitu:

- a. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas-tugas yang sulit, karena mereka menganggapnya sebagai tantangan yang harus dilewati.
- b. Efikasi diri yang kuat akan menjadikan individu lebih berminat dan lebih menaruh perhatian terhadap tugas yang dikerjakan dan akan meningkatkan usaha apabila mengalami kegagalan.
- c. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan menganggap kegagalan adalah sukses yang tertunda sehingga akan cepat pulih dari trauma kegagalan yang dialami.
- d. Apabila berhadapan dengan situasi yang sulit, mereka memiliki keyakinan bahwa akan dapat mengendalikan situasi.
- e. Dengan efikasi diri yang tinggi, seseorang dapat mengeluarkan kemampuan yang terbaik dari dirinya, mengurangi stress dan mengurangi kecenderungan depresi.

2.4 Bimbingan Kelompok

2.4.1. Definisi Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan salah satu upaya untuk membantu setiap individu untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki secara optimal. Proses pemberian bantuan diberikan agar setiap individu mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan yang bersifat pencegahan maupun pengembangan, guna membantu setiap individu mengembangkan potensi diri secara optimal. Kegiatan bimbingan dilakukan dalam kelompok kecil maupun besar dan dipimpin oleh konselor (Prayitno, 2008).

Winkel (2012: 111) menjelaskan bimbingan kelompok dilaksanakan apabila jumlah orang yang diberikan bantuan lebih dari satu orang. Kelompok dapat berbentuk kelompok kecil, agak besar, dan sangat besar. Menurut Wibowo (2019) bimbingan kelompok berlaku untuk kelompok ukuran kelas, atau menggunakan kelompok yang beranggotakan jumlah besar antara 15 sampai 30 individu. Bimbingan kelompok lebih bersifat instruksional dan ini akan nampak dalam cara pemimpin kelompok dalam membimbing kelompok.

Menurut Rusmana (2009: 13) bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah dan dalam upaya pengembangan pribadi.

Dari berbagai definisi yang diungkapkan para ahli dapat disimpulkan, bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap maupun keterampilan yang diperlukan dalam upaya pengembangan pribadi.

2.4.2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Wibowo (2019) bimbingan kelompok ditujukan untuk memberikan informasi seluas-luasnya kepada klien supaya mereka dapat membuat rencana yang tepat serta membuat keputusan yang memadai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masa depan serta cenderung bersifat pencegahan. Bimbingan kelompok dilakukan dalam bentuk latihan atau diskusi yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan orang secara umum. Pembicaraan dalam bimbingan kelompok bersifat umum dan tidak rahasia, serta berorientasi pada pencegahan (penekanan informatif-instruksional).

(Muro & Dinkmeyer, 1997) menjelaskan tujuan-tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut.

- a. Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas;
- b. Dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi;
- c. Membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi;

- d. Menumbuhkembangkan kecakapan mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer kecakapan untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari.
- e. Membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain, sehingga menyadari dan bertanggung jawab terhadap tingkah laku kepada orang lain. Belajar mengidentifikasi perasaan orang-orang yang berarti dalam hidupnya (*significant others*), sehingga mampu menunjukkan kecakapan yang lebih baik untuk bersikap empati;
- f. Membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empati; yang mampu mendengar bukan saja apa yang diucapkan, tetapi juga dapat mendengar perasaan-perasaan yang mengikuti ucapan orang lain;
- g. Membantu siswa untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimiliki;
- h. Membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkan secara konkrit.

2.4.3. Bentuk-bentuk Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok terdiri dari beberapa macam bentuk bimbingan, konselor bertindak sebagai fasilitator yang menlai serta melihat keadaan konseli serta dapat menggunakan layanan bimbingan secara baik dan terarah. Bentuk bimbingan kelompok menurut Winkel (2012), sebagai berikut.

- a. Bimbingan kelas (*group guidance class*). Ahli bimbingan menghadapi kelompok yang telah dibentuk untuk keperluan pengajaran, sehingga tidak

terjadi pengelompokan kembali, akan tetapi dipertahankan satuan-satuan kelas yang sudah ada.

- b. Kelompok diskusi (*discussion group*). Dibentuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari empat sampai enam siswa mendiskusikan sesuatu bersama, dan masalah yang didiskusikan ditentukan oleh ahli.
- c. Kelompok kerja (*group work*). Setiap siswa mengerjakan tugas bersama, dapat berupa tugas studi dan dapat dipakai sebagai sarana didaktik dalam rangka pengajaran.
- d. *Home room*. Pertemuan kelompok individu tertentu (25-30 orang) diruang tertentu untuk kegiatan bimbingan, kegiatan dapat berupa pembahasan suatu masalah, sosiodrama, atau persiapan suatu acara.

2.4.4. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Mengacu pada pendapat Gladding (2012) dan Rusmana (2009) tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap. Empat tahap bimbingan kelompok, sebagai berikut.

- a. Tahap Awal (*The Beginning A Stage*)
 - 1) Pernyataan tujuan yang berisi penyampaian tujuan bimbingan kelompok kompeten yang ingin dicapai dalam pelatihan.
 - 2) Pembentukan kelompok
 - 3) Konsolidasi. Konsolidasi merupakan tahap konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan konsolidasi atau tugas-tugas dalam melaksanakan bimbingan.

b. Tahap Transisi (*The Transition Stage in a Group*)

- 1) *Storming*. Pemimpin kelompok melakukan penanganan konflik internal yang disebabkan oleh ketidakpahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilakukan atau disebabkan oleh keengganan anggota kelompok dalam melaksanakan aktivitas kelompok.
- 2) *Norming*. Pemimpin kelompok melakukan rekonsiliasi dan restrukturisasi kelompok dengan melakukan pembagian tugas dan kontrak. Pemimpin kelompok juga melakukan penjelasan kembali tentang kegiatan yang akan dilakukan oleh anggota kelompok.

c. Tahap Kerja (*The Working Stage in a Group*)

- 1) Eksperientasi. Pemimpin kelompok melaksanakan bimbingan berdasarkan scenario yang telah dibuat sesuai dengan metode dan teknik yang digunakan.
- 2) Identifikasi. Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap satu dengan cara mengidentifikasi pola-pola respon dan pemahaman anggota kelompok dalam menerima stimulasi atau informasi yang telah diperoleh.
- 3) Analisis. Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap dua dengan cara mengajak anggota kelompok untuk menganalisis dan memikirkan makna bagi penyelesaian masalah.
- 4) Generalisasi. Pemimpin kelompok melaksanakan refleksi tahap akhir dengan cara mengajak anggota kelompok membuat rencana perubahan perilaku. Rencana perbaikan diwujudkan pada proses bimbingan berikutnya.

d. Tahap Terminasi (*Termination of a Group*)

- 1) Refleksi umum. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan review atau mengingat kembali proses bimbingan yang telah dilakukan.
- 2) Tindak lanjut. Pemimpin kelompok memberi penguatan kepada anggota kelompok untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikan.

2.4.5. Evaluasi Bimbingan Kelompok

(Prayitno, 2008) menyatakan penilaian bimbingan kelompok diarahkan pada perkembangan individu melalui cara tertulis yaitu esai, daftar cek, daftar isian sederhana. Pada akhir kegiatan, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengutarakan pendapat, minat, perasaan, dan sikap selama kegiatan kelompok (meliputi evaluasi isi maupun proses). Anggota kelompok mengemukakan tentang kegiatan yang berharga dan kurang disenangi selama kegiatan berlangsung.

Penilaian atau evaluasi dan hasil dari kegiatan bimbingan kelompok berorientasi pada perkembangan, yaitu mengenali perkembangan positif yang terjadi pada anggota kelompok. Nurihsan (2013: 20) menyatakan penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses” dilakukan melalui: mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung; mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas; mengungkapkan kegunaan bimbingan kelompok dan perolehan anggota kelompok sebagai hasil keikutsertaan; mengungkapkan minat dan sikap tentang kegiatan lanjutan; dan mengungkapkan kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan bimbingan kelompok.

2.5 Group Exercises (Latihan Kelompok)

2.5.1. Definisi Group Exercises

Menurut Rusmana (2009:15) *Exercises* adalah salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Teknik latihan (*exercises*) ini mencakup berbagai teknik dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi dan sosiodrama.

Jacobs (2012: 220) menjelaskan ada tujuh alasan dalam menggunakan *group exercises* yaitu:

- a. *To increase the comfort level*
- b. *To provide the leader with useful information*
- c. *To generate discussion and focus the group*
- d. *To shift the focus*
- e. *To deepen the focus*
- f. *To provide an opportunity for experiential learning*
- g. *To provide fun and relaxation*

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwasannya *group exercises* dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat kenyamanan, memberikan informasi yang berguna, diskusi dan membahas satu fokus topik secara mendalam, berbagi pengalaman, serta untuk relaksasi dan memberikan kesenangan. Hal ini tentunya sesuai dengan *academic hardiness* dan efikasi diri.

Rusmana (2009: 15) bahwa ada tujuh alasan untuk menggunakan latihan (*exercises*) dalam kelompok yaitu:

- a. Mengembangkan Diskusi dan Partisipasi.

Menggunakan latihan dalam kelompok seringkali dapat meningkatkan partisipasi anggota kelompok dengan cara memberikan mereka pengalaman

umum. Latihan dapat menjadi cara untuk menstimulasi minat, dan energi anggota kelompok.

b. Memfokuskan Kelompok.

Suatu latihan dapat digunakan untuk memfokuskan anggota kelompok pada suatu isu atau topik yang umum.

c. Mengangkat Suatu Fokus

Konselor bisa juga menggunakan latihan untuk mengangkat suatu fokus saat ia merasa sebuah topik yang umum.

d. Memberi Kesempatan Untuk Pembelajaran Eksperiensial.

Alasan ke empat dalam penggunaan latihan adalah untuk memberi suatu pendekatan alternatif dalam mengeksplorasi persoalan-persoalan, hal ini dapat dilakukan melalui diskusi sederhana. Latihan ini juga berguna untuk membuat anggota menindak lanjuti tema yang didiskusikan dalam kelompok dari pada hanya membicarakannya.

e. Memberikan Konselor Informasi Yang Berguna.

Latihan ini berguna untuk mendapatkan informasi dari anggota kelompok yang akan digunakan trainer dalam diskusi. Dalam hal ini latihan *rounds* seringkali digunakan.

f. Memberikan Kesenangan dan Relaksasi

Latihan tertentu dapat melonggarkan suasana dalam kelompok melalui canda tawa dan relaksasi. Misalnya latihan lempar topeng, pijat kelompok dan sebagainya. Latihan ini bisa jadi sangat berguna saat kelompok nampaknya membutuhkan perubahan suasana atau keadaan.

g. Meningkatkan Level Kenyamanan

Latihan ini digunakan untuk meningkatkan level kenyamanan dalam kelompok. Banyak anggota mengalami kecemasan sesi awal dalam kelompok. Latihan untuk meningkatkan keakraban seringkali menambah rasa nyaman diantara anggota kelompok.

Bimbingan kelompok dengan teknik latihan (*exercises*) dapat digunakan untuk mengembangkan potensi diri siswa melalui partisipasi dengan mengangkat suatu fokus dalam memberikan kesempatan belajar bagi siswa untuk mendapatkan informasi serta memberikan rileksasi, kesenangan dan kenyamanan kepada siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, maka bimbingan kelompok dalam mengatasi *academic hardiness* dan efikasi diri yang lemah pada remaja, perlu dirancang dan dibuat melalui latihan kelompok (*group exercises*) yang sesuai dengan tujuan yang ingin diharapkan.

Aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam bimbingan kelompok tersusun secara terencana, sistematis, dan terukur. Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan tujuan dan rancangan kegiatan yang jelas. Latihan kelompok menekankan pada proses dinamika kelompok yang menuntut anggota kelompok aktif dalam kegiatan. Kegiatan yang dilakukan dalam kelompok dapat membantu individu mempelajari banyak keterampilan, seperti keterampilan berkomunikasi, kepercayaan, kerjasama, sampai dengan kemampuan untuk saling mendukung.

2.5.2. Macam-macam Latihan Kelompok (*Group Exercises*)

Terdapat 14 jenis latihan yang dapat digunakan dalam latihan kelompok (*group exercises*). Pemilihan jenis latihan sendiri ditentukan sesuai dengan

kebutuhan yang berdasar pada masalah yang ditangani, usia, latar belakang budaya serta kebutuhan anggota. Jacobs et al., (2012: 223-245) latihan-latihan sebagai berikut:

- a. *Written Exercises*. Latihan menulis merupakan jenis latihan yang sangat berguna diantara semua jenis latihan. Latihan menulis merupakan kegiatan yang meminta anggota menulis daftar, menjawab pertanyaan, melengkapi suatu kalimat, menuliskan reaksi, atau membuat checklists yang berhubungan dengan topik. Keuntungan dari latihan menulis, yaitu anggota dapat fokus saat menyelesaikan tugas menulis dan anggota memperoleh ide-ide atau tanggapan-tanggapan saat menyelesaikan tugas menulis.
- b. *Movement Exercises*. Latihan berpindah atau gerak membutuhkan anggota kelompok untuk melakukan sesuatu dengan fisik, oleh karena itu anggota kelompok perlu untuk terus bergerak. Latihan gerak dapat bersifat sederhana maupun kompleks. Latihan gerak yang sederhana, seperti berdiri dan melakukan sedangkan latihan gerak yang kompleks, seperti *breaking in*, yaitu anggota kelompok berdiri dan menggenggam tangan, berusaha untuk menjaga agar anggota kelompok yang diluar lingkaran agar tidak masuk.
- c. *Dyads and Triads*. *Dyads* memberikan kesempatan pada anggota untuk 1) berinteraksi dengan orang lain; 2) mempraktekkan beberapa keterampilan; 3) melakukan aktivitas yang membutuhkan dua orang dalam menentukan beberapa sikap. Misalnya pada praktek *role playing*, bermain peran termasuk sosiodrama dan psikodrama.

- d. *Rounds*. Lingkaran merupakan salah satu latihan yang agaknya sangat berharga bagi fasilitator atau konselor. Latihan *rounds* berisi kegiatan, yaitu fasilitator atau konselor akan membacakan sebuah pernyataan dan setiap anggota kelompok akan memberikan tanggapan atas pernyataan yang dibacakan konselor. Anggota kelompok akan menjawab sangat setuju, setuju, tidak setuju atau sangat tidak setuju. Tanggapan yang diperoleh dari anggota kelompok dapat berpotensi menghasilkan kumpulan tanggapan dan pendapat.
- e. *Creative Props*. *Creative props* merupakan salah satu latihan yang menarik karena *creative props* menggunakan berbagai macam peralatan yang dapat digunakan dalam kelompok.
- f. *Arts and Crafts Exercises*. Latihan *arts and crafts exercises* menuntut anggota kelompok untuk menggambar, menggunting, merekatkan, mengecat atau melakukan sesuatu dengan berbagai bahan. Latihan *arts and crafts* merupakan latihan yang membantu anggota kelompok mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui cara yang berbeda. Kegiatan *arts and crafts* sangat bermanfaat bagi anggota kelompok yang sulit untuk mengidentifikasi perasaan secara langsung. Latihan *arts and crafts* juga bermanfaat untuk membantu anggota kelompok berani berbagi dan menghargai sesama serta menjadi sarana untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman.
- g. *Fantasy Exercises*. Latihan fantasi sering digunakan dalam kelompok *growth and therapy*. Fantasi membantu anggota menjadi lebih sadar pada perasaan, harapan, keragu-raguan, dan ketakutan yang ada pada diri sendiri.

- h. *Common Reading Exercises*. Pada latihan bacaan umum, anggota akan membaca biografi singkat, puisi, atau cerita. Bacaan-bacaan seperti cerita, puisi dan biografi menyajikan tujuan memacu ide, pikiran, dan kedalaman pemahaman akan suatu topik atau isu tertentu.
- i. *Feedback Exercises*. Latihan umpan balik mengajak anggota dan fasilitator membagikan pikiran dan perasaan tentang anggota yang lain dan sesama. Manfaat dari latihan umpan balik yaitu memberikan kesempatan untuk mendengar pendapat orang lain tentang diri sendiri.
- j. *Trust Exercises*. Kelompok perlu melibatkan sharing, maka rasa saling percaya anggota pada sesama perlu untuk dinilai oleh fasilitator. Anggota yang kurang percaya atau sangat percaya pada anggota yang lain, maka anggota tersebut perlu untuk mengikuti latihan *trust*.
- k. *Experimental Exercises*. Beberapa latihan kelompok dapat dikelompokkan dalam experiential karena anggota terlibat dalam beberapa pengalaman kelompok maupun individual yang aktif dan menantang. Beberapa latihan eksperimental dapat digunakan untuk membangun rasa percaya dalam kelompok.
- l. *Moral Dilemma Exercises*. Latihan dilemma moral dimulai dengan fasilitator membacakan sebuah cerita dan setiap anggota harus membuat keputusan untuk menangani situasi dalam cerita.
- m. *Group-Decision Exercises*. *Group-decision exercises* menuntut kerjasama anggota kelompok untuk dapat bekerjasama dalam memecahkan masalah (*problem solving*). Kelompok dapat dibagi menjadi kelompok besar (satu unit) atau dua atau tiga kelompok kecil yang beranggota empat orang.

- n. *Touching Exercises*. Beberapa latihan kelompok melibatkan sentuhan. Beberapa petunjuk yang perlu diperhatikan dalam latihan sentuhan, yaitu a) sadari beberapa anggota mungkin merasa tidak nyaman dengan kontak fisik; b) dalam hampir setiap situasi, yang terbaik adalah mencegah penggunaan sentuhan yang memiliki konotasi seksual.

2.5.3. Tahapan Latihan Kelompok (*Group Exercises*)

Tahapan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) mengacu pada pendapat Jacobs (2012: 247-271) sebagai berikut:

- a. Tahap pengantar adalah tahap penyampaian informasi bagaimana latihan akan dilaksanakan dengan singkat, jelas, dan sesederhana mungkin serta nada suara yang tepat sehingga anggota kelompok lebih mudah memahami dan meningkatkan kerja sama anggota kelompok untuk partisipasi aktif selama latihan berlangsung. Kegiatan pada tahap pengantar terdiri dari: (1) memberikan penjelasan tujuan dan prosedur latihan kelompok (*group exercises*) secara singkat dan jelas agar anggota kelompok lebih mudah memahami tentang latihan yang akan dilaksanakan dan meningkatkan kerja sama anggota kelompok selama latihan berlangsung, (2) memberikan penjelasan secara bertahap jika petunjuk latihan kelompok (*group exercises*) terlalu panjang atau kompleks, (3) memastikan anggota kelompok telah mempersiapkan perlengkapan atau tugas yang akan digunakan pada pelatihan, serta (4) memberikan penjelasan lama waktu yang akan digunakan untuk

menghindari anggota kelompok terburu-buru menyelesaikan atau menunda-nunda dan baru setengah jalan ketika saatnya sudah selesai.

- b. Tahap pelaksanaan adalah tahap sesi pemimpin kelompok memberikan latihan kelompok (*group exercises*) kepada anggota kelompok. Anggota kelompok diajak berpartisipasi aktif dalam latihan kelompok (*group exercises*) yang dilaksanakan dan pemimpin kelompok memberikan penguatan kepada anggota kelompok pada saat latihan kelompok (*group exercises*) berlangsung.
- c. Tahap proses adalah tahap diskusi, evaluasi dan pengakhiran latihan kelompok (*group exercises*). Pada tahap proses pemimpin kelompok mencoba mendorong anggota kelompok untuk berbagi pengetahuan yang didapat dari tema yang diangkat dalam latihan, menggali lebih dalam yang dipikirkan dan dirasakan oleh anggota kelompok, serta berbagi pengalaman tentang proses yang terjadi di kelompok selama latihan berlangsung.

Pemimpin kelompok membimbing peserta untuk lebih mendalami makna latihan yang baru dilaksanakan dengan: (1) menanyakan kepada anggota kelompok pengetahuan baru apa yang didapatkan dari latihan, (2) menanyakan kepada anggota kelompok perasaan apa yang termotivasi untuk melakukan perubahan setelah mengikuti latihan, (3) menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana mereka akan menerapkan pengetahuan dan pengalaman yang didapat dari latihan dalam kehidupan sehari-hari.

Jacobs (2012: 267) menjelaskan beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melaksanakan teknik latihan kelompok (*group exercises*) sebagai berikut: 1) Memilih latihan yang tepat untuk dilakukan, 2) latihan yang

diberikan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan kelompok, 3) menjelaskan dengan baik jika ada kebingungan sebelum melakukan latihan, 4) memastikan bahwa intruksi atau arahan dipahami dengan benar, 5) memberikan arahan dengan singkat dan mudah dipahami, 6) menjelaskan tujuan dari pelaksanaan latihan, 7) menjelaskan waktu yang dibutuhkan untuk proses latihan, 8) memastikan bahwa alat yang dibutuhkan telah tersedia didepan masing-masing anggota kelompok, 9) memberikan arahan dengan jelas terkait cara menyelesaikan latihan dengan benar, 10) memberikan ruang dan peralatan lebih dalam sesi *art and crafts*, 11) latihan bukan hasil akhir, tetapi pembelajaran diperoleh melalui proses yang dilalui, dan 12) membuka sesi diskusi dengan pertanyaan yang *open minded*.

2.6 Kerangka Berfikir

Akademik *hardiness* memberikan pengaruh kepada siswa untuk memiliki komitmen yang tinggi dalam pelaksanaan beban dan tuntutan akademik, memiliki kontrol terhadap diri dan peristiwa yang terjadi khususnya terhadap beban dan tuntutan yang diberikan kepadanya serta memandang bahwa beban dan tuntutan tersebut sebagai tantangan yang harus diselesaikan. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi menjalani aktivitas dengan semangat, menganggap masalah sebagai konsekuensi pilihan serta sebagai stimulus dalam belajar. Dalam konteks belajar siswa yang memiliki *hardiness* yang tinggi akan memiliki motivasi untuk belajar yang sungguh-sungguh dibandingkan siswa yang memiliki *hardiness* yang rendah (Spiridon & Evangelia, 2013).

Siswa yang memiliki komitmen yang tinggi akan membentuk keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan di sekolah. Efikasi diri (*self efficacy*) dalam kehidupan sehari-hari akan mengarahkan individu dalam mencapai tujuan yang menantang dan bertahan dalam menghadapi kesulitan. Oleh karena itu efikasi diri (*self efficacy*) dibutuhkan dalam menghadapi segala kesulitan yang ada dalam kehidupan. Siswa harus memiliki efikasi diri (*self efficacy*) yang tinggi untuk melangkah maju, karena aspek efikasi diri (*self efficacy*) ini merupakan aspek yang sangat berpengaruh dalam membantuk kepribadian siswa dan hasil belajar siswa.

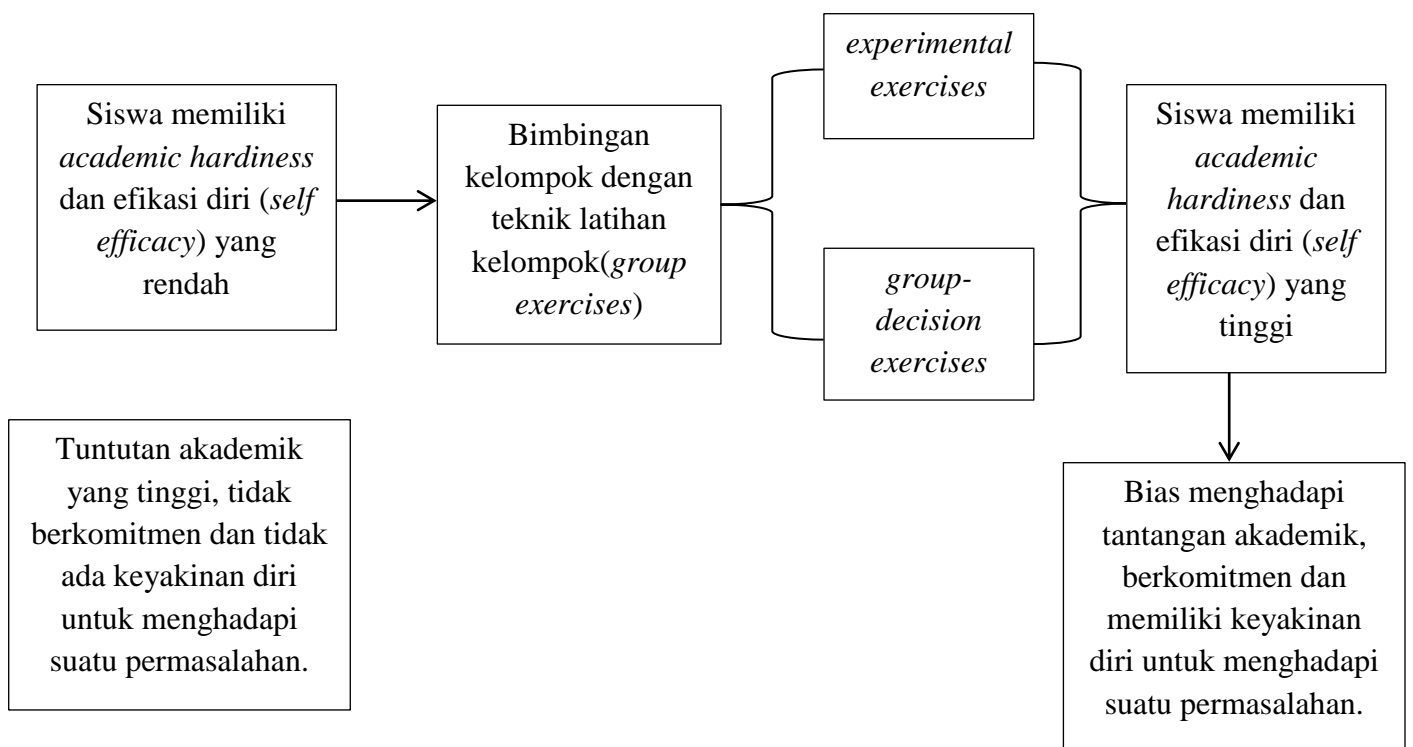
Menurut Shekarey (2010) melakukan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan efikasi diri dan *hardiness* dengan perkembangan pendidikan anak perempuan tingkat dua di sebuah sekolah menengah di kota Aleshtar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan langsung dan bermakna antara keyakinan *self-efficacy* dan *hardiness*. Ini berarti bahwa jika keyakinan *self efficacy* siswa meningkat, kekerasan mereka juga akan meningkat. Dan karena ada hubungan langsung antara keyakinan *self efficacy* dan perkembangan pendidikan, perkembangan pendidikan akan tercapai, jika keyakinan *self efficacy* dan *hardiness* ditingkatkan. Juga analisis satu arah varians menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *hardiness* dan perkembangan pendidikan siswa tidak memiliki hubungan langsung dengan pekerjaan, pendidikan, dan pendapatan orang tua mereka. Hasil analisis multivariat varians menunjukkan bahwa *self efficacy* dan *hardiness* memiliki peran yang menentukan dalam perkembangan pendidikan.

Adapun intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan pemberian layanan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok (*group exercises*). Pemilihan jenis latihan (*group exercises*) ditentukan sesuai dengan kebutuhan yang berdasar pada masalah yang ditangani, usia, latar belakang budaya serta kebutuhan anggota dalam meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri pada siswa yang mengalami stres akademik. Jenis latihan yang digunakan dalam meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri siswa di fokuskan pada dua jenis latihan yaitu *experimental exercises*, dan *group-decision exercises*.

Menurut Rusmana (2009) bimbingan kelompok dengan teknik latihan (*exercises*) dapat digunakan untuk mengembangkan potensi diri siswa melalui partisipasi dengan mengangkat suatu fokus dalam memberikan kesempatan belajar bagi siswa untuk mendapatkan informasi serta memberikan rileksasi, kesenangan dan kenyamanan kepada siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, maka bimbingan kelompok dalam mengatasi *academic hardiness* dan efikasi diri yang lemah pada remaja, perlu dirancang dan dibuat melalui latihan kelompok (*group exercises*) yang sesuai dengan tujuan yang ingin diharapkan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Arvita (2015) tentang program layanan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* memberikan pengalaman nyata kepada remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung tentang menumbuhkan keyakinan positif, meningkatkan kemampuan kontrol diri, meningkatkan keterampilan mengelola tekanan,

menjadi pribadi yang asertif, dan mampu memiliki keterampilan menyelesaikan masalah dengan tepat. Bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* juga membuat remaja SMP di RPSAA Ciumbuleuit Bandung termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Beberapa remaja mengatakan bimbingan kelompok membuat perasaan lebih senang dan tidak *bad mood* karena remaja dapat bermain dan tertawa bersama untuk melepaskan rasa tertekan dan bosan yang dirasakan. Jika digambarkan, maka akan terlihat seperti ini:



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

2.7 Hipotesis

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa SMK Negeri 7 Bandung.
- b. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMK Negeri 7 Bandung.
- c. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) efektif untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri siswa SMK Negeri 7 Bandung.

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Dari hasil dan pembahasan tentang keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) pada siswa SMK Negeri 7 Bandung dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan penyebaran skala *academic hardiness* mayoritas siswa SMK Negeri 7 Bandung berada pada kategori rendah pada pretest dan setelah diberikan perlakuan meningkat pada kategori tinggi.
2. Berdasarkan penyebaran skala efikasi diri (*self efficacy*) mayoritas siswa SMK Negeri 7 Bandung berada pada kategori rendah pada pretest dan setelah diberikan perlakuan meningkat pada kategori tinggi.
3. Bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok menunjukkan tingkat keefektifan yang signifikan untuk meningkatkan *academic hardiness* siswa.
4. Bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok menunjukkan tingkat keefektifan yang signifikan untuk meningkatkan efikasi diri (*self efficacy*) siswa.
5. Terdapat perbedaan tingkat keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa.

5.2. Saran

Terdapat beberapa saran yang berdasarkan hasil penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

5.2.1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor

Guru bimbingan dan konseling/konselor hendaknya melakukan assessment baik assessment test maupun non test untuk mengetahui permasalahan-permasalahan siswa supaya bisa menentukan pemberian layanan yang tepat bagi siswa di sekolah. Guru BK memfasilitasi aspek perkembangan atau kebutuhan siswa. *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa adalah bekal bagi siswa untuk menghadapi hal-hal yang menekan karena adanya tugas yang banyak dan meminimalisir terjadinya stress. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) membutuhkan banyak aktivitas latihan dengan worksheet atau lembar kerja, maka dari itu guru BK ketika melakukan layanan yang sama, hendaknya mempersiapkan worksheet yang lebih banyak dan bervariasi.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini menghasilkan berbagai macam temuan yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya terkait dengan layanan bimbingan kelompok teknik latihan kelompok untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa. Adapun temuan-temuannya adalah sebagai berikut :

- a. Memperluas subjek dalam penelitian dengan cakupan wilayah penelitian yang lebih luas sehingga hasil dari penelitian juga dapat digeneralisasi pada wilayah yang luas, tidak hanya pada satu sekolah saja.

- b. Hendaknya dapat menambahkan instrument penelitian yang akan digunakan, seperti pedoman observasi untuk lebih bisa memantau hasil *follow up* pada siswa.
- c. Profil *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) dapat digunakan sebagai informasi atau awal untuk mengembangkan studi atau penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Muhid. 2010. *Analisis Statistik: SPSS For Windows*. Surabaya: LEMLIT, Duta Aksara.
- Afiatin, T., Sonjaya, J., & Pertiwi, Y., (2013). *Mudah & sukses menyelenggarakan pelatihan: melejitkan potensi diri*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ahmadi, A., Hossein, Z., & Mohommanoor, R. (2013). Studying the Role of Academic Hardiness in Academic Achievement of Students of Islamic Azad University, Bandar Abbas Branch. *Journal of Life Science and Biomedicine*, 418-423.
<https://pdfs.semanticscholar.org/43fe/43a296fb3a863b6861f495cd2a7b3330e16f.pdf>
- Alexandria, V. (2004). *ASCA National standards for students*. American School Counselor Association.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amiruddin, J.H., & Tri K. A. (2014). Pengaruh *Hardiness* dan *Coping Stress* Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, vol. 03 No. 02 p.72-78
<http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpioe89d9a7172full.pdf>
- Amti, Erman dan Prayitno. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Ana, A., Wibowo, M. E., & Wagimin, W. (2017). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Self-Efficacy dan Harapan Hasil (Outcome Expectations) Karir Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 49-53. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/17434>
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arvita, L. D., & Yustiana, Y. R. (2015). Program layanan bimbingan kelompok dengan teknik group exercises untuk meningkatkan keterampilan coping pada remaja. *Edusentris*, 2(3), 227-240.
<https://pdfs.semanticscholar.org/a78c/390b40f9e14b5a3a8ab62eefab3a0d1a0c68.pdf>
- Azwar, Saifuddin. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- _____ 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakhshizadeh, A., Shiroudi, S. G., & Khalatbari, J. (2013). Effect of hardiness training on stress and post partum depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1790-1794.
doi: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.07.035>
- Bandura, A. 1986. *Social Foundations of Thought and Action: An Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1997. *Self-Efficacy: The Exercises of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura. 2001. *Guide for Constructing Self-Efficacy Scales*. Available from Albert Bandura, Departemen of Psychology, Stanford University Stanford, CA 94305-2130,
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 307-337.
- Benishek, L., & Lopez, F. G. (2001). Development and Initial Validation of Measure of Academic Hardiness. *Journal of Career Assessment*, 333-352.
<https://doi.org/10.1177/106907270100900402>
- Burhan Bungin. 2009. *Analisis Penelitian Data Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo
- Chan, D. (2003). Hardiness and Its Role in The Stress-Burnout Relationship Among Prospective Chinese Teachers in Hongkong. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 381-395. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Crego, A., Carrillo-Diaz, M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: the role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *Journal of dental education*, 80(2), 165-172. <http://www.jdentaled.org/content/80/2/165.short>
- Creswell, J.W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. (Ahmad Fawaid: Penerjemah). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darvishzadeh, K., & Bozorgi, Z. D. (2016). The relationship between resilience, psychological hardiness, spiritual intelligence, and development of the moral judgement of the female students. *Asian Social Science*, 12(3), 170-176. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v12n3p170>
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Distira, R. P. A., Sugiyono, S., & Japar, M. (2019). Experiential Learning Strategy-Based Group Counseling to Improve Self-Efficacy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 146-150. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/28174>
- Dweck, C. S. 2002. Messages that motivate: How praise molds students' beliefs, motivation, and performance (in surprising ways). In J. Aronson (Ed.), *Improving academic achievement* (pp. 37- 60). San Diego, CA: Academic Press.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. 1988. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Dweck, C. S., & Sorich, L. 1999. Mastery-oriented thinking. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 232-251). New York: Oxford University Press.
- Feist & J. Feist, 2014. *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Funk, S., & Houston, B. (1987). A Critical Analysis of The Hardiness Scale's Validity and Utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 572-578. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.572>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using ibm spss statistics*. London: Sage, Publications.
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-teori Psikologis*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson L. Roberth. (2011). *Bimbingan dan konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gladding, S.T. (2012). *Konseling profesi yang menyeluruh*. Jakarta Barat: Indeks
- Greenberg, J. And Robert A. Baron. 2003. *Behavior in Organization International Edition*, New Jersey: Prentice Hall.
- Gündüz, B. (2012). Self-Efficacy and Burnout in Professional School Counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(3), 1761-1767. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1000895>
- Hadi, Sutrisno. 2011. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Harrison, J.K., & Holly, H., B. (2011). The Impact of Cultural Intelligence and Psychological Hardiness on Homesickness among Study Abroad Students. *The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 41-62. <https://eric.ed.gov/?id=EJ991042>

- Heiman & Kariv. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students, *College Student Journal*, 39 (1): 72-89, <https://eric.ed.gov/?id=EJ711897>
- Jacobs, et. al. (2012). *Group counseling: strategies and skills*. (7th edition). USA: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Jauhari, D. R. (2014). *Program Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Latihan Kelompok (Group Exercise) untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. (2016). Validation of a Newly Developed Instrument Establishing Links between Motivation and Academic Hardiness. *Europe's Journal of Psychology*, 12(1), 29-48.
- Kaur, J., & Singh, D. (2013). Family Environment as a Predictor of Psychological Hardiness among Adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 407- 411.
<https://search.proquest.com/openview/dc9d5c84ec3c696259d922384df6bfc1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032133>
- Khasanatin, H., Rusmana, N., & Budiman, N. Bimbingan Kelompok Teknik Group Exercise untuk Mengembangkan Self Disclosure Peserta Didik. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 336-345.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/15005>
- KRISNAWATI, E. (2016). Penerapan bimbingan kelompok teknik group exercise untuk meningkatkan hubungan interpersonal siswa kelas x program keahlian akomodasi perhotelan di smkn 1 surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(1).
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/14226>
- Kuntjojo. (2009). *Metode penelitian*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI
- Kurniawan. 2008. *Psikologi Umum*. Bandung: Mandar Maju
- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1-11.
- Kobasa, S., Maddi, S., & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 168-177.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Maddi, S., Harvey, R., D.M., K., Fazel, M., & N, R. (2009). The Personality Construct of Hardiness, IV: Expressed in Positive Cognition and Emotions

- Concerning Oneself and Developmentally Relevant Activities. *Journal of Humanistic Psychology*, 292-305.
<https://doi.org/10.1177/0022167809331860>
- Mahigir, F., Kumar, V., & Karimi, A. (2012). Social Adjustment Problems, Academic Performance and Academic Hardiness in High School Students. *Journal of Psychosocial*, 265-270.
<https://search.proquest.com/openview/219d85951963f87572cd60b88693b8714/1?pq-origsite=gscholar&cbl=506336>
- Mawarni, A. (2017). The exercise group technique on academic hardiness in senior high school students. *International E-Journal of Advances in Education*, 3(9), 492-500.
<http://ijaedu.ocerintjournals.org/en/download/article-file/390144>
- Misra, R & Mckean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal*
[http://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjtkaadkposzje\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1394850](http://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjtkaadkposzje)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=1394850)
- Mojdegan, S., Mohidi, F., dan Ahghar, Q. 2013. Study of the Relationship between Happiness and Self Efficacy with Self Resilience of Preschool Teachers in Tehran. *Aplied Science Report*, Vol. 2, No (1), 10-16.
- Muro, J. J & Dinkmeyer D. C. 1997. *Counseling in the Elementary School : Apragmatic Approach*, Dubuque, Iowa : Bown Company Publisher.
- Nurihsan, A. J. (2013). *Strategi layanan bimbingan dan konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Pajares, Frank. 2006. *Self-Efficacy During Childhood and Adolesence*. Chapter 15. 339-367.
- Pintrich, P., Meece, J., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in Education, Theory, Research, and Application*. Ohio: Prentice Hall.
- Purwanto, Edy. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri, Noor F. A., Wijayanti, Sri, dan Priyatama, Aditya N. 2011. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Artikel*. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada taruna tingkat ii politeknik ilmu pelayaran

- Semarang. *Empati*, 6(4), 319-322. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20100>
- Rahmawati, S., & Indriayu, M. (2017). Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sebelas maret. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 3(2). <http://www.jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/ptn/article/view/11244>
- Rakhmawati, I., P., F., & Nurhalimah. (2014). Sumber Stress Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 72-84.
- Ranti, M. G., Budiarti, I., & Trisna, B. N. (2017). Pengaruh kemandirian belajar (self regulated learning) terhadap hasil belajar mahasiswa pada mata kuliah struktur aljabar. *Math Didactic: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 75-83.
- Riduwan. (2012). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Rusmana, Nandang (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung : Rizqi Press.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <http://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Salvatore R. Maddi and Deborah M. Khoshaba (2005). *Resilience At Work : How To Succeed No Matter What Life Throws At You*. AMACOM, a division of American Management Association, New York.
- Samsudi. (2009). *Desain penelitian pendidikan*. Semarang: UNNES Press
- Schunk, Dale H., Paul R Pintrich dan Judith L. Meece. 2012. *Motivasi dalam Pendidikan: Teori, Penelitian dan Aplikasi*. PT Indeks Jakarta.
- Septianingsih. 2009. "Hubungan Efikasi Diri dan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas IX SMA Negeri 9 Malang.". Malang : Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi – Universitas Negeri Malang.
- Setiawan, M. A. (2015). Model konseling kelompok dengan teknik problem solving untuk meningkatkan self-efficacy akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/6869>
- Shekarey, A., Amiri, F., & sedaghat Rostami, M. (2010). The relation of self-efficacy and hardiness with the education progression among the sophomore

- girl students in a high school in Aleshtar city. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1905-1910. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.386>
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Spiridon, K. & Karagiannopoulou, E. (2013). Exploring Academic Hardiness in Greek Students: Links with Achievement and Year of Study. *Journal of Career Assessment*. 249-266
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, L., Rangka, I. B., & Fahmi, R. N. (2017). Layanan bimbingan kelompok untuk membina self efficacy siswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 156-164. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.062.04>
- Sunawan, Yani, S. Y. A., Anna, C. T., Kencana, T. I., Mulawarman, & Sofyan, A. (2017). Dampak Efikasi Diri terhadap Beban Kognitif dalam Pembelajaran Matematika dengan Emosi Akademik sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 28-38. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/22742>
- Suprihatin, D., Rusmana, N., & Budiman, N. Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Group Exercises untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 284-296. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/15000>
- Turgut, Melih. 2013. Academic Self Efficacy Beliefs of Undergraduate Mathematics Education Students. *Article*. Vol 6, No. (1). <https://eric.ed.gov/?id=EJ1053636>
- Wibowo, Mungin Eddy. 2019. *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang:UNNES PRESS.
- Winkel & Sri H. (2012). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2623-2626. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>
- Yusuf, Syamsu. 2014. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Anggota IKAPI.
- Zamroni. (2013). Survei Mengenai Academic Hardiness Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang (tidak diterbitkan).

- Zamroni, Z. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Academic Hardiness Mahasiswa. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 3(1), 120-129. <http://dx.doi.org/10.17977/um027v3i12018p120>
- Zhang, L.-f., & Wong, Y.-h. (2011). Hardiness and Thinking Styles: Implications for Higher Education. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 294-305
[10.1891/1945-8959.10.3.294](https://doi.org/10.1891/1945-8959.10.3.294)

LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing Tesis



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA**

Gedung A Kampus Pascasarjana Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon: +62248440516, +62248449017, Faximile: +62248449969
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>

**KEPUTUSAN
DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
No. 13376/UN37.2/EP/2018
TENTANG
PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING TESIS**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG,

Menimbang : Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan studi bagi para mahasiswa Program Magister pada Pascasarjana UNNES dalam penyusunan dan pertanggungjawaban Tesis, maka dipandang perlu untuk menetapkan putusan tentang pengangkatan dosen pembimbing.

Mengingat : 1. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 498/D/T/2009 tentang Pembentukan Program Studi S2 Bimbingan Konseling di UNNES;
2. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang:
a. Nomor 162/O/2004 tentang penyelenggaraan pendidikan di UNNES;
b. Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Umum Tugas Akhir, Skripsi, Tesis, dan Disertasi bagi mahasiswa UNNES;
c. Nomor 29 Tahun 2016 tentang Panduan Akademik Universitas Negeri Semarang
d. Nomor 341/P/2015 tentang Pengangkatan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Periode Tahun 2015 - 2019.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : I. Mengangkat saudara-saudara yang namanya tercantum di bawah ini,
a. 1. Nama : **Prof. Dr. Mungin Eddy Wibowo, M.Pd., Kons.**
2. NIP : 195211201977031002
3. Jabatan : Guru Besar
Sebagai **PEMBIMBING I (PERTAMA)**
b. 1. Nama : **Prof. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons.**
2. NIP :
3. Jabatan : -
Sebagai **PEMBIMBING II (KEDUA)**

Dalam penulisan Tesis, mahasiswa yang bernama:

Nama : **RIANA WIBI PANGESTUTI**
NIM : 0106517041
Program Studi : Bimbingan Konseling, S2

II. Menugasi Saudara-saudara tersebut untuk melaksanakan bimbingan penulisan Tesis sesuai Pedoman Penulisan Tesis Mahasiswa Program S2 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang

III. Apabila pada kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.



Tindakan disampaikan Yth:

1. Kaprodi S2 Bimbingan Konseling
2. Pembimbing yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan

Lampiran 2 Surat Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA

Gedung A, Kampus Pascasarjana, Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon +6224-8440516, 8449017, Faksimile +6224-8449969
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>, surel: pascasarjana@mail.unnes.ac.id

Nomor : B/14939/UN37.2/LT/2019 05 Nopember 2019
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMK Negeri 7 Bandung
Jl. Sockarno Hatta No.596, Sekejati, Kec. Buahbatu, Kota Bandung, Jawa Barat 40286

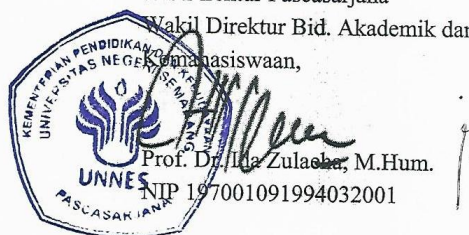
Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Riana Wibi Pangestuti
NIM : 0106517041
Program Studi : Bimbingan Konseling, S2
Semester : Gasal
Tahun akademik : 2019/2020
Judul : Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok (Group Exercises) untuk Meningkatkan Academic Hardiness dan Efikasi Diri (Self Efficacy) Siswa di Sekolah

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian Tesis di Perusahaan atau Instansi yang Saudara Pimpin, dengan alokasi waktu 11 November s.d 21 Desember 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Pascasarjana
Wakil Direktur Bid. Akademik dan
Kemanasiswaan,



Prof. Dr. Ika Zulacha, M.Hum.
NIP 197001091994032001

Tembusan:
Direktur Pascasarjana;
Universitas Negeri Semarang



Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
 DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 7
 Jalan Soekarno-Hatta St No.596 Telp. (022) 7563077/Fax.7503853 Bandung
 e-mail : info@smkn7bandung.sch.id web : www.smkn7bandung.sch.id
 Bandung 40286

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 078/800-SMKN.7/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ir. Deudeu Mulyati, M.Si
 NIP : 196204281995032002
 Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Riana Wibi Pangestuti
 NIM : 0106517041
 Menempuh S2 di : Universitas Negeri Semarang
 Program studi : Bimbingan dan Konseling

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SMK Negeri 7 Bandung pada tanggal 11 November 2019 s.d 21 Desember 2019. Dengan judul **“Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok (*Group Exercises*) Untuk Meningkatkan *Academic Hardiness* dan Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Siswa di Sekolah”**

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

Ir. Deudeu Mulyati, M.Si
 NIP. 196204281995032002

Lampiran 4 Surat Validator 1



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA

Gedung A Kampus Pascasarjana Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon : (024) 8440516, (024) 8449017, Faximile : (024) 8449969.
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>, email: pps@unnes.ac.id

Nomor : B/14520/UN37.2/PT.01.01/2019
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Validator Ahli Penelitian**

5 November 2019

Yth. Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.
Universitas Negeri Semarang

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang :

Nama : Riana Wibi Pangestuti

N I M : 0106517041

Prog. Studi : Bimbingan Konseling S2

akan mengadakan penelitian dalam rangka penyelesaian penulisan Tesis dengan judul:

“Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok untuk Meningkatkan Akademik Hardiness dan Efikasi Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Bandung”.

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan sebagai **Validator Ahli** kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Atas bantuan dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



Wakil Direktur,
Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

PROF. DR. Ida Zulaeha, M.Hum.
NIP. 197001091994032001

Tembusan:
1. Direktur
2. Koordinator Prodi Bimbingan Konseling S2
3. Kabag. Tata Usaha
Pascasarjana Unnes

Lampiran 5 Surat Validator 2



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
PASCASARJANA

Gedung A Kampus Pascasarjana Kelud Utara III, Semarang 50237
Telepon : (024) 8440516, (024) 8449017, Faximile : (024) 8449969.
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>, email: pps@unnes.ac.id

Nomor : B/14520/UN37.2/PT.01.01/2019
Lampiran :-
Hal : **Permohonan Validator Ahli Penelitian**

5 November 2019

Yth. Dr. Awalya, M.Pd, Kons.
Universitas Negeri Semarang

Kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa Pascasarjana Universitas Negeri Semarang :

Nama : Riana Wibi Pangestuti

N I M : 0106517041

Prog. Studi : Bimbingan Konseling S2

akan mengadakan penelitian dalam rangka penyelesaian penulisan Tesis dengan judul:

“Keefektifan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok untuk Meningkatkan Akademik Hardiness dan Efikasi Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Bandung”.

Sehubungan dengan hal itu, kami mohon Saudara berkenan sebagai **Validator Ahli** kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan tersebut.

Atas bantuan dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.



a.n. Direktur,
Wakil Direktur Bidang Akademik dan Kemahasiswaan

Prof. Dr. Ma Zulaeha, M.Hum.
NIP. 197001091994032001

Tembusan:

1. Direktur
2. Koordinator Prodi Bimbingan Konseling S2
3. Kabag. Tata Usaha
Pascasarjana Unnes

Lampiran 6 Lembar Validator Ahli

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
(Skala *Academic Hardiness*)

Petunjuk!

1. Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberi tanda *check* (√) pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
 - B. 50%-75% item sesuai kriteria
 - C. 25%-50% item sesuai kriteria
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
2. Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

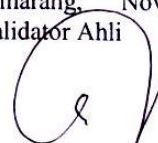
No.	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1	Petunjuk menjawab/pengisian instrumen sudah jelas	√			
2	Jumlah item instrumen sudah sesuai	√			
3	Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar		√		
4	Mempertahankan dinamika teks dari bahasa sumber		√		
5	Item instrumen sudah sesuai dengan konteks budaya di Indonesia	√			
6	Format instrumen secara keseluruhan menarik untuk dibaca	√			

Kesimpulan :

- Dapat digunakan tanpa revisi
 Dapat digunakan dengan sedikit revisi
 Dapat digunakan dengan banyak revisi
 Belum dapat digunakan

Saran :

Semarang, November 2019
Validator Ahli



(Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.)

Lampiran 7 Pelaksanaan Layanan BK

PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN *ACADEMIC HARDINESS* DAN EFIKASI DIRI

1. Pengertian *Academic Hardiness*

Hardiness adalah sifat kepribadian siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kejadian-kejadian yang menekan di sekolah ditandai dengan dengan semakin meningkatnya tingkat komitmen, kontrol dan keberanian menghadapi tantangan. Pada lingkungan sekolah sangat diperlukan adanya ketahanan dan kekuatan dalam diri siswa untuk menghadapi suatu tantangan dan permasalahan. *Hardiness* dihubungkan dengan aspek kesehatan dan kinerja yang baik dalam kondisi penuh tekanan (Amiruddin & Tri, 2014). Menurut Cole, Field dan Harris bahwa *hardiness* dipercaya dapat mempengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengatasi situasi hidup yang menekan (Harrison & Holly, 2013). Individu dengan *hardiness* menjalani berbagai aktivitas dengan menyenangkan, menganggap masalah sebagai konsekuensi pilihan serta sebagai stimulus untuk belajar.

2. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang lebih baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penelitian kemampuan diri. Orang bisa memiliki ekpektasi hasil yang realistik (apa yang diharapkan sesuai dengan kenyataan hasilnya), atau sebaliknya ekspektasi hasilnya tidak realistik (mengharapkan terlalu tinggi dari hasil nyata yang dapat dicapai). Orang yang ekspektasi efikasinya tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya *realstic* (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.

3. Bimbingan Kelompok

Menurut Gibson (2011: 51) bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien. Isinya bisa mencakup informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial dengan tujuan membuat perencanaan hidup dan pengambilan keputusan yang lebih tepat. Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi siswa.

Secara khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong perkembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, yang menunjukkan tingkah laku yang lebih efektif. Dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok, siswa akan mendapatkan manfaat dapat melatih diri untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama dalam mengatasi masalah, melatih untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebayanya.

a. Teknik Latihan Kelompok (*Group Exercises*)

Menurut Rusmana (2009:15) *Exercises* adalah salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Teknik latihan (*exercises*) ini mencakup berbagai teknik dalam bimbingan kelompok seperti diskusi, simulasi dan sosiodrama. Bimbingan kelompok dengan teknik latihan (*exercises*) dapat digunakan untuk mengembangkan potensi diri siswa melalui partisipasi dengan mengangkat suatu fokus dalam memberikan kesempatan belajar bagi siswa untuk mendapatkan informasi serta memberikan rileksasi, kesenangan dan kenyamanan kepada siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, maka bimbingan kelompok dalam mengatasi *academic hardiness* dan efikasi diri yang lemah pada remaja, perlu dirancang dan dibuat melalui latihan kelompok (*group exercises*) yang sesuai dengan tujuan yang ingin diharapkan.

Aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam bimbingan kelompok tersusun secara terencana, sistematis, dan terukur. Bimbingan kelompok dilaksanakan dengan tujuan dan rancangan kegiatan yang jelas. Latihan

kelompok menekankan pada proses dinamika kelompok yang menuntut anggota kelompok aktif dalam kegiatan. Kegiatan yang dilakukan dalam kelompok dapat membantu individu mempelajari banyak keterampilan, seperti keterampilan berkomunikasi, kepercayaan, kerjasama, sampai dengan kemampuan untuk saling mendukung.

4. Tahapan Bimbingan Kelompok

Mengacu pada pendapat Gladding (2012) dan Rusmana (2009) tahap pelaksanaan bimbingan kelompok dibagi menjadi empat tahap. Empat tahap bimbingan kelompok, sebagai berikut.

a. Tahap awal (*The beginning a stage*)

- 1) Pernyataan tujuan yang berisi penyampaian tujuan bimbingan kelompok kompeten yang ingin dicapai dalam pelatihan.
- 2) Pembentukan kelompok
- 3) Konsolidasi. Konsolidasi merupakan tahap konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan konsolidasi atau tugas-tugas dalam melaksanakan bimbingan.

b. Tahap transisi (*The transition stage in a group*)

- 1) *Storming*. Pemimpin kelompok melakukan penanganan konflik internal yang disebabkan oleh ketidakpahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilakukan atau disebabkan oleh keengganan anggota kelompok dalam melaksanakan aktivitas kelompok.
- 2) *Norming*. Pemimpin kelompok melakukan rekonsiliasi dan restrukturisasi kelompok dengan melakukan pembagian tugas dan kontrak. Pemimpin kelompok juga melakukan penjelasan kembali tentang kegiatan yang akan dilakukan oleh anggota kelompok.

c. Tahap kerja (*The working stage in a group*)

- 1) Eksperientasi. Pemimpin kelompok melaksanakan bimbingan berdasarkan scenario yang telah dibuat sesuai dengan metode dan teknik yang digunakan.

- 2) Identifikasi. Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap satu dengan cara mengidentifikasi pola-pola respon dan pemahaman anggota kelompok dalam menerima stimulasi atau informasi yang telah diperoleh.
- 3) Analisis. Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap dua dengan cara mengajak anggota kelompok untuk menganalisis dan memikirkan makna bagi penyelesaian masalah.
- 4) Generalisasi. Pemimpin kelompok melaksanakan refleksi tahap akhir dengan cara mengajak anggota kelompok membuat rencana perubahan perilaku. Rencana perbaikan diwujudkan pada proses bimbingan berikutnya.

d. Tahap terminasi (*Termination of a group*)

- 1) Refleksi umum. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk melakukan review atau mengingat kembali proses bimbingan yang telah dilakukan.
- 2) Tindak lanjut. Pemimpin kelompok memberi penguatan kepada anggota kelompok untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikan.

5. Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok (*Group Exercises*)

Tahapan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok (*group exercises*) mengacu pada pendapat Jacobs (2012: 247-271) sebagai berikut:

- a. Tahap pengantar adalah tahap penyampaian informasi bagaimana latihan akan dilaksanakan dengan singkat, jelas, dan sesederhana mungkin serta nada suara yang tepat sehingga anggota kelompok lebih mudah memahami dan meningkatkan kerja sama anggota kelompok untuk partisipasi aktif selama latihan berlangsung. Kegiatan pada tahap pengantar terdiri dari: (1) memberikan penjelasan tujuan dan prosedur latihan kelompok (*group exercises*) secara singkat dan jelas agar anggota kelompok lebih mudah memahami tentang latihan yang akan dilaksanakan dan meningkatkan kerja sama anggota kelompok selama latihan berlangsung, (2) memberikan penjelasan secara bertahap jika petunjuk latihan kelompok (*group exercises*)

terlalu panjang atau kompleks, (3) memastikan anggota kelompok telah mempersiapkan perlengkapan atau tugas yang akan digunakan pada pelatihan, serta (4) memberikan penjelasan lama waktu yang akan digunakan untuk menghindari anggota kelompok terburu-buru menyelesaikan atau menunda-nunda dan baru setengah jalan ketika saatnya sudah selesai.

- b. Tahap pelaksanaan adalah tahap sesi pemimpin kelompok memberikan latihan kelompok (*group exercises*) kepada anggota kelompok. Anggota kelompok diajak berpartisipasi aktif dalam latihan kelompok (*group exercises*) yang dilaksanakan dan pemimpin kelompok memberikan penguatan kepada anggota kelompok pada saat latihan kelompok (*group exercises*) berlangsung.
- c. Tahap proses adalah tahap diskusi, evaluasi dan pengakhiran latihan kelompok (*group exercises*). Pada tahap proses pemimpin kelompok mencoba mendorong anggota kelompok untuk berbagi pengetahuan yang didapat dari tema yang diangkat dalam latihan, menggali lebih dalam yang dipikirkan dan dirasakan oleh anggota kelompok, serta berbagi pengalaman tentang proses yang terjadi di kelompok selama latihan berlangsung.

Pemimpin kelompok membimbing peserta untuk lebih mendalami makna latihan yang baru dilaksanakan dengan: (1) menanyakan kepada anggota kelompok pengetahuan baru apa yang didapatkan dari latihan, (2) menanyakan kepada anggota kelompok perasaan apa yang termotivasi untuk melakukan perubahan setelah mengikuti latihan, (3) menanyakan kepada anggota kelompok bagaimana mereka akan menerapkan pengetahuan dan pengalaman yang didapat dari latihan dalam kehidupan sehari-hari.

Jacobs (2012: 267) menjelaskan beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melaksanakan teknik latihan kelompok (*group exercises*) sebagai berikut: 1) Memilih latihan yang tepat untuk dilakukan, 2) latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan tujuan kelompok, 3) menjelaskan dengan baik jika ada kebingungan sebelum melakukan latihan, 4) memastikan bahwa intruksi atau arahan dipahami dengan benar, 5) memberikan arahan

dengan singkat dan mudah dipahami, 6) menjelaskan tujuan dari pelaksanaan latihan, 7) menjelaskan waktu yang dibutuhkan untuk proses latihan, 8) memastikan bahwa alat yang dibutuhkan telah tersedia didepan masing-masing anggota kelompok, 9) memberikan arahan dengan jelas terkait cara menyelesaikan latihan dengan benar, 10) memberikan ruang dan peralatan lebih dalam sesi *art and crafts*, 11) latihan bukan hasil akhir, tetapi pembelajaran diperoleh melalui proses yang dilalui, dan 12) membuka sesi diskusi dengan pertanyaan yang *open minded*.

Lampiran 8 Rancangan Intervensi Academic

Rancangan Intervensi *Academic Hardiness*

1. Pertemuan Ke 1

- Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- Waktu : 2 X 45 menit
- Tahap : Pembentukan hubungan dan peralihan
- Pokok Bahasan : Membangun hubungan dengan anggota kelompok sekaligus memberikan pemahaman tentang tujuan dari bimbingan kelompok

Tahap Pembentukan Hubungan dan Peralihan

	Kegiatan	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok mengumpulkan anggota kelompok	Anggota kelompok berkumpul dan duduk membentuk lingkaran
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam	Anggota kelompok menjawab salam
3	Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok merespon ucapan terimakasih dari konselor
4	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
5	Pemimpin kelompok melakukan perkenalan dengan anggota kelompok	Anggota kelompok masing-masing memperkenalkan diri
6	Pemimpin kelompok mengklarifikasi apakah skala yang diisi konseli benar-benar sesuai dengan keadaan atau tidak	Anggota kelompok menjawab klarifikasi hasil skala yang telah mereka isi sebelumnya
7	Melakukan kontrak pelaksanaan bimbingan kelompok	Anggota kelompok merespon
8	Pemimpin kelompok memberi permainan untuk mengakrabkan dan menghangatkan suasana dalam kelompok	Anggota kelompok melaksanakan permainan

	Kegiatan	Kegiatan Anggota Kelompok
9	Memperkenalkan asas-asas dalam bimbingan kelompok dan menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
10	Menyampaikan garis besar pelaksanaan bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dan mengajukan pertanyaan jika ada pertanyaan
11	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan	Anggota kelompok mendengarkan dan mengajukan pertanyaan jika ada pertanyaan
12	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya. Mengucapkan terimakasih dan do'a penutup	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal dan ditutup dengan do'a bersama

2. Pertemuan Ke 2

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Stress Akademik"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang cara mengatasi stress belajar, kejenuhan belajar dan kurangnya konsentrasi belajar.

Tahap Kegiatan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
	kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik tentang cara mengatasi stress belajar, kejenuhan belajar dan kurangnya konsentrasi belajar	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdoa bersama

3. Pertemuan Ke 3

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Kontrol Diri"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli untuk mengelola diri sendiri, regulasi emosi diri sendiri demi tercapainya tujuan belajar siswa.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik tentang pengelolaan diri sendiri, regulasi emosi diri sendiri demi tercapainya tujuan belajar siswa.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

4. Pertemuan Ke 4

- Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- Waktu : 2 X 45 menit
- Tahap : Kegiatan
- Pokok Bahasan : Membahas topik "Optimisme"
- Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli untuk menerapkan sikap pantang menyerah, optimis dalam belajar dan tidak putus asa dalam menghadapi segala tantangan.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik tentang penerapan sikap pantang menyerah, optimis dalam belajar dan tidak putus asa dalam menghadapi segala tantangan.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

5. Pertemuan Ke 5

- Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- Waktu : 2 X 45 menit
- Tahap : Kegiatan
- Pokok Bahasan : Membahas topik “Keterbukaan Diri”
- Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli untuk terbuka terhadap diri sendiri misalnya mengenali diri sendiri yang sebenarnya, mengetahui jati diri, visi dan misinya.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik tentang keterbukaan terhadap diri sendiri misalnya mengenali diri sendiri yang sebenarnya, mengetahui jati diri, visi dan misinya.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

6. Pertemuan Ke 6

- Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- Waktu : 2 X 45 menit
- Tahap : Kegiatan
- Pokok Bahasan : Membahas topik "Berpikir Positif"
- Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli untuk Selalu berpikir positif terhadap masalah yang dihadapi, karena setiap masalah memiliki jalan keluar masing-masing.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik tentang berpikir positif terhadap masalah yang dihadapi, karena setiap masalah memiliki jalan keluar masing-masing.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

7. Pertemuan Ke 7

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Percaya Diri"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang keyakinan terhadap diri sendiri untuk melakukan berbagai hal yang bersifat positif dengan tujuan mencapai sesuatu yang diinginkan.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik tentang sikap percaya dengan diri sendiri, percaya terhadap kemampuan yang dimiliki.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

Lampiran 9 Rancangan Intervensi Efikasi Diri

Rancangan Intervensi Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

1. Pertemuan Ke 1

- Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- Waktu : 2 X 45 menit
- Tahap : Pembentukan hubungan dan peralihan
- Pokok Bahasan : Membangun hubungan dengan anggota kelompok sekaligus memberikan pemahaman tentang tujuan dari bimbingan kelompok

Tahap Pembentukan Hubungan dan Peralihan

	Kegiatan	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok mengumpulkan anggota kelompok	Anggota kelompok berkumpul dan duduk membentuk lingkaran
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam	Anggota kelompok menjawab salam
3	Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok merespon ucapan terimakasih dari konselor
4	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdoa
5	Pemimpin kelompok melakukan perkenalan dengan anggota kelompok	Anggota kelompok masing-masing memperkenalkan diri
6	Pemimpin kelompok mengklarifikasi apakah skala yang diisi konseli benar-benar sesuai dengan keadaan atau tidak	Anggota kelompok menjawab klarifikasi hasil skala yang telah mereka isi sebelumnya
7	Melakukan kontrak pelaksanaan bimbingan kelompok	Anggota kelompok merespon
8	Pemimpin kelompok memberi permainan untuk mengakrabkan dan menghangatkan suasana dalam kelompok	Anggota kelompok melaksanakan permainan
9	Memperkenalkan asas-asas dalam bimbingan kelompok dan menjelaskan tujuan bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama

	Kegiatan	Kegiatan Anggota Kelompok
10	Menyampaikan garis besar pelaksanaan bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dan mengajukan pertanyaan jika ada pertanyaan
11	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan	Anggota kelompok mendengarkan dan mengajukan pertanyaan jika ada pertanyaan
12	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya. Mengucapkan terimakasih dan do'a penutup	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal dan ditutup dengan do'a bersama

2. Pertemuan Ke 2

Tanggal	:
Tempat	: Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
Waktu	: 2 X 45 menit
Tahap	: Kegiatan
Pokok Bahasan	: Membahas topik "Saya Pasti Bisa!"
Tujuan	: Memberikan informasi kepada konseli tentang keyakinan akan kemampuan diri, berani mencoba dan tidak ada yang perlu dilakukan

Tahap Kegiatan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin do'a sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik saya pasti bisa dalam mencapai keberhasilan dalam bidang akademik dan non akademik	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat suatu pertanyaan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdoa'a bersama

3. Pertemuan Ke 3

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Optimisme dan Pantang Menyerah"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang sikap pantang menyerah dalam menghadapi sebuah tantangan atau masalah.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Berdiskusi dan <i>sharing</i> tentang sikap pantang menyerah dalam menghadapi sebuah tantangan atau masalah.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat pertanyaan dan mendiskusikan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

4. Pertemuan Ke 4

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Tidak Ada Tidak Mungkin Jika Kita Berusaha Keras"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang keyakinan akan kemampuan diri, strategi belajar untuk mencapai sebuah kesuksesan

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Membahas topik mengenai tujuan yang hendak dicapai siswa dengan menghadirkan kisah renungan	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat pertanyaan dan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
	yang membuat siswa yakin akan kemampuannya, strategi belajar yang dimiliki untuk mencapai sebuah kesuksesan	mendiskusikan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

5. Pertemuan Ke 5

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Pengendalian Diri"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengelola diri sendiri, regulasi emosi diri sendiri demi tercapainya tujuan belajar siswa.

Tahap Kegiatan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan

No	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Berdiskusi mengenai kemampuan yang dimiliki untuk mengelola diri sendiri, regulasi emosi diri sendiri demi tercapainya tujuan belajar siswa.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat pertanyaan dan mendiskusikan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

6. Pertemuan Ke 6

- Tanggal :
- Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- Waktu : 2 X 45 menit
- Tahap : Kegiatan
- Pokok Bahasan : Membahas topik “Percaya Diri”
- Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang keyakinan terhadap diri sendiri untuk melakukan berbagai hal yang bersifat positif dengan tujuan mencapai sesuatu yang diinginkan.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih
3	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Berdiskusi dan memecahkan sebuah masalah mengenai keyakinan terhadap diri sendiri untuk melakukan berbagai hal yang bersifat positif dengan tujuan mencapai sesuatu yang diinginkan.	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat pertanyaan dan mendiskusikan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Membuat jadwal untuk pertemuan selanjutnya dengan bahasan topik yang berbeda	Anggota kelompok berdiskusi untuk menentukan jadwal
12	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

7. Pertemuan Ke 7

Tanggal :

Tempat : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

Waktu : 2 X 45 menit

Tahap : Kegiatan

Pokok Bahasan : Membahas topik "Mengenali Diri Sendiri"

Tujuan : Memberikan informasi kepada konseli tentang pengenalan terhadap diri sendiri, mengetahui kekurangan dan kelebihan, menemukan jati diri.

Tahap Kegiatan

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
1	Pemimpin kelompok menyambut kedatangan anggota kelompok	Anggota kelompok duduk pada kursi yang telah disiapkan
2	Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok	Anggota kelompok menjawab salam dan merespon ucapan terima kasih

	Kegiatan Pemimpin Kelompok	Kegiatan Anggota Kelompok
3	Pemimpin kelompok memimpin doa sebelum memulai kegiatan	Anggota kelompok berdo'a
4	Pemimpin kelompok mengulang hasil yang dilakukan pada pertemuan pertama dan memberitahukan agenda atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan kali ini serta memperkenalkan teknik latihan yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
5	Pemimpin kelompok menjelaskan cara kerja teknik latihan kelompok	Anggota kelompok memperhatikan dan melaksanakan
6	Berdiskusi dan memecahkan sebuah masalah mengenai potensi yang ada dalam diri sendiri, cita-cita, keinginan serta apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri sendiri	Anggota kelompok mendengarkan dan bertanya jika terdapat pertanyaan dan mendiskusikan
7	Pemimpin kelompok bertanya mengenai manfaat pada pertemuan ini	Anggota kelompok menjawab pertanyaan dan mendiskusikannya
8	Memberitahukan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan membuat kesimpulan pertemuan hari ini	Anggota kelompok mendengarkan dengan seksama
9	Pemimpin kelompok meminta anggota untuk mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.	Anggota kelompok menyepakati kegiatan kelompok
10	Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok	Anggota kelompok diberikan kertas untuk menyampaikan kritik, saran dan masukan
11	Pemimpin kelompok menutup kegiatan kelompok dan do'a bersama	Anggota kelompok berdo'a bersama

Lampiran 10 Rencana Pelaksanaan Layanan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)**

Pertemuan 1

- A. Topik bahasan : Stress Akademik
- B. Bidang bimbingan : Belajar
- C. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan layanan : Memberikan informasi kepada konseli tentang cara mengatasi stress belajar, kejenuhan belajar dan kurangnya konsentrasi belajar.
- F. Sasaran layanan : Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung
- G. Uraian kegiatan :

Tahap awal

1. Mengundang seluruh calon anggota kelompok yang telah dipilih berdasarkan beberapa pertimbangan yang telah diambil
2. Pemimpin kelompok mengawali pertemuan dengan mengucapkan salam
3. Menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran para siswa sebagai anggota kelompok
4. Mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan
5. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan mengundang anggota kelompok serta menyampaikan asas-asas bimbingan kelompok
6. Mengisi lembar informed consent
7. Memfasilitasi calon anggota kelompok untuk saling mengenal satu sama lain

8. Mengadakan *ice breaking* yang bertujuan untuk mencairkan suasana tegang sehingga dapat tercipta suasana santai dan anggota kelompok dapat semakin akrab.

Tahap transisi

1. Konselor kembali memberikan pemahaman kepada konseli mengenai pentingnya kerja sama dan saling percaya antar anggota kelompok
2. Mengajak dan menyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik tersebut.
3. Menumbuhkan dinamika kelompok dengan cara menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman, menyenangkan.
4. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan selanjutnya.
5. Menanyakan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan.

Tahap kegiatan

1. Pemimpin kelompok mempertahankan hubungan anggota kelompok dengan baik, saling percaya dan menghargai untuk mengetahui dan memahami tujuan dari Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok
2. Mengklarifikasi hasil skala yang telah diberikan
3. Pemimpin kelompok membahas dan mengajak anggota kelompok untuk berdiskusi tentang stress akademik yang dialami oleh anggota kelompok, kemudian anggota kelompok menceritakan masing-masing permasalahan yang dialami dalam hal belajar.
4. Pemimpin kelompok memberikan gambaran prosedur (rasional perlakuan) untuk mengatasi stress akademik
5. Konselor mengajak konseli untuk memikirkan sebanyak mungkin solusi yang memadai untuk suatu masalah tersebut, namun dalam hal ini konseli tidak disarankan mengevaluasi satu-satu solusi tersebut sebelum semua solusi tersajikan

6. Konselor mengajak konseli memeriksa konsekuensi potensial dari setiap tindakan dan pilihan mereka
7. Konselor meminta konseli mengamati dan mengevaluasi konsekuensi dari tindakan mereka dalam situasi kehidupan sehari-hari.

Tahap akhir

1. Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera berakhir
2. Anggota kelompok diminta untuk menyampaikan hasil yang didapat secara pribadi serta kesan selama mengikuti kegiatan dalam pertemuan ini.
3. Memberikan penguatan terhadap hasil yang sudah dicapai oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok atas partisipasi aktif mereka
4. Menyampaikan kembali mengenai kemungkinan sesi booster jika dimungkinkan.
5. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok.
6. Membaca doa sebelum mengakhiri
7. Pemimpin kelompok mengakhiri *treatment* bimbingan kelompok

- H. Teknik : Teknik *experimental exercises* dan *group-decision exercises*.
- I. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- J. Waktu Penyelenggaraan Layanan : 2 x 45 menit
- K. Pelaksana Kegiatan : Riana Wibi Pangestuti
- L. Pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan: -
- M. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Materi, Pulpen, Kertas dan Lembar evaluasi
- N. Rencana penilaian dan tindak lanjut : Sumber dari penilaian ini berupa isian sederhana mengenai hasil tugas pada pertemuan yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar tugas yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter

untuk mengetahui perubahan dan pemahaman anggota kelompok mengenai stress akademik.

O. Keterkaitan layanan ini dengan layanan kegiatan pendukung:

.....

P. Catatan khusus :

Bandung, November 2019

Mengetahui,
Guru BK SMK Negeri 7 Bandung

Mahasiswa Praktik

Azmita Nur Farida, S.Pd.

Riana Wibi Pangestuti

Siswa Rentan Alami Stres Akademik

Stres di kalangan siswa semakin menggejala dalam beberapa tahun terakhir. Sebuah studi menunjukkan bahwa bidang akademik menjadi sumber utama stres pada siswa. Dari 4 siswa terdapat 1 siswa yang mengalami stres akademik tinggi.

Stres akademik disebabkan dari berbagai faktor, seperti besarnya beban tugas, terlalu banyak materi yang harus dipelajari, kebutuhan siswa untuk berprestasi akademik, tuntutan akademik yang diperkuat tekanan orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Selain itu, juga kondisi kelas serta tidak mendukungnya sumber-sumber yang ada untuk meraih prestasi akademik dan faktor budaya.

“Stres akademik yang dialami siswa sebagai dampak tuntutan, tekanan, beban akademik yang melebihi kapasitas membutuhkan optimalisasi sumber daya individu untuk menghadapi dan mengatasinya, salah satunya dengan afek positif,” papar Kartika Nur Fatahiyah, Selasa (30/7) saat menjalani ujian terbuka program doktor di Fakultas Psikologi UGM.

Afek positif disebutkan dosen Jurusan Psikologi UNY ini sebagai pengalaman subjektif seseorang yang menyenangkan dan menunjukkan kondisi energi tinggi, konsentrasi penuh, dan siaga. Afek positif berperan dalam mendorong kesuksesan di berbagai bidang kehidupan. Selain itu, juga menjadi komponen kunci penilaian dan cara menghadapi tekanan yang efektif menghadapi situasi penuh tekanan karena mampu mengembangkan ketahanan psikologis untuk tumbuh dan keluar dari situasi yang merugikan.

Melakukan penelitian pada 724 siswa SMP di Kabupaten Sleman, Kartika berusaha menggali lebih dalam peran afek positif dalam memperluas dan membangun sumber-sumber pertahanan diri personal. Hasilnya menunjukkan bahwa afek positif tidak berpengaruh terhadap stres akademik melalui coping proaktif dan orientasi tujuan penguasaan. Hal ini disebabkan tidak adanya pengaruh coping proaktif dan orientasi tujuan penguasaan.

“Meski efek positif berpengaruh pada coping proaktif dan orientasi tujuan penguasaan berpengaruh terhadap stres akademik, tetapi tidak adanya pengaruh coping proaktif terhadap orientasi tujuan penguasaan menjadikan afek positif tidak berpengaruh pada stres akademik,” urainya. (Humas UGM/Ika; foto:republika.co.id)

Penyebab, Gejala dan Terapi Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental atau emosional yang disebabkan ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani dengan berbagai tekanan dan tuntutan di sekolah.

Stres rentan dialami oleh pelajar yang umumnya adalah anak atau remaja yang berada dalam tahap perkembangan fisik maupun psikologis yang masih labil. Stres akademik pada pelajar akan muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, tugas yang tidak sesuai dengan kapasitas siswa, bermasalah dengan teman dan bosan dengan pelajaran.

Berikut ini beberapa definisi dan pengertian stres akademik dari beberapa sumber buku: Menurut Agista (2011:78), stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Menurut Desmita (2010:297), stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor yaitu stres siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, birokrasi, mendapatkan beasiswa, keputusan menentukan jurusan dan karir serta kecemasan ujian dan manajemen waktu.

Menurut Alvin (2007), stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Jenis dan Penyebab Stres Akademik

Menurut Matheny (1993:114), terdapat dua jenis stres akademik di lingkungan sekolah, yaitu:

1. *Academic Stressor*, yaitu stres yang berkaitan dengan berbagai tugas akademik sekolah seperti, penguasaan materi dan evaluasi prestasi belajar.
2. *Social Stressor*, yaitu stres yang berkaitan dengan interaksi atau hubungan interpersonal di sekolah seperti, berinteraksi dengan guru, teman sebaya maupun segala macam bentuk partisipasi siswa di dalam kelas

Sedangkan menurut Desmita (2010:292), terdapat empat macam stress akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek dijelaskan sebagai berikut:

1. *Physical Demands* (Tuntutan Fisik)

Merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik sekolah diantaranya indikatornya seperti; keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi (*temperature extremes*), pencahayaan dan penerangan (*lighting and illumination*), sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah keamanan sekolah dan sebagainya.

2. *Task Demands* (Tuntutan Tugas)

Ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas pelajaran (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada siswa. Indikator dari *academic work* adalah tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah (*classwork*), dan tugas-tugas yang di kerjakan di rumah (*homework*), tuntutan kurikulum, menghadapi ujian atau ulangan, kedisiplinan di sekolah, dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

3. *Role Demands* (Tuntutan Peran)

Sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Indikator dari tuntutan peran

ini seperti; harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi sekolah, memiliki sikap yang baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, memiliki ketrampilan yang lebih.

4. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal)

Di lingkungan sekolah siswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Interaksi sosial ini merupakan salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan siswa, namun di sisi lain interaksi sosial di sekolah ini juga menjadi salah satu sumber stres bagi siswa seperti, menimbulkan ketegangan dalam diri siswa yaitu; ketidakmampuan dalam menjalin hubungan positif dengan guru dan teman sebaya, keharusan menghadapi persaingan dengan teman, adanya perlakuan guru yang tidak adil, adanya sikap kurangnya perhatian dan dukungan dari guru dan sikap dijauhi bahkan dikucilkan teman.

Gejala Stres Akademik

Menurut Sriati (2008:7), stres akademik ditandai dengan munculnya gejala-gejala sebagai berikut:

1. Reaksi Fisik. Reaksi fisik yang dimaksud antara lain: sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, suka berkeringat dingin, sering buar air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin.
2. Pikiran. Gejala pada aspek pikiran antara lain: bingung atau pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tidak berguna, merasa tidak menikmati hidup, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.
3. Perilaku. Perilaku yang ditunjukkan oleh siswa yang mengalami stres akademik antara lain: gugup, suka bohong, suka bolos, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan pintas, tidak punya keterampilan atau kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, menyalahkan orang lain.

4. Reaksi Emosi. Reaksi emosi pada siswa yang mengalami stres akademik yaitu: mudah marah, panik, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, merasa ketakutan.

Terapi Stres Akademik

Menurut Hawari (1997:51), metode atau cara yang digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah dengan memberikan terapi gangguan stres dan depresi, antara lain sebagai berikut:

1. Psikoterapi Psikiatrik

Bentuk terapi ini menganut asas-asas psikiatri yang lazim. Tujuan utama jenis terapi ini adalah untuk memulihkan kepercayaan diri (self confidence) dan memperkuat fungsi ego. Dalam terapi ini memulihkan kemampuan belajar siswa yang sebelumnya luntur dengan menanamkan kepercayaan terhadap anak didik.

2. Psikoterapi keagamaan

Memberikan psikoterapi dari sudut pandang agama dianjurkan karena sebagian peserta didik adalah orang yang beragama. Tujuan dari terapi ini adalah menambahkan intensitas keagamaan pasien. Dalam terapi ini lebih menekankan pada pemberian materi rohani yang dapat menentramkan jiwa peserta didik, selain itu terapi ini juga bisa menambah ketenangan batin anak didik.

3. Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka (farmakoterapi) adalah terapi dengan menggunakan obat anti depresan. Obat anti depresan yang merupakan pilihan utama baik pada gangguan bipolar ataupun pada depresi, hal ini dimungkinkan untuk tingkat stres yang cenderung mengarah ke depresi.

4. Terapi Relaksasi

Jenis terapi ini diberikan kepada pasien yang mudah disugesti (suggestible). Metode ini lazimnya dilakukan oleh terapis yang menggunakan hipnosis. Dengan terapi sugesti ini klien dilatih untuk melakukan relaksasi (mind and

body relaxation). Terapi ini memberikan sugesti atau energi positif yang memungkinkan klien bisa relaks dengan metode hipnotis.

Daftar Pustaka

- Gista, Isni. 2011. Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011. Semarang: UNNES.
- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Alvin, N. 2007. Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-Anak Anda. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Matheny, Kenneth, dkk. 1993. Stress in School-Aged Children and Youth. Educational Psychology Review Vol.5.
- Sriati, A . 2008. Tinjauan tentang Stres. Jati Nagor: Universitas Padjadjaran.
- Hawari, Dadang. 1997. Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)**

Pertemuan 2

- A. Topik bahasan : Kontrol Diri dalam Belajar
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan layanan : Memberikan informasi kepada konseli tentang keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengelola diri sendiri, regulasi emosi diri sendiri demi tercapainya tujuan belajar siswa.
- F. Sasaran layanan : Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung
- G. Uraian kegiatan :

Tahap awal

1. Menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok
2. Mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok.
3. Mengingatkan anggota kelompok mengenai tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok
4. Mengingatkan anggota kelompok asas – asas yang digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan menekankan asas kesukarelaan, keterbukaan, asas kerahasiaan dan asas kenormatifan.

Tahap transisi

1. Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh
2. Mengajak dan menyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik tersebut.
3. Menumbuhkan dinamika kelompok dengan cara menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman, menyenangkan.

4. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti tahap selanjutnya

Tahap kegiatan

1. Konselor menyampaikan refleksi dari kegiatan sebelumnya
2. Konselor meminta konseli menyampaikan apa saja yang telah mereka dapatkan dari kegiatan sebelumnya
3. Konselor membahas kegiatan yang telah mereka lakukan dan perbedaan dengan kegiatan saat ini
4. Pemimpin kelompok mempertahankan hubungan anggota kelompok dengan baik, saling percaya dan menghargai untuk mengetahui dan memahami tujuan dari Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok
5. Konselor kembali mengokohkan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli
6. Konselor mengajak konseli mendefinisikan kembali permasalahan yang dialami oleh konseli
7. Konselor mengajak konseli kembali mengingat solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut
8. Konselor membagi anggota menjadi kelompok-kelompok kecil untuk diberikan tugas tentang suatu permasalahan dan dipecahkan secara bersama
9. Setelah kegiatan berlangsung konselor mengajak konseli mengevaluasi apakah sudah tepat reaksi yang seharusnya dan bagaimana seharusnya
10. Konselor mengajak konseli membuat keputusan dan memeriksa konsekuensi dari pilihannya tersebut.
11. Setelah selesai melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok, konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana dan mudah dipahami klien

Tahap akhir

1. Konselor meminta konseli mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.
2. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah melakukan bimbingan kelompok

3. Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan selanjutnya dan menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir

4. Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok

H. Teknik : Teknik *experimental exercises* dan *group-decision exercises*.

I. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

J. Waktu Penyelenggaraan Layanan : 2 x 45 menit

K. Pelaksanaan Kegiatan : Riana Wibi Pangestuti

L. Pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan: -

Q. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Materi, Pulpen, Kertas dan Lembar evaluasi

M. Rencana penilaian dan tindak lanjut : Sumber dari penilaian ini berupa isian sederhana mengenai hasil tugas pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar tugas yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui perubahan dan pemahaman anggota kelompok mengenai kontrol diri.

N. Keterkaitan layanan ini dengan layanan kegiatan pendukung:

.....

O. Catatan khusus :

Bandung, November 2019

Mengetahui,
Guru BK SMK Negeri 7 Bandung

Mahasiswa Praktik

Azmita Nur Farida, S.Pd.

Riana Wibi Pangestuti

Pengertian, Aspek, Jenis dan Ciri Kontrol Diri

Apa itu Kontrol Diri?

Kontrol diri atau self-control adalah kemampuan atau kecakapan seseorang dalam mengendalikan tingkah laku dengan cara menahan, menekan, mengatur atau mengarahkan dorongan keinginan dengan berbagai pertimbangan agar pengambilan keputusan yang salah dapat dihindari. Semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin kuat pengendalian tingkah laku yang bertentangan dengan norma sosial sehingga membawa seseorang ke perilaku yang positif.

Pengertian, Aspek, Jenis dan Ciri Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dari dalam dirinya.

Berikut ini beberapa pengertian kontrol diri dari berbagai sumber buku: Menurut Goldfried dan Merbaum (1973), kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif.

Menurut Chaplin (2011), kontrol diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam artian kemampuan seseorang untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impuls. Kontrol diri ini menyangkut seberapa kuat seseorang memegang nilai dan kepercayaan untuk dijadikan acuan ketika bertindak atau mengambil suatu keputusan.

Menurut Carlson (1987), kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam merespon sesuatu, selanjutnya juga dicontohkan, seorang anak dengan sadar menunggu reward yang lebih sadar dibandingkan jika dengan segera tetapi mendapat yang lebih kecil dianggap melebihi kemampuan kontrol diri.

Aspek dan Dimensi Kontrol Diri

Menurut Calhoun & Acocella (1990), terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu sebagai berikut: Kontrol perilaku (Behavior Control). Merupakan kesiapan

atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku dalam hal ini berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, dirinya sendiri, orang lain, atau sesuatu di luar dirinya.

Kontrol kognitif (Cognitive Control). Kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.

Kontrol dalam mengambil keputusan (Decision Making). Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui.

Menurut Tangney, dkk (2004), terdapat lima dimensi kontrol diri, yaitu sebagai berikut:

Disiplin diri (Self-discipline). Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (Deliberate/Non-impulsive). Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

Kebiasaan baik (Healthy habits). Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

Etika Kerja (Work ethic). Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika.

Keterandalan atau keajegan (Reliability). Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Jenis dan Ciri-ciri Kontrol Diri

Menurut Gufron & Risnawati (2011), terdapat tiga jenis kontrol diri, yaitu sebagai berikut: Over control. Yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus. Under control. Yaitu suatu kecenderungan individu untuk melepaskan implus dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Appropriate control. Yaitu kontrol individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Menurut Thompson, ciri-ciri seseorang memiliki kontrol diri adalah sebagai berikut (Smet, 1994): Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan., Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat, Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif.

Daftar Pustaka

- Goldfried, M.R., & Merbaum, M. 1973. Behavior change through self-control. Oxford: APA.
- Chaplin, J.P. 2011. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Carlson, N.R. 1987. The Science of Behavior. Boston: Allyn and Bacon a Division of Simon and Schuster Inc.
- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. 1990. Psychology of adjustment human relationship. New York: McGraw-Hill.
- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. 2004. High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*.
- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini. 2010. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Smet, Bart. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)**

Pertemuan 3

- A. Topik bahasan : Optimisme
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan layanan : Memberikan informasi kepada konseli tentang sikap pantang menyerah dalam menghadapi sebuah tantangan atau masalah dalam belajar.
- F. Sasaran layanan : Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung
- G. Uraian kegiatan :

Tahap awal

1. Menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok
2. Mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok.
3. Mengingatkan anggota kelompok mengenai tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok
4. Ice breaking

Tahap transisi

1. Mengajak dan menyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik tersebut.
2. Menumbuhkan dinamika kelompok dengan cara menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman, menyenangkan.
3. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok dalam proses bimbingan kelompok.

Tahap kegiatan

1. Konselor menyampaikan refleksi dari kegiatan sebelumnya

2. Konselor meminta konseli menyampaikan apa saja yang telah mereka dapatkan dari kegiatan sebelumnya
3. Konselor membahas kegiatan yang telah mereka lakukan dan perbedaan dengan kegiatan saat ini
4. Pemimpin kelompok mempertahankan hubungan anggota kelompok dengan baik, saling percaya dan menghargai untuk mengetahui dan memahami tujuan dari Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok
5. Konselor kembali mengokohkan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli
6. Konselor membantu konseli untuk memiliki keyakinan tentang sikap pantang menyerah dalam menghadapi sebuah tantangan atau masalah.
7. Memberikan contoh kasus untuk dipecahkan bersama agar konseli dapat menemukan solusi yang tepat
8. Setelah kegiatan berlangsung konselor mengajak konseli mengevaluasi apakah sudah tepat reaksi yang seharusnya dan bagaimana seharusnya
9. Konselor mengajak konseli membuat keputusan dan memeriksa konsekuensi dari pilihannya tersebut.
10. Setelah selesai melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok, konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana dan mudah dipahami klien

Tahap akhir

1. Konselor meminta konseli mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.
2. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah melakukan bimbingan kelompok
3. Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan selanjutnya dan menjelaskan bahwa kegiatan BKp akan segera berakhir
4. Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok

- H. Teknik : Teknik *experimental exercises* dan *group-decision exercises*.
- I. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- J. Waktu Penyelenggaraan Layanan : 2 x 45 menit

- K. Pelaksana Kegiatan : Riana Wibi Pangestuti
- L. Pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan: -
- R. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Materi, Pulpen, Kertas dan Lembar evaluasi
- M. Rencana penilaian dan tindak lanjut : Sumber dari penilaian ini berupa isian sederhana mengenai hasil tugas pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar tugas yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui perubahan dan pemahaman anggota kelompok mengenai optimisme.
- N. Keterkaitan layanan ini dengan layanan kegiatan pendukung:

- O. Catatan khusus :

Bandung, November 2019

Mengetahui,
 Guru BK SMK Negeri 7 Bandung

Mahasiswa Praktik

Azmita Nur Farida, S.Pd.

Riana Wibi Pangestuti

Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Siswa sebagai remaja dipersiapkan untuk menjadi orang dewasa yang mandiri. Kehidupan dewasa berbeda dengan remaja. Untuk menjadi orang dewasa, diperlukan berbagai kesiapan. Salah satunya adalah kesiapan mental. Banyak sikap yang perlu dimiliki oleh orang dewasa. Salah satunya adalah optimisme.

Pengertian optimisme dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan orang yang selalu semangat berpengharapan baik.

Dalam kamus istilah konseling dan terapi, secara sosiologis optimisme menunjuk pada suatu sikap sosial dan pribadi pada sekelompok orang atau individu yang dicirikan keyakinan akan pentingnya usaha dalam mencapai hidup secara sempurna dan berkemajuan.

Dalam hidup, terdapat banyak kemelut dan masalah. Untuk bertahan hidup, seseorang harus dapat menghadapi setiap masalah dan mencari jalan untuk keluar dari masalah tersebut. Dalam belajar, siswa diharapkan dapat menghadapi kesulitannya dalam hal belajar dan mencari jalan keluar yang tepat dari kesulitan yang dihadapinya. Duffy dkk (dalam Ghufron & Rini, 2010:96) berpendapat bahwa optimisme membuat individu mengetahui apa yang diinginkan. Individu tersebut dapat dengan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang tengah dihadapi sehingga diri tidak menjadi kosong.

Perasaan optimis membawa individu pada tujuan yang diinginkan, yakni percaya pada diri dan kemampuan yang dimiliki. Siswa yang optimis siap memiliki prestasi yang tinggi, dan seseorang itu mampu memprediksi bahwa dengan kemampuan yang dimiliki cita-citanya akan tercapai. Seperti menurut Lopez & Snyder (dalam Ghufron & Rini, 2010:95), berpendapat Optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju kearah kebaikan.

Goleman (dalam Ghufron & Rini, 2010:97) melihat optimisme melalui sudut pandang kecerdasan emosional, yakni suatu pertahanan diri pada seseorang agar jangan sampai terjatuh dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi bila menghadapi kesulitan. Lebih lanjut Scheir dan Carver (dalam Ghufron & Rini, 2010:96) menyatakan bahwa optimisme dapat dipastikan membawa individu ke arah kebaikan kesehatan karena adanya keinginan untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu (produktif) dan ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai yang diinginkan. Jadi, dapat dikatakan bahwa siswa yang optimis tidak mudah putus asa serta mampu bertahan dalam situasi sulit dalam bidang belajar. Siswa yang cerdas dan sehat emosinya cenderung merupakan siswa yang memiliki pribadi optimis dalam dirinya.

Berpikir positif adalah hal pokok yang dimiliki oleh orang yang optimis. Ketika berada dalam situasi yang sulit, orang optimis memandang bahwa kesulitan adalah batu pijakan untuk meraih hasil yang lebih baik. Orang optimis juga mampu mengukur kadar kemampuannya, dan memanfaatkan kemampuannya dengan maksimal untuk meraih apa yang dia inginkan. Ketika memiliki keinginan yang sulit dicapai, orang optimis tetap berusaha mencoba. Meski kemudian gagal, dia sudah cukup puas dengan usaha yang telah dilakukannya. Menurut Segerestrom (dalam Ghufron & Rini, 2010:95) Optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Berpikir positif adalah berusaha mencapai hal terbaik dari keadaan terburuk.

Optimisme mendorong individu untuk selalu berpikir bahwa sesuatu yang terjadi adalah hal yang terbaik bagi dirinya. Seligman (dalam Ghufron & Rini, 2010:96) menyatakan : Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari yang telah lalu, tidak takut pada kegagalan, dan berusaha untuk tetap bangkit mencoba lagi bila kembali gagal.

Menurut Myers (dalam Ghufron & Rini, 2010:97) optimisme menunjukkan arah dan tujuan hidup yang positif, menyambut datangnya pagi dengan sukacita, membangkitkan kembali rasa percaya diri kearah yang lebih realistik, dan menghilangkan rasa takut yang selalu menyertai individu.

2. Aspek-aspek Optimisme

Untuk mempermudah dalam mengidentifikasi masalah optimisme, maka perlu pemahaman yang lebih mendalam tentang aspek-aspek yang ada dalam optimisme.

Seligman (1991), mendeskripsikan individu-individu yang memiliki sifat optimisme akan terlihat pada aspek-aspek tertentu seperti dibawah ini.

- a. *Permanence* yaitu membahas tentang bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian negatif yang menimpanya bersifat sementara, sedangkan kejadian positif yang menimpanya bersifat lama atau permanen.
- b. *Pervasiveness* membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah ia berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik, sedangkan kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal.
- c. *Personalization* membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesalahan itu dari faktor eksternal, dan kesuksesan berasal dari faktor internal.

Ketiga aspek optimisme diatas, menggambarkan masalah atau kejadian yang mungkin terjadi pada setiap orang. Seseorang mungkin mengalami kegagalan, tetapi ini bukan akhir dari orang optimis. Bagi orang optimis, kegagalan menjadi sesuatu kekuatan untuk dapat bangkit kembali dan terus berjuang untuk meraih kesuksesan.

Kesuksesan yang diraih oleh orang optimis itu disebabkan oleh pemikiran yang positif, usaha yang pantang menyerah dan rasa percaya diri

dalam menghadapi setiap situasi yang terjadi pada dirinya. Berpikir positif, pantang menyerah dan rasa percaya diri ini disebabkan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk dapat mengatasi hambatan yang terjadi. Oleh karena itu, orang optimis tahu akan kekurangan dirinya dan kelebihan yang dimilikinya dan dapat dengan cepat bangkit ketika mengalami masalah.

3. Ciri-ciri Orang Optimis

Orang yang optimis yakin dalam melakukan usaha, kemudian percaya diri bahwa usahanya akan mencapai hal yang diinginkannya. Berpikir positif adalah salah satu sikap yang dimiliki oleh orang yang optimis. Akan tetapi, orang optimis juga realistis, bahwa setelah usaha dengan maksimal namun sesuatu yang diinginkan belum tercapai mungkin ini adalah hal yang terbaik untuk dirinya.

Orang yang optimis siap menghadapi tantangan-tantangan dalam kehidupannya. Seperti pendapat Robinson dkk (dalam Ghufron & Rini, 2010:98) menyatakan “Individu yang memiliki sikap optimis jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh”.

Orang yang optimis cenderung berpandangan positif termasuk dalam menilai suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Mc.Ginnis (dalam Ghufron & Rini, 2010:99) menyatakan “Orang-orang optimis jarang merasa terkejut dan kesulitan. Mereka merasa yakin memiliki kekuatan untuk menghilangkan pemikiran negatif, berusaha meningkatkan kekuatan diri, menggunakan pemikiran yang inovatif untuk menggapai kesuksesan, dan berusaha gembira meskipun tidak dalam kondisi bahagia”.

Orang optimis yakin dengan kemampuan yang dimiliki diri serta senantiasa bersyukur terhadap sesuatu. Scheiver dan Carter (dalam Ghufron & Rini, 2010:99) menegaskan bahwa “Individu yang optimis akan berusaha menggapai pengharapan dengan pemikiran yang positif, yakin dengan kelebihan yang dimiliki. Individu optimisme biasa bekerja keras menghadapi

stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya”.

Daftar pustaka

Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati S, Teori-Teori Psikologi. (Yogyakarta: Ar-Ruaa Media, 2010),

Kisah Inspiratif

Ketika seorang pria berjalan melewati sekumpulan gajah, ia tiba-tiba berhenti. Ia bingung dengan fakta bahwa makhluk-makhluk besar itu sedang diikat hanya dengan sebuah tali kecil yang terikat pada kaki depan mereka. Tidak ada rantai, tidak ada kandang. Jelas sekali bahwa gajah bisa melepaskan diri dari ikatan mereka kapan saja. Tetapi entah untuk beberapa alasan, mereka tidak melakukannya.

Dia melihat seorang pelatih di dekatnya dan bertanya kepada pelatih tersebut. “Mengapa hewan-hewan itu hanya berdiri di sana dan tidak berusaha untuk melarikan diri?”

“Yah, ketika mereka masih sangat muda dan jauh lebih kecil, kami menggunakan ukuran tali yang sama untuk mengikat mereka. Dan, pada usia tersebut, tali itu sudah cukup untuk menahan mereka. Saat mereka tumbuh dewasa, mereka dikondisikan untuk percaya bahwa mereka tidak dapat melepaskan diri. Mereka percaya bahwa tali tersebut masih bisa menahan mereka, sehingga mereka tidak pernah mencoba untuk membebaskan diri. ” Begitu penjelasan dari pelatih gajah tersebut.

Pria itu kagum. Hewan-hewan ini bisa saja setiap saat membebaskan diri dari ikatan tali mereka. Tetapi karena mereka percaya bahwa mereka tidak bisa, mereka terjebak tepat dimana mereka berada.

Seperti gajah, berapa banyak dari kita yang menjalani hidup tergantung pada suatu keyakinan bahwa kita tidak bisa melakukan sesuatu, hanya karena kita gagal sekali sebelumnya?

Jangan takut gagal, karena kegagalan membuat kita semakin kuat dan tangguh. Kegagalan adalah bagian dari pembelajaran. Kita tidak boleh menyerah untuk berjuang di dalam hidup ini.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)**

Pertemuan 4

- A. Topik bahasan : Keterbukaan Diri
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- E. Tujuan layanan : Memberikan informasi kepada konseli untuk terbuka terhadap diri sendiri misalnya mengenali diri sendiri yang sebenarnya, mengetahui jati diri, visi dan misinya.
- F. Sasaran layanan :Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung
- G. Uraian kegiatan

Tahap awal

1. Pembinaan hubungan kolaboratif dalam kegiatan bimbingan kelompok
2. Konselor mengajak konseli mulai terlibat dalam interaksi kelompok
3. Pemberian informasi terkait kelompok yang akan mereka jalani
4. Konselor memberikan penghargaan atas ketersediaan konseli serta partisipasi mereka untuk mengikuti bimbingan kelompok
5. Memainkan permainan dan menciptakan keakraban

Tahap transisi

1. Konselor kembali memberikan pemahaman kepada konseli mengenai pentingnya kerja sama dan saling percaya antar anggota kelompok
2. Mengenali suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan selanjutnya.
3. Menanyakan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan.

Tahap kegiatan

1. Konselor menyampaikan refleksi dari kegiatan sebelumnya

2. Konselor meminta konseli menyampaikan apa saja yang telah mereka dapatkan dari kegiatan sebelumnya
3. Konselor membahas kegiatan yang telah mereka lakukan dan perbedaan dengan kegiatan saat ini
4. Pemimpin kelompok mempertahankan hubungan anggota kelompok dengan baik, saling percaya dan menghargai untuk mengetahui dan memahami tujuan dari Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok
5. Konselor kembali mengokohkan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli
6. Konselor mendiskusikan permasalahan yang dibahas yaitu tentang keterbukaan diri
7. Konselor membantu konseli untuk terbuka terhadap diri sendiri misalnya mengenali diri sendiri yang sebenarnya, mengetahui jati diri, visi dan misinya
8. Konselor meminta konseli untuk menceritakan atau sharing pengalamannya tentang kelemahan dan kelebihan diri sendiri
9. Setelah kegiatan berlangsung konselor mengajak konseli mengevaluasi apakah sudah tepat reaksi yang seharusnya dan bagaimana seharusnya
10. Setelah selesai melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok, konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana dan mudah dipahami klien

Tahap akhir

1. Konselor meminta konseli mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.
2. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah melakukan bimbingan kelompok
3. Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan selanjutnya dan menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera berakhir
4. Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok

H. Teknik : Teknik *experimental exercises* dan *group-decision exercises*.

I. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

- J. Waktu Penyelenggaraan Layanan : 2 x 45 menit
- K. Pelaksana Kegiatan : Riana Wibi Pangestuti
- L. Pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan: -
- S. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Materi, Pulpen, Kertas dan Lembar evaluasi
- M. Rencana penilaian dan tindak lanjut : Sumber dari penilaian ini berupa isian sederhana mengenai hasil tugas pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar tugas yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui perubahan dan pemahaman anggota kelompok mengenai keterbukaan diri.
- N. Keterkaitan layanan ini dengan layanan kegiatan pendukung:

- O. Catatan khusus :

Bandung, November 2019

Mengetahui,
 Guru BK SMK Negeri 7 Bandung

Mahasiswa Praktik

Azmita Nur Farida, S.Pd.

Riana Wibi Pangestuti

Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri mempunyai arti memberitahukan cara kita bereaksi terhadap suatu situasi, kemudian menjelaskan dan mendiskusikan pandangan serta pengalaman yang kita miliki tentang situasi tersebut.

Keterbukaan diri terhadap pihak tertentu dapat membantu mereka memahami tentang motivasi, kekuatan, kelemahan dan karakter kita. Pemahaman ini akan membantu pihak lain tersebut untuk menentukan cara kerja sama yang efektif dengan diri kita. Pada gilirannya pemahaman mereka tersebut akan menimbulkan reaksi seperti ajakan untuk bekerja sama atau memberikan ide-ide tertentu. Reaksi tersebut akan menjadi bagian dari keterbukaan diri dari mereka terhadap kita sehingga kita dapat mengembangkan cara memahami dan mengembangkan kerja sama yang efektif.

Keterbukaan juga berarti membuka diri kepada pihak lain untuk melakukan kerjasama, baik antara sesama pegawai, antarbawahan, maupun dengan atasan atau dengan pihak luar. Tanpa adanya keterbukaan yang memadai yang didasari kejujuran, kerja sama akan sulit diwujudkan.

Misalnya seorang atasan menjaga jarak dari bawahan untuk menjaga kewibawaan pribadi akan mengalami kesulitan untuk mengajak anak buahnya bekerja sesuai perintah atasan. Ketertutupan atasan akan menimbulkan rasa curiga, atau setidaknya bawahan mengerjakan perintah tetapi karena terpaksa.

Demikian juga dalam hal bekerja sama dengan pihak lain, perlu dimulai dengan membuka diri sehingga kita layak untuk menjadi partner dalam pekerjaan tertentu. Pada akhirnya interaksi yang terjadi dan teruji akan memupuk kepercayaan (trust) diantara kedua belah pihak.

Manfaat Keterbukaan Diri

Berikut adalah keuntungan ketika kita mampu untuk membuka diri kita terhadap orang lain, antara lain :

Keterbukaan memberi manfaat perbaikan secara psikologi, seseorang yang mengalami frustrasi atau kecewa akan cepat bangkit kembali apabila menceritakan masalahnya kepada orang lain.

Menceritakan suatu masalah kepada orang yang tepat atau orang yang mau mendengarkan membuat kita lebih memahami permasalahan yang sedang dihadapi. Pendengar yang baik akan dapat memberikan masukan yang dapat memperbaiki perspektif dalam melihat permasalahan.

Membuka diri juga akan dapat mengurangi stres atau mengurangi beban yang sedang dipikul. Membuka diri akan meningkatkan jalur komunikasi dengan orang lain, mendorong orang lain juga memberi informasi yang dia miliki sehingga akan terjadi saling memberi.

Membuka diri dengan orang lain termasuk teman sejawat, bawahan, atau atasan akan mempererat hubungan, yang pada akhirnya akan menciptakan rasa saling mempercayai. Membuka diri dengan orang lain memberi peluang untuk menggunakan potensi yang dimiliki secara bersama-sama untuk kepentingan bersama atau institusi.

Semakin membuka diri dengan pegawai lain berarti semakin menikmati pekerjaan dan semakin tinggi produktivitas. Tim yang saling mengenal dan saling membuka diri akan lebih mudah menyelesaikan tugasnya daripada tim yang anggotanya kurang membuka diri dengan sesamanya.

Membuka diri dapat menciptakan lingkungan yang saling mempercayai antara para anggota, dengan pelanggan dan dengan lingkungan yang lainnya. Orang yang terbuka biasanya memiliki kawan yang lebih banyak, lebih ceria dan lebih sukses dari pada yang cenderung tertutup. Berikut ini adalah beberapa manfaat keterbukaan diri berdasarkan buku *Interpersonal Skills in Organizations*.

Meningkatkan Efektivitas Keterbukaan Diri

Agar lebih efektif, keterbukaan diri perlu memperhatikan berbagai hal sebagai berikut (De Janasz, et al., 2006:27) :

1. Menjelaskan perasaan tentang fakta; Menjelaskan perasaan tentang fakta berarti dalam menjelaskan suatu informasi kepada orang lain perlu disertai dengan pernyataan mengenai perasaan kita atas informasi tersebut. Dengan menjelaskan perasaan kita pada suatu kondisi akan memberi kesempatan orang lain untuk mengenal kita lebih dalam.

2. Memperkenalkan diri lebih terbuka; Memperkenalkan diri lebih terbuka maksudnya adalah untuk membuat keterbukaan diri membentuk sebuah hubungan yang baik dengan orang lain maka keterbukaan itu perlu dijelaskan lebih luas dan lebih dalam. Penjelasan lebih luas berarti mendiskusikan berbagai hal seperti pekerjaan, keluarga dan berbagai hal yang relevan dengan lawan bicara. Sementara, menjelaskan lebih dalam berarti menjelaskan suatu peristiwa atau kondisi tertentu lebih dalam.
3. Lebih mementingkan informasi sekarang dari pada masa lalu; Lebih mementingkan informasi sekarang dari pada masa lalu adalah bahwa informasi yang lebih efektif menarik perhatian orang adalah tentang masa sekarang dibandingkan dengan masa lalu. Ketertarikan pada informasi sekarang disebabkan informasi tersebut masih relevan digunakan.
4. Hal timbal balik. Hal timbal balik berarti proses membuka diri hendaknya memperhatikan tingkat keterbukaan dari partner kita. Artinya keterbukaan diri hendaknya dilakukan secara bertahap dan seimbang dengan tingkat keterbukaan dari partner kita. Keterbukaan akan kurang efektif bila dilakukan terlalu cepat pada waktu yang terlalu dini.

Referensi :

De Janasz, Suzanne C., Karen O. Dowd, dan Beth Z. Schneider, 2006. Interpersonal Skills in Organizations. McGraw-Hill International Edition Singapore.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)**

Pertemuan 5

- A. Topik bahasan : Berpikir Positif
- B. Bidang bimbingan : Pribadi
- C. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman dan pengembangan
- E. Tujuan layanan : Memberikan informasi kepada konseli untuk
Selalu berpikir positif terhadap masalah yang
dihadapi, karena setiap masalah memiliki jalan
keluar masing-masing.
- F. Sasaran layanan : Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung
- G. Uraian kegiatan :

Tahap awal

1. Menerima semua anggota kelompok dengan sikap terbuka, dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran anggota kelompok
2. Mengajak anggota kelompok untuk berdoa terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok.
3. Mengingatkan anggota kelompok mengenai tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok
4. Mengingatkan anggota kelompok asas – asas yang digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok dengan menekankan asas kesukarelaan, keterbukaan, asas kerahasiaan dan asas kenormatifan.

Tahap transisi

1. Pemimpin menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh
2. Mengajak dan menyakinkan anggota kelompok untuk bersedia dan sukarela menyampaikan ide, gagasan, maupun pengalaman yang berkaitan dengan topik tersebut.
3. Menumbuhkan dinamika kelompok dengan cara menyemangati anggota kelompok dan menciptakan suasana riang, nyaman, menyenangkan.

4. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti tahap selanjutnya

Tahap kegiatan

1. Konselor menyampaikan refleksi dari kegiatan sebelumnya
2. Konselor meminta konseli menyampaikan apa saja yang telah mereka dapatkan dari kegiatan sebelumnya
3. Konselor membahas kegiatan yang telah mereka lakukan dan perbedaan dengan kegiatan saat ini
4. Pemimpin kelompok mempertahankan hubungan anggota kelompok dengan baik, saling percaya dan menghargai untuk mengetahui dan memahami tujuan dari Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok
5. Konselor kembali mengokohkan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli
6. Konselor mengajak konseli mendefinisikan kembali permasalahan yang dialami oleh konseli
7. Konselor mengajak konseli kembali mengingat solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut
8. Konselor membagi anggota menjadi kelompok-kelompok kecil untuk diberikan tugas tentang suatu permasalahan dan dipecahkan secara bersama
9. Setelah kegiatan berlangsung konselor mengajak konseli mengevaluasi apakah sudah tepat reaksi yang seharusnya dan bagaimana seharusnya
10. Konselor mengajak konseli membuat keputusan dan memeriksa konsekuensi dari pilihannya tersebut.
11. Setelah selesai melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok, konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana dan mudah dipahami klien

Tahap akhir

1. Konselor meminta konseli mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.
2. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah melakukan bimbingan kelompok

3. Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan selanjutnya dan menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir

4. Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok

H. Teknik : Teknik *experimental exercises* dan *group-decision exercises*.

I. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung

J. Waktu Penyelenggaraan Layanan : 2 x 45 menit

K. Pelaksanaan Kegiatan : Riana Wibi Pangestuti

L. Pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan: -

T. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Materi, Pulpen, Kertas dan Lembar evaluasi

M. Rencana penilaian dan tindak lanjut : Sumber dari penilaian ini berupa isian sederhana mengenai hasil tugas pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar tugas yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui perubahan dan pemahaman anggota kelompok mengenai berpikir positif.

N. Keterkaitan layanan ini dengan layanan kegiatan pendukung:

.....

O. Catatan khusus :

Bandung, November 2019

Mengetahui,
Guru BK SMK Negeri 7 Bandung

Mahasiswa Praktik

Azmita Nur Farida, S.Pd.

Riana Wibi Pangestuti

Materi Pelatihan : Berpikir Positif – Positive Mindset

Untuk menjadi kandidat karyawan nomor satu, Anda harus mampu memanfaatkan energi positif yang ada dalam diri Anda maupun yang ada disekitar Anda. Mulailah dari diri sendiri seperti :

1. Berpikir Positif

Sebelum ada mulai membiasakan diri berpikir positif, Anda harus percaya pada hal-hal yang positif terlebih dahulu. Seperti :

- a. Bukan kata-kata manis yang membuat seseorang dihormati, tetapi karena perbuatan baik yang dia lakukan.
- b. Tangan diatas lebih baik daripada tangan dibawah. Artinya, memberi jauh lebih baik daripada sekedar menerima.

Kalau Anda sudah memiliki kepercayaan akan hal-hal positif seperti contoh diatas berarti Anda bisa mulai melangkah pada tahap selanjutnya yaitu berpikir hanya yang positif. Tentang diri Anda sendiri atau tentang orang lain. Menyikapi segala peristiwa yang terjadi disekitar Anda dengan pikiran positif akan membuat Anda lebih tenang dan tidak mudah panik. Jika Ada membiarkan pikiran negatif mendasari setiap pemikiran Anda maka Anda akan menjadi pribadi yang tidak menyenangkan.

Orang akan merasa tidak nyaman dengan Anda karena pendapat atau pandangan yang Anda berikan selalu negatif. Anda memandang dunia ini penuh dengan kesinisan. Padahal tidak semua hal buruk yang terjadi benar-benar memberi dampak buruk bagi Anda. Sedangkan kalau berpikir positif, banyak ide atau mimpi dapat Anda wujudkan. Orang yang berpikir positif adalah orang yang percaya pada pengharapan, pada impian dan juga cita-cita. Kalau Anda ingin menjadi yang terbaik, pikiran positif harus selalu menjadi bagian diri Anda.

2. Menghargai Orang Lain

Dalam pergaulan kantor kita berinteraksi dengan banyak orang. Meskipun menyenangkan bisa bergaul dengan berbagai karakter orang, tapi kadang kala kita menerima perlakuan yang buruk. Bisa hinaan, penolakan, atau

hasutan. Tapi yang paling menyakitkan adalah ketika kita tidak dihargai oleh orang lain. Direndahkan oleh sesama manusia tentu sangat menyakitkan hati kita. Karena itu, sebelum kita mengharapkan orang lain menghargai kita maka kita harus dapat menghargai orang lain terlebih dahulu.

Menghargai orang lain harus melekat dalam perilaku kita sehari-hari. Kepada mereka yang lebih senior, kita wajib menghargai. Namun kepada yang mudapun kita harus menaruh penghargaan yang sama. Hargai juga ide orang lain. Tidak peduli sekecil atau seremeh apapun ide yang orang lain sampaikan kepada Anda. Menghargai orang lain akan membuat Anda berjiwa besar. Seorang calon pemimpin harus memiliki sifat dan perilaku yang demikian. Anda ingin menjadi karyawan nomor satu? Mulai sekarang Anda harus belajar menghargai orang, dimanapun dan kapanpun.

3. Kembangkan Diri Terus Menerus

Perubahan yang selalu terjadi mau tak mau membuat kita juga harus terus berkembang. Kemajuan teknologi misalnya, telah membuat dunia menjadi tanpa batas. Anda tentu tidak mau tertinggal bukan? Salah satu energi positif yang harus Anda pelihara adalah keinginan untuk selalu berkembang.

Tidak cepat puas terhadap apa yang telah diraih. Atau tenggelam dalam kenyamanan sehingga tidak berani menerima tantangan. Untuk menjadi pribadi yang unggul, Anda harus terus meningkatkan kemampuan diri. Pengembangan diri tidak melulu dari sektor formal seperti sekolah. Tapi juga melalui kegiatan membaca, diskusi ataupun berbagi pengetahuan dengan banyak orang.

4. Ciptakan Tempat Kerja yang Nyaman

Kondisi tempat kerja juga akan mempengaruhi energi positif yang Anda miliki. Bisa saja rekan-rekan kerja Anda menyenangkan, tetapi karena ruangan kerja Anda kurang nyaman maka Anda kurang memperoleh tambahan energi yang positif dalam bekerja. Ruang kerja yang bersih dan nyaman akan membantu kita menggali inspirasi dan ide-ide baru. Jangan sepelekan ruang kerja Anda. Jadikan semangat pagi Anda terjaga terus intensitasnya sepanjang hari dalam ruangan yang sama.

5. Saling Percaya

Kepercayaan yang Anda terima dari rekan-rekan kerja akan menjadi energi positif yang akan memompa semangat kerja Anda. Dapat Anda bayangkan jika suasana kerja tanpa ada rasa saling percaya? Setiap ide yang Anda utarakan akan jadi bahan bulan-bulanan. Mereka akan mempertanyakan : memangnya Anda bisa? Bandingkan jika semua rekan kerja Anda saling percaya. Semua pekerjaan yang ada akan dihadapi bersama.

Anda dan mereka akan saling mendukung. Tidak ada kecurigaan, tidak ada keraguan. Kondisi yang demikian tentu menjadi energi positif bagi Anda. Prestasi Anda bisa lebih maksimal. Jalan menuju posisi sebagai yang nomor satu semakin terbuka lebar.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
TEKNIK LATIHAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
ACADEMIC HARDINESS DAN EFIKASI DIRI (*SELF EFFICACY*)**

Pertemuan 6

- A. Topik bahasan : *Academic Hardiness* dan Efikasi Diri (Sistematis)
- B. Bidang bimbingan : Belajar, Pribadi
- C. Jenis layanan : Bimbingan kelompok
- D. Fungsi layanan : Pemahaman, pengembangan dan pengentasan
- E. Tujuan layanan : Praktek nyata perilaku baru selepas program bimbingan kelompok dan antisipasi hambatan yang mungkin muncul
- F. Sasaran layanan : Siswa Kelas X SMK Negeri 7 Bandung
- G. Uraian kegiatan :

Tahap awal

1. Pembinaan hubungan kolaboratif dalam kegiatan bimbingan kelompok
2. Konselor mengajak konseli mulai terlibat dalam interaksi kelompok
3. Pemberian informasi terkait kelompok yang akan mereka jalani
4. Konselor memberikan penghargaan atas ketersediaan konseli serta partisipasi mereka untuk mengikuti bimbingan kelompok
5. Memainkan permainan dan menciptakan keakraban

Tahap transisi

1. Konselor kembali memberikan pemahaman kepada konseli mengenai pentingnya kerja sama dan saling percaya antar anggota kelompok
2. Mengenal suasana kelompok apakah anggota kelompok sudah siap melanjutkan pada kegiatan selanjutnya.
3. Menanyakan kesiapan dan kesediaan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan.

Tahap kegiatan

1. Konselor menyampaikan refleksi dari kegiatan sebelumnya

2. Konselor meminta konseli menyampaikan apa saja yang telah mereka dapatkan dari kegiatan sebelumnya
3. Konselor membahas kegiatan yang telah mereka lakukan dan perbedaan dengan kegiatan saat ini
4. Pemimpin kelompok mempertahankan hubungan anggota kelompok dengan baik, saling percaya dan menghargai untuk mengetahui dan memahami tujuan dari Bimbingan Kelompok Teknik Latihan Kelompok
5. Konselor kembali mengokohkan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli
6. Konselor mengajak konseli mendefinisikan kembali permasalahan yang dialami oleh konseli
7. Konselor mengajak konseli kembali mengingat solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalahnya tersebut
8. Setelah kegiatan berlangsung konselor mengajak konseli mengevaluasi apakah sudah tepat reaksi yang seharusnya dan bagaimana seharusnya
9. Konselor mengajak konseli membuat keputusan dan memeriksa konsekuensi dari pilihannya tersebut.
10. Setelah selesai melaksanakan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok, konselor memberikan umpan balik yang spesifik, sederhana dan mudah dipahami klien

Tahap akhir

1. Konselor meminta konseli mengamati dan mengevaluasi kegiatan selama proses berlangsung.
2. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah melakukan bimbingan kelompok
3. Pemimpin kelompok mengemukakan kegiatan selanjutnya dan menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir
4. Melakukan penilaian segera pada anggota kelompok

- H. Teknik : Teknik *experimental exercises* dan *group-decision exercises*.
- I. Tempat Penyelenggaraan : Ruang BK SMK Negeri 7 Bandung
- J. Waktu Penyelenggaraan Layanan : 2 x 45 menit

- K. Pelaksanaan Kegiatan : Riana Wibi Pangestuti
- L. Pihak yang disertakan dalam penyelenggaraan layanan: -
- M. Alat dan perlengkapan yang digunakan : Materi, Pulpen, Kertas dan Lembar evaluasi
- N. Rencana penilaian dan tindak lanjut : Sumber dari penilaian ini berupa isian sederhana mengenai hasil tugas pada pertemuan ini yang diisi oleh anggota kelompok dalam lembar tugas yang telah mereka miliki. Hasil analisis dari lembar penilaian ini langsung dijadikan parameter untuk mengetahui perubahan dan pemahaman anggota kelompok mengenai *academic hardiness* dan efikasi diri (*self efficacy*) siswa.
- O. Keterkaitan layanan ini dengan layanan kegiatan pendukung:

- P. Catatan khusus :

Bandung, November 2019

Mengetahui,
 Guru BK SMK Negeri 7 Bandung

Mahasiswa Praktik






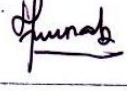

Azmita Nur Farida, S.Pd.

Riana Wibi Pangestuti

Lampiran 11 Presensi Kelompok

PRESENSI PESERTA BIMBINGAN KELOMPOK
 Kelompok Eksperimen

Pertemuan : 1
 Hari : Rabu
 Tanggal : 13 November 2019
 Tempat : Ruang BK SMKN 7 Bandung

NO.	NAMA	TTD
1.	Widra Sihombing	1. 
2.	Rizki M Gumilang	2. 
3.	Ash Shaoma Hadi Taqwa	3. 
4.	Silfani Andumiyati	3. 
5.	Aulia Hasna C	5. 
6.	Nabila Angelia. R. Putri	6. 
7.	Fariha Auliyah	7. 
8.		8.

Bandung, 13 November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

Lampiran 12 Lembar Informed Consent

INFORMED CONSENT

A. Pengantar

Informed Consent merupakan surat pernyataan ketersediaan diri konseli untuk mengikuti layanan yang diberikan. *Informed Consent* digunakan untuk meminta persetujuan dari subjek penelitian untuk ikut berpartisipasi dalam bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk membantu menyelesaikan suatu permasalahan pada diri konseli. Konseli di sini merupakan orang yang memerlukan bantuan untuk menyelesaikan permasalahannya dan mencapai tujuan yang diharapkan dengan ikut berpartisipasi secara sukarela, sebagai konseli Anda berhak menentukan apakah Anda bersedia berpartisipasi atau tidak.

B. Tujuan

Tujuan dari bimbingan kelompok ini adalah untuk meningkatkan *academic hardiness* dan efikasi diri. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Layanan yang akan diberikan berupa bimbingan kelompok teknik latihan kelompok
2. Proses bimbingan akan dilakukan kurang lebih 4 kali pertemuan dan dalam setiap pertemuan berdurasi 2 x 45 menit
3. Pelaksanaan bimbingan kelompok akan dilaksanakan dua kali pertemuan setiap minggunya
4. Sebelum proses bimbingan kelompok dilakukan kepada konseli akan diberikan *pretest* dan setelah proses bimbingan dilakukan kepada konseli akan diberikan *posttest 1* dan *posttest 2* (setelah dua minggu tidak diberikan perlakuan)
5. *Pretest* dan *posttest* akan diukur dengan instrumen *academic hardiness* dan efikasi diri
6. Proses bimbingan dianggap selesai apabila konseli sudah mampu mencapai tujuan yang diharapkan dalam proses bimbingan kelompok.

C. Kerahasiaan

Semua data yang diberikan sebelum, selama dan setelah proses bimbingan bersifat rahasia dan akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan ketentuan kode etik profesi konselor dan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Penggunaan data untuk penelitian atau hal lain hanya dilakukan sebagai informasi yang tidak teridentifikasi (*non-identifying information*)

Lampiran 13 Lembar Evaluasi Layanan Segera

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : M. Rizky TP

Kelas : X-T2

Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?
Mengetahui tentang Optimisme, dinamisme
dan lain-lain
2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?
Tau mendaiam bagaimana solusi kedepanya
3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?
terasa lebih baik dan ingin merubah diri
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
merubah segala diri dari yang kurang baik
ke yang baik
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?
 - a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?
Ya, Bisa mengontrol diri, tau tentang diri
 - b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

semoga bisa kedepanya lebih baik dari sebelumnya

.....

.....

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : Tia Meihani P

Kelas : X (T-2)

Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?

- tentang mengetahui lebih dalam diri kita (jati diri)

2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?

- lebih mengetahui bagaimana solusi yg harus kita lakukan
bila emosi

3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?

- terasa lega dan tenang :)

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

- memperbaiki segala emosi yg ada dalam diri saya

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?

a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya... ~~ada~~ sedikit kesulitan dalam lebih mudah mendapat ilmu

b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

.....
Semoga, di suatu waktu kita bisa membahas tentang solusi
yg harus dikerjakan
.....
.....

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : Cindy Kurniawati

Kelas : X-KT 2

Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?

Jati diri sendiri, optimis

2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?

~~Menyadari~~ Menperoleh ilmu yg sangat luas tentang kedisiplinan, dan diri kita

3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?

Memiliki motivasi

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Akan menambah diri

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?

- a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya

- b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

ingin lebih tau lebih luas tentang bimbingan ini

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : Laydyn Maulia

Kelas : X-F2

Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?

Tentang optimis, mengenal diri

2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?

Jadi bisa ~~per~~ tau bagaimana solusinya

3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?

Senang, karena menjadi lebih tau apa itu optimis dan lainya

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?


Mengubah diri untuk melakukan hal yg lebih baik

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?

- a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya, jadi tau sekarang kita harus bagaimana

- b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?

6.  Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

.....
.....
.....

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : Jihad Fauziana A

Kelas : X T2

Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?

Optimisme, Pengendalian diri, tips agar tidak jenuh belajar

2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?

motivasi belajar

3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?

Senang karena mendapatkan ilmu tambahan

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

Merubah diri

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?

- a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya mendapatkan ilmu tambahan

- b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

.....
.....
.....

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : Muhamad Syawal Fauzi

Kelas : X - T2

Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?

Tentang Pengendalian diri, berfikir optimis,

2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?

Cara menghadapi masalah, cara pengaturan waktu, memperbaiki emosi diri

3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?

Saya sangat tertarik, dan semakin menguatkan fokus saya untuk
membah sipat jelek saya.

4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?

memperbaiki hal yang menurut saya kurang pada diri saya

5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?

- a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?

Ya, saya menjadi tahu cara menghadapi masalah yang
saya rasakan.

- b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?

6. Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

.....
.....
.....

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

PENILAIAN SEGERA
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama : Feby Laila Amelia
Kelas : X- KT 2
Tanggal :

Isilah pertanyaan ini dengan singkat

1. Topik apa yang dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok?
 - Optimis
 - Mengatur diri
 - Mengenali diri
2. Hal apa saja yang Anda peroleh dari kegiatan bimbingan kelompok?
 Optimisme dan semangat belajar serta tidak mudah menyerah
3. Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tersebut?
 Senang
4. Hal-hal apakah yang akan Anda lakukan setelah mengikuti layanan tersebut?
 Mencoba saran yang diberikan
5. Apakah layanan yang Anda ikuti berkaitan dengan masalah yang sedang Anda alami?
 - a. Apakah "Ya", keuntungan apa yang anda peroleh?
 Ya, saya dapat mendapatkan solusi
 - b. Apabila "Tidak" keuntungan apa yang anda peroleh?
 Tidak, karena sebagian bukan karakter saya

6. Tanggapan, saran atau harapan apa yang ingin Anda sampaikan kepada pemberi layanan bimbingan kelompok?

.....
.....
.....

Bandung, November 2019

Pimpinan kelompok



Riana Wibi Pangestuti

Lampiran 14 Instrumen

Instrumen *Follow-Up*

Identitas Responden	
Nama	:
Umur	:
Kelas	:
Sekolah	:
Alamat	:

PETUNJUK PENGISIAN

- Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
- Anda dimohon untuk memberikan jawab sesuai dengan keadaan Anda secara objektif dengan memberi tanda (√) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
- Pilihan jawaban yang tersedia adalah
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - KS : Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai
- Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa bahagia untuk melangkah menyelesaikan semua tugas dengan baik					
2	Saya mengikuti kegiatan di sekolah yang menghasilkan pengalaman baru					
3	Saya mencari pengalaman baru untuk mengembangkan kemampuan					
4	Saya tertarik dengan inovasi-inovasi baru kegiatan belajar di sekolah					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
5	Saya mengorbankan waktu untuk menjadi panitia kegiatan/acara besar di sekolah					
6	Saya adalah siswa yang pasif di sekolah					
7	Saya merasa puas ketika semua pelajaran di sekolah mendapatkan nilai bagus					
8	Saya yakin untuk mencapai kesuksesan di masa depan, dimulai ketika saya melakukan kegiatan belajar sehari-hari					
9	Saya sangat serius ketika sedang mengerjakan tugas-tugas sekolah					
10	Ketika dihadapkan dengan pilihan kegiatan di sekolah, saya mempertimbangkan kegiatan itu bermanfaat atau tidak					
11	Saya mampu menyesuaikan diri terhadap situasi dan lingkungan yang baru					
12	Saya merasa terasingkan ketika berada di lingkungan yang baru					
13	Saya fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas saya					
14	Saya adalah individu yang senang belajar dengan sungguh-sungguh					
15	Saya yakin ketika belajar sungguh-sungguh akan menghasilkan hasil yang maksimal					
16	Saya mempersiapkan proses belajar dengan matang					
17	Saya adalah individu yang teliti ketika melakukan sesuatu					
18	Saya tidak bisa dihadapkan dengan situasi yang mendesak					
19	Saya tertarik dengan tugas-tugas dan situasi yang melibatkan tantangan pribadi					
20	Saya mampu menjalani proses belajar dengan usaha yang maksimal					
21	Saya optimis harus sukses dan mencapai tujuan masa depan saya					
22	Saya mengidentifikasi diri terkait usaha saya yang sudah dilakukan selama proses belajar					
23	Saya bersikap masa bodoh dengan usaha saya selama proses belajar					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya yakin bisa mendapatkan nilai yang bagus untuk setiap tugas-tugas yang diberikan oleh guru					
2	Sesulit apapun tugas-tugas di sekolah, saya dapat mengerjakan dengan baik					
3	Apabila mendapati tugas yang sulit, saya belajar terlebih dahulu					
4	Saya tidak memiliki semangat belajar ketika sedang ada masalah					
5	Saya lebih baik tidak mengerjakan tugas jika saya merasa tidak mampu untuk mengerjakannya					
6	Ketika ada mata pelajaran yang sulit saya akan lebih serius untuk memperhatikannya atau menanyakan kepada guru					
7	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan mencari tau kesulitan-kesulitan tersebut					
8	Saya senang berdiskusi dengan teman-teman yang pandai					
9	Saya yakin tidak akan memperoleh nilai yang bagus jika mendapati tugas-tugas yang sulit					
10	Saya malas untuk mengembangkan kemampuan dalam belajar					
11	Saya tidak pernah berputus asa dalam belajar walaupun mendapatkan nilai jelek					
12	Saya hanya mampu mengerjakan tugas tertentu yang mudah					
13	Saya malas bertanya jika ada pelajaran yang tidak paham					
14	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan					
15	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya malas untuk mencari solusinya					
16	Saya tidak cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar					
17	Menurut saya, tugas yang sulit merupakan kesempatan bagi untuk mengasah kemampuan					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
18	Saya cepat merasa bosan untuk mengerjakan tugas-tugas yang tidak saya sukai					
19	Saya hanya rajin belajar untuk mata pelajaran tertentu					
20	Saya bertanya kepada guru atau teman jika ada pelajaran yang belum saya pahami					
21	Saya yakin dapat menyelesaikan semua tugas-tugas baik tugas yang mudah ataupun yang sulit					
22	Saya lebih baik mengerjakan tugas-tugas sekolah daripada menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat					
23	Saya lebih baik mendapat hukuman daripada mengerjakan tugas yang sulit					
24	Saya seringkali membolos ketika ada tugas sekolah yang sulit					
25	Ketika diberikan tugas oleh guru, saya mengerjakan dengan sungguh-sungguh					
26	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik					
27	Saya merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas di sekolah					
28	Saya yakin bisa bersaing dengan teman yang lebih pandai					
29	Saya yakin bisa memahami pelajaran yang sulit					
30	Saya merasa semua pelajaran di sekolah sangat sulit untuk saya pahami					
31	Apabila ada teman yang tidak mampu mengerjakan tugas saya akan mengejek mereka					
32	Apabila ada materi pelajaran yang baru saya berusaha mencari tau sebelumnya					

Instrumen (Pretest Post Test)

Identitas Responden	
Nama	:
Umur	:
Kelas	:
Sekolah	:
Alamat	:

PETUNJUK PENGISIAN

- Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
- Anda dimohon untuk memberikan jawab sesuai dengan keadaan Anda secara objektif dengan memberi tanda (√) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
- Pilihan jawaban yang tersedia adalah
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - KS : Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai
- Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas saya					
2	Saya mampu menjalani proses belajar dengan usaha yang maksimal					
3	Saya optimis harus sukses dan mencapai tujuan masa depan saya					
4	Saya mempersiapkan proses belajar dengan matang					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
5	Saya adalah individu yang teliti ketika melakukan sesuatu					
6	Saya tidak bisa dihadapkan dengan situasi yang mendesak					
7	Saya adalah individu yang senang belajar dengan sungguh-sungguh					
8	Saya yakin ketika belajar sungguh-sungguh akan menghasilkan hasil yang maksimal					
9	Saya sangat serius ketika sedang mengerjakan tugas-tugas sekolah					
10	Ketika dihadapkan dengan pilhan kegiatan di sekolah, saya mempertimbangkan kegiatan itu bermanfaat atau tidak					
11	Saya mengidentifikasi diri terkait usaha saya yang sudah dilakukan selama proses belajar					
12	Saya bersikap masa bodoh dengan usaha saya selama proses belajar					
13	Saya merasa bahagia untuk melangkah menyelesaikan semua tugas dengan baik					
14	Saya merasa puas ketika semua pelajaran di sekolah mendapatkan nilai bagus					
15	Saya yakin untuk mencapai kesuksesan di masa depan, dimulai ketika saya melakukan kegiatan belajar sehari-hari					
16	Saya tertarik dengan inovasi-inovasi baru kegiatan belajar di sekolah					
17	Saya mengorbankan waktu untuk menjadi panitia kegiatan/acara besar di sekolah					
18	Saya adalah siswa yang pasif di sekolah					
19	Saya tertarik dengan tugas-tugas dan situasi yang melibatkan tantangan pribadi					
20	Saya mengikuti kegiatan di sekolah yang menghasilkan pengalaman baru					
21	Saya mencari pengalaman baru untuk mengembangkan kemampuan					
22	Saya mampu menyesuaikan diri terhadap situasi dan lingkungan yang baru					
23	Saya merasa terasingkan ketika berada di lingkungan yang baru					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Ketika ada mata pelajaran yang sulit saya akan lebih serius untuk memperhatikannya atau menanyakan kepada guru					
2	Ketika diberikan tugas oleh guru, saya mengerjakan dengan sungguh-sungguh					
3	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik					
4	Saya lebih baik mendapat hukuman daripada mengerjakan tugas yang sulit					
5	Saya seringkali membolos ketika ada tugas sekolah yang sulit					
6	Saya yakin bisa mendapatkan nilai yang bagus untuk setiap tugas-tugas yang diberikan oleh guru					
7	Saya yakin bisa bersaing dengan teman yang lebih pandai					
8	Saya yakin bisa memahami pelajaran yang sulit					
9	Saya merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas di sekolah					
10	Saya merasa semua pelajaran di sekolah sangat sulit untuk saya pahami					
11	Saya bertanya kepada guru atau teman jika ada pelajaran yang belum saya pahami					
12	Saya hanya mampu mengerjakan tugas tertentu yang mudah					
13	Saya malas bertanya jika ada pelajaran yang tidak paham					
14	Apabila ada materi pelajaran yang baru saya berusaha mencari tau sebelumnya					
15	Apabila ada teman yang tidak mampu mengerjakan tugas saya akan mengejek mereka					
16	Saya yakin dapat menyelesaikan semua tugas-tugas baik tugas yang mudah ataupun yang sulit					
17	Saya lebih baik mengerjakan tugas-tugas sekolah daripada menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat					
18	Saya hanya rajin belajar untuk mata pelajaran tertentu					
19	Saya cepat merasa bosan untuk mengerjakan tugas-tugas yang tidak saya sukai					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
20	Saya tidak pernah berputus asa dalam belajar walaupun mendapatkan nilai jelek					
21	Saya tidak cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar					
22	Menurut saya, tugas yang sulit merupakan kesempatan bagi untuk mengasah kemampuan					
23	Saya tidak memiliki semangat belajar ketika sedang ada masalah					
24	Saya lebih baik tidak mengerjakan tugas jika saya merasa tidak mampu untuk mengerjakannya					
25	Sesulit apapun tugas-tugas di sekolah, saya dapat mengerjakan dengan baik					
26	Apabila mendapati tugas yang sulit, saya belajar terlebih dahulu					
27	Saya yakin tidak akan memperoleh nilai yang bagus jika mendapati tugas-tugas yang sulit					
28	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan mencari tau kesulitan-kesulitan tersebut					
29	Saya senang berdiskusi dengan teman-teman yang pandai					
30	Saya malas untuk mengembangkan kemampuan dalam belajar					
31	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya malas untuk mencari solusinya					
32	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan					

Instrumen (uji Validitas dan Reliabilitas)

Identitas Responden	
Nama	:
Umur	:
Kelas	:
Sekolah	:
Alamat	:

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Anda dimohon untuk memberikan jawab sesuai dengan keadaan Anda secara objektif dengan memberi tanda (√) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
3. Skor yang diberikan tidak mengandung nilai jawab benar-salah melainkan menunjukkan kesesuaian penilaian Anda terhadap isi setiap pernyataan.
4. Pilihan jawaban yang tersedia adalah
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - KS : Kurang Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai
5. Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan
6. Hasil penelitian ini hanya untuk kepentingan akademis saja. Identitas dari Anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti.

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya akan melakukan apapun untuk memastikan hasil belajar sesuai dengan apa yang saya harapkan					
2	Saya fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas-tugas saya					
3	Saya mampu menjalani proses belajar dengan usaha yang maksimal					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
4	Saya kesulitan untuk berkonsentrasi dalam belajar sehari-hari					
5	Saya optimis harus sukses dan mencapai tujuan masa depan saya					
6	Saya mempersiapkan proses belajar dengan matang					
7	Saya adalah individu yang teliti ketika melakukan sesuatu					
8	Saya tidak bisa dihadapkan dengan situasi yang mendesak					
9	Saya adalah individu yang senang belajar dengan sungguh-sungguh					
10	Saya yakin ketika belajar sungguh-sungguh akan menghasilkan hasil yang maksimal					
11	Saya sangat serius ketika sedang mengerjakan tugas-tugas sekolah					
12	Ketika dihadapkan dengan pilhan kegiatan di sekolah, saya mempertimbangkan kegiatan itu bermanfaat atau tidak					
13	Saya mengikuti semua kegiatan yang ada di sekolah, tanpa mempertimbangkan waktu					
14	Saya merasa khawatir dengan hasil akademik yang akan saya peroleh					
15	Saya mengidentifikasi diri terkait usaha saya yang sudah dilakukan selama proses belajar					
16	Saya bersikap masa bodoh dengan usaha saya selama proses belajar					
17	Saya merasa bahagia untuk melangkah menyelesaikan semua tugas dengan baik					
18	Saya merasa puas ketika semua pelajaran di sekolah mendapatkan nilai bagus					
19	Saya yakin untuk mencapai kesuksesan di masa depan, dimulai ketika saya melakukan kegiatan belajar sehari-hari					
20	Saya tertarik dengan inovasi-inovasi baru kegiatan belajar di sekolah					
21	Saya mengorbankan waktu untuk menjadi panitia kegiatan/acara besar di sekolah					
22	Saya adalah siswa yang pasif di sekolah					
23	Saya tidak ada kreativitas untuk mengembangkan suatu hal yang baru					
24	Saya mengikuti perkembangan teknologi proses belajar					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
25	Saya tertarik dengan tugas-tugas dan situasi yang melibatkan tantangan pribadi					
26	Menurut saya, tantangan itu menyulitkan diri sendiri					
27	Saya mengikuti kegiatan di sekolah yang menghasilkan pengalaman baru					
28	Saya mencari pengalaman baru untuk mengembangkan kemampuan					
29	Saya mampu menyesuaikan diri terhadap situasi dan lingkungan yang baru					
30	Saya merasa terasingkan ketika berada di lingkungan yang baru					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas dengan baik sesuai dengan kemampuan diri					
2	Ketika ada mata pelajaran yang sulit saya akan lebih serius untuk memperhatikannya atau menanyakan kepada guru					
3	Saya cepat merasa bosan ketika mengerjakan tugas yang sulit					
4	Ketika diberikan tugas oleh guru, saya mengerjakan dengan sungguh-sungguh					
5	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik					
6	Saya lebih baik mendapat hukuman daripada mengerjakan tugas yang sulit					
7	Saya seringkali membolos ketika ada tugas sekolah yang sulit					
8	Saya yakin bisa mendapatkan nilai yang bagus untuk setiap tugas-tugas yang diberikan oleh guru					
9	Saya yakin bisa bersaing dengan teman yang lebih pandai					
10	Saya yakin bisa memahami pelajaran yang sulit					
11	Saya merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup dalam mengerjakan tugas di sekolah					
12	Saya merasa semua pelajaran di sekolah sangat sulit untuk saya pahami					
13	Saya bersemangat jika setiap hari guru saya memberikan tugas					
14	Saya bertanya kepada guru atau teman jika ada pelajaran yang belum saya pahami					
15	Saya hanya mampu mengerjakan tugas tertentu yang mudah					
16	Saya malas bertanya jika ada pelajaran yang tidak paham					
17	Saya akan tetap menunjukkan pribadi yang baik di sekolah walaupun melakukan banyak kesalahan					
18	Apabila ada materi pelajaran yang baru saya berusaha mencari tau sebelumnya					
19	Apabila ada teman yang tidak mampu mengerjakan tugas saya akan mengejek mereka					
20	Saya merasa bosan mengikuti pelajaran di sekolah yang memberikan banyak tugas					
21	Saya yakin dapat menyelesaikan semua tugas-tugas baik tugas yang mudah ataupun yang sulit					

NO	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
22	Saya lebih baik mengerjakan tugas-tugas sekolah daripada menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat					
23	Saya hanya rajin belajar untuk mata pelajaran tertentu					
24	Saya mampu untuk mengerjakan tugas secara mandiri					
25	Saya cepat merasa bosan untuk mengerjakan tugas-tugas yang tidak saya sukai					
26	Saya tidak pernah berputus asa dalam belajar walaupun mendapatkan nilai jelek					
27	Saya tidak cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar					
28	Menurut saya, tugas yang sulit merupakan kesempatan bagi untuk mengasah kemampuan					
29	Saya tidak memiliki semangat belajar ketika sedang ada masalah					
30	Saya lebih baik tidak mengerjakan tugas jika saya merasa tidak mampu untuk mengerjakannya					
31	Sesulit apapun tugas-tugas di sekolah, saya dapat mengerjakan dengan baik					
32	Apabila mendapati tugas yang sulit, saya belajar terlebih dahulu					
33	Saya yakin tidak akan memperoleh nilai yang bagus jika mendapati tugas-tugas yang sulit					
34	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya akan mencari tau kesulitan-kesulitan tersebut					
35	Saya senang berdiskusi dengan teman-teman yang pandai					
36	Saya malas untuk mengembangkan kemampuan dalam belajar					
37	Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya malas untuk mencari solusinya					
38	Sebelum mengerjakan tugas, saya kerjakan dengan membuat perencanaan terlebih dahulu					
39	Saya mengerjakan tugas sesuai dengan tingkat kesulitan tugas yang diberikan					
40	Saya tidak membuat perencanaan dalam mengerjakan tugas					

No	Sig	Alpha	Kesimpulan
1	0.109	0.05	Tidak Valid
2	0.000		Valid
3	0.000		Valid
4	0.051		Tidak Valid
5	0.038		Valid
6	0.000		Valid
7	0.000		Valid
8	0.003		Valid
9	0.000		Valid
10	0.014		Valid
11	0.000		Valid
12	0.028		Valid
13	0.219		Tidak Valid
14	0.751		Tidak Valid
15	0.000		Valid
16	0.000		Valid
17	0.003		Valid
18	0.045		Valid
19	0.000		Valid
20	0.000		Valid
21	0.000		Valid
22	0.000		Valid
23	0.100		Tidak Valid
24	0.153		Tidak Valid
25	0.002		Valid
26	0.300		Tidak Valid
27	0.000		Valid
28	0.000		Valid
29	0.000		Valid
30	0.001		Valid

No	Sig	Alpha	Kesimpulan
1	0.076	0.05	Tidak Valid
2	0.000		Valid
3	0.066		Tidak Valid
4	0.002		Valid
5	0.000		Valid
6	0.001		Valid
7	0.011		Valid
8	0.000		Valid
9	0.003		Valid
10	0.000		Valid
11	0.000		Valid
12	0.000		Valid
13	0.085		Tidak Valid
14	0.000		Valid
15	0.000		Valid
16	0.000		Valid
17	0.167		Tidak Valid
18	0.000		Valid
19	0.002		Valid
20	0.156		Tidak Valid
21	0.000		Valid
22	0.000		Valid
23	0.000		Valid
24	0.104		Tidak Valid
25	0.000		Valid
26	0.000		Valid
27	0.000		Valid
28	0.000		Valid
29	0.000		Valid
30	0.000		Valid
31	0.000		Valid
32	0.000		Valid
33	0.001		Valid
34	0.000		Valid
35	0.001		Valid
36	0.006		Valid
37	0.012		Valid
38	0.696		Tidak Valid
39	0.017		Valid
40	0.060		Tidak Valid

Lampiran 16 Hasil Uji Reliabilitas

A. Uji Reliabilitas *Academic Hardiness*

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.867	23

B. Uji Reliabilitas Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	32

Lampiran 17 Tabulasi Data Uji Validitas dan Reliabilitas

Academic Hardiness

NO	NAMA	ITEM																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Ahmad Kurniawan	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	5	5	3	3	1	2	4	4	3	3	4	4	3	2
2	Astri Melati	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2
3	Reyva	5	5	1	3	5	1	1	3	5	5	1	1	1	5	1	3	5	1	1	3	1	5	2	5	5	5	1	1	5	1
4	Rizki Juniarsih	4	5	4	1	5	5	4	3	4	5	3	4	3	5	4	2	5	5	3	5	4	1	2	4	3	2	5	4	3	1
5	R. Allysha Rizkya A.	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	4	5	5	5
6	Siti Halimatus	4	4	4	3	5	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	4
7	Rachal Humairoh	5	4	4	1	5	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	3	3	4	3	1	5	4	4	3
8	Naomi Nethania	5	5	4	3	5	5	3	1	5	5	4	5	5	2	3	4	4	4	5	4	4	3	3	4	3	1	3	4	3	3
9	Tarigan Veronica	5	5	4	3	5	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	5	5	4	1	3	3	5	5	4	5	5	5	4
10	Nabil Gallagher	5	4	4	3	5	4	3	2	4	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	2	5	4	5	5	3	2
11	Khomsatin	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	4	3	3
12	Adli'ya Azzahra W.	4	3	4	2	5	3	4	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	5	4	3	4	4	3	5	5	5	3
13	Najwa N.	4	4	3	3	5	3	4	2	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	4	2	1	1	2	4	3	4	3	2	1	2
14	Dea M.	5	4	3	1	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	4	2	3	5	5	3	5	1	2	3	5	3	4	4	3	1
15	Alya Puspawati	4	3	3	2	5	4	2	2	4	5	2	5	2	2	4	3	4	4	3	3	1	2	5	5	3	2	4	4	1	1
16	Fani Wahyu S.	3	4	4	4	4	4	3	3	3	5	3	4	3	4	4	4	4	3	5	5	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3
17	Tsanaara Q.R	4	5	5	3	5	5	4	3	5	5	5	3	2	3	4	5	5	3	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	4
18	M. Guntur E	4	4	4	2	5	3	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4
19	Azkie Utary S.	4	4	4	3	5	4	4	2	4	3	3	4	3	5	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2
20	Marchella Yulian	4	4	4	3	5	3	4	3	3	5	3	5	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	5	3	3	4	4	5	5
21	Sahdan Deffian	4	5	5	2	5	5	4	1	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	3	1	5	5	5	4
22	Kurnia	5	5	5	1	5	5	4	2	3	4	5	3	1	3	5	1	2	5	3	4	1	1	2	3	2	5	5	4	3	5
23	Marchiano Yudha	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	2	4	5	2	5	4	5	4	4	2	2	4	3	2	3	4	3	2
24	Siti Nur Annisa	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3
25	Angeli Shelya	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3
26	Syifa Maulana	4	4	5	2	5	4	3	2	3	4	3	4	2	4	4	3	4	5	4	4	5	2	4	4	4	3	4	4	4	3
27	M. Lutfi	4	4	4	3	5	5	4	2	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2
28	Alifa Dean Sepany	5	3	2	1	5	3	3	1	3	5	5	5	5	4	3	3	4	5	3	5	1	2	5	5	4	3	2	4	4	4
29	Muhammad F	4	3	4	1	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2
30	Jayidina Alitio	4	4	4	3	5	4	4	3	4	5	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3

NO	NAMA	ITEM																													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	Restu Afrianto	4	4	4	2	5	4	3	2	3	5	3	4	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2
32	Nita Yunira	4	4	5	2	4	4	5	3	4	5	5	5	2	5	4	2	5	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	4	5	2
33	Dewanty Maulida	4	4	4	2	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4
34	Fadllan N.H	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	5	3	3	4	4	2	3	1	3	4	4	4	3	3	5	4	4
35	Tantri Febby M	4	4	4	3	5	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	2	4	3	4	4	3	4	4	5
36	Addifa A.	4	4	4	2	5	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	5	5	4
37	Wening Alfina	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4
38	Andini Wulan P	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	3
39	Regia Afiyanti	4	5	5	3	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4
40	Kinansari As Silmi	4	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3
41	Jihan Syahira	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	3	4	4	4	3
42	M. Hanif	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	1	2	2	4	3	1	2	4	4	2
43	Nora Silvana	5	4	5	3	5	4	4	3	3	5	4	4	3	4	4	3	5	5	5	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3
44	Firman F	4	4	4	2	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3
45	M Fadhlán	5	4	4	2	5	4	4	2	4	5	4	4	3	4	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3
46	Rizky Aditya	4	4	4	2	5	5	4	3	4	5	4	5	1	5	4	3	5	5	5	5	5	4	2	5	3	2	5	5	5	3
47	Raffy Fiki A.	4	4	5	2	5	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	4	2	5	5	5	3	2	4	4	3	2
48	Fatan Aqila	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3
49	Sansan	2	3	3	1	5	3	3	2	4	5	3	4	3	4	3	2	4	5	5	3	2	2	2	4	3	3	2	4	3	2
50	Irene Febbe	5	5	5	2	5	4	4	3	4	5	3	4	4	3	3	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4

NO	NAMA	ITEM																																									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
34	Fadllan N.H	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	3	3	4	2	3	1	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	
35	Tantri Febby M	4	4	2	4	5	3	3	5	4	5	4	4	3	4	2	3	4	3	4	2	5	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	2
36	Addifa A.	4	3	1	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	2	3	5	3	3	2	4	2	2	3	1	4	4	3	1	2	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	
37	Wening Alfina	4	3	2	3	3	2	3	4	4	4	2	2	3	4	2	3	4	4	5	3	4	3	2	3	2	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2		
38	Andini Wulan P	4	4	3	4	4	5	5	4	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	2	5	5	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	
39	Regia Afiyanti Putri	4	5	2	4	4	5	5	4	5	4	5	5	2	4	3	3	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	5	5	3	3		
40	Kinansari As Silmi	4	4	4	2	4	4	3	5	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	2	3	3	4	3	4	5	3	3	3	4	2		
41	Jihan Syahira	4	4	3	5	4	5	5	4	4	4	5	5	3	5	3	3	5	4	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	3	3	3		
42	M. Hanif	4	4	3	4	3	5	5	4	3	2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	1	4	1	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	
43	Nora Silvana	5	3	2	4	4	3	5	4	4	4	3	3	5	4	3	3	5	4	4	2	4	3	1	4	1	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2		
44	Firman Faturahman	4	4	3	4	4	3	5	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3		
45	Muhammad Fadhlán	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	1	3	3	3	3	4	4	5	3	4	3		
46	Rizky Aditya Ghoffar	5	4	2	4	4	5	5	4	4	4	3	3	2	4	3	3	5	4	5	3	5	4	2	4	2	4	4	5	3	5	4	4	2	5	5	3	3	4	4	5		
47	Raffy Fiki A.	3	5	2	4	5	4	5	5	4	3	2	3	2	5	2	3	3	4	5	1	4	3	2	3	2	4	4	4	2	2	4	5	2	4	4	3	3	4	4	5		
48	Fatan Aqila Hartadi	4	4	3	4	4	4	5	3	4	4	3	3	1	4	4	3	4	3	5	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3		
49	Sansan	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3		
50	Irene Febbe	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	4	5	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4		

Lampiran 18 Tabulasi Data Pre Test

Tabulasi Data *Pre-test**Academic Hardiness*

No	NAMA	ITEM																					SKOR		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22	23
1	Fatiha	4	4	5	4	4	3	4	3	4	5	4	3	4	5	5	4	5	1	3	5	5	4	2	90
2	Devina Rizka	4	4	5	4	3	2	2	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	2	92
3	Amelia Nurjanah	4	5	5	4	4	2	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	1	90
4	Anisa Rahma	4	5	5	4	3	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	2	5	4	4	5	4	3	98
5	Hasri	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	5	4	3	1	3	5	4	5	4	3	79
6	Ira Amelia Putri	4	4	5	4	4	3	3	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	98
7	Syahla Anggita	4	4	4	3	3	3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	89
8	Mutya Putri W	4	4	5	4	3	3	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	3	98
9	Fadhila Iqro'mah	4	4	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	2	91
10	Mujahid Khalif A	4	4	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	2	5	3	4	5	5	1	96
11	Bunga Aliya Zahra	1	2	5	1	5	5	1	5	1	5	4	1	1	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	79
12	Ipah Wasilah	3	3	5	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	81
13	Alisya N	4	4	5	4	4	2	4	5	3	4	4	3	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	89
14	Salnaswa AA	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	5	5	3	2	3	4	4	4	3	1	79
15	Nadya Seliana H	3	3	1	3	2	5	2	3	3	2	1	3	1	1	1	2	4	4	3	2	2	3	5	59
16	Jovanka Henova L	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	4	52
17	Resi Resaliana	4	3	4	4	4	2	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	3	3	4	5	4	4	3	90
18	Nabila Nur Apriliana	3	4	5	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	3	3	3	4	4	3	5	86
19	Hasna Nyswa	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	5	4	3	4	3	3	4	3	3	3	78
20	Farah Hildyfi	4	4	4	3	3	3	3	5	3	5	4	3	4	5	5	4	3	3	5	4	4	4	2	87
21	Nisriinna Ayu D	4	4	5	4	4	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	104
22	Tiara Novra G	4	4	5	3	3	2	3	3	3	5	4	5	4	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	91
23	Ganjar Nugraha	4	4	5	4	5	2	5	5	5	4	5	2	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	102
24	Jefika Silvian D	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	80
25	Adinda Naiya N	4	5	5	5	3	2	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	5	4	3	97
26	Keishia Alifa	3	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	79
27	Aisye Eka Putri	3	3	4	3	3	2	3	4	3	5	3	1	5	5	3	2	2	3	3	5	4	4	3	76
28	Nerzalina Seilcilya	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	92
29	Rizka Nurhalisha	4	4	4	3	3	2	3	5	4	5	5	1	4	4	5	5	5	1	4	4	5	4	4	88
30	Siti Nur Meiliza	4	4	5	4	5	1	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	100
31	Zahra Maharani F	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5	98
32	Nathasha Miesty	4	4	5	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	5	102
33	Shafa Isyani Z	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	4	4	3	92
34	M. Fazhri	3	4	5	3	5	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	1	5	4	5	5	3	96
35	Tia Meiliani	5	4	5	4	5	2	4	5	5	4	4	3	3	5	4	4	2	4	4	5	5	4	2	92
36	Rizal Tiar Putra	5	4	5	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	101
37	Muh. Syawal Fauzi	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	98
38	Eki Juliansyah	3	3	5	2	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	84
39	Ash Shaoma H	3	3	5	3	2	2	2	4	3	2	3	2	5	5	4	3	3	3	5	5	5	3	2	77
40	M. Rizky TP	4	4	5	4	4	2	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	2	93
41	Rahma Siti	4	4	5	4	5	2	4	5	4	3	3	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	95
42	Zaqilla RY	4	4	5	5	4	2	4	5	4	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	101
43	Fariha Aulia UI	4	4	5	4	3	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	85
44	Via Nurhaliza	3	3	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	5	5	5	4	3	94
45	Silfani Andiniati	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	4	3	1	84
46	Qodrat Novtiar	4	4	5	5	4	1	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	1	98

No	NAMA	ITEM																							SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	
98	Ryas Satya Garmina	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	3	4	3	3	4	4	3	87
99	Naufal Hudan M	4	4	5	4	3	2	3	5	5	5	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	5	4	3	96
100	Azzahra Ramadan W	3	4	5	4	4	1	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5	2	1	5	5	5	3	2	90
101	Najwa Rahma Syauqi	3	3	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	97
102	Fadilah Wahyu N	4	5	5	3	3	2	4	4	4	5	4	4	5	5	4	3	2	4	4	5	5	4	4	92
103	Siti N	4	4	5	4	4	1	4	5	4	3	5	5	4	5	5	3	2	5	2	2	3	4	4	87
104	Luthfi Rafinda Asrifa	3	4	5	4	4	4	3	5	3	5	4	5	4	5	4	4	2	3	3	4	5	5	4	92
105	Rafi Alifya	2	3	5	3	4	1	3	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	93
106	Ary Irwansyah	3	4	5	4	4	2	4	5	3	4	4	3	4	4	5	4	3	2	4	3	4	4	3	85
107	Chandra Wijaya	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	79
108	Ferdiansyah PT	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	3	5	3	2	4	4	1	2	5	2	4	4	3	84
109	David Alexandri	3	4	5	3	3	4	3	4	3	5	5	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	87
110	Dias Al Hafid	3	5	5	5	5	3	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	1	3	5	3	5	5	5	99
111	Rindu Aisyah Salma	4	5	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3	2	81
112	Sahdan Tafdil Ajib	3	4	5	4	3	2	5	5	3	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	95
113	Chairulia Shadiqa	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	5	4	2	1	2	4	4	4	4	1	75
114	Nisaa	3	3	5	3	4	5	3	5	3	4	2	2	3	5	5	5	2	3	5	5	5	5	2	87
115	Ghaitsa Zahira S	4	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	105
116	Naila Rafidhiani	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	87
117	Mutiara Indah Jelita	4	4	4	4	3	1	5	4	4	3	5	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	3	88
118	Rima Rosmayanti	4	4	5	4	3	2	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	4	88
119	Ashry Afifah	4	4	4	4	3	1	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	3	3	3	4	4	3	3	84
120	Kalyca Agatha Zahra	4	4	5	4	5	1	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	92
121	Zubaidah Alfajriyah	3	4	5	3	3	2	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	4	5	96
122	Diana Permata S	4	4	5	4	4	2	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	5	4	5	3	97
123	Nasywa Raniah AP	4	4	5	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	5	90
124	Tita Isnawati	4	3	5	4	3	1	4	5	4	5	4	3	4	5	5	4	4	3	3	4	5	4	3	89
125	Hasya Hanifah S	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	89
126	Alya Haura A	4	4	5	4	4	2	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	92
127	Desi Syafitria N	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	90
128	Sakira Khairunnisa K	4	3	5	3	4	1	4	5	4	5	3	3	4	5	5	5	2	4	3	4	4	5	3	88
129	Meilinda Firliani	3	4	5	4	4	2	3	5	3	4	4	3	4	5	4	3	2	2	3	4	3	4	2	80
130	Keysha Alfathya APW	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	2	4	5	4	4	3	89
131	Nur Hana Putri Naya	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	5	4	3	2	2	4	3	4	4	3	79
132	Syita Khamidah	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	5	2	4	4	5	3	3	88

Efikasi Diri (Self Efficacy)

NO	NAMA	ITEM																																SKOR	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
1	Fatiha	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	2	126
2	Devina Rizka	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	2	2	2	2	1	4	3	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	1	123	
3	Amelia Nurjanah	4	5	5	5	5	4	4	4	3	3	4	3	3	3	5	5	4	3	3	4	4	4	2	5	4	4	3	4	5	5	5	4	128	
4	Anisa Rahma	4	5	4	5	5	4	5	2	5	1	3	4	1	1	5	5	5	2	2	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	125	
5	Hasri	4	4	4	5	5	4	4	4	2	2	5	2	3	3	3	4	3	1	1	4	3	4	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	106	
6	Ira Amelia Putri	4	4	4	2	5	3	4	4	4	3	5	2	4	4	5	4	4	3	2	2	4	4	3	3	4	4	3	4	5	3	3	4	116	
7	Syahla Anggita	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	4	4	2	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	121	
8	Mutya Putri W	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	4	4	3	5	3	138	
9	Fadhila Iqro'mah	4	4	4	5	5	4	3	3	5	3	4	5	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	124	
10	Mujahid Khalif A	4	4	4	4	5	4	5	4	2	4	4	2	3	4	5	4	3	2	2	5	5	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	119	
11	Bunga Aliya Zahra	1	3	3	1	1	5	5	1	1	1	4	2	1	2	5	2	3	1	1	5	5	5	1	1	1	2	1	2	5	4	2	5	82	
12	Ipah Wasilah	3	3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	111	
13	Alisya N	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	2	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	113	
14	Salnaswa AA	3	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	3	3	5	4	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4	4	4	4	113	
15	Nadya Seliana H	2	3	3	1	1	2	2	2	5	5	2	5	3	3	1	4	3	5	5	2	2	1	5	3	2	2	4	2	3	2	4	4	93	
16	Jovanka Henova L	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	82	
17	Resi Resaliana	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	112	
18	Nabila Nur Apriliana	4	4	4	3	5	3	3	3	2	4	4	4	3	3	1	2	3	3	1	4	3	4	1	3	5	5	3	4	3	3	3	3	103	
19	Hasna Nyswa	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	1	2	3	5	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	93	
20	Farah Hildyfi	4	3	4	4	5	3	4	4	3	3	4	3	3	3	5	4	5	3	2	4	4	4	2	2	3	4	2	4	4	4	3	4	113	
21	Nisriinna Ayu D	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	5	5	5	3	2	5	5	5	3	2	5	5	3	5	5	5	1	5	135	
22	Tiara Novra G	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	3	5	4	4	5	3	4	4	5	4	5	3	4	5	4	5	5	3	5	3	136	
23	Ganjar Nugraha	4	5	5	1	5	3	5	5	2	2	5	1	2	5	5	5	3	5	1	4	1	4	1	2	5	5	1	5	5	3	2	5	112	
24	Jefika Silvian D	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	2	3	4	5	3	4	2	1	4	3	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	2	111	
25	Adinda Naiya N	4	4	4	3	4	4	5	5	3	5	5	4	5	2	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	2	5	5	5	1	134		
26	Keishia Alifa	4	3	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	4	3	5	3	4	3	1	4	3	4	5	5	4	3	2	4	4	4	4	2	113	
27	Aisye Eka Putri	3	4	3	4	5	4	4	3	3	2	3	3	3	3	5	4	3	2	3	5	5	4	3	3	5	3	3	3	4	4	2	112		
28	Nerzalina Seilcilya	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	4	3	2	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	3	128	
29	Rizka Nurhalisha	2	4	3	4	5	3	2	5	3	4	4	3	4	2	5	3	3	2	2	4	5	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	115	
30	Siti Nur Meiliza	5	5	4	4	4	4	5	4	3	3	5	3	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	3	4	4	5	3	5	5	4	4	3	135	
31	Zahra Maharani F	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	1	4	4	5	5	1	5	5	1	132		
32	Nathasha Miesty	4	4	5	4	5	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	3	2	5	5	5	4	5	5	4	3	4	5	5	5	5	134	
33	Shafa Isyani Z	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	3	2	4	4	2	2	4	4	4	2	3	4	3	4	4	5	5	5	5	122	
34	M. Fazhri	4	4	3	2	2	5	4	5	4	4	5	2	2	4	5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	4	2	123	
35	Tia Meiliani	1	3	5	1	5	1	4	4	2	5	3	2	3	3	1	4	5	2	5	5	4	4	3	3	4	3	3	4	5	3	3	5	108	
36	Rizal Tiar Putra	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4	4	5	5	4	145
37	Muhammad Syawal Fauzi	5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	5	2	4	3	4	5	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	3	4	5	3	4	4	128	

NO	NAMA	ITEM																																SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
38	Eki Juliansyah	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	2	4	2	5	5	4	3	2	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	4	5	2	126
39	Ash Shaoma H	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	1	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	1	3	3	3	3	3	5	1	3	4	100
40	M. Rizky TP	4	4	4	3	5	5	5	4	3	3	5	2	3	5	3	5	5	2	3	5	5	5	3	3	5	4	3	5	5	3	1	4	124
41	Rahma Siti	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	5	5	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	122
42	Zaqilla RY	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	3	117
43	Fariha Aulia UI	3	3	4	4	5	5	3	3	2	3	4	2	3	2	5	4	4	1	1	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	104
44	Via Nurhaliza	5	5	4	3	4	4	4	5	3	3	4	3	3	5	5	4	4	2	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	4	4	123
45	Silfani Andiniati	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	4	4	110
46	Qodrat Novtiar	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	4	5	5	3	4	5	4	5	5	3	3	144	
47	Edwin Imam	3	5	5	5	1	5	4	4	3	3	5	2	5	2	4	4	3	2	1	5	2	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	105	
48	Dita Aulia	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	114	
49	Dandika Dwi Rizky	4	4	4	5	5	4	4	5	3	4	4	3	3	3	5	4	4	2	2	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	2	122
50	Jihad Fauziana	3	4	4	3	5	5	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	1	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	102
51	Syifa Mayna	4	4	4	3	4	5	4	5	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	121
52	Sukma Hendrani	5	5	5	5	5	4	3	4	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	141
53	Cindy Kurniawati	4	5	4	3	2	5	5	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	3	2	4	4	5	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	113
54	Mazidah Hasya	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	5	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	99
55	Eka Syinta	3	4	5	3	5	4	4	5	3	4	5	4	5	3	5	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	4	5	4	5	3	121
56	Yola Ardianti	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	119
57	Nurhayati	4	5	4	5	5	5	5	5	4	3	4	1	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	142	
58	Karina Azzarah I	5	4	4	3	5	5	4	4	3	3	4	3	5	4	1	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	5	3	3	3	118
59	Aulia Hasna	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	5	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	3	3	4	5	3	3	4	113
60	Silvia Siti R	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	150
61	Azzahra Intan	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	2	123	
62	Feby Laila	4	3	4	3	5	4	4	1	2	2	1	2	5	4	5	4	4	2	2	5	4	4	1	2	4	4	3	4	4	4	3	4	107
63	Laydia Maulia	4	4	4	5	3	4	4	4	3	3	5	2	5	3	1	5	3	1	1	5	4	4	3	1	4	4	5	1	4	2	2	5	108
64	Rizki M Gumilang	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	101
65	Widia Sihombing	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	4	1	2	3	3	4	2	3	1	1	4	4	4	3	3	2	89
66	Nabila Angelia R	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	2	4	104
67	Rina	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	5	3	3	4	5	3	4	3	2	4	4	4	1	2	3	4	2	4	3	3	3	2	104
68	Saskia Kania Jantika	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	5	3	3	4	5	3	4	3	2	4	4	4	1	2	3	4	2	4	3	3	3	2	103
69	Kamila Siddiqa	4	3	4	1	4	4	4	3	4	1	4	1	2	4	5	3	2	1	1	4	3	4	1	2	4	3	2	3	3	3	3	4	95
70	Deswita Rahma Yuniar	4	4	4	4	5	2	3	5	2	4	4	3	3	2	5	5	4	3	5	4	3	4	2	1	4	3	3	4	4	4	4	3	114
71	Lulu Nafisah	4	4	4	3	5	5	4	4	3	4	4	1	3	4	5	4	4	1	2	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	2	4	4	118
72	Dita Agustina	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	111
73	Davina Anshar Azhari	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4	2	3	3	5	4	4	2	3	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	120
74	Hizkia Rubianto NS	4	4	4	4	5	4	5	4	4	1	4	3	3	3	5	4	3	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	5	3	3	3	115
75	Muhammad Afdi Budiman	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106

NO	NAMA	ITEM																																SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
76	Muhammad Razzaaq Rivani	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	3	4	3	5	4	3	3	2	5	4	5	1	2	4	4	3	4	5	5	4	2	122
77	Popi Herisda	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	112
78	Anil Habib	4	4	4	4	5	5	5	4	2	1	4	3	2	4	5	4	3	1	1	5	5	4	1	4	4	4	3	3	5	4	5	5	117
79	Evi Rahmawati	4	4	3	3	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	5	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	3	118
80	Ajeng Pina Purnama Asih	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	2	3	3	5	4	4	3	1	4	3	4	2	2	3	2	2	4	4	3	2	4	107
81	Fitria Ramadhana Az-zahra	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	1	3	3	5	4	3	1	1	3	3	4	1	1	3	4	1	4	5	3	1	4	99
82	Thina Anggraeny	4	4	4	3	5	3	3	3	3	3	4	2	3	3	5	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	4	3	2	4	105
83	Sri Rahayu A.	4	4	3	3	5	4	3	4	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	3	5	5	4	3	5	4	4	2	4	3	5	5	2	121
84	M. Wildan K	4	3	4	2	5	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	5	4	2	4	116
85	Reigina Oktaviani A.R	4	4	4	3	3	5	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	5	4	3	5	4	116
86	Aivira Falah Azmi	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	3	3	4	4	3	1	2	4	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	3	4	106
87	Anis Nur Hasanah	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	1	2	4	4	4	1	2	3	3	4	4	3	2	2	4	97
88	R.M Auliawan P	4	4	4	1	3	3	5	4	5	2	4	3	2	2	5	3	3	3	2	5	5	4	5	4	3	3	4	4	5	5	5	5	119
89	Novita Siti Nur Aisyah	4	4	4	5	5	3	3	3	3	2	3	5	4	2	5	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	5	4	3	4	5	3	115
90	Zidan Yusuf Hamdani	4	3	4	1	3	5	5	5	2	1	4	4	4	3	5	4	4	2	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4	2	107
91	Diaz Pranggadhita S.	4	4	3	4	5	5	4	4	5	4	4	2	2	4	5	3	3	2	2	4	4	4	2	3	3	4	3	4	5	5	3	5	118
92	Fathan Mutawakil	4	3	3	1	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	4	1	4	5	4	1	3	3	4	4	4	5	4	3	4	107
93	Adnan M.P	4	3	4	3	5	4	5	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	4	3	114
94	Vini Novianti	4	4	4	2	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	2	5	5	4	2	2	4	3	4	3	5	5	1	3	117
95	Athala Keanu Zimram	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	2	104
96	Nadia	4	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	2	3	3	5	4	4	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	4	4	3	2	4	109
97	Andika Bagas .P	4	3	4	3	3	4	5	4	4	3	2	1	2	2	5	3	2	2	2	5	4	3	2	2	4	3	3	4	4	3	4	3	102
98	Ryas Satya Garmina	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	118
99	Naufal Hudan Mubarak	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	136
100	Azzahra Ramadan Warman	4	3	3	4	5	3	5	5	3	4	4	3	1	4	5	4	5	4	2	5	4	4	1	1	3	4	3	5	4	3	4	5	117
101	Najwa Rahma Syauqi	4	4	3	3	5	4	3	4	3	3	4	2	4	3	5	4	4	1	2	4	4	4	1	3	4	3	2	4	3	4	2	3	106
102	Fadilah Wahyu N	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	5	3	5	4	4	3	3	5	4	4	2	4	4	3	3	4	5	4	4	3	125
103	Siti N	4	4	4	1	5	4	3	4	2	1	4	1	3	2	5	4	3	1	1	4	4	3	1	1	4	3	2	3	5	3	2	5	96
104	Luthfi Rafinda Asrifa	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	5	2	4	2	117
105	Rafi Alifya	4	4	4	5	5	4	4	4	3	2	4	5	2	4	5	4	4	3	3	4	4	5	2	3	4	4	3	4	4	3	2	4	119
106	Ary Irwansyah	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	112
107	Chandra Wijaya	4	2	3	2	5	3	3	3	5	3	5	4	4	3	5	4	5	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	114
108	Ferdiansyah PT	4	3	3	3	5	3	4	4	5	4	3	2	4	4	5	4	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	118
109	David Alexandri	4	3	4	3	5	3	4	4	2	4	5	3	4	4	5	5	3	1	1	4	4	4	1	3	3	3	1	3	3	4	4	4	108
110	Dias Al Hafid	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	1	5	5	4	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	134
111	Rindu Aisyah Salma	4	4	4	2	2	4	3	4	2	3	4	1	3	3	5	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	102
112	Sahdan Tafdil Ajib	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	2	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	120
113	Chairulia Shadiqa	4	4	3	5	5	3	3	4	1	1	4	1	3	2	5	4	3	1	1	3	3	5	1	5	5	4	2	4	4	1	3	4	101

NO	NAMA	ITEM																																SKOR	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
114	Nisaa	4	3	3	3	5	3	3	5	1	2	4	2	4	2	5	3	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	4	5	4	2	3	104	
115	Ghaitsa Zahira S	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	3	4	5	4	5	3	5	4	5	3	4	5	5	5	4	143	
116	Naila Rafidhiani	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	3	136	
117	Mutiara Indah Jelita	4	5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	1	5	4	4	4	4	4	5	5	4	138	
118	Rima Rosmayanti	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	122	
119	Ashry Afifah	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	1	135
120	Kalyca Agatha Zahra	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	117	
121	Zubaidah Alfajriyah	4	4	4	5	5	4	5	5	3	2	5	2	5	3	5	4	5	1	3	4	5	4	1	2	3	3	3	4	5	3	3	4	118	
122	Diana Permata S	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4	3	5	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	121	
123	Nasywa Raniah Azzahra Putri	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	113	
124	Tita Isnawati	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	5	1	3	3	5	4	5	3	1	3	5	4	2	2	4	4	3	4	5	4	4	4	116	
125	Hasya Hanifah S	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	114	
126	Alya Haura A	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	116	
127	Desi Syafitria N	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	120		
128	Sakira Khairunnisa Karunia	4	4	4	3	5	4	3	3	4	3	5	2	4	3	3	4	5	1	1	4	4	4	1	5	4	4	3	5	4	3	4	4	114	
129	Meilinda Firliani	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	115	
130	Keysha Alfathya APW	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	120	
131	Nur Hana Putri Naya	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	119	
132	Syita Khamidah	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	120	

Lampiran 19 Tabulasi Data Post Test

Tabulasi Data *Post-test*

Academic Hardiness

NO	NAMA	ITEM																					SKOR		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22	23
1	Salnaswa AA	5	4	5	4	3	2	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	2	87
2	Nadya Seliana H	4	4	5	4	4	2	5	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	4	3	4	3	3	92
3	Jovanka Henova L	4	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	3	3	4	4	4	3	2	91
4	Hasna Nyswa	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	5	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	80
5	Jefika Silvian D	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	81
6	Keishia Alifa	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	77
7	Aisye Eka Putri	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	81
8	Tia Meiliani	4	4	5	5	5	3	4	5	5	5	4	5	3	5	5	4	2	5	4	4	4	4	5	99
9	Muhammad Syawal Fauzi	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	103
10	M. Rizky TP	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	3	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	3	96
11	Jihad Fauziana	4	4	5	4	5	1	4	5	4	5	5	2	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	1	96
12	Cindy Kurniawati	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	2	5	5	5	4	4	3	4	5	5	5	2	98
13	Feby Laila	3	4	5	4	4	2	4	5	4	5	3	4	4	5	5	4	1	5	4	5	5	4	4	93
14	Laydia Maulia	4	4	5	3	4	1	3	4	4	5	4	5	4	5	5	4	3	2	3	4	4	5	3	88
15	Ash Shaoma H	4	3	5	4	3	2	3	5	3	5	4	3	4	5	5	5	4	1	4	5	4	5	2	88
16	Fariha Aulia UI	3	4	5	3	3	2	3	5	3	4	4	3	4	5	5	4	2	3	4	3	5	4	2	83
17	Silfani Andiniati	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	5	5	4	1	85
18	Aulia Hasna	3	4	5	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	3	4	4	3	2	82
19	Widia Sihombing	3	4	4	4	3	1	3	5	3	5	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	2	3	2	77
20	Nabila Angelia R	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	78
21	Rizki M Gumilang	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73

Efikasi Diri (Self Efficacy)

NO	NAMA	ITEM																																SKOR			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
1	Salnaswa AA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	5	5	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	123	
2	Nadya Seliana H	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	3	2	3	4	4	4	1	3	4	4	3	5	4	4	3	4	4	4	122	
3	Jovanka Henova L	4	4	4	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	3	1	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	119
4	Hasna Nyswa	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	5	2	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	110	
5	Jefika Silvian D	4	4	4	3	5	4	3	3	2	2	4	2	3	3	5	3	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	107
6	Keishia Alifa	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	5	4	2	4	4	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	106	
7	Aisye Eka Putri	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	110
8	Tia Meiliani	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	2	4	3	5	4	5	2	2	5	4	4	4	5	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	132	
9	Muh.Syawal Fauzi	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	5	3	3	3	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4	3	3	5	4	126		
10	M. Rizky TP	5	5	4	3	4	5	5	4	3	2	4	2	2	4	3	5	5	2	3	5	5	5	4	3	5	4	2	5	5	5	3	4	4	125		
11	Jihad Fauziana	3	4	4	2	5	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	4	1	1	4	4	4	2	3	4	4	2	4	5	3	3	4	4	107		
12	Cindy Kurniawati	5	4	4	4	5	4	4	4	2	3	4	2	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	118		
13	Feby Laila	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4	2	3	3	5	4	4	2	2	5	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	114	
14	Laydia Maulia	4	3	4	5	5	5	4	4	3	2	4	4	1	3	5	4	4	3	1	4	4	5	1	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	112		
15	Ash Shaoma H	4	3	4	4	4	4	4	4	3	1	4	1	4	4	4	3	3	3	1	4	5	4	1	2	4	5	1	4	5	4	2	3	106			
16	Fariha Aulia UI	3	3	4	4	5	4	3	4	2	3	4	2	3	2	5	3	4	2	1	4	4	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	103		
17	Silfani Andiniati	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	1	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	1	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	116	
18	Aulia Hasna	4	4	4	3	5	4	4	4	3	3	4	2	3	3	5	3	4	3	2	4	4	4	2	2	3	4	2	4	5	3	3	4	4	111		
19	Widia Sihombing	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	3	1	3	3	5	2	4	2	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	100		
20	Nabila Angelia R	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	4	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	101	
21	Rizki M Gumilang	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	

Lampiran 20 Tabulasi Data Follow UP

Tabulasi Data *Follow-up****Academic Hardiness***

NO	NAMA	ITEM																					SKOR		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22	23
1	Salnaswa AA	5	4	4	4	2	3	5	5	4	4	3	3	5	4	5	5	3	2	4	4	4	4	3	89
2	Nadya Seliana H	5	4	4	3	3	3	5	5	4	4	3	3	4	4	5	4	5	2	5	4	5	4	4	92
3	Jovanka Henova L	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	3	2	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	91
4	Hasna Nyswa	4	3	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4	3	4	78
5	Jefika Silvian D	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	81
6	Keishia Alifa	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	1	3	3	4	4	3	76
7	Aisye Eka Putri	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	83
8	Tia Meiliani	3	4	4	4	1	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	5	5	99
9	Muhammad Syawal Fauzi	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	3	103
10	M. Rizky TP	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5	2	4	5	5	4	5	103
11	Jihad Fauziana	4	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	1	5	5	5	5	3	97
12	Cindy Kurniawati	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	2	5	4	5	4	4	3	4	4	5	5	3	98
13	Feby Laila	4	5	5	4	1	5	4	5	4	5	4	4	4	3	5	3	3	2	3	4	5	3	4	89
14	Laydia Maulia	4	3	3	4	3	3	5	5	4	4	4	3	4	3	5	3	4	1	3	4	5	4	5	86
15	Ash Shaoma H	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	2	3	4	5	5	4	3	5	5	4	5	3	97
16	Fariha Aulia UI	4	3	4	4	3	4	5	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	5	4	3	80
17	Silfani Andiniati	4	5	4	4	3	3	5	5	4	4	4	1	4	4	5	4	4	1	5	4	5	3	4	89
18	Aulia Hasna	4	3	3	4	3	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	5	4	4	85
19	Widia Sihombing	5	2	4	4	2	5	5	5	3	5	3	4	3	3	5	4	3	1	5	3	5	4	3	86
20	Nabila Angelia R	4	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	2	3	3	4	4	3	74
21	Rizki M Gumilang	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	73

Efikasi Diri (Self Efficacy)

NO	NAMA	ITEM																																SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	Salnaswa AA	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	4	4	3	2	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	117
2	Nadya Seliana H	5	2	2	4	1	4	4	3	3	3	4	1	3	4	3	4	5	3	2	3	5	4	5	5	4	4	2	4	4	2	4	3	109
3	Jovanka Henova L	4	2	3	3	1	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	5	3	117
4	Hasna Nyswa	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	5	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	105
5	Jefika Silvian D	4	3	2	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	5	4	4	2	3	3	2	5	3	106
6	Keishia Alifa	3	2	2	5	2	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	98
7	Aisye Eka Putri	4	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	108
8	Tia Meiliani	5	2	3	3	1	4	4	5	3	5	4	2	3	4	4	5	5	3	2	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	4	124
9	Muh Syawal Fauzi	4	2	2	2	2	4	5	5	4	5	4	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5	3	3	126
10	M. Rizky TP	5	1	1	1	4	5	5	4	2	4	4	3	3	5	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	3	5	123
11	Jihad Fauziana	4	2	2	5	4	4	4	5	2	3	3	1	1	4	3	4	5	1	1	4	4	4	1	3	4	4	2	4	2	3	5	4	102
12	Cindy Kurniawati	5	2	2	4	4	4	4	5	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	5	4	3	4	4	111
13	Feby Laila	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	5	4	4	3	4	4	3	5	3	109
14	Laydia Maulia	5	1	2	5	1	5	4	3	5	2	4	3	1	2	3	4	5	1	5	4	5	5	3	3	4	4	3	4	4	3	5	2	110
15	Ash Shaoma H	5	1	3	4	4	5	4	5	2	3	3	2	2	5	1	5	4	2	2	5	4	4	3	4	4	4	2	5	4	2	4	3	110
16	Fariha Aulia UI	3	3	3	5	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	2	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	3	106
17	Silfani Andiniati	4	2	2	5	3	4	3	5	3	4	4	2	3	4	3	4	4	1	1	3	4	4	5	5	4	4	3	4	5	5	5	3	115
18	Aulia Hasna	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	2	3	4	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	111
19	Widia Sihombing	5	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	1	1	3	3	3	4	2	1	5	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3	5	3	102
20	Nabila Angelia R	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	94
21	Rizki M Gumilang	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	97

Lampiran 21 Hasil Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas***Academic Hardiness*****One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pre	Pos	Follow
N		14	14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.43	2.64	3.64
	Std. Deviation	1.089	1.277	.842
Most Extreme Differences	Absolute	.296	.264	.349
	Positive	.296	.264	.349
	Negative	-.204	-.165	-.223
Kolmogorov-Smirnov Z		1.107	.988	1.305
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172	.283	.066

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Efikasi Diri (Self Efficacy)**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pre1	pos1	follow1
N		14	14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	3.86	3.71	3.36
	Std. Deviation	.770	.611	.745
Most Extreme Differences	Absolute	.359	.323	.327
	Positive	.284	.249	.327
	Negative	-.359	-.323	-.244
Kolmogorov-Smirnov Z		1.344	1.208	1.224
Asymp. Sig. (2-tailed)		.054	.108	.100

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 22 Hasil Statistik Deskriptif

Hasil Statistik Deskriptif*Academic Hardiness***Descriptive Statistics**

	Group	Mean	Std. Deviation	N
Pre	kontrol	2.71	1.113	7
	eksperimen	2.14	1.069	7
	Total	2.43	1.089	14
Pos	kontrol	3.29	1.496	7
	eksperimen	2.00	.577	7
	Total	2.64	1.277	14
Follow	kontrol	4.00	1.000	7
	eksperimen	3.29	.488	7
	Total	3.64	.842	14

*Efikasi Diri (Self Efficacy)***Descriptive Statistics**

	Group	Mean	Std. Deviation	N
pre1	kontrol	4.14	.690	7
	eksperimen	3.57	.787	7
	Total	3.86	.770	14
pos1	kontrol	4.00	.577	7
	eksperimen	3.43	.535	7
	Total	3.71	.611	14
follow1	kontrol	3.57	.976	7
	eksperimen	3.14	.378	7
	Total	3.36	.745	14

Lampiran 23 Hasil Uji Sphericity

Hasil Uji Sphericity**Academic Hardiness****Mauchly's Test of Sphericity^a**

Measure: MEASURE_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	Df	Sig.	Epsilon ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Time	.943	8.640	2	.726	.946	1.000	.500

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

- Design: Intercept + Group
Within Subjects Design: time
- May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

Efikasi Diri (Self Efficacy)**Mauchly's Test of Sphericity^a**

Measure: MEASURE_1

Within Subjects Effect	Mauchly's W	Approx. Chi-Square	df	Sig.	Epsilon ^b		
					Greenhouse-Geisser	Huynh-Feldt	Lower-bound
Time	.956	.499	2	.779	.958	1.000	.500

Tests the null hypothesis that the error covariance matrix of the orthonormalized transformed dependent variables is proportional to an identity matrix.

- Design: Intercept + Group
Within Subjects Design: time
- May be used to adjust the degrees of freedom for the averaged tests of significance. Corrected tests are displayed in the Tests of Within-Subjects Effects table.

Lampiran 24 Hasil Uji Hipotesis

Hasil Uji Hipotesis*Academic Hardiness***Tests of Within-Subjects Effects**

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Time	Sphericity Assumed	11.762	2	5.881	6.646	.005	.356
	Greenhouse-Geisser	11.762	1.893	6.213	6.646	.006	.356
	Huynh-Feldt	11.762	2.000	5.881	6.646	.005	.356
	Lower-bound	11.762	1.000	11.762	6.646	.024	.356
time * Group	Sphericity Assumed	1.000	1.893	.500	.565	.000	.045
	Greenhouse-Geisser	1.000	1.893	.528	.565	.567	.045
	Huynh-Feldt	1.000	2.000	.500	.565	.576	.045
	Lower-bound	1.000	1.000	1.000	.565	.467	.045
Error(time)	Sphericity Assumed	21.238	24	.885			
	Greenhouse-Geisser	21.238	22.716	.935			
	Huynh-Feldt	21.238	24.000	.885			
	Lower-bound	21.238	12.000	1.770			

Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	118.127	1	118.127	267.377	.000	.957
Group	2.571	1.934	2.571	5.820	.033	.327
Error	5.302	12	.442			

Estimates

Measure: MEASURE_1

Group	time	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Control	1	2.714	.412	1.816	3.613
	2	3.286	.429	2.352	4.219
	3	4.000	.297	3.352	4.648
Eksperimen	1	2.143	.412	1.244	3.041
	2	2.000	.429	1.066	2.934
	3	3.286	.297	2.638	3.934

Efikasi Diri (Self Efficacy)**Tests of Within-Subjects Effects**

Measure: MEASURE_1

Source		Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Time	Sphericity Assumed	1.857	2	.929	1.746	.006	.127
	Greenhouse-Geisser	1.857	1.915	.970	1.746	.198	.127
	Huynh-Feldt	1.857	2.000	.929	1.746	.196	.127
	Lower-bound	1.857	1.000	1.857	1.746	.211	.127
time * Group	Sphericity Assumed	.048	2	.024	.045	.000	.004
	Greenhouse-Geisser	.048	1.915	.025	.045	.951	.004
	Huynh-Feldt	.048	2.000	.024	.045	.956	.004
	Lower-bound	.048	1.000	.048	.045	.836	.004
Error(time)	Sphericity Assumed	12.762	24	.532			
	Greenhouse-Geisser	12.762	22.981	.555			
	Huynh-Feldt	12.762	24.000	.532			
	Lower-bound	12.762	12.000	1.063			

Tests of Between-Subjects Effects

Measure: MEASURE_1

Transformed Variable: Average

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	185.786	1	185.786	1633.186	.000	.993
Group	.960	3,984	.960	8.442	.013	.413
Error	1.365	12	.114			

Estimates

Measure: MEASURE_1

Group	Time	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
kontrol	1	4.143	.280	3.533	4.752
	2	4.000	.210	3.542	4.458
	3	3.571	.280	2.962	4.181
eksperimen	1	3.571	.280	2.962	4.181
	2	3.429	.210	2.970	3.887
	3	3.143	.280	2.533	3.752

Lampiran 25 Hasil Uji Pairwise Comparison

Uji Pairwise Comparisson

Academic Hardiness

Pairwise Comparisons

Measure: MEASURE_1

Group	(I) time	(J) time	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
						Lower Bound	Upper Bound
Control	1	2	-.471	.470	.248	-1.596	.453
		3	-.286*	.559	.040	-2.505	-.067
	2	1	.571	.470	.248	-.453	1.596
		3	-.214	.474	.158	-1.747	.318
	3	1	1.286*	.559	.040	.067	2.505
		2	.714	.474	.158	-.318	1.747
Eksperimen	1	2	-.571	.470	.000	-.882	1.167
		3	1.286	.559	.000	-2.362	.076
	2	1	-.143	.470	.000	-1.167	.882
		3	.714*	.474	.019	-2.318	-.253
	3	1	1.143	.559	.064	-.076	2.362
		2	1.286*	.474	.019	.253	2.318

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .050 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Efikasi Diri (*Self Efficacy*)**Pairwise Comparisons**

Measure: MEASURE_1

Group	(I) time	(J) time	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^a	95% Confidence Interval for Difference ^a	
						Lower Bound	Upper Bound
kontrol	1	2	.245	.373	.709	-.671	.957
		3	.271	.429	.207	-.362	1.505
	2	1	-.143	.373	.709	-.957	.671
		3	.123	.364	.262	-.365	1.222
	3	1	-.571	.429	.207	-1.505	.362
		2	-.429	.364	.262	-1.222	.365
eksperimen	1	2	.143	.373	.009	-.671	.957
		3	.571	.429	.037	-.505	1.362
	2	1	-.543	.373	.709	-.957	.671
		3	.429	.364	.048	-.508	1.079
	3	1	-.429	.429	.337	-1.362	.505
		2	-.286	.364	.448	-1.079	.508

Based on estimated marginal means

a. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Lampiran 26 Dokumentasi









