

## ABSTRAK

Rahmawati, Anis.2024. Efektivitas Konseling Individu Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim di Sidoarjo. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci: *konseling individu, self-talkt, resiliensi*

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan permasalahan yang muncul remaja Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim, Sambiroto, Sidoarjo. Permasalahan yang muncul yaitu rendahnya resiliensi pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan pendekatan konseling individu untuk meningkatkan *resiliensi* pada remaja panti asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim, dengan teknik *self talk*.

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Ar-Rahman Ar-Rahim sidoarjo dibawah naungan Dinas Sosial Kota Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen, dengan menggunakan konseling individual melalui teknik self-talk. Subjek penelitian ini berjumlah lima remaja, memiliki ciri resiliensi rendah, dan berasal dari remaja awal dan remaja akhir. Penelitian ini dilakukan dalam tiga kali pertemuan sesi konseling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala resiliensi untuk mendapatkan data kuantitatif, serta observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan T-test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan resiliensi remaja ketika menghadapi suatu masalah, dari data pretest menghasilkan nilai skor rata-rata 60,67 dan dari data posttest menghasilkan nilai skor rata-rata 93,33. Dari hasil skor rata-rata pretest ke posttest mengalami peningkatan sebanyak 32,66. Hasil uji hipotesis diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah 0.001. Karena nilai sig. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$  maka  $H_a$  diterima.

## **ABSTRACT**

*Rahmawati, Anis. 2024. Effectiveness of Individual Counseling Self Talk Techniques To Increase the Resilience of Youth at the Ar-Rahman Ar-Rahim Orphanage in Sidoarjo. Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Teacher Training, PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor: Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd*

*Keywords: individual counseling, self-talk, resilience*

*This research was carried out based on the problems that emerged among teenagers from the Ar-Rahman Ar-Rahim Orphanage, Sambiroto, Sidoarjo. The problem that arises is low resilience in adolescents. The aim of this research is to test the effectiveness of the individual counseling approach to increase resilience in teenagers at the Ar-Rahman Ar-Rahim orphanage, using the self-talk technique.*

*This research was conducted at the Ar-Rahman Ar-Rahim Orphanage in Sidoarjo under the auspices of the Sidoarjo City Social Service. This research is pre-experimental research, using individual counseling through self-talk techniques. The subjects of this research were five teenagers, characterized by low resilience, and came from early adolescence and late adolescence. This research was conducted in three counseling sessions. The data collection technique in this research is to use a resilience scale to obtain quantitative data, as well as observations. The data obtained were analyzed using the T-test.*

*The research results show an increase in teenagers' resilience abilities when facing a problem, from the pretest data it produces an average score of 60.67 and from the posttest data it produces an average score of 93.33. From the results of the pretest to posttest average score increased by 32.66. The results of the hypothesis test show the sig value. (2-tailed) is 0.001. Because the sig value. (2-tailed)  $0.001 < 0.05$  then  $H_a$  is accepted.*