

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat izin penelitian dari Kampus UNUGHA Cilacap



**UNUGHA CILACAP**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN ( FKIP )**  
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/020/Ybk.041.8/TA/2025  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.  
Kepala MAN 1 Cilacap  
di -

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami :

Nama : Siti Masrokhatun Nida  
NIM : 212411009  
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Efektivitas Konseling Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home MAN 1 Cilacap".

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu hari **Jumat, 17 Januari 2025 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Cilacap, 16 Januari 2025

Dekan  
*[Signature]*  
F K Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.  
NIDN. 2107088701

**UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP**

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : [fkp@unugha.ac.id](mailto:fkp@unugha.ac.id)  
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

## Lampiran 2. Surat Balasan Perizinan dari MAN 01

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN CILACAP</b> <b>MADRASAH ALIYAH NEGERI 1</b> Jalan Raya Kalisabuk KM. 15 Telepon (0282) 5263586 Cilacap 53274 Website : <a href="http://man1cilacap.sch.id">http://man1cilacap.sch.id</a> Email : <a href="mailto:man_cilacap@gmail.com">man_cilacap@gmail.com</a>
Nomor : 1069/Ma.11.01.01/TL.00/07/2024	25 Juli 2024
Sifat : Biasa	
Lampiran : -	
Hai : Izin Penelitian	
 Yth. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) UNUGHA Cilacap Jalan Kemerdekaan Barat No. 17 Kesugihan Cilacap 53274	
Assalamu'alaikum Wr. Wb.	
Sehubungan dengan surat nomor : Ybk.1271.8/344/UNUGHA.FKIP/VI.41/II/2024 tanggal 24 Juli 2024 perihal permohonan observasi skripsi atas nama mahasiswa : Nama : Siti Masrokhatus Nida NIM : 212411009 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home MAN 1 Cilacap	
Dengan ini disampaikan bahwa kami mengizinkan lembaga kami sebagai tempat penelitian mahasiswa tersebut di atas. Untuk selanjutnya mahasiswa yang bersangkutan dapat berkomunikasi dengan wakil kepala madrasah bidang kurikulum (Bapak Masruri, S.Pd., M.Pd.) pada jam kerja.	
Demikian surat balasan izin penelitian ini dibuat, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.	
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.	
 Kepala  Sadikun	

### Lampiran 3. Lembar Penilaian Validasi Instrumen

#### LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET RESILIENSI)

- 1) Dimohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda ceklis 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 instrument.

No.	Uraian	Skala Penilaian			
		A	B	C	D
1.	Item instrument sudah sesuai dengan indikator	√			
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif		√		
3.	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar		√		
4.	Item instrument tidak bias		√		
5.	Format instrumen menarik untuk di baca	√			
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrument sudah jelas	√			
7.	Jumlah item instrument sudah sesuai		√		

#### Kesimpulan :

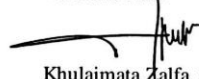
- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

#### Saran :

1. Gunakan pilihan kata yang variative
2. Beberapa butir perlu lebih konkret, gunakan contoh kondisi yang relate dengan subyek
3. Beberapa aspek terlalu banyak butirnya, total 50 butir masih terlalu banyak

Cilacap, 27 Desember 2024

Validator Ahli



Khulaimata Zalfa, M.Pd.

#### Lampiran 4. Surat Izin Uji Validitas Dan realibitas



**UNUGHA CILACAP**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN ( FKIP )**  
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/006/Ybk.041.8/PK/2024  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah  
SMK Al Muallim Kesugihan  
di -

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Siti Masrokhatus Nida  
NIM : 212411009  
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan Uji Validitas dan Realibitas Angket Resiliensi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "**Efektivitas Konseling Realita untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Broken Home MAN 1 Cilacap**".

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Kepala Sekolah untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Selasa, 7 Januari 2024 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Cilacap, 07 Januari 2025  
Dekan  
  
**Fikri Khulaimata Zalfa, M.Pd.**  
NIDN. 2107088701

**UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP**

#### Lampiran 5. Time Line Kegiatan penelitian

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	24 Juli 2024	Mengantarkan Surat Izin Observasi Penelitian
2.	26 Juli 2024	Mendapatkan Surat Balasan dari sekolah bahwa diizinkan untuk melakukan Observasi penelitian
3.	27 Juli 2024	Menemui Wakil Kepala Madrasah Bidang Kesiswaan dan wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling
4.	29 Juli 2024	Wawancara dengan 3 siswa dengan latar belakang <i>broken home</i>
5.	18 Januari 2025	Pelaksanaan Pre test dengan menyebarkan angket sebanyak 29 item ke 10 siswa dengan latar belakang <i>broken home</i>
6.	Senin, 20 Januari 2025	Kegiatan pertemuan 1 konseling realita dengan pembahasan aspek pertama dan kedua yaitu regulasi emosi dan kontrol impuls.
	Rabu, 22 Januari 2025	Kegiatan pertemuan 2 konseling realita dengan pembahasan aspek ketiga dan keempat yaitu optimisme dan efikasi diri
	sabtu, 25 Januari 2025	Kegiatan Pertemuan 3 konseling realita dengan pembahasan aspek kelima yaitu kemampuan menganalisis masalah
	Kamis, 30 Januari 2025	Kegiatan pertemuan 4 konseling realita dengan pembahasan aspek ke enam yaitu empati
	Selasa, 4 februari 2025	Kegiatan pertemuan 5 konseling realita dengan pembahasan aspek ke tujuh yaitu pencapaian.
	Jumat, 7 februari 2025	Kegiatan post test
	Sabtu, 8 februari 2025	Pengolahan data



### Lampiran 6. Skema Pelaksanaan Kegiatan Penelitian

No.	Pertemuan	Kegiatan	Durasi
1.	Pertemuan 1  Pre test	Pelaksanaan <i>Pre-test</i> dengan siswa yang dilatar belakangi <i>broken home</i> sesuai dengan data yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling	Tidak Ditetapkan
2.	Pertemuan 2  Regulasi emosi dan kontrol impuls	<p>Dalam sesi ini peneliti melaksanakan konseling kelompok membahas tentang aspek 1 yaitu regulasi emosi dan aspek 2 yaitu kontrol impuls. Apa yang dimaksud dengan regulasi emosi dan kontrol impuls, apa saja ciri-ciri dari kedua konsep ini, dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk menerapkannya.</p> <p>Alasan dilaksanakan secara berbarengan yaitu karena regulasi emosi dan kontrol impuls saling berhubungan. Tingkat kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan mencerminkan kecenderungannya dalam mengelola emosi secara efektif.</p> <p>Tujuan dari sesi ini adalah membantu siswa tetap tenang saat menghadapi masalah, sehingga mereka dapat fokus pada situasi yang dihadapi serta menyesuaikan emosi yang muncul, baik itu kesedihan, kemarahan, maupun kebahagiaan.</p>	40 menit
3.	Pertemuan 3  Optimism dan efikasi diri	Dalam pertemuan ini, peneliti kembali memberikan penjelasan mengenai konseling konseling kelompok realita dan tujuannya. Dengan harapan konseli dapat lebih aktif dan antusias dalam mengikuti konseling kelompok realita. Pembahasan pada pertemuan kali ini yaitu optimisme dan efikasi diri.	40 menit

		<p>Tujuannya agar siswa memiliki keyakinan dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi dan melaluinya dengan baik disegala situasi serta memiliki keyakinan untuk mencapai kesuksesan.</p> <p>Dalam pertemuan ini, peneliti akan memberikan instruksi kepada konseli untuk menyusun rencana yang akan dikerjakan dalam waktu dekat maupun waktu yang lebih lama.</p>	
4.	<p>Pertemuan 4</p> <p>Menganalisis masalah</p>	<p>Pada pertemuan ini suasana konseling kelompok sudah semakin hangat, aktif dikarenakan konseli yang tadi pendiam sudah mulai dengan leluasa membahas permasalahannya.</p> <p>Sebelum ketahap inti peneliti membarikan ice breaking terlebih dahulu, agar konseli semakin antusias dan aktif dalam mengikuti proses konseling kelompok realita.</p> <p>Pada pertemuan ini membahas masalah yang bersifat pribadi, tetapi dipilih sesuai dengan aspek resiliensi, khususnya dalam kemampuan menganalisis masalah.</p> <p>Tujuan dari pertemuan ini adalah agar konseli dapat lebih memahami dan mengidentifikasi masalah dengan baik, mampu merumuskan solusi atas permasalahan yang dihadapi, serta tidak menuding atau mempermasalahkan orang lain atas situasi yang terjadi</p>	40 menit
5.	<p>Pertemuan 5</p> <p>Empati</p>	<p>Pada pertemuan ini, konseli semakin terlihat antusias dan masalah yang dibahas sesuai dengan aspek resiliensi yaitu empati.</p> <p>Tujuan dari pertemuan ini adalah agar konseli memiliki kemampuan dalam membangun dan menjaga hubungan</p>	40 menit



		harmonis dengan orang lain dan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan mempertimbangkan kondisi orang lain.	
6.	Pertemuan 6  Pencapaian	<p>Pada pertemuan ini masalah yang dihadapi sesuai dengan aspek resiliensi yang terakhir yaitu pencapaian. Tujuannya yaitu diharapkan konseli tidak malu, tidak down apabila mengalami kegagalan, berani melampaui zona nyaman dan maksimal dalam mengembangkan potensi diri.</p> <p>Peneliti juga meninjau ulang rencana yang konseli sudah rencanakan sehingga kedepannya bisa dicapai dengan baik.</p>	40 menit
7.	Pertemuan 7  Post test	Pada pertemuan terakhir ini. Peneliti menyebar <i>post test</i> untuk dibandingkan dengan hasil <i>pre test</i> di awal pertemuan.	Tidak ditentukan

## Lampiran 7. RPL

### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025 PERTEMUAN 1

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator regulasi emosi
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: Regulasi emosi
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: Meja dan kursi

TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan ( Keterampilan)
1. Peserta didik dapat memahami resiliensi 2. Peserta didik dapat memahami aspek resiliensi yaitu regulasi emosi 3. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan regulasi emosi	1. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan	1. Peserta didik dapat mempersiapkan diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti meminta peserta didik untuk memperkenalkan nama dan menyebutkan cita-citanya c. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menembuhkan rasa semangat d. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asaz yang berlaku selama proses konseling berlangsung e. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi resiliensi dan aspek resiliensi yang pertama yaitu regulasi emosi	
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait regulasi emosi b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita	

	c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang regulasi emosi d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik e. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk meningkatkan regulasi emosi sehingga peserta didik dapat tetap tenang ketika menghadapi masalah
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi mengenai agenda atau pertemuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian proses	Peneliti melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilaian hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustin Siswi Handayani, S.Pd.**  
NIP. 198008242009012004

**Peneliti**



**Siti Masrokhatus Nida**  
NIM. 212411009

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025**  
**PERTEMUAN 1**

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator kontrol impuls
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: Kontrol Impuls
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: Meja dan kursi

<b>TUJUAN LAYANAN</b>	
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)
1. Peserta didik dapat memahami kontrol impuls 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan kontrol impuls	1. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>	
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menumbuhkan rasa semangat c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asas yang berlaku selama proses konseling berlangsung d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi kontrol impuls
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait kontrol impuls b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang kontrol impuls d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik e. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk meningkatkan regulasi emosi dan kontrol impuls

	sehingga peserta didik dapat berfikir dahulu ketika akan bertindak
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi mengenai agenda atau pertemuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian proses	Peneliti melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilaian hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustin Siswi Handayani, S.Pd.**  
**NIP. 198008242009012004**

**Peneliti**



**Siti Masrokhatus Nida**  
**NIM. 212411009**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025**  
**PERTEMUAN 2**

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator optimisme
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: Efikasi diri
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: -

<b>TUJUAN LAYANAN</b>	
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)
1. Peserta didik dapat memahami optimisme 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan rasa optimisme	2. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>	
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menumbuhkan rasa semangat c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asaz yang berlaku selama proses konseling berlangsung d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi optimisme
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait optimisme b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang optimisme d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik e. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk meningkatkan optimisme sehingga peserta didik memiliki keyakinan memecahkan masalah yang sedang

	dihadapi dan melaluinya dengan baik disegala situasi serta memiliki keyakinan tentang masa depan untuk meraih kesuksesan
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi agenda atau peretmuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilain proses	Peneliti melakukan penilain terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilain hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustin Siswi Handayani, S.Pd.**  
NIP. 198008242009012004

**Peneliti**



**Siti Masrokhatus Nida**  
NIM. 212411009



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025**  
**PERTEMUAN 2**

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator efikasi diri
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: Efikasi diri
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: -

<b>TUJUAN LAYANAN</b>	
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)
1. Peserta didik dapat memahami efikasi diri 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan efikasi diri	1. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>	
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menumbuhkan rasa semangat c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asas yang berlaku selama proses konseling berlangsung d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi efikasi diri
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait efikasi diri b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang efikasi diri d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik e. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk meningkatkan efikasi diri sehingga peserta didik memiliki keyakinan memecahkan masalah yang sedang

	dihadapi dan melaluinya dengan baik disegala situasi serta memiliki keyakinan tentang masa depan untuk meraih kesuksesan
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi mengenai agenda atau pertemuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilain proses	Peneliti melakukan penilain terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilain hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustin Siswi Handayani, S.Pd.**  
NIP. 198008242009012004

**Peneliti**



**Siti Masrokhatus Nida**  
NIM. 212411009

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025**  
**PERTEMUAN 1**

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator kemampuan menganalisis masalah
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: kemampuan menganalisis masalah
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: Meja dan kursi

<b>TUJUAN LAYANAN</b>		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan ( Keterampilan)
1. Peserta didik dapat memahami kemampuan menganalisis masalah 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan kemampuan menganalisis masalah	1. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan	1. Peserta didik dapat mempersiapkan diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>		
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menumbuhkan rasa semangat c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asas yang berlaku selama proses konseling berlangsung d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi kemampuan menganalisis masalah	
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang kemampuan menganalisis masalah d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik	

	e. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk meningkatkan kemampuan menganalisis masalah sehingga peserta didik dapat mengenali masalah dengan baik, menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi, serta tidak menyalahkan orang lain atas kesulitan yang dialami
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi mengenai agenda atau pertemuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian proses	Peneliti melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilaian hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustin Siswi Handayani, S.Pd.**  
**NIP. 198008242009012004**

**Peneliti**



**Siti Masrokhatun Nida**  
**NIM. 212411009**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025**  
**PERTEMUAN 4**

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator empati
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: empati
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: Meja dan kursi

<b>TUJUAN LAYANAN</b>		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan ( Keterampilan)
1. Peserta didik dapat memahami regulasi emosi dan kontrol impuls 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan regulasi emosi	1. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan	1. Peserta didik dapat mempersiapkan diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>		
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menumbuhkan rasa semangat c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asas yang berlaku selama proses konseling berlangsung d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi empati	
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait empati b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang empati d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik f. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk menyusun rencana guna meningkatkan rasa empati, sehingga peserta didik mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain dan	

	menyelesaikan permasalahan dengan memahami kondisi orang lain
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi mengenai pertemuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian proses	Peneliti melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilaian hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustin Siswi Handayani, S.Pd.**  
NIP. 198008242009012004

**Peneliti**



**Siti Masrokhatus Nida**  
NIM. 212411009

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025**  
**PERTEMUAN 5**

Alokasi Waktu	: 45 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan resiliensi rendah dengan indikator pencapaian
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan/ SKKPD	: pencapaian
Model dan Metode	: Konseling realita
Media dan Alat	: Meja dan kursi

<b>TUJUAN LAYANAN</b>		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan ( Keterampilan)
1. Peserta didik dapat memahami tentang pencapaian 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk mencapai pencapain dalam kehidupannya	1. Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali terkait tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan	1. Peserta didik dapat mempersiapkan diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>		
Kegiatan awal	a. Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menumbuhkan rasa semangat c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asas-asaz yang berlaku selama proses konseling berlangsung d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi regulasi emosi dan kontrol impuls	
Kegiatan Inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalah pribadinya b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang pencapaian yang ingin diraih d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik	



	e. Peneliti mengarahkan peserta didik untuk menyusun rencana agar mereka tidak merasa malu saat menghadapi kegagalan, berani keluar dari zona nyaman, dan mampu memaksimalkan potensi diri
Kegiatan penutup	a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti b. Peserta didik merefleksikan kegiatan c. Peneliti memberikan informasi mengenai <i>treatment</i> atau pertemuan yang akan datang d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam
<b>PENILAIAN</b>	
1. Penilaian proses	Peneliti melakukan penilaian terhadap proses pelaksanaan layanan
2. Penilaian hasil	Peneliti melakukan penilaian terkait pemahaman baru yang diperoleh peserta dan rencana tindak lanjut konseling
3. Tindak lanjut	Memberikan penilaian jangka pendek

Cilacap, 19 Januari 2025

**Mengetahui,  
Guru Bimbingan dan Konseling**



**Nur Agustini Siswi Handayani, S.Pd.**  
**NIP. 198008242009012004**

**Peneliti**



**Siti Masrokhatus Nida**  
**NIM. 212411009**

### Lampiran 8. Blueprint Angket

No.	Aspek	Indikator	No item		Jumlah item
			<i>Favorable</i> (+)	<i>Unfavorable</i> (-)	
1.	Regulasi emosi ( <i>Emotional regulation</i> )	Tenang dalam menghadapi masalah	8	12	2
		Fokus pada masalah yang ada	20	22	2
2.	Pengendalian impuls ( <i>impuls control</i> )	Kemampuan mengendalikan emosi	17	5	2
		kemampuan mengelola emosi	15	3	2
		Kemampuan mengendalikan keinginan	6	24	2
3.	Optimis (optimism)	Selalu berfikir positif dalam segala hal	1, 11	4, 7	4
		Memiliki keyakinan bahwa segala sesuatunya akan menjadi lebih baik	18	23	2
4.	Kemampuan menganalisis masalah ( <i>causal analysis</i> )	Mengidentifikasi masalah dengan baik	21	19	2
		Tidak menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat	28	31	2
5.	Empati ( <i>emphaty</i> )	Memahami perasaan dan perspektif orang lain	30	27	2
		Peka terhadap kondisi emosional orang-orang disekitar	2, 14	9, 13	4
6.		Percaya pada kemampuan diri	10, 26	16, 29	4

	Efikasi diri ( <i>self-efficacy</i> )	sendiri untuk menyelesaikan masalah			
		Memiliki keyakinan menghadapi tantangan dan mencapai tujuan	36	25	2
7.	Pencapaian ( <i>reaching out</i> )	Tidak malu apabila mengalami kegagalan	35, 32	38, 33	4
		Berani untuk mengoptimalkan kemampuan	37	34	2

### Lampiran 9. Hasil Uji Validitas Butir Instrumen

No Butir	R Hitung	R Table	Keterangan
1.	0,070	0.2500	Tidak Valid
2.	0,020	0.2500	Tidak Valid
3.	0,130	0.2500	Tidak Valid
4.	0,220	0.2500	Tidak Valid
5.	0,391	0.2500	Valid
6.	0,460	0.2500	Valid
7.	0,264	0.2500	Valid
8.	0,319	0.2500	Valid
9.	0,127	0.2500	Tidak Valid
10.	0,506	0.2500	Valid
11.	0,560	0.2500	Valid
12.	0,418	0.2500	Valid
13.	0,315	0.2500	Valid
14.	0,304	0.2500	Valid
15.	0,184	0.2500	Tidak Valid
16.	0,529	0.2500	Valid
17.	0,368	0.2500	Valid
18.	0,560	0.2500	Valid
19.	0,447	0.2500	Valid
20.	0,300	0.2500	Valid
21.	0,434	0.2500	Valid

22.	0,335	0.2500	Valid
23.	0,414	0.2500	Valid
24.	0,320	0.2500	Valid
25.	0,588	0.2500	Valid
26.	0,155	0.2500	Tidak Valid
27.	0,135	0.2500	Tidak Valid
28.	0,461	0.2500	Valid
29.	0,341	0.2500	Valid
30.	0.172	0.2500	Tidak Valid
31.	0,379	0.2500	Valid
32.	0,306	0.2500	Valid
33.	0,573	0.2500	Valid
34.	0,323	0.2500	Valid
35.	0,336	0.2500	Valid
36.	0,256	0.2500	Valid
37.	0,434	0.2500	Valid
38.	0,437	0.2500	Valid

## Lampiran 10. Angket

### INSTRUMEN PENELITIAN

#### ANGKET RESILIENSI

##### A. Identitas Responden

- a. Nama :
- b. Umur :
- c. Jenis Kelamin :
- d. Kelas :
- e. No WhatsApp Aktif :

##### B. Petunjuk Pengisian

- a. Isi identitas yang ada diatas secara lengkap
- b. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan dan alternatif jawaban yang ada
- c. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan memberi tanda (√) pada alternatif jawaban yang sesuai dengan diri anda.

Keterangan :

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

##### C. Item pernyataan

No.	Pernyataan	Keterangan			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah terbawa emosi saat menghadapi kondisi sulit				
2.	Sebelum bertindak saya selalu berfikir terlebih dahulu				

3.	Saya merasa pesimis ketika menghadapi masalah				
4.	Saya mampu berfikir jernih ketika menghadapi kesulitan				
5.	Saya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang saya alami				
6.	Saya berusaha untuk melihat sisi positif dari setiap kondisi yang saya alami				
7.	Saya selalu merasa cemas ketika menghadapi masalah				
8.	Saya kurang peka terhadap perasaan dan kondisi emosional orang-orang disekitar saya				
9.	Saya selalu berusaha memperhatikan kondisi emosional orang- orang disekitar saya				
10.	Saya tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang saya alami				
11.	Saya mampu mengontrol emosi saya ketika menghadapi kondisi sulit				
12.	Saya yakin segala permasalahan yang saya hadapi akan terselesaikan dengan baik				
13.	Saya mengalami kesulitan dalam memahami akar masalah yang saya hadapi				
14.	Saya berusaha mengfokuskan diri pada masalah yang sedang dihadapi				
15.	Saya dapat memahami penyebab masalah yang sedang saya hadapi				
16.	Saya cenderung menunda-nunda menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
17.	Saya kehilangan kepercayaan diri bahwa hidup saya akan membaik dimasa depan				



18.	Saya sulit mengambil keputusan yang logis dan bijak saat emosi saya sedang memuncak				
19.	Saya merasa kurang percaya diri saat menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup				
20.	Saya bertanggungjawab atas kesalahan yang saya perbuat				
21.	Saya sulit memahami perspektif orang lain				
22.	Saya cenderung mencari kambing hitam atas kesalahan yang saya lakukan				
23.	Saya tidak merasa rendah diri ketika mengalami kegagalan				
24.	Saya takut mencoba hal baru ketika mengalami kegagalan				
25.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki dalam menghadapi tantangan hidup				
26.	Saya mampu bangkit dan mencoba lagi ketika mengalami kegagalan				
27.	Saya yakin akan berhasil mencapai tujuan hidup saya				
28.	Saya mampu memaksimalkan keahlian yang saya miliki dengan baik				
29.	Saya sulit menerima kegagalan yang saya alami				

**Lampiran 11. Hasil Pretest 10 Siswa**

No Butir Item	No. Responden									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1
2	1	1	1	2	3	1	3	3	2	1
3	1	3	2	1	3	2	1	3	3	2
4	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1
5	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2
6	2	3	1	1	3	2	3	3	1	2
7	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1
8	1	3	2	2	1	3	2	3	3	3
9	1	3	1	1	3	1	2	3	3	4
10	2	3	1	1	2	1	3	3	3	1
11	1	3	2	2	3	1	4	2	4	2
12	3	4	3	1	2	2	4	4	3	3
13	1	2	1	3	2	1	2	3	3	1
14	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1
15	1	3	1	1	3	2	3	4	4	2
16	1	3	1	3	1	3	3	4	3	1
17	2	2	2	2	3	1	3	3	2	1
18	1	3	2	1	3	2	4	1	2	1
19	2	2	2	2	2	1	2	2	3	1
20	1	4	1	3	3	2	4	4	1	2
21	4	3	2	2	4	1	2	2	2	1
22	2	1	3	1	4	2	3	4	3	2
23	1	3	3	2	3	4	2	2	3	2
24	1	2	1	1	2	2	4	2	3	1
25	1	2	2	1	3	1	2	2	3	1
26	1	3	1	3	3	1	4	3	2	1
27	1	2	1	2	2	2	2	4	1	3
28	1	3	2	1	3	2	4	3	3	2
29	2	3	1	1	3	1	2	3	4	1
<b>TOTAL</b>	41	76	46	51	74	49	81	83	76	47

**Lampiran 12. Hasil Pretest 5 Siswa Terendah**

No Butir Item	Nama Responden				
	VZP	ARA	AM	NA	SR
1	1	1	2	2	1
2	1	1	2	1	1
3	1	2	1	2	2
4	2	2	3	1	1
5	1	2	2	2	2
6	2	1	1	2	2
7	1	1	2	1	1
8	1	2	2	3	3
9	1	1	1	1	4
10	2	1	1	1	1
11	1	2	2	1	2
12	3	3	1	2	3
13	1	1	3	1	1
14	1	1	2	2	1
15	1	1	1	2	2
16	1	1	3	3	1
17	2	2	2	1	1
18	1	2	1	2	1
19	2	2	2	1	1
20	1	1	3	2	2
21	4	2	2	1	1
22	2	3	1	2	2
23	1	3	2	4	2
24	1	1	1	2	1
25	1	2	1	1	1
26	1	1	3	1	1
27	1	1	2	2	3
28	1	2	1	2	2
29	2	1	1	1	1
<b>TOTAL</b>	41	46	51	49	47

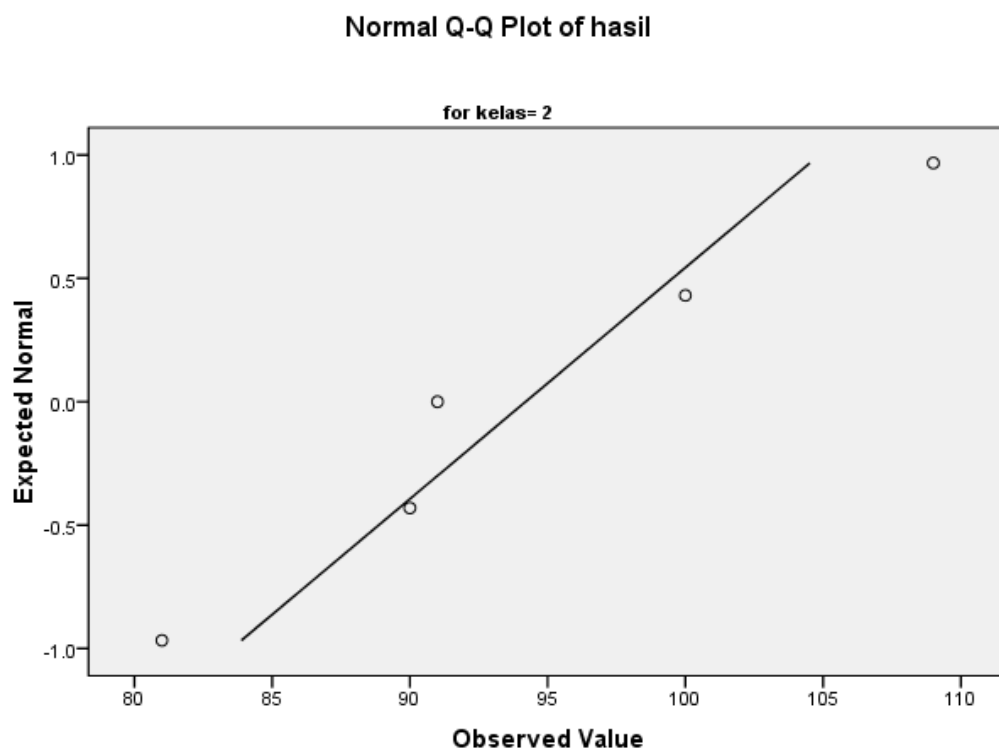
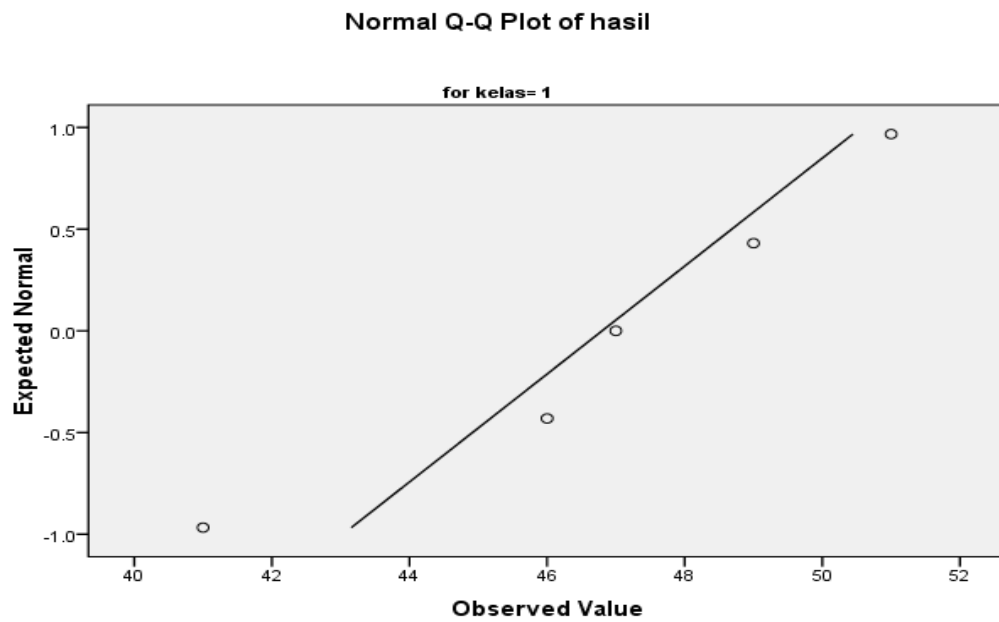
**Lampiran 13. Hasil Posttest 5 Siswa**

No Butir Item	Nama Responden				
	VZP	ARA	AM	NA	SR
1	2	2	3	3	1
2	4	3	4	4	4
3	3	3	4	3	1
4	4	4	4	3	1
5	3	3	4	4	4
6	3	3	4	4	4
7	3	3	4	3	1
8	3	3	4	4	4
9	4	3	4	4	4
10	2	3	4	4	4
11	4	3	4	4	4
12	3	3	4	4	4
13	3	3	4	4	4
14	3	3	4	3	3
15	3	3	4	4	4
16	3	3	3	3	3
17	3	3	4	4	4
18	3	3	3	3	1
19	3	3	4	3	1
20	3	3	4	4	4
21	3	3	3	2	2
22	3	3	4	4	1
23	2	4	3	3	4
24	4	3	3	3	1
25	3	3	3	3	1
26	4	4	4	4	3
27	3	4	4	3	4
28	3	4	4	4	4
29	3	3	4	2	1
<b>TOTAL</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>109</b>	<b>100</b>	<b>81</b>

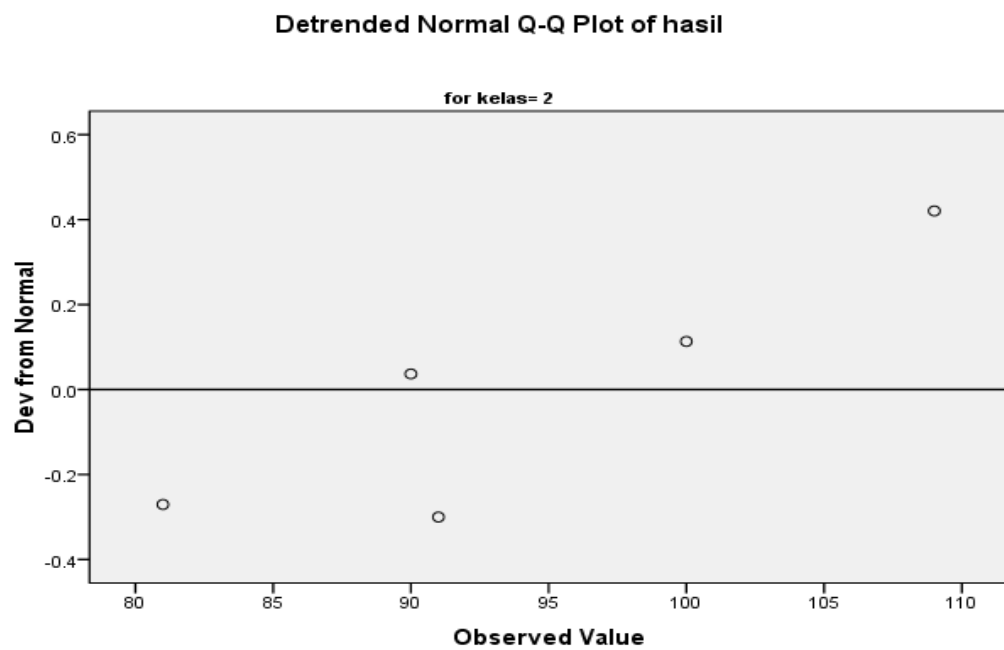
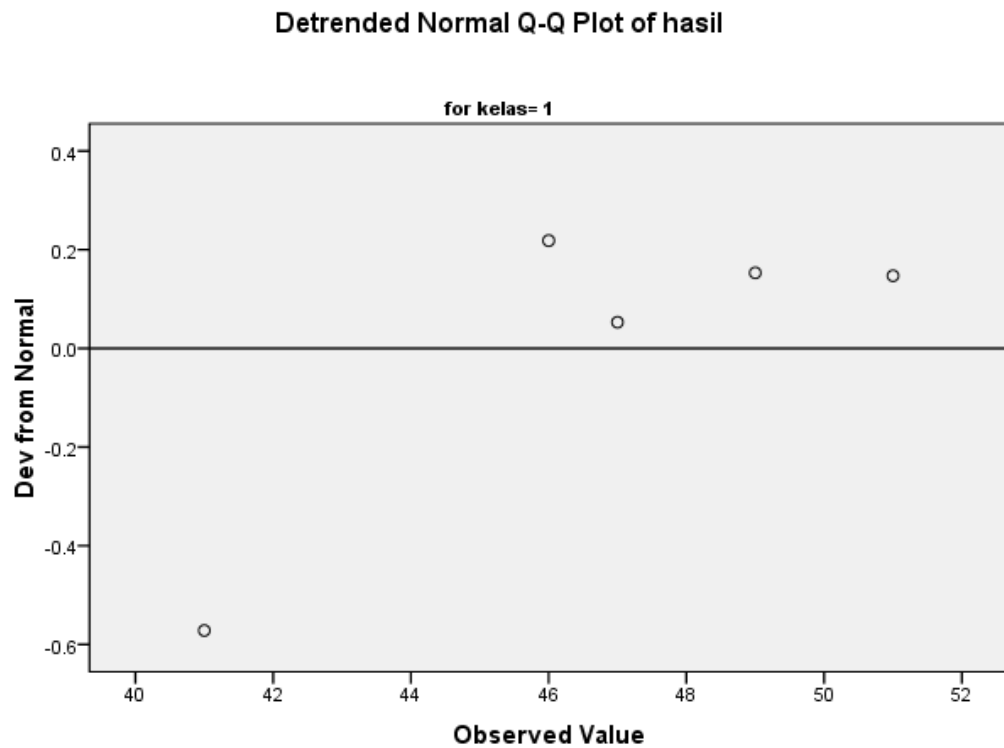
**Lampiran 14. Hasil Uji Normalitas**

<b>Resiliensi</b>	<b>Kelas</b>	<b>Kolmogorov-Smirnova</b>			<b>Shapiro-Wilk</b>		
		<b>Statistic</b>	<b>df</b>	<b>Sig.</b>	<b>Statistic</b>	<b>df</b>	<b>Sig</b>
	<b>Pretest</b>	216	5	200*	956	5	783
	<b>Post test</b>	218	5	200*	972	5	889

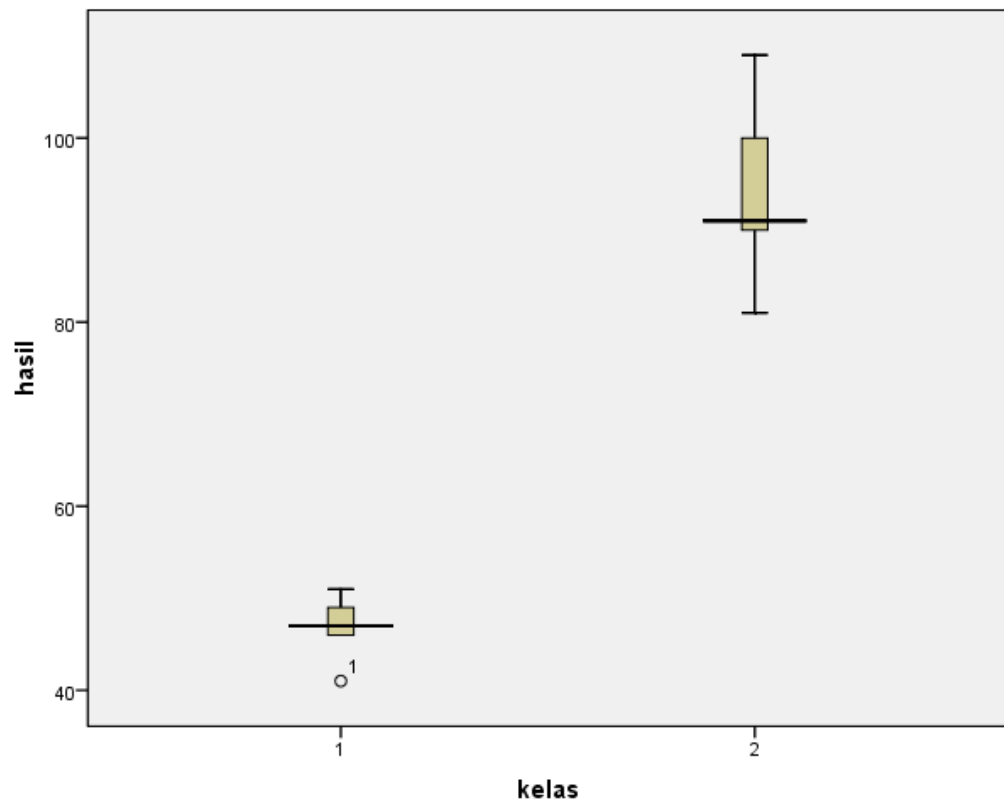
## Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas Q-Q PLOTS



## Lampiran 16. Deterended Normal Q-Q







## Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

### Observasi MAN 1 Cilacap



**Uji Validitas dan Realibitas di SMK Al Mualim, Rabu, 8 Janauri 2025**





***Pretest . Sabtu. 19 Januari 2024***



**Pertemuan 1. Senin, 20 Januari 2024**





**Pertemuan ke 2. Rabu, 22 Januari 2025**



### Pertemuan 3. Sabtu, 25 Januari 2025





**Pertemuan 4. Kamis, 30 Januari 2025**





**Pertemuan 5. Selasa, 4 Februari 2025**



**Post test. Jumat, 7 Februari 2025**





**Bersama Guru BK. Bu Agustin**

