

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
REALITA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 48 SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Yulia Prastika  
NIM 185000001**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PENDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
REALITA UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 48 SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

**Yulia Prastika  
NIM 185000001**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PENDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Yulia Prastika  
NIM 185000001

Judul Skripsi Keefektifan Layanan Konseling Kelompok  
Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri  
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya

Surabaya, 07 Februari 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Dosen Pembimbing

Dr. Cindy Asli Pravesti, S. Pd., M. Pd.  
NIDN 0706058802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Yulia Prastika dengan judul Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 Februari 2022  
Dewan Penguji:

1. Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd.
2. Drs. Sutijono
3. Maghfirotul Latifah, S.Pd., M.Pd.

Ketua

Anggota

Anggota



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

Mengesahkan  
Dekan FPP



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FACULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui  
Ketua Program Studi Bimbingan  
dan Konseling



UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FACULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si

## **MOTTO**

“ Jangan mundur sebelum mencoba, beban berat itu hanya ada pada pikiran, coba dulu nanti akan terbiasa “

*-anonymous-*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas bimbingan dan kuasa-Nya. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul skripsi “Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya”. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, M.S. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi.
3. Bapak Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Ibu Dr. Cindy Asli Pravesti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing dengan kesungguhan hati selama penulis menyelesaikan skripsi.
5. Segenap Dosen Fakultas Pedagogi dan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah serta seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Ibu Sri Ratnawati, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 48 Surabaya yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian.
7. Bapak Bimo Prastyo S.Pd., dan Ibu Bhineka Agustin, S.Pd. selaku Guru BK di SMP Negeri 48 Surabaya yang telah membantu memberikan masukan dan saran selama penelitian.

8. Bapak, Ibu dan Kakak-kakak tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta nasehat selama ini.
9. Indah, Elsa, Bella, Aisa selaku sahabat yang selalu menemani setiap perjuangan, sabar mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberi motivasi selama ini.
10. Agnesya, Cinta, Dewanti, Dewinta, Aurora, Sandra, Aini dan Rendy selaku anggota grup Skripsi Warrior 2018 yang selama ini telah berjuang bersama dan saling memberikan dukungan.
11. Siswa kelas VIII SMP Negeri 48 Surabaya yang turut berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
12. Diri sendiri yang telah mampu berjuang sampai titik ini
13. Semua pihak yang telah membantu dan tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Penulis berharap hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Surabaya, 07 Februari 2022



Yulia Prastika

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini:**

**Nama** : Yulia Prastika  
**NIM** : 185000001  
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Fakultas Pendidikan dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil sendiri, bukan merupakan pengambilan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.  
Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 07 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan



Yulia Prastika



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vii
MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR DIAGRAM .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Definisi Operasional Variabel .....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	32
C. Kerangka Konseptual .....	36
D. Hipotesis Penelitian .....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Rancangan Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
C. Variabel dan Definisi Operasional .....	45
D. Metode Pengumpulan Data .....	47
E. Teknik Analisis Data .....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil Penelitian.....	55
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	117

BAB V PENUTUP .....	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran.....	125
DAFTAR PUSTAKA.....	126

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Kelas VIII .....	44
Tabel 3.2 Jumlah Pengambilan Kelas yang Dipilih.....	45
Tabel 3.3 Jumlah Sampel Kelompok Eksperimen.....	46
Tabel 3.4 Jumlah Sampel Kelompok Kontrol .....	46
Tabel 3.5 Angket Resiliensi Diri (Sebelum).....	46
Tabel 3.6 Kategori Tingkatan Nilai Item Pernyataan Angket Resiliensi Diri.....	50
Tabel 3.7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	53
Tabel 3.8 Angket Resiliensi Diri (Sesudah) .....	53
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i> Resiliensi Diri yang Akan Diberikan Treatment .....	58
Tabel 4.2 Data Hasil <i>Post-test</i> Resiliensi Diri yang Telah Diberi Treatment .....	104
Tabel 4.3 Uji <i>Mann-Whitney U</i> .....	106
Tabel 4.4 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Ekperimen.....	107
Tabel 4.5 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	108

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	39
Gambar 3.1 Rancangan <i>Nonequivalent Control Group Design</i> .....	42

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1	Hasil Pre-test Resiliensi Diri yang Akan Diberikan.....	58
Diagram 4.2	Hasil Pre-test Resiliensi Diri yang Telah Diberi Treatment .....	105
Diagram 4.3	Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	107
Diagram 4.4	Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	108

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	134
Lampiran 2. Format Revisi Skripsi.....	135
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	138
Lampiran 4. Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian dari Sekolah.....	139
Lampiran 5. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	140
Lampiran 6. Blueprint Skala Resiliensi Diri Sebelum Uji Validitas.....	144
Lampiran 7. Blueprint Skala Resiliensi Diri Sesudah Uji Validitas.....	148
Lampiran 8. Angket Uji Validitas.....	151
Lampiran 9. Angket <i>Pre-test</i> .....	154
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas.....	156
Lampiran 11. Hasil Uji Reliabilitas.....	157
Lampiran 12. Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....	158
Lampiran 13. Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....	159
Lampiran 14. Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	161
Lampiran 15. Verbatim Konseling Kelompok.....	162
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan.....	245