

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/237/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
Kepala MA MINAT Kesugihan
di –
Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridho 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 : Futikhatur Karomah
NIM : 212411041
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Efektivitas Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa MA MINAT Kesugihan".

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, 15 April 2025 s.d Selesai.

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Lampiran 2 Lembar Penelitian Validasi Instrumen

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET ACADEMIC HARDINESS)

- 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 instrumen.

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 instrumen 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 :

✓ Sama dengan angket Academic Hardiness.
✓ Format seluruhnya baik dan benar.

Cilacap, 19 Maret 2025
Validator Ahli


Endang Rifani, M. Pd

Lampiran 3 Surat Izin Uji Validitas Dan realibitas



UNUGHA CILACAP FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) Keputusan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/203/Ybk.041.8/TA/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Uji Angket

Kepada Yth.
Kepala SMK Ma'arif NU 1 Wangon
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 : Futikhatur karomah
NIM : 212411041
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan Uji Angket terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "Efektivitas konseling kelompok realitas untuk meningkatkan Academic Hardiness siswa MA MINAT Kesugihan".

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 Kamis, 20 Maret 2025 s.d Selesai**.

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

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

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

Lampiran 4 Jadwal Kegiatan Penelitian

No.	Tanggal	Kegiatan
1.	30 Juli 2024	Mengantar Surat Izin Observasi Penelitian dan Menemui Kepala sekolah
2.	31 Juli 2024	Melakukan Wawancara dengan Guru Bk
3.	3 Agustus 2024	Wawancara dengan 6 siswa kelas XI
4.	16 April 2025	Pelaksanaan <i>Pre test</i> dengan menyebar angket sebanyak 37 item kepada seluruh siswa kelas XI
5.	Senin, 21 April 2025	Pelaksanaan pertemuan ke 1 Layanan konseling kelompok Realita dengan pembahasan aspek pertama (<i>Control</i>) tema Kesadaran dan Tanggung jawab.
6.	Kamis, 24 April 2025	Pelaksanaan pertemuan ke 2 Layanan konseling kelompok Realitas dengan dengan pembahasan aspek kedua (<i>comitemen</i>) tema tanggung jawab dan kedisiplinan.
7.	Selasa, 29 April 2025	Pelaksanaan pertemuan ke 3 Layanan konseling kelompok Realitas dengan dengan pembahasan aspek ketiga (<i>challenge</i>) tema ketahanan dan pengembangan diri.
8.	Selasa, 29 April 2025	Pelaksanaan <i>Post test</i> dengan menyebar angket sebanyak 37 item kepada 5 siswa yang telah mengikuti kegiatan layanan (<i>Treatment</i>)
9.	Kamis, 1 Mei 2025	Pengolahan data

Lampiran 5 Skema Penelitian

No.	Pertemuan ke-	Kegiatan	Keterangan	Durasi
1.	Pertemuan ke-1 <i>(Control)</i> Kesadaran dan pengambilan tanggung jawab	a. Sesi 1 Perkenalan dan menjelaskan tujuan konseling.	Membangun hubungan dan memahami tujuan konseling.	60 Menit
		b. Sesi 2 Kesadaran terhadap pilihan akademik	Membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas pilihan akademik mereka.	
		c. Sesi 3 Evaluasi pola belajar saat ini	Menganalisis apakah kebiasaan belajar yang dilakukan mendukung kesuksesan akademik.	
2.	Pertemuan ke-2 <i>(comitment)</i> Tanggung jawab dan kedisiplinan	a. Sesi 1 Komitemen terhadap tujuan akademik.	Menetapkan tujuan akademik yang jelas dan realistik.	60 Menit
		b. Sesi 2 Mengatasi hambatan akademik	Mengidentifikasi dan mengatasi faktor yang menghambat komitemen belajar.	
		c. Sesi 3 Penyusunan rencana belajar	Menyusun strategi belajar yang lebih efektif dan bertanggung jawab.	
3.	Pertemuan ke-3 <i>(Challenge)</i> Ketahanan dan pengembangan diri	a. Sesi 1 Menghadapi tantangan akademik	Membangun pola pikir bahwa tantangan akademik adalah peluang untuk berkembang.	60 Menit

		b. Sesi 2 Mengembangkan resiliensi	Meningkatkan ketahanan siswa dalam menghadapi kegagalan akademik.	
		c. Sesi 3 Evaluasi dan komitmen jangka panjang	Menyusun rencana tindak lanjut untuk mempertahankan <i>academic hardiness</i> .	

Lampiran 6 RPL

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025
MA MINAT KESUGIHAN

Alokasi Waktu	: 60 Menit
Topik/ Materi	: Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> dengan peningkatan kesadaran dan tanggungjawab (<i>Control</i>)
Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan	: Kontrol kesadaran dan tanggungjawab belajar
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 makna dari kontrol diri. 2. Peserta didik dapat memahami kesadaran dan tanggungjawab belajar, serta memiliki keinginan untuk meningkatkan kebiasaan belajar.	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 mengadakan ice breaking untuk menembuhkan rasa semangat. c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asaz asaz yang berlaku selama proses konseling berlangsung. d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi tentang kesadaran dan tanggungjawab.	
Kegiatan inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait <i>control</i> diri. b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita.	

	<ul style="list-style-type: none"> c. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang <i>control</i> diri. d. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkah laku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik. e. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab sehingga peserta didik dapat berpikir dahulu ketika akan bertindak.
Kegiatan penutup	<ul style="list-style-type: none"> 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.
PENILAIAN	
1. Penilaian poses	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, 21 April 2025

**Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling**

Peneliti

**Elijah Rizqiyani, S.Sos.
NIP. -**

**Futikhatun Karomah
NIM. 212411041**

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

MA MINAT KESUGIHAN

- | | |
|---------------|--|
| Alokasi Waktu | : 60 Menit |
| Topik/ Materi | : Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> dengan indikator <i>Comitment</i> |

Bidang Layanan	: Pribadi
Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan	: <i>Comitment</i> diri
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 makna dari <i>Comitment</i> . 2. Peserta didik dapat memahami perencanaan dan <i>comitment</i> diri.	Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan.	Peserta didik dapat mempersiapkan diri untuk mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan awal	<ol style="list-style-type: none"> Peneliti mengucapkan salam dan mengajak berdoa. Peneliti mengadakan ice breaking untuk menembuhkan rasa semangat. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asaz asaz yang berlaku selama proses konseling berlangsung. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi <i>comitment</i>. 	
Kegiatan inti	<ol style="list-style-type: none"> Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait <i>comitment</i> diri. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita. Peneliti menanyakan keinginan peserta didik tentang <i>comitment</i>. Peneliti mengajak peserta didik merefleksikan dan evaluasi apakah tingkahlaku mereka sudah tepat dan efektif untuk mencapai keinginan peserta didik. Peneliti meminta peserta didik untuk membuat perencanaan untuk memperkuat <i>Comitment</i> sehingga peserta didik memiliki keyakinan untuk dapat bergerak lebih maju dan meraih keberhasilan. 	
Kegiatan penutup	<ol style="list-style-type: none"> Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti. Peserta didik merefleksikan kegiatan. 	

	<p>c. Peneliti memberikan informasi mengenai agenda atau pertemuan yang akan datang.</p> <p>d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam.</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian poses	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, 24 April 2025

**Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling**

Peneliti

**Elijah Rizqiyani, S.Sos.
NIP. -**

**Futikhatun Karomah
NIM. 212411041**

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) KONSELING KELOMPOK TAHUN PELAJARAN 2025

MA MINAT KESUGIHAN

- | | |
|----------------|--|
| Alokasi Waktu | : 60 Menit |
| | : Meningkatkan <i>Academic Hardiness</i> dengan |
| Topik/ Materi | peningkatan ketahanan dan pengembangan diri (<i>Challenge</i>) |
| Bidang Layanan | : Pribadi |

Strategi Layanan	: Konseling kelompok
Aspek perkembangan	: Ketahanan dan pengembangan diri
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 tentang <i>Challenge</i> . 2. Peserta didik dapat memahami keinginan dan perencanaan untuk meningkatkan ketahanan dan pengembangan diri.	Peserta didik dapat mempertimbangkan kembali tindakan apa yang akan di ubah dan ditingkatkan.	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 mengadakan ice breaking untuk menembuhkan rasa semangat. c. Menjelaskan apa itu konseling kelompok, tujuan dan asaz asaz yang berlaku selama proses konseling berlangsung. d. Peneliti menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan menjelaskan materi <i>challenge</i> .	
Kegiatan inti	a. Peneliti meminta peserta didik untuk menceritakan masalahnya terkait <i>challenge</i> diri. b. Peneliti menggunakan teknik WDEP dari teori realita. c. Peneliti menanyakan hambatan 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 meminta peserta didik untuk menuliskan hambatan dan penyelesaian dalam upaya perubahan. Sehingga peserta didik dapat mengetahui solusi dari setiap permasalahannya guna memperkuat ketahanan.	

Kegiatan penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik merangkum aktivitas bersama peneliti. b. Peserta didik merefleksikan kegiatan. c. Peneliti memberikan informasi mengenai agenda atau kegiatan selanjutnya. d. Peneliti menutup layanan dengan sedikit memberikan motivasi dan mengucapkan salam.
PENILAIAN	
1. Penilaian poses	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, 29 April 2025

**Mengetahui,
Guru Bimbingan dan Konseling**

Peneliti

**Elijah Rizqiyani, S.Sos.
NIP. -**

**Futikhatun Karomah
NIM. 212411041**

Lampiran 7 Blueprint

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			F	UF	

1.	<i>Control</i> Keyakinan peserta didik bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mencapai hasil pendidikan yang diinginkan.	a. Memiliki semangat untuk bangkit saat mulai merasa ingin menyerah b. Percaya pada kemampuan diri untuk bisa menyelesaikan tugas yang sulit c. Mengendalikan diri dari hal-hal yang membuat menyerah	18,28, 35,36, 40, 41	2,8,13, 16,19, 30, 31,42	16
2.	<i>Commitment</i> Kesediaan peserta didik untuk mengeluarkan upaya yang konsisten dan untuk terlibat dalam pengorbanan pribadi untuk mencapai keunggulan akademik	a. Melakukan usaha yang konsisten untuk menyelesaikan tugas yang sulit b. Menganggap tugas yang sulit sebagai kewajiban yang harus diselesaikan c. Memandang tugas yang sulit sebagai hal yang positif	12,27, 32, 45	10,15, 25,34, 39	11
3.	<i>Challenge</i> Kesediaan peserta didik untuk memandang suatu perubahan yang terjadi dalam kehidupan sebagai sesuatu yang wajar dan penting untuk pembelajaran dirinya	a. Menganggap tugas yang sulit sebagai sesuatu yang dapat membuat diri lebih maju b. Menerima semua tugas yang diberikan	5,9,11, 17,24, 37	3,4,20, 21,26, 38,43, 44	18
Total					46

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Butir Instrumen

No Butir	R Hitung	Keterangan
1.	0,274	Tidak Valid

2.	0,557	Valid
3.	0,529	Valid
4.	0,628	Valid
5.	0,530	Valid
6.	- 0,55	Tidak Valid
7.	0,268	Tidak Valid
8.	0,562	Valid
9.	0,421	Valid
10.	0,333	Valid
11.	0,477	Valid
12.	0,557	Valid
13.	0,594	Valid
14.	0,298	Tidak Valid
15.	0,448	Valid
16.	0,656	Valid
17.	0,693	Valid
18.	0,375	Valid
19.	0,482	Valid
20.	0,522	Valid
21.	0,440	Valid
22.	0,238	Tidak Valid
23.	0,201	Tidak Valid
24.	0,664	Valid
25.	0,449	Valid
26.	0,578	Valid
27.	0,669	Valid
28.	0,385	Valid
29.	0,240	Tidak Valid
30.	0,621	Valid
31.	0,358	Valid
32.	0,375	Valid
33.	0,162	Tidak Valid
34.	0,694	Valid
35.	0,426	Valid
36.	0,378	Valid
37.	0,710	Valid
38.	0,601	Valid
39.	0,584	Valid
40.	0,615	Valid

41.	0,614	Valid
42.	0,465	Valid
43.	0,587	Valid
44.	0,518	Valid
45.	0,563	Valid
46.	0,91	Tidak Valid

Lampiran 9 Angket

ANGKET ACADEMIC HARDINESS

Angket ini bukan suatu tes, oleh karena itu tidak ada jawaban benar atau salah dan tidak akan mempengaruhi nilai serta kegiatan belajar anda. Usahakan untuk mengisi seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewat. Jawaban anda dijamin kerahasiaannya.

Petunjuk pengisian :

Tulislah identitas dan jawaban anda pada lembar jawaban yang telah disediakan. Kemudian baca dan pahami pernyataan dalam setiap nomor soal, lalu tentukan tingkat kesesuaian pernyataan tersebut dengan gambaran diri anda pada saat ini. Berilah tanda (X) pada setiap nomor dalam kolom yang telah disediakan sesuai dengan gambaran diri anda.

Kriteria Penilaian:

1. Sangat Tidak Setuju: jika pertanyaan tersebut Sangat Tidak sesuai dengan gambaran diri anda.
2. Tidak Setuju: jika pertanyaan tersebut Sedikit Sesuai dengan gambaran diri anda.
3. Setuju: jika pertanyaan tersebut Sesuai dengan gambaran diri anda.
4. Sangat Setuju: jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan gambaran diri anda.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Permasalahan dalam kelompok bukanlah hal yang harus saya perhatikan.				
2.	Saya selalu menolak adanya perubahan dalam hidup.				
3.	Mengerjakan tugas yang sulit hanya akan memberikan rasa lelah bagi diri saya sendiri.				
4.	Saya memberanikan diri untuk mengikuti sebuah aktivitas baru yang belum pernah saya ikuti sebelumnya.				
5.	Saya merasa gagal dalam memenuhi rencana yang telah saya buat.				
6.	Saya mencari situasi yang baru dan berbeda dalam lingkungan tempat saya belajar.				
7.	Keterlibatan saya dalam kegiatan sekolah tidak memberikan bagi positif dalam kehidupan saya.				

8.	Ada pembelajaran yang bisa diambil dari segala permasalahan disekolah/akademik yang terjadi dalam kehidupan saya.			
9.	Saya melibatkan diri dengan sungguh-sungguh pada kegiatan sekolah/akademik, karena saya percaya bahwa itu merupakan salah satu jalan untuk meraih prestasi.			
10.	Tugas sekolah yang sulit merupakan tugas yang sering saya abaikan			
11.	Memberikan pendapat dalam sebuah tugas kelompok bukanlah sebuah hal yang wajib untuk dilakukan.			
12.	Saya merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas-tugas yang sulit.			
13.	Saya percaya bahwa setiap masalah yang saya alami dalam kehidupan ini khususnya masalah sekolah dapat membuat saya menjadi lebih dewasa.			
14.	Tugas yang sulit akan saya kerjakan dengan sungguh-sungguh.			
15.	Kesuksesan akan datang dengan sendirinya tanpa saya melakukan apa-apa.			
16.	Perubahan yang terjadi didalam kehidupan membuat saya tidak nyaman dan tidak dapat menikmati hidup.			
17.	Saya biasanya menyerah jika harus menghadapi tugas yang sulit.			
18.	Saya senang berpetualang, karena saya percaya bahwa saya akan mendapatkan pengalaman baru.			
19.	Saya memilih untuk berdiam diri, karena saya percaya bahwa semua akan menjadi indah pada waktunya.			
20.	Berpetualang merupakan hal yang membuang-buang waktu.			
21.	Saya menggali informasi lebih dalam sebelum mengerjakan tugas.			
22.	Bila saya merencanakan sesuatu, saya cukup yakin dapat melaksanakannya.			
23.	Usaha dan kerja keras bukanlah jaminan untuk mencapai kesuksesan.			
24.	Memberikan pendapat didalam sebuah kelompok bukanlah sebuah hal yang wajib untuk dilakukan.			
25.	Saya akan belajar dan bekerja keras untuk mendapatkan pembelajaran baru dalam kehidupan.			

26.	Saya tidak minat untuk mengikuti les setelah pulang sekolah.				
27.	Saya bersemangat dalam mengerjakan barbagai tugas yang sulit dipahami.				
28.	Saya merasa mampu untuk mengendalikan dan mengubah situasi yang tidak menyenangkan.				
29.	Adanya perubahan dalam kehidupan membuat saya ingin selalu belajar memahami dan mengenal diri saya sendiri.				
30.	Saya malas untuk bergabung dengan teman-teman dalam berdiskusi.				
31.	Daripada bepergian bersama teman-teman, lebih baik saya berdiam diri di dalam kamar.				
32.	Saya berusaha untuk aktif dalam setiap pemecahan masalah pada sebuah kelompok.				
33.	Saya percaya bahwa saya mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah.				
34.	Saya merasa kesulitan dalam mencapai cita-cita dan tujuan hidup saya.				
35.	Permasalahan yang saya alami di dalam kehidupan membuat saya tidak berdaya.				
36.	Saya menolak untuk menerima tugas yang baru dan belum pernah saya lakukan sebelumnya.				
37.	Ketertarikan saya terhadap sebuah tugas membuat saya bersemangat untuk mengerjakannya.				

Lampiran 10 Hasil Pretest 60 Siswa

Lampiran 11 Hasil Pretest 5 Siswa Terendah

No Butir Item	No Responden				
	1	2	3	4	5
1	2	2	1	1	2
2	1	1	2	2	1
3	1	1	1	1	2
4	1	2	2	2	1
5	2	1	1	1	2
6	2	1	1	1	2
7	1	2	2	1	2
8	1	2	2	2	1
9	1	1	1	1	2
10	2	2	2	2	1
11	1	2	2	1	2
12	2	2	1	2	2
13	1	2	1	2	1
14	1	2	1	1	1
15	2	1	2	1	1
16	2	2	2	2	2
17	2	1	2	2	1
18	1	2	1	2	2
19	1	2	1	2	1
20	1	2	1	1	2
21	1	1	2	2	2
22	1	2	1	1	2
23	2	1	2	1	2
24	1	1	1	2	1
25	2	2	2	2	2
26	2	1	1	2	1
27	1	2	2	1	2
28	1	2	2	2	1
29	2	1	2	1	2
30	2	2	1	1	1
31	2	2	1	2	2
32	2	1	2	1	1
33	2	2	2	1	1
34	1	2	2	1	1
35	1	3	1	2	2
36	2	1	1	2	2
37	2	1	1	2	2

TOTAL	55	60	55	56	58
--------------	----	----	----	----	----

Lampiran 12 Hasil Posttest 5 Siswa

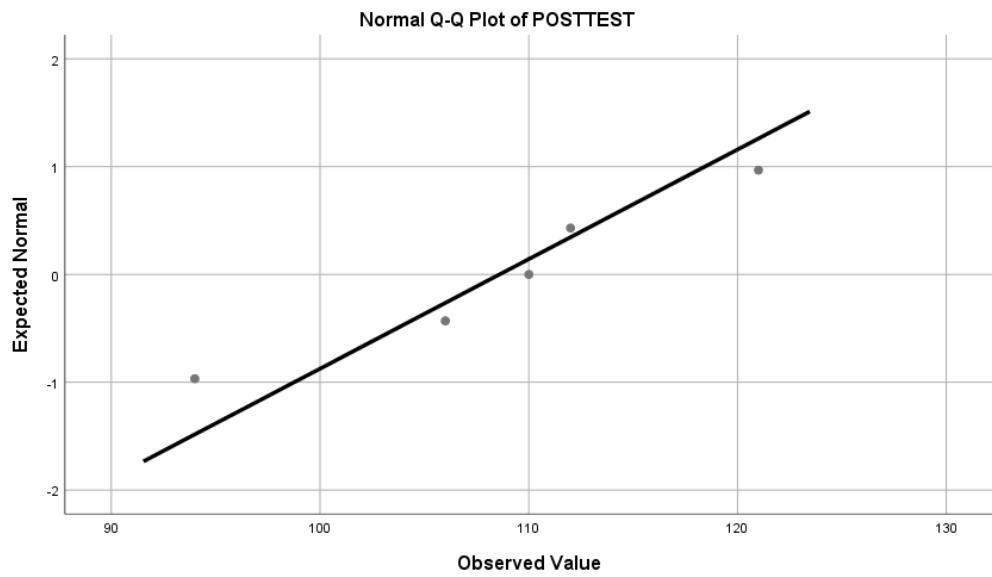
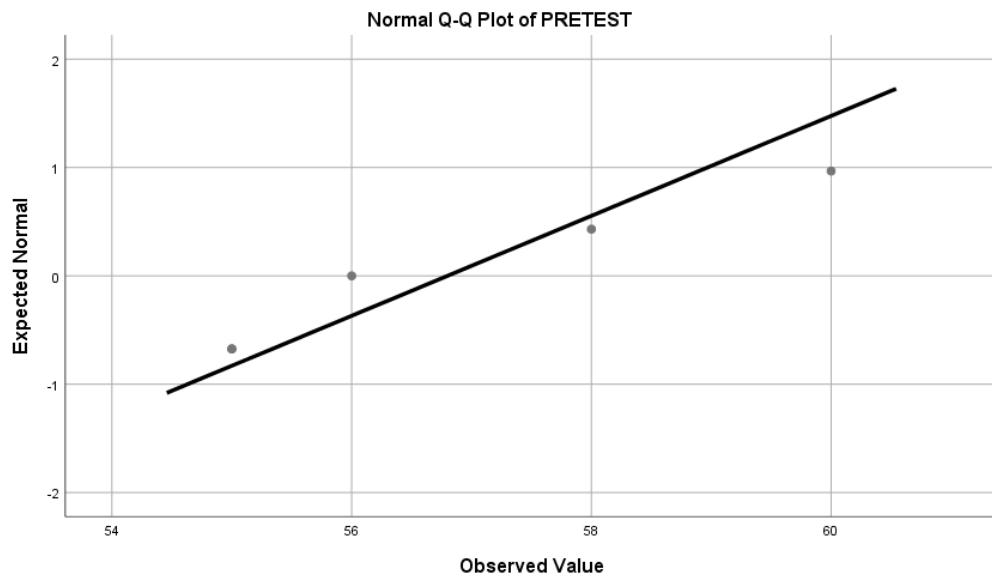
No Butir Item	No Responden				
	1	2	3	4	5
1	3	3	3	3	3
2	4	4	2	3	3
3	4	3	2	3	3
4	3	4	3	3	4
5	3	2	1	2	2
6	3	4	3	3	4
7	3	4	3	2	2
8	4	4	2	3	3
9	4	3	3	3	3
10	3	1	3	3	2
11	4	3	3	2	3
12	4	1	2	2	3
13	3	4	3	3	3
14	3	2	3	3	3
15	3	4	4	4	4
16	3	1	3	3	4
17	3	4	3	2	3
18	4	3	3	2	4
19	3	4	1	4	2
20	3	4	3	3	3
21	3	2	3	3	4
22	3	4	2	4	3
23	3	3	1	1	4
24	3	4	3	1	3
25	4	3	3	3	4
26	2	2	3	3	1
27	3	1	2	2	3
28	3	1	3	4	2
29	4	4	3	4	3
30	3	3	3	3	2
31	3	3	3	3	2
32	3	4	3	3	4
33	3	3	3	4	3
34	4	2	2	3	3
35	3	3	1	3	2
36	3	3	1	3	4
37	4	3	2	3	4

TOTAL	121	110	94	106	112
--------------	-----	-----	----	-----	-----

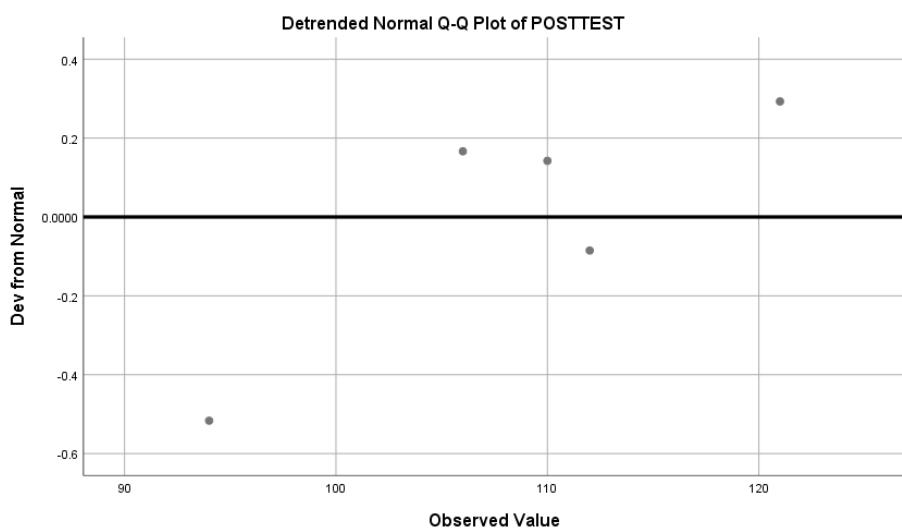
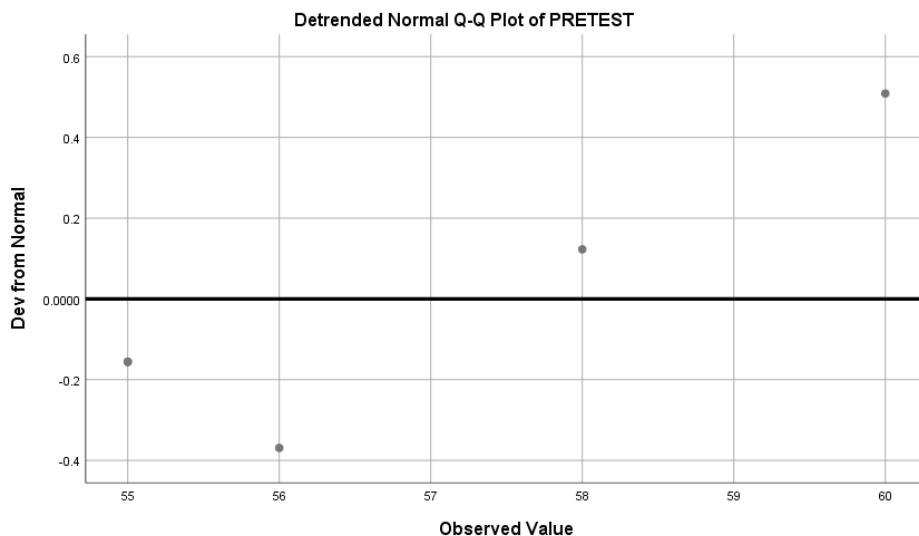
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas

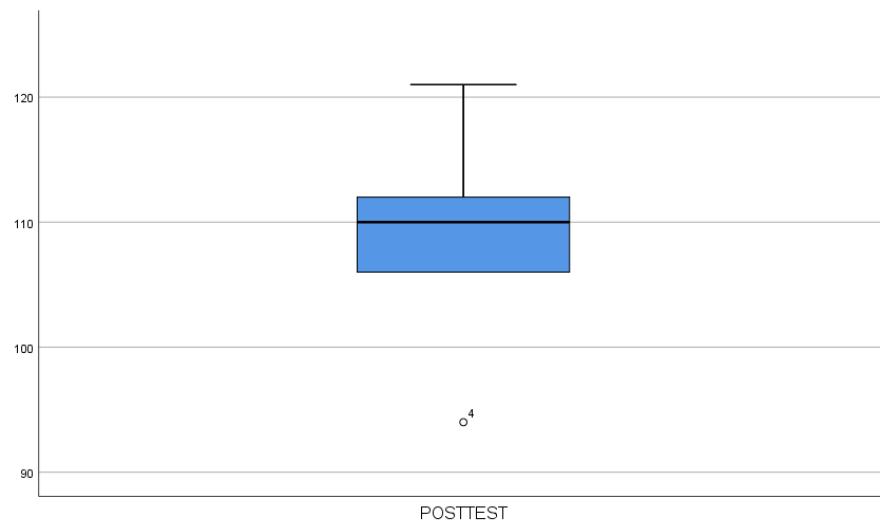
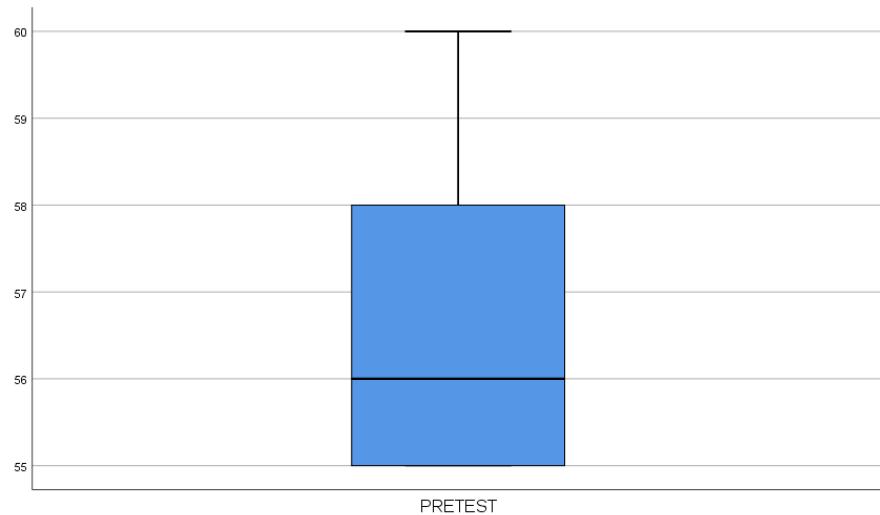
Academic Hardiness	Kelas	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-wilk		
		Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
	Post test	196	5	200	971	5	884

Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas Q-Q PLOTS



Lampiran 15 Deterinded Normal Q-Q





Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan

DOKUMENTASI

Observasi dan wawancara 31 Juli- 3 Agustus 2024



Wawancara Guru BK



Wawancara Siswa

Uji Validitas dan Realibilitas di SMK Ma'arif NU 1 Wangon



Pre Test. 16 April 2025



Kegiatan Layanan Koseling dan Post test



Bersama Guru BK



Pertemuan 1 Senin, 21 April 2025



Pertemuan 2 Kamis, 24 April 2025



Pertemuan 3 dan Post test Senin, 29 April 2025

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : **Futikhatun Karomah**

Jenis Kelamin : **Perempuan**

Tempat, Tanggal Lahir : **Banyumas, 7 November 2002**

Agama : **Islam**

Alamat : **Desa Besuki Rt 08 Rw 02 Kecamatan Lumbir,
Kabupaten Bayumas.**

E-Mail : **futikhatunkaromah89@gmail.com**

:

Riwayat Pendidikan

- 1. 2008 : RA Diponegoro 180**
- 2. 2009-2015 : SD Negeri 2 Besuki**
- 3. 2015-2018 : Mts MINAT Kesugihan**
- 4. 2018-2021 : MA MINAT Kesugihan**
- 5. 2021- Sekarang : UNUGHA Cilacap**