SKRIPSI

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP 5 PINRANG

OLEH

ISMAINDAH TAHIR
NIM. 19.3200.004

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

2026 M / 1448 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP 5 PINRANG

OLEH

ISMAINDAH TAHIR
NIM. 19.3200.004

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

2026 M / 1448 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Reseliensi Siswa Korban Bullying di SMPN 5 Pinrang
Nama Mahasiswa	: Ismaindah Tahir
NIM	: 19.3200.004
Program Studi	: Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	: SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah Nomor : B.3431/In.39.7/10/12/2022

Disetujui oleh:

Pembimbing Perrtama	: Dr. Muhammad Qadaruddin, S.Sos.,I,M. Sos.
NIP	: 198301162009121005
Pembimbing Pendamping	: Emilia Mustary, M.Psi.
NIP	: 199007112018012001

Mengetahui:
Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I
NIP. 19760713 200912 1 002

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Reseliensi Siswa Korban Bullying di SMPN 5 Pinrang
Nama Mahasiswa	: Ismaindah Tahir
NIM	: 19.3200.004
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Dasar Penetapan Pembimbing	: Surat Penetapan Pembimbing Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan dakwah Nomor : B.3431/In.39.7/10/12/2022
Tanggal kelulusan	: 14 Juli 2026

Disetujui oleh Komisi Penguji

Dr. Muhammad Qadaruddin, S.Sos.,I,M. Sos	(Ketua)	(.....)
Emilia Mustary, M. Psi	(Sekretaris)	(.....)
Dr. Muhammad Haramain M.Sos.I	(Anggota)	(.....)
Nur Afiah M.A	(Anggota)	(.....)

Mengetahui:
Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. H. Muhiddin Bakri, Lc., M.Fil.I.
NIP : 19760713 200912 1 002

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KATA PENGANTAR

بِسْـــــــــــــمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِيْنَ وَعَلَى اَلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِيْنَ أَمَّا بَعْد

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadirat Allah swt. berkat rahmat dan hidayah-Nyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Soaial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw. yang menjadi teladan bagi umat manusia dan sebagai *rahmatan ilil'alamin*.

Penulis sangat berterima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayah Muhammad Tahir dan Ibu Subeda yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, nasehat, kerja keras untuk memenuhi kebutuhan penulis dan dukungan, serta berkah doa tulusnya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Serta seluruh anggota keluarga yang senantiasa memberikan perhatian dan sumbangan moril ataupun material kepada penulis.

Penulis telah menerima banyak bimbingan dan bantuan Dr. Muhammad Qadaruddin, S.Sos,I,M.Sos. selaku pembimbing I dan Emilia Mustary, M.Psi. selaku pembimbing II atas segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan, penulis ucapkan terima kasih:

Selanjutnya penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Darmawati, S.Ag., M.Pd. sebagai Rektor IAIN Parepare, Ibu Dr. Zulfah, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Rektor I Bidang Akademik dan Pengembangan Kelembagaan, Ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. selaku Wakil Rektor II Bidang Akademik Umum, Perencanaan, dan Keuangan, Bapak Dr.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Kaharuddin, S.Ag., M.Pd.I. selaku Wakil Rektor III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.

2. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag., sebagai Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare pada periode 2022-2026. Terimakasih atas dedikasi dan pengabdian Bapak selama menjabat sebagai rektor. Semoga setiap langkah yang telah diukir menjadi insprirasi bagi seluruh sivitas akademika. Sukses selalu dalam pengabdian selanjutnya.
3. Bapak Dr. H. Muhiddin Bakri., Lc., M.Fil.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Bapak Dr. Ahmad Yani, S.Hum,. M. Hum. selaku Wakil Dekan I Bidang AKKK, serta Bapak Dr. H. M. Ihsan Darwis, M.Si selaku Wakil Dekan II Bidang AUPK. Atas pengabdiannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
4. Bapak Dr. A. Nurkidam, M. Hum. selaku dekan, dan Prof. Dr. Iskandar, S. Ag., M. Sos.I selaku wakil dekan I serta Dr. Nurhikmah, M. Sos.I. selaku wakil dekan II Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah pada priode 2022-2026. Terima kasih atas pengabdiannya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa dan dukungan dalam bidang akademik dan administrasi.
5. Ibu Dr. Hj. Fidrayani, M.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya kepada kami sebagai mahasiswa program Bimbingan Konseling Islam.
6. Ibu Dr. Hj. Nurmi, S.Ag,. M.A. selaku Kabag beserta Jajaran staf administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah banyak membantu mulai dari proses menjadi mahasiswa sampai ke berbagai pengurusan untuk berkas penyelesaian studi.
7. Bapak/Ibu Dosen dan jajaran Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak membantu penulis selama berstatus mahasiswa.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. Kepala perpustakaan dan jajaran perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam pencapaian refrensi skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan BKI yang telah meluangakan waktunya untuk menemani dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih kepada seluruh responden yang ikut berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang kadang ragu tapi tak pernah berhenti mencoba, yang melewati malam penuh cemas dan pagi penuh harap, yaitu penulis diriku sendiri, Misra. Terima kasih sudah sabar menghadapi segala ketidak pastian, terima kasih sudah berani melangkah meski takut gagal. Teruslah melangkah dengan hati penuh semangat, karena perjalaan ini bukan sekedar tentang gelar, melainkan tentang menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana.

Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan secara moril maupun material dalam penyelesaiaan skripsi ini. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan hidayah-Nya.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila dalam penulisan ini terdapat kekeliruan dan kesalahan yang semua itu terjadi di luar dari kesengajaan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 14 Juli 2026 M
29 Muharram 1448 H

Penulis,



Ismaindah Tahir
NIM. 19.3200.004

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa	: Ismaindah Tahir
NIM	: 19.3200.004
Tempat/Tgl. Lahir	: Pinrang, 23 Agustus 2000
Program Studi	: Bimbingan Konseling Islam
Fakultas	: Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Judul Skripsi	: Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Reseliensi Siswa Korban Bullying di SMPN 5 Pinrang

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan duplikat,tiruan,plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi ini dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 14 Juli 2026

Penyusun,

Ismaindah Tahir
NIM 19.3200.004

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ABSTRAK

Ismaindah Tahir. *Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Reseliensi Siswa Korban Bullying di SMPN 5 Pinrang* (dibimbing oleh Emilia Mustary.)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan pribadi dalam meningkatkan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan atau pengalaman negatif yang dihadapi. Siswa yang menjadi korban bullying sering mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan, kesulitan mengendalikan emosi, serta hambatan dalam berinteraksi sosial, sehingga diperlukan layanan bimbingan pribadi untuk membantu meningkatkan kemampuan resiliensi mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel penelitian berjumlah 20 siswa yang terdiri atas 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan indikator resiliensi meliputi regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, insight, kemandirian, hubungan sosial, dan pencapaian. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, Paired Sample t-Test, dan uji N-Gain Score

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor resiliensi kelompok eksperimen meningkat dari 85,90 pada saat pretest menjadi 94,30 pada saat posttest. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,013 < 0,05, sehingga hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying. Selain itu, hasil uji N-Gain Score menunjukkan nilai sebesar 0,31 dengan kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai 0,08 dengan kategori rendah. Dengan demikian, layanan bimbingan pribadi terbukti efektif dalam membantu meningkatkan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Pribadi, Resiliensi, Korban Bullying

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL ii
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI iv
KATA PENGANTAR v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI viii
ABSTRAK ix
DAFTAR ISI x
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 7
C. Tujuan Penelitian 7
D. Kegunaan Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9
A. Tinjauan Penelitian Relevan 9
B. Tinjauan Teori 11
C. Kerangka Pikir 30
D. Hipotesis Penelitian 31
BAB III METODE PENELITIAN 32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 32
B. Prosedur Penelitian 33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 37
D. Populasi dan Sampel 37

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data 38
F. Definisi Operasional Variabel 41
G. Instrumen Penelitian 43
H. Analisis Data 43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
A. Hasil Penelitian 48
B. Pembahasan Penelitian 57
BAB V PENUTUP 67
A. Kesimpulan 67
B. Saran 68
DAFTAR PUSTAKA 69
LAMPIRAN 72
BIODATA PENULIS 259

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR GAMBAR

NO	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	30

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4.1	Gambaran Proses Bimbingan Pribadi	34
Tabel 4.2	Tahapan Sesi Bimbingan Pribadi	36
Tabel 3.3	Skala *Liket* Penilaian Bullying	39
Tabel 3.4	Bobot Skor	43
Tabel 4.1	Data Statistik *Pre-Test*	50

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1.	Modul Penelitian	74
2.	Nilai Skor	142
3.	Dokumentasi Penelitian	144
4.	SK. Pembimbing	147
5.	Surat Keterangan Selesaii Meneliti	148

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN

Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda , dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin:

Huruf	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	Dhomma	U	U

b. Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
نَيْ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
نَوْ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : Kaifa

حَوْلَ : Haula

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
نَي / نَا	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
نِيْ	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
نُو	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مات : māta

رمى : ramā

قيل : qīla

يموت : yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

a. *ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].

b. *ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha* (h).

Contoh:

رَوْضَةُ الجَنَّةِ : *rauḍah al-jannah atau rauḍatul jannah*

اَلْمَدِيْنَةُ الْفَاضِيْلَةِ : *al-madīnah al-fāḍilah atau al-madīnatul fāḍilah*

اَلْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid iyang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan isebuah itanda *itasydid* ('), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*. Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

اَلْحَقُّ : *al-haqq*

اَلْحَجُّ : *al-hajj*

نُعْمَ : *nu‘‘ima*

عَدُوٌّ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ـيّ), maka ia transliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ل (*alif lam ma'arifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang imengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya idan idihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

اَلْشَمْسُ : *al-syamsu (bukan asy- syamsu)*

اَلزَّلْزَلَةُ : *al-zalzalah (bukan az-zalzalah)*

الفَلْسَفَةُ : *al-falsafah*

اَلْبِلَادُ : *al-bilādu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof („) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُوْنَ : *ta'murūna*

النَّوْءُ : *al-nau'*

شَيْءٌ : *syai'un*

أُمِرْتُ : *Umirtu*

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasikan adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (darul Quran), sunnah. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī ẓilāl al-qur'an

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum ial-lafẓ ilā ibi ikhusus al-sabab

9. *Lafẓ al-Jalalah* (الله)

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِيْنُ اللهِ *Dīnullah* باالله *billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِيْ رَحْمَةِ اللهِ *Hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital , misalnya: digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramadan al-ladhī unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusī Abū

Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai inama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus idisebutkan isebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd (bukan:Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū).

Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt.	=	*subḥānahū wa ta'āla*
Saw.	=	*ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*
a.s	=	*'alaihi al- sallām*
H	=	Hijriah
M	=	Masehi
SM	=	Sebelum Masehi
l.	=	Lahir tahun
w.	=	Wafat tahun
QS…/…: 4	=	QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahīm/ …, ayat 4
HR	=	Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

ص	=	صفحة
دم	=	بدون
صلعم	=	صلى الله عليه وسلم
ط	=	طبعة
بن	=	بدون ناشر

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

الخ = إلى آخرها / إلى آخره

ج = جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds. [dari kata editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena Dalam bahasa Indonesia kata "editor" berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).

et al. : "Dan lain-lain" atau "dan kawan-kawan" (singkatan dari *et alia*). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. ("dan kawan-kawan") yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah dan sebagainya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini kasus bullying di Indonesia semakin meningkat. Dihimpun dari laman sekolahrelawan.org diketahui bahwa dalam rentang Januari-Agustus 2023 terdapat sebanyak terdapat 2.355 kasus pembullyan anak. Dari data tersebut diketahui bahwa sebanyak 80% kasus perundungan pada 2023 terjadi di sekolah. Berdasarkan data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), diketahui bahwa terdapat 30 kasus *bullying* alias perundungan di sekolah sepanjang 2023. Angka itu meningkat dari tahun sebelumnya yang berjumlah 21 kasus. Dari 30 kasus perundungan pada 2023, sebanyak 50% terjadi di jenjang SMP/sederajat, 30% di jenjang SD/sederajat, 10% di jenjang SMA/sederajat, dan 10% di jenjang SMK/sederajat.

Bullying adalah tindakan intimidasi yang dilakukan pihak yang lebih kuat terhadap pihak yang lebih lemah yang dapat ditujukan dalam beragam bentuk. Hal ini disebabkan adanya ketidak seimbangan kekuasaan dimana pelaku berasal dari kalangan siswa atau siswi yang lebih merasa senior melakukan tindakan tertentu kepada korban, yaitu siswa atau siswi yang lebih junior dan mereka merasa tidak berdaya karena tidak dapat melakukan perlawanan.[1] Beberapa contoh bullying yang kerap terjadi di sekolah seperti mengejek, memanggil teman dengan nama hewan, memberi label kepada teman, memalak, sampai pada kasus pemukulan.[2] Umumnya siswa yang menjadi korban bullying tidak memiliki keberanian untuk melawan

[1] Amalia Putri, "Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling, Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman 6 (2020): 37–43

[2] Seri Ahmad, "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying, *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling 3 (2017): 82–89*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sehingga mereka lebih banyak diam ketika dijahili, diejek, atau ketika mendapat kekerasan dari temannya.

Tingginya angka kejadian *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah ini tentunya menimbulkan berbagai dampak negatif bagi anak korban *bullying.* Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nurlelah & Mukri bullying dapatmengganggu kesehatan mental siswa. seperti gangguan stres bahkan trauma.[3]Sedangkan menurut Lusiana & Arifin dampak dari bullying akan membuat korban mengalami gangguan belajar dan aktivitas akademik.[4] Selain itu, menurut Febriana & Hariyadi bullying juga akan membuat perkembangan kemampuan sosial korban terganggu.[5] Bahkan yang paling parah perilaku bullying ini bisa mengancam keselamatan jiwa anak korban bullying.[6]

Meningkatnya kasus bullying di kalangan pelajar tidak hanya disebabkan oleh lemahnya pengawasan sekolah, tetapi juga erat kaitannya dengan aspek pemahaman agama dan faktor sosial di lingkungan peserta didik. Dari segi pemahaman agama, perilaku perundungan mencerminkan menurunnya kesadaran spiritual dan moral di kalangan remaja. Padahal, nilai-nilai keagamaan mengajarkan pentingnya menghormati, menyayangi, dan memperlakukan orang lain dengan adil serta penuh empati. Dalam ajaran Islam, misalnya, setiap individu dilarang untuk merendahkan,

---

[3] Nurlelah and Syarifah Gustiawati Mukri, Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung),‖ *Fikrah: Journal of Islamic Education 3 (2019)*

[4] Siti Nur Elisa Lusiana and Siful Arifin, Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak,‖ Kariman 10 (2022)

[5] Amelia Febriana and Sigit Hariyadi, Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Kemampuan Sosial Siswa,‖ *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 20 (2023): 101–12*

[6] Teuku Amnar Saputra and Zuriah, Konseling Individual Untuk Meningkatkan Konsep Diri Korban Bullying Di Sekolah (Studi Kasus Di SMK Negeri 1 Sigli),‖ *Counselle 2 (2022)*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

mengejek, atau menyakiti sesama sebagaimana dijelaskan bahwa tidak boleh ada satu kaum yang mengolok-olok kaum lainnya. Ketika nilai-nilai keagamaan ini tidak tertanam kuat dalam diri siswa, maka mereka cenderung kehilangan kendali moral dan empati sosial, sehingga mudah melakukan tindakan kekerasan verbal maupun fisik terhadap teman sebayanya.

Selain faktor pemahaman agama, aspek sosial juga memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perilaku bullying di lingkungan sekolah. Kondisi sosial siswa, baik di keluarga maupun di lingkungan pergaulan, dapat membentuk pola perilaku yang kemudian tercermin dalam interaksi di sekolah. Anak yang tumbuh di lingkungan yang penuh konflik, kekerasan, atau minim perhatian cenderung menyalurkan tekanan emosinya melalui tindakan agresif terhadap teman sebayanya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sujadi et al., diketahui bahwa seseorang yang menjadi korban bullying perlu memiliki resilensi diri yang tinggi.[7] Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi di dalam kehidupannya.[8] Menurut Khomsah et al., resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, pekembangan sosial, akademis, kompetensi vokasional, dan bahkan dengan tekanan hebat yang inheren dalam dunia sekarang sekalipun.[9]

Melihat bagaimana tindakan bullying memberikan dampak buruk bagi siswa

---

[7] Eko Sujadi, Hengki Yandri, and Dosi Juliawat, ―Perbedaan Resiliensi Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Yang Menjadi Korban Bullying,‖ *Psychocentrum Review 3 (2021): 174–86*

[8] Tria Septiani and Nurindah Fitria, ―Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan,‖ *Jurnal Penelitian Psikologi 07 (2016): 59–76*

[9] Novi Rizani Khomsah, Heru Mugiarso, and Kusnarto Kurniawan, ―*Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa,‖ IJGC 7 (2018)*

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

maka sekolah sebagai tempat siswa menuntut ilmu dituntut agar dapat membantu siswa meningkatkan resilensi dirinya. Salah satu hal yang dapat dilakukan sekolah untuk meningkatkan resilensi siswanya adalah dengan memberikan layanan bimbingan pribadi.[10] Layanan bimbingan pribadi adalah layanan di mana terjadi proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara guru BK kepada siswa yang menjadi korban bullying.

Dasar dari pelaksanaan konseling di sekolah tidak dapat terlepas dari dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di sekolah pada khususnya dan dasar dari pendidikan itu berbeda, dasar dari pendidikan dan pengajaran di indonesia dapat dilihat sebagaimana dalam UU. No. 12/1945 Bab III pasal 4 pendidikan dan pengajaran berdasarkan atas asas-asas yang termaktub dalam pasal UUD Negara Republik Indonesia dan atas kebudayaan Indonesia‖

Terdapat beberapa penelitian mengenai bagaimana pengaruh layanan bimbingan dapat meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Penelitian yang dilakukan oleh Hakim et al., (2023) yang menyatakan bahwa pelaksanaan konseling realitas sebagai sarana yang digunakan untuk mengatasi resiliensi individu dapat membantu siswa dalam meningkatkan resiliensi drinya. Selanjutnya,[11] penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) yang menemukan bahwa konseling individu SFBT efektif untuk meningkatkan resiliensi pada korban bullying.[12] Kemudian, penelitian

---

[10] Haryani et al., ―Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan Untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa Sekolah Dasar,‖ *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 8 (2024): 1356–62*

[11] Hakim Rachman Hakim, Netrawati, and Zadrian Ardi, ―Konseling Relitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa: *Literature Review,‖ CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling, 2023, 52–57*

[12] Putri, "Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling"

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

yang dilakukan oleh Ahmad (2017) yang menemukan bahwa penerapan modul bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan resiliensi siswa korban bullying.[13]

Salah satu sekolah di mana aksi bullying masih kerap terjadi adalah di SMP 5 Pinrang. Dari hasil observasi yang peneliti lakukan, peneliti menemui bahwa masih terdapat beberapa siswa yang berkata kasar terhadap siswa lain, selain itu tampak siswa laki-laki yang sedang menjahili siswa perempuannya, sampai siswa perempuan menangis. Di samping itu, peneliti juga mewawancarai beberapa peserta didik di SMP 5 Pinrang tersebut yang pernah menjadi korban *bullying.* Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa di sekolah ini masih kerap terjadi bullyan seperti memanggil nama mereka dengan sebutan lain yang mereka tidak menyukainya, memanggil nama mereka dengan menggunakan nama orang tua, mencemooh, dan bahkan sampai ke kekerasan fisik di mana mereka juga di cubit, bahkan jilbab mereka di tarik hingga mereka menangis. Beberapa anak korban bullying ini juga mengaku bahwa ketika mereka dibully mereka hanya diam dan menangis. Beberapa anak juga mengatakan bahwa mereka tidak memiliki keyakinan pada dirinya untuk menyelesaikan masalah dengan teman yang suka merundungnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling di temukan bahwa setidaknya setiap kelas terdapat 2-5 siswa yang masih melakukan aksi bullying baik itu kategori bullying yang memanggil nama orang tua, atau bahkan mengucilkan bentuk tubuh siswa lainnya serta kekerasan fisik yang dilakukan. Tingkat resiliensi anak di SMP 5 Pinrang dapat dikatakan belum maksimal. Hal ini terlihat dari hasil observasi dan wawancara yang menunjukkan bahwa masih banyak

[13] Ahmad, "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying"

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

siswa yang menjadi korban bullying namun belum mampu merespons secara adaptif terhadap situasi tersebut. Beberapa siswa korban perundungan memilih untuk diam, menangis, dan tidak memiliki keyakinan diri untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah dengan teman yang merundung mereka.

Melihat fenomena masalah di atas maka di sinilah peran guru pembimbing sangat diperlukan. Guru pembimbing merupakan tenaga pendidik profesional yang memberikan pelayanan konseling kepada peserta didik dalam satuan pendidikan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi di lingkungan sekolahnya. seseorang yang menjadi korban bullying perlu memiliki resiliensi diri yang tinggi. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan, trauma, atau situasi sulit yang dihadapinya. Resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, perkembangan sosial, akademis, kompetensi vokasional, bahkan tekanan hidup yang berat sekalipun. Siswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan mampu menghadapi perundungan dengan cara yang lebih positif, tidak mudah putus asa, serta tetap memiliki semangat untuk belajar dan berinteraksi secara sehat dengan teman-temannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Layanan Bimbingan Pribadi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban *Bullying* di SMP 5 Pinrang”

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan apa yang telah penulis paparkan di pendahuluan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh antara layanan bimbingan pribadi terhadap peningkatan resiliensi siswa korban *bullying* di SMP 5 Pinrang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* di SMP 5 Pinrang.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dapat diberikan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis
   a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya ilmu pendidikan dan wawasan penelitian dibidang bimbingan dan konseling.
   b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan informasi ilmiah yang bermakna dalam disiplin ilmu bimbingan konseling.
   c. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan baru bagi pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.
   d. Hasil penelitian berguna dalam mengembangkan serta memerkuat hasil dari peneliti-peneliti sebelumnya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi masyarakat umum mengenai bagaimana pengaruh layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* di SMP 5 Pinrang.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian maupun tambahan informasi untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* di SMP 5 Pinrang.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Penelitian terdahulu digunakan peneliti untuk menghindari adanya plagiasi serta memperkuat kerelevansian penelitian melalui pemaparan yang berisi deskripsi perbandingan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian terdahulu juga dikonotasikan sebagai landasan untuk mengetahui posisi peneliti, sehingga tidak dianggap mengulangi penelitian yang sama.

Penelitian dengan judul ―Konseling Relitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa: *Literature Review* yang dilakukan oleh Hakim et al. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana konseling relitas dalam meningkatkan resiliensi diri siswa.[14] Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling realitas sebagai sarana untuk mengatasi resiliensi individu dapat membantu siswa untuk meningkatkan resiliensi dirinya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada metode penelitian yang dilakukan. Penelitian sebelumnya menggunakan metode studi literatur, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kuantitatif.

Selanjutnya penelitian dengan judul ―Meningkatkan Resiliensi Korban *Bullying* Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling*‖ yang dilakukan oleh Putri. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji keefektifan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan resiliensi pada korban bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individu SFBT efektif untuk meningkatkan

[14] Hakim, Netrawati, and Ardi, "Konseling Relitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa: Literature Review."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

resiliensi pada korban *bullying*.[15] Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada tujuan penelitian, di mana penelitian tersebut ingin menguji keefektifan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* dalam meningkatkan resiliensi pada korban bullying. Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan pribadi mampu meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* atau tidak.

Kemudian penelitian dengan judul "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban *Bullying"* yang dilakukan oleh Ahmad. Tujuan penelitian ini adalah (1) Mengetahui gambaran resiliensi korban bullying dan pelaksanaan bimbingan pribadi sosial. (2) Mengembangkan modul layanan bimbingan pribadi sosial yang valid, menarik, dan praktis untuk meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. (3) Mengembangkan modul bimbingan pribadi sosial yang dapat meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Perilaku bullying masih sering terjadi, ini terlihat dari masih banyaknya siswa yang tidak mampu untuk keluar dari situasi negatif tersebut, sehingga modul bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan resiliensi siswa sangat dibutuhkan di sekolah.
(2) Modul yang dihasilkan telah valid, menarik dan praktis dari hasil penilaian yang dilakukan oleh dua orang ahli BK. (3) Penerapan modul bimbingan pribadi sosial dapat meningkatkan resiliensi siswa korban bullying.[16] Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada tujuan penelitian, di mana penelitian tersebut ingin mengembangkan sebuah modul bimbingan pribadi untuk meningkatkan resilensi siswa korban bullying. Sedangkan tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan bimbingan pribadi mampu meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* atau tidak.

---

[15] Putri, "Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling."

[16] Ahmad, "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying."

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Tinjauan Teori

1. Layanan Bimbingan Pribadi

a. Pengertian Layanan Bimbingan Pribadi

Secara harfiah, istilah bimbingan berasal dari bahasa Inggris yaitu "guidance". Guidence dapat diartikan sebagai bimbingan, bantuan, pimpinan, arahan, pedoman, petunjuk. Guidence sendiri berasal dari kata (to) guide‖ yang berarti menuntun, mempedomani, menjadi petunjuk jalan, mengemudikan.

Menurut Yahya & Winarsih bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu atau kelompok yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu atau kelompok tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupannya.[17] Sedangkan menurut Sukatin et al., bimbingan pribadi merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara, konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah dengan tujuan agar klien dapat mencapai pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.[18]

b. Tahap-Tahap Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi

Nasution & Abdillah membagi proses bimbingan pribadi ke dalam tiga tahapan yaitu:[19]

1) Tahap Awal Bimbingan Pribadi

Adapun yang dilakukan dalam proses bimbingan tahap awal adalah sebagai

---

[17] Yahya AD and Winarsih, ―Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Cermin Kabupaten Pesawaran,‖ Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 3 (2016): 1–15

[18] Sukatin, ―Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan,‖ Program Sarjana MPI, Fakultas Pendidikan Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Nusantara Batanghari (n.d.)

[19] Nasution and Abdillah, ―Bimbingan Konseling ‗Konsep, Teori Dan Aplikasinya,'‖ Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019, 91–92

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

berikut:

a. Identifikasi Tujuan

Identifikasi tujuan merupakan langkah awal dalam proses bimbingan pribadi yang berfungsi untuk menentukan arah dan fokus layanan yang akan diberikan kepada siswa. Pada tahap ini, guru BK membantu siswa mengungkapkan masalah yang dihadapi serta harapan yang ingin dicapai melalui proses bimbingan. Tujuan yang jelas akan memudahkan proses konseling karena baik guru BK maupun siswa memiliki gambaran yang sama mengenai hasil yang ingin diraih.

b. Penilaian Diri

Penilaian diri merupakan proses di mana siswa diajak untuk mengenali kondisi dirinya secara lebih mendalam, baik dari segi kelebihan, kekurangan, sikap, maupun perilaku yang dimiliki. Tahap ini bertujuan agar siswa memiliki kesadaran diri yang lebih baik sehingga dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi permasalahan yang dihadapi. Melalui penilaian diri, siswa belajar melihat dirinya secara jujur dan objektif. Dalam pelaksanaannya, guru BK membantu siswa melakukan refleksi diri melalui pertanyaan terbuka, diskusi, atau lembar penilaian diri. Siswa diajak untuk menilai kebiasaan, pola pikir, emosi, serta tindakan yang selama ini dilakukan. Proses ini membantu siswa memahami hubungan antara perilaku yang ditunjukkan dengan dampak yang diterima dalam kehidupan sehari-hari.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2) Tahap Implementasi Bimbingan Pribadi

a. Perencanaan

Perencanaan merupakan tahap di mana guru BK bersama siswa menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada tahap awal bimbingan. Pada tahap ini, siswa diajak untuk menentukan strategi atau tindakan yang dapat dilakukan guna mengatasi permasalahan yang dihadapi. Perencanaan dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan kondisi, kemampuan, serta lingkungan siswa. Dalam proses perencanaan, guru BK membantu siswa menetapkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang realistis dan dapat dicapai. Selain itu, siswa juga diarahkan untuk memilih alternatif solusi yang paling sesuai dengan dirinya. Perencanaan ini dapat berupa perubahan kebiasaan, pengaturan waktu, peningkatan komunikasi dengan orang lain, atau kegiatan positif lainnya yang mendukung perkembangan pribadi

b. Implementasi

Implementasi merupakan tahap pelaksanaan dari rencana yang telah disusun sebelumnya. Pada tahap ini, siswa mulai menerapkan strategi atau tindakan yang telah direncanakan dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK berperan sebagai pembimbing yang memberikan arahan, motivasi, dan dukungan agar siswa dapat menjalankan rencana tersebut secara konsisten.

Selama proses implementasi, guru BK melakukan pemantauan terhadap perkembangan siswa. Jika terdapat hambatan atau kesulitan, guru BK membantu siswa mencari solusi atau menyesuaikan rencana yang telah

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

dibuat. Proses ini bersifat fleksibel, artinya rencana dapat diubah sesuai kebutuhan dan perkembangan siswa

3) Tahap Akhir Bimbingan Pribadi

a. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap untuk menilai hasil dari proses bimbingan pribadi yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini, guru BK bersama siswa meninjau kembali tujuan yang telah ditetapkan di awal serta melihat sejauh mana tujuan tersebut telah tercapai. Evaluasi dilakukan dengan cara membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti proses bimbingan.

b. Penyelesaian

Penyelesaian merupakan tahap di mana siswa diarahkan untuk mencapai solusi atau keputusan akhir terhadap masalah yang dihadapi. Pada tahap ini, siswa diharapkan sudah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang dirinya serta mampu mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut

c. Dukungan

Dukungan merupakan tahap lanjutan setelah proses bimbingan utama selesai, yang bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai siswa dapat dipertahankan. Pada tahap ini, guru BK tetap memberikan perhatian, motivasi, dan pemantauan secara berkala terhadap perkembangan siswa.

c. Fungsi Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi

Menurut Harahap & Sumarto pemberian layanan bimbingan pribadi memiliki

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

beberapa fungsi, yakni:[20]

1) Berubah menuju pertumbuhan.

   Pada bimbingan pribadi, konselor secara berkesinambungan memfasilitasi individu agar mampu menjadi agen perubahan (agent of change) bagi dirinya dan lingkungannya. Konselor juga berusaha membantu individu sedemikian rupa sehingga individu mampu menggunakan segala sumber daya yang dimilikinya untuk berubah.

2) Pemahaman diri secara penuh dan utuh.

   Individu memahami kelemahan dan kekuatan yang ada dalam dirinya, serta kesempatan dan tantangan yang ada diluar dirinya. Pada dasarnya melalui bimbingan pribadi diharapkan individu mampu mencapai tingkat kedewasaan dan kepribadian yang utuh dan penuh seperti yang diharapkan, sehingga individu tidak memiliki kepribadian yang terpecah lagi dan mampu mengintegrasi diri dalam segala aspek kehidupan secara utuh, selaras, serasi dan seimbang.

3) Belajar berkomunikasi yang lebih sehat.

   Bimbingan pribadi dapat berfungsi sebagai media pelatihan bagi individu untuk berkomunikasi secara lebih sehat dengan lingkungannya.

4) Berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat.

   Bimbingan pribadi digunakan sebagai media untuk menciptakan dan berlatih perilaku baru yang lebih sehat.

5) Belajar untuk mengungkapkan diri secara penuh dan utuh.

   Melalui bimbingan pribadi diharapkan individu dapat dengan spontan, kreatif, dan efektif dalam mengungkapkan perasaan, keinginan, dan inspirasinya.

6) Individu mampu bertahan.

   Melalui bimbingan pribadi diharapkan individu dapat bertahan dengan keadaan masa kini, dapat menerima keadaan dengan lapang dada, dan

[20] Emmi Kholilah Harahap and Sumarto, Bimbingan Konseling (Pustaka Ma'arif Press, 2020).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

mengatur kembali kehidupannya dengan kondisi yang baru.

7) Menghilangkan gejala-gejala yang disfungsional.

Konselor membantu individu dalam menghilangkan atau menyembuhkan gejala yang menggangu sebagai akibat dari krisis.

d. Tujuan Pemberian Layanan Bimbingan Pribadi

Menurut Erlina & Fitri tujuan layanan bimbingan pribadi adalah agar siswa memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga siswa mampu mengatasinya. Dengan kata lain, layanan bimbingan pribadi bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami siswa. Selanjutnya, secara khusus, tujuan layanan bimbingan pribadi adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling, yaitu:[21]

1) Merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan bimbingan pribadi adalah agar siswa memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis.
2) Merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan bimbingan pribadi bertujuan untuk mengentaskan siswa dari masalah yang dihadapinya.
3) Dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan bimbingan pribadi adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri siswa.

e. Indikator Keberhasilan Layanan Bimbingan Pribadi

Menurut Mentari adapun indikator yang dapat digunakan untuk mengukur keberhasilan layanan bimbingan pribadi adalah sebagai berikut:[22]

---

[21] Nova Erlina and Laeli Anisa Fitri, ―Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTS Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus,‖ Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 3 (2016): 137–52

[22] Wulan Mentari, "Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan‖ (2018)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1. Pemahaman diri

   Pemahaman diri merupakan kemampuan siswa untuk mengenali karakteristik pribadinya, baik yang berkaitan dengan potensi, minat, bakat, maupun keterbatasan yang dimiliki. Melalui pemahaman diri yang baik, siswa dapat mengetahui kelebihan yang bisa dikembangkan serta kelemahan yang perlu diperbaiki. Kesadaran ini membantu siswa membentuk gambaran diri yang jelas sehingga ia tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan atau perbandingan dengan orang lain. Selain itu, pemahaman diri juga menjadi dasar dalam perencanaan masa depan. Siswa yang memahami dirinya akan lebih mudah menentukan tujuan belajar, memilih kegiatan yang sesuai dengan minatnya, serta mengembangkan strategi untuk mencapai keberhasilan. Dengan demikian, layanan bimbingan pribadi berperan penting dalam membantu siswa melakukan refleksi diri secara terarah dan berkelanjutan.

2. Penerimaan diri

   Penerimaan diri adalah kemampuan siswa untuk menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis, baik kelebihan maupun kekurangannya. Siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik tidak mudah merasa rendah diri atau minder, karena ia mampu menghargai dirinya sendiri. Hal ini akan menumbuhkan rasa percaya diri dan sikap optimis dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Lebih jauh, penerimaan diri membantu siswa menghindari sikap membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Ia akan fokus pada pengembangan diri sesuai kemampuan yang dimilikinya. Dengan adanya layanan bimbingan pribadi, siswa dapat diarahkan untuk membangun sikap positif terhadap dirinya, sehingga terbentuk kepribadian yang sehat dan stabil.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Kemandirian dalam mengambil keputusan

   Kemandirian dalam mengambil keputusan merupakan kemampuan siswa untuk menentukan pilihan secara sadar dan bertanggung jawab. Siswa tidak hanya mengikuti pendapat orang lain, tetapi mampu mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum membuat keputusan. Hal ini penting agar siswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya atau lingkungan yang negatif. Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa dilatih untuk berpikir kritis, menilai konsekuensi dari setiap pilihan, serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Kemandirian ini akan membantu siswa dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam belajar, pergaulan, maupun perencanaan masa depan.

4. Pengendalian emosi

   Pengendalian emosi adalah kemampuan siswa untuk mengelola perasaan seperti marah, sedih, kecewa, atau cemas secara sehat dan tidak berlebihan. Siswa yang mampu mengendalikan emosi akan lebih tenang dalam menghadapi masalah serta mampu berpikir jernih sebelum bertindak. Hal ini penting untuk menjaga hubungan sosial yang harmonis dan menghindari konflik. Layanan bimbingan pribadi membantu siswa mengenali emosi yang dirasakan serta cara-cara yang tepat untuk mengekspresikannya. Misalnya melalui teknik relaksasi, komunikasi yang baik, atau kegiatan positif. Dengan pengendalian emosi yang baik, siswa dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijaksana.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

5. Pembentukan sikap dan perilaku positif

   Pembentukan sikap dan perilaku positif berkaitan dengan pengembangan nilai-nilai seperti disiplin, kejujuran, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap orang lain. Siswa yang memiliki sikap positif akan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di sekolah maupun masyarakat. Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa diarahkan untuk memahami pentingnya nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Proses bimbingan membantu siswa membentuk kebiasaan baik secara konsisten, sehingga sikap positif tersebut menjadi bagian dari kepribadiannya.

6. Pengembangan kebiasaan hidup sehat

   Pengembangan kebiasaan hidup sehat mencakup kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Siswa diharapkan memahami pentingnya pola makan yang seimbang, istirahat yang cukup, olahraga teratur, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain kesehatan fisik, kebiasaan hidup sehat juga meliputi kesehatan mental, seperti mengelola stres, menjaga pikiran positif, dan membangun hubungan sosial yang baik. Layanan bimbingan pribadi berperan dalam memberikan edukasi dan pembiasaan agar siswa mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

7. Pengembangan potensi diri secara optimal

   Pengembangan potensi diri secara optimal berarti siswa mampu mengenali dan mengembangkan minat, bakat, serta kemampuannya secara maksimal. Setiap siswa memiliki potensi yang berbeda, sehingga perlu adanya arahan agar potensi tersebut dapat berkembang sesuai dengan karakteristik masing-masing.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa dibantu untuk mengeksplorasi berbagai kegiatan yang sesuai dengan minatnya. Bimbingan ini juga membantu siswa menetapkan tujuan hidup dan rencana masa depan.

2. Resiliensi

a. Pengertian Resilensi

Menurut Grotberg dalam Ahmad, resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan.[23] Secara sederhana resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kondisi terpuruk. Sedangkan menurut Grotberg dalam Pujilestari resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan nya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal wajar untuk diatasi, bagimereka yang resilien.[24] Resiliensi membuat hidupnya menjadi lebih kuat, artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis dan vokasional sekalipun berada ditengah kondisi stres hebat dalam kehidupan dunia dewasa ini.

b. Sumber Resilensi

Menurut Ahmad terdapat 3 sumber resilensi[25], yaitu:

---

[23] Ahmad, "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying."

[24] Eka Puji Lestari, ―Pengaruh Biblio Konseling Dengan Teknik Cinematherapy Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Di SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar‖ (2022)

[25] Ahmad, ―Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying.‖

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1) Dukungan keluarga

Hubungan yang hangat, perhatian, serta kasih sayang dari orang tua atau anggota keluarga menjadi sumber kekuatan utama bagi siswa dalam menghadapi tekanan.

2) Dukungan teman sebaya

Teman yang positif dan suportif membantu siswa merasa diterima, memiliki tempat berbagi, serta mengurangi perasaan terisolasi.

3) Peran guru dan lingkungan sekolah

Guru yang peduli serta lingkungan sekolah yang aman dan nyaman dapat memberikan rasa aman, motivasi, dan arahan bagi siswa.

4) Kekuatan pribadi (internal)

Meliputi kepercayaan diri, optimisme, harga diri, serta kemampuan mengendalikan emosi yang membantu siswa menghadapi kesulitan.

5) Keterampilan sosial dan pemecahan masalah

Kemampuan berkomunikasi, mengambil keputusan, serta mencari bantuan ketika menghadapi masalah merupakan sumber resiliensi yang penting.

c. Aspek-Aspek Resilensi

Menurut Reivich & Shatté bahwa aspek-aspek resiliensi terdiri dari:[26]

1) Emotion Regulation

Regulasi emosi adalah cara seseorang untuk mengatur emosinya dengan bertahan dan tenang di bawah situasi yang dirasa tidak nyaman. Individu yang tidak bisa mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kesulitan dalam menciptakan dan memelihara kekerabatan yang baik.

[26] Reivich, K., & Shatté, A. *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. (New York: Broadway Books, 2022)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2) Impulse Control

Pengendalian impuls adalah keterampilan seseorang dalam mengelola ambisi, hasrat, kesenangan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya Pengendalian impuls yang kurang baik akan berpengaruh pada pikiran dan perilaku individu, sebab ia akan merasakan perubahan emosi yang cepat seperti mudah marah, kurang sabar, bertindak agresif, dan perilakunya cenderung impulsif (spontan, tanpa berpikir panjang).

3) Optimism

Individu yang optimis memandang segala sesuatu secara positif. Ia percaya bahwa dirinya akan berhasil memecahkan masalah yang sedang dialami.

4) Self-Efficacy

Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kapabilitas dirinya sendiri untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi dan menjalani kehidupan dengan baik setelah permasalahan yang dialami berhasil dituntaskan. Perbedaan antara optimisme dengan efikasi diri yaitu orang yang optimis cenderung mempertahankan harapan positif yang akan terjadi di hidupnya terlepas dari kemampuan personal yang dimiliki. Sementara orang yang memiliki efikasi diri percaya bahwa hal-hal baik seperti mampu bertahan dan menemukan jalan keluar dari suatu permasalahan disebabkan karena ia mampu untuk melakukan hal-hal tersebut.

5) Analisis Kasus

Kemampuan seseorang untuk mengetahui penyebab dari permasalahan yang terjadi dalam hidupnya sehingga ia tidak melakukan kesalahan yang sama secara berulang disebut sebagai analisis kasus.

6) Empathy

Empati yaitu keterampilan seseorang dalam menafsirkan perasaan dan pikiran orang lain dengan berandai apabila ia ditempatkan di posisi yang serupa. Apabila seseorang memiliki empati yang rendah maka ia memiliki kecenderungan sulit memelihara hubungan sosial.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

7) Reaching out

Reaching out atau pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam hidup dan berani mengambil kesempatan serta tantangan baru. Selain itu, reaching out dapat diartikan sebagai keterampilan individu dalam mengambil hal positif dari keterpurukan yang terjadi dalam hidupnya.

d. Proses Pembangunan Resilience

Proses pembangunan resilience merupakan suatu rangkaian dinamika psikologis dan sosial yang membantu individu mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan, tantangan, maupun pengalaman traumatis yang dialami. Pembangunan resiliensi tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran dan pengalaman hidup yang membentuk kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menilai situasi dengan lebih positif, dan mengambil langkah adaptif dalam menghadapi kesulitan.

1) Pengenalan Diri

Tahap awal dalam membangun resiliensi adalah mengenali diri sendiri secara mendalam. Individu perlu memahami kelebihan, kelemahan, nilai-nilai hidup, serta hal-hal yang memengaruhi perasaan dan perilakunya. Pengenalan diri membantu seseorang untuk lebih sadar terhadap potensi diri sehingga mampu menentukan cara terbaik dalam menghadapi tekanan atau masalah.

2) Pengelolaan Emosi

Setelah individu mengenali dirinya, langkah berikutnya adalah mengelola emosi dengan baik. Pengelolaan emosi mencakup kemampuan untuk mengendalikan kemarahan, kesedihan, dan rasa takut agar tidak berlebihan. Individu yang mampu mengatur emosinya akan lebih tenang dalam mengambil keputusan dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi situasi sulit

3) Dukungan Sosial

Tahapan ini menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan guru. Dukungan sosial memberikan rasa aman,

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

dihargai, dan dimengerti, sehingga membantu individu dalam membangun kekuatan mental. Lingkungan yang suportif juga mendorong munculnya keyakinan bahwa masalah dapat diatasi bersama, bukan harus dihadapi sendirian.

4) Penerimaan Diri dan Aktualisasi Diri

Tahap terakhir dari pembangunan resiliensi adalah penerimaan diri dan aktualisasi diri. Individu mulai mampu menerima pengalaman buruk atau trauma sebagai bagian dari proses kehidupan dan menjadikannya pelajaran berharga. Dengan penerimaan diri, individu dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih matang, mandiri, dan mampu mengaktualisasikan potensi terbaiknya untuk mencapai tujuan hidup.[27]

e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resilensi

Khairunnisa & Wahyudi membagi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menjadi 3 bagian[28], yaitu:

1) Faktor Individual yang berasal dari dalam diri individu berupa kemampuan dan potensi seperti konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki, dan kemampuan kognitif. Resiliensi juga dapat dibangun dengan harapan-harapan yang ditumbuhkan pada diri masing-masing individu.
2) Faktor Keluarga yang berasal dari keluarga (terutama orang tua). Selain bersumber dari orang tua, anggota keluarga lain juga memiliki peran penting bagi resiliensi dalam diri individu.
3) Faktor Komunitas yang berasal dari lingkup sosial individu meliputi hubungan individu tersebut dengan komunitas yang ia ikuti atau yang berada di sekitarnya. Kondisi individu dapat dipengaruhi oleh baik buruknya komunitas.

f. Indikator Resilensi

Dalam kajian psikologi, salah satu konsep indikator resiliensi yang banyak

[27] Dodiet Aditya Setyawan, ―Data Dan Metode Pengumpulan Data Penelitian,‖ Jurnal Metodologi Penelitian 9, no. 2 (2013): 9–17

[28] Khairunnisa and Wahyudi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

digunakan dikemukakan oleh Reivich dan Shatté, yang membagi resiliensi ke dalam tujuh indikator utama sebagai berikut: [29]

1) Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan perasaan yang muncul ketika menghadapi situasi sulit atau tekanan. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu tetap tenang, tidak mudah panik, dan tidak bereaksi secara berlebihan terhadap masalah. Kemampuan ini membantu seseorang berpikir lebih jernih sehingga dapat mengambil keputusan yang tepat dalam situasi yang menantang.

2) Pengendalian impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk menahan dorongan atau keinginan yang muncul secara tiba-tiba, terutama dorongan yang bersifat negatif. Individu yang memiliki pengendalian impuls yang baik tidak akan bertindak secara terburu-buru tanpa mempertimbangkan akibatnya mampu menunda kepuasan sesaat demi tujuan yang lebih baik di masa depan.

3) Optimisme

Optimisme merupakan sikap positif terhadap kehidupan, terutama keyakinan bahwa kesulitan yang dihadapi dapat diatasi dan masa depan akan menjadi lebih baik. Individu yang optimis tidak mudah menyerah ketika menghadapi masalah, karena ia percaya bahwa setiap kesulitan memiliki jalan keluar. Sikap ini membuat individu lebih bersemangat dalam berusaha dan tidak terjebak dalam perasaan putus asa.

4) Insight

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi yang akan ataupun sedang dihadapi oleh individu. Insight

[29] Reivich, K *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. (New York: Broadway Books, 2022)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

membantu seseorang mengenali sumber stres, menilai peran dirinya dalam suatu masalah, serta menemukan cara yang realistis untuk mengatasinya.

Insight berperan penting dalam membantu mereka memahami bahwa perundungan yang dialaminya bukanlah karena kelemahan pribadi, melainkan akibat perilaku negatif dari orang lain. Dengan kesadaran seperti ini, siswa tidak mudah menyalahkan diri sendiri atau kehilangan harga diri. Mereka justru dapat menilai situasi dengan lebih rasional, mencari bantuan kepada pihak yang tepat, dan mengembangkan sikap yang lebih tangguh dalam menghadapi tekanan sosial. insight juga mendorong individu untuk belajar dari pengalaman yang menyakitkan. Anak yang memiliki wawasan diri yang baik mampu mengambil hikmah dari kejadian yang menimpa dirinya dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk masa depan. Dalam dunia pendidikan, insight menjadi dasar penting bagi pembentukan kepribadian yang kuat, kemampuan berpikir kritis, dan pengendalian diri. Dengan demikian, insight bukan hanya membantu siswa untuk memahami dirinya, tetapi juga membangun kesadaran moral dan empati terhadap orang lain.

5) Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain. Kemandirian tidak hanya berarti seseorang dapat hidup tanpa bantuan orang lain, tetapi juga mencakup kemampuan mengendalikan diri secara emosional, mengambil keputusan yang tepat, dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Dalam konteks resiliensi, kemandirian membantu seseorang untuk tetap teguh dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan, terutama ketika menghadapi masalah atau perlakuan negatif seperti bullying.

Kemandirian juga membantu individu untuk tidak mudah larut dalam emosi negatif. Seseorang yang mandiri mampu mengatur perasaan marah,

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

takut, atau kecewa sehingga tidak mengganggu fungsi sosial dan akademiknya. Dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, siswa dengan tingkat kemandirian tinggi akan menunjukkan sikap tanggung jawab, disiplin, dan kemampuan mengatur waktu dengan baik.

6) Hubungan

Seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki role model yang sehat. kemampuan membangun hubungan sosial yang positif dan bermakna. Individu yang resilien mampu menjalin relasi yang sehat, saling mendukung, dan saling menghargai dengan orang-orang di sekitarnya baik dengan teman sebaya, guru, maupun anggota keluarga. Hubungan yang baik memberikan dukungan emosional yang sangat dibutuhkan ketika seseorang menghadapi tekanan atau masalah hidup.

7) Pencapaian (reaching out)

Pencapaian atau *reaching out* merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan berani mengambil peluang baru setelah mengalami kegagalan atau tekanan. Individu yang memiliki indikator ini tidak terjebak pada pengalaman negatif, tetapi justru menjadikannya sebagai pelajaran untuk berkembang.

g. Bullying Pengertian Bullying

Kata bullying berasal dari bahasa inggris, yaitu kata bull yang berarti benteng yang suka menanduk kesana kemari. Dalam bahasa Indonesia, secara etimologi kata bully berarti penggertak, orang yang mengganggu orang yang lemah. Menurut Zakiyah et al., bullying adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya.[30] Sedangkan menurut

[30] Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, and Meilanny Budiarti Santoso, ―Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying,‖ Jurnal Penelitian & Ppm 4 (2017): 129– 389

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Daulay et al., bullying merupakan tindakan kekerasan yang seseorang memiliki keinginan untuk menyakiti orang lain dan membuat tekanan secara berulang kepada orang lain.[31] Bullying adalah keinginan untuk menyakiti, yang diekspresikan dalam perilaku yang dapat merugikan korban. Tindakan tersebut bisa diperbuat oleh seseorang atau kelompok yang lebih kuat dan kurang tanggung jawab, dan sering melakukan itu bermaksud untuk mencelakakan korban

h. Jenis-Jenis Bullying

Menurut Siahaya et al., terdapat 3 bentuk bullying yang kerap terjadi[32], yaitu:

1) Bullying fisik, meliputi tindakan: menampar, menimpuk, menginjak kaki, menjegal, meludahi, memalak, melempar dengan barang, serta menghukum dengan berlari keliling lapangan atau push up.
2) Bullying verbal, terdeteksi karena tertangkap oleh indera pendengaran, seperti memaki, menghina, menjuluki, meneriaki, memalukan di depan umum, menuduh, menyebar gossip dan menyebar fitnah. Bullying mental atau psikologis, merupakan jenis bullying paling berbahaya karena bullying bentuk ini langsung menyerang mental atau psikologis korban, tidak tertangkap mata atau pendengaran, seperti memandang sinis, meneror lewat pesan atau sms, mempermalukan, dan mencibir.

i. Dampak Bullying

Menurut Dewi terdapat beberapa dampak negatif yang akan terjadi pada korban bullying[33], yaitu:

1) Perubahan pola tidur dan pola makan. Ini adalah tanda awal yang umumnya

[31] Nurussakinah Daulay, ―Implementasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Bullying,‖ Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia) 9 (2023): 94–103

[32] Susan Kezia Valerrie Siahaya, ―No TitlePenegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan Atau Bullying Disekolah,‖ Lex Crimen 10 (2021)

[33] Lia Kurnia Dewi, ―Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying Di SMP N 1 Pleret Bantul‖ (2020)

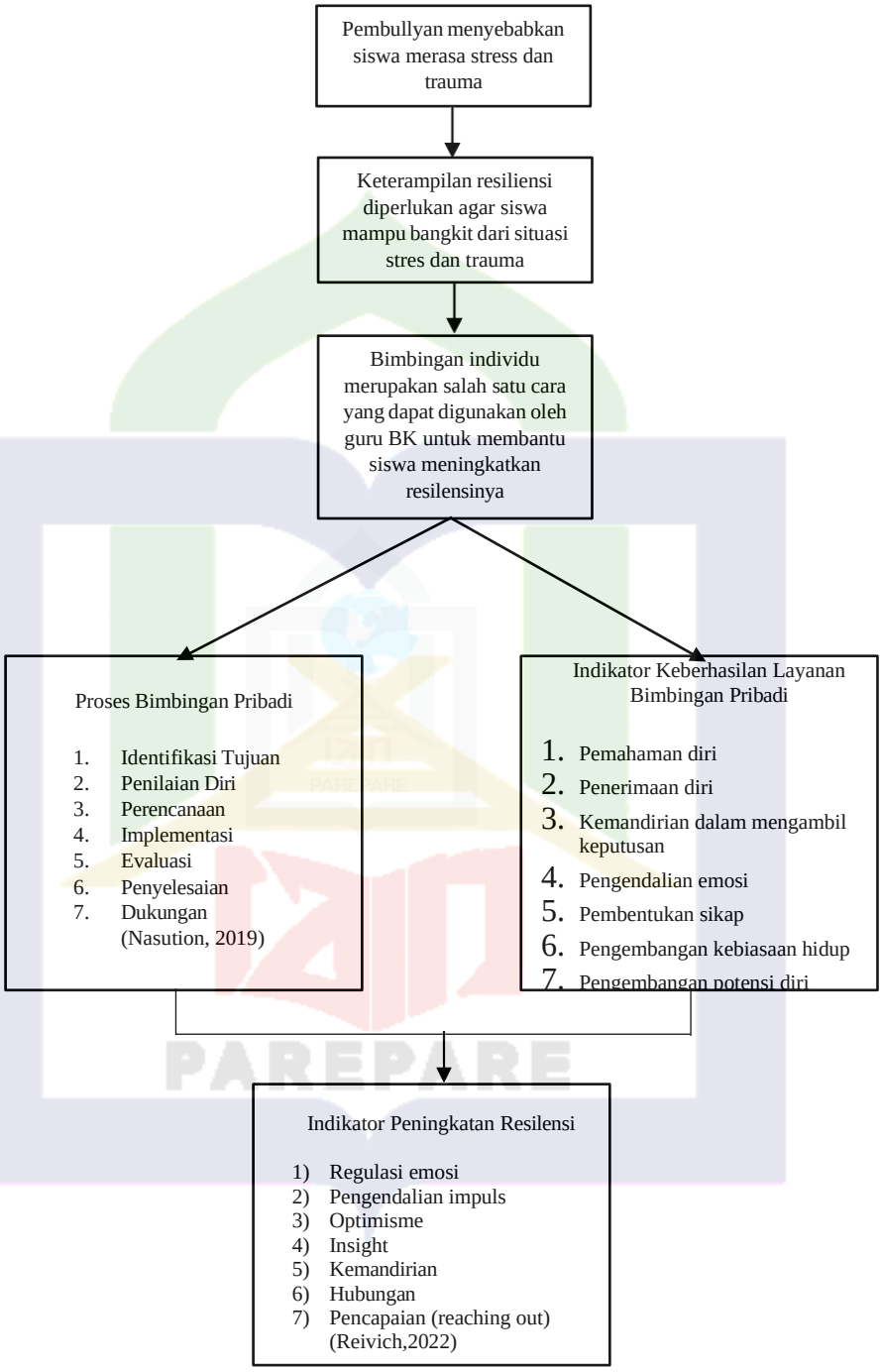
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

terjadi.

2) Ketakutan dan kekhawatiran atau kecemasan. Dua hal ini membuat mereka menarik diri dari pergaulan karena mereka takut Tindakan bullying yang mereka alami akan terulang kembali.
3) Mudah tersinggung. Korban bullying biasanya akan mudah tersinggung akan hal-hal yang berkaitan dengan hal-hal seperti itu.
4) Kemarahan dan sifat negatif. Korban bullying akan marah kepada para pelaku atau penonton yang membiarkan bullying terjadi, akan tetapi mereka tidak mau melampiaskannya.
5) Konsentrasi buruk atau ketidakmampuan untuk mempertahankan perhatian kepada sesuatu terutama pada tugas-tugas yang diberikan guru yang merupakan pertanda stress.
6) Penurunan prestasi. Akibat dari konsentrasi yang buruk, kondisi tertekan mengakibatkan prestasi mereka di sekolah menurun.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

C. Kerangka Pikir



CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Berdasarkan rumusan masalah dan fenomena yang telah dipaparkan. Model penelitian di dalam penelitian digambarkan sesuai dengan gambar di atas. Terdapat satu variabel bebas yang akan mempengaruhi dua variabel terikat di mana satu variabel bebas ini diduga dapat mempengaruhi resilensi siswa korban bullying.

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.[34] Oleh karena itu rumusan masalah penelitian ini biasanya disusun dalam bentuk kalimat pernyataan. Maka dari uraian yang ada perumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0 : Diduga tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap resilensi siswa korban bullying

Ha : Diduga terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap resilensi siswa korban bullying

[34] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2018)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitan ini penulis menggunakan metode pendekatan secara kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode penelitan yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.[35]

Penelitian ini menggunakan desain atau rancangan *Quasi Experimental Pre- Post Test With Control Group Design*, di mana eksperimen yang diberikan adalah layanan bimbingan pribadi untuk mengetahui dan meningkatkan resiliensi siswa korban bullying di tingkat SMP sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan Pre-test (O1) pada subjek untuk mengukur tingkat resiliensi awal, diikuti dengan perlakuan (P) berupa layanan bimbingan pribadi, dan dilanjutkan dengan Post-test (O2) untuk mengukur tingkat resiliensi setelah intervensi.[36] Pada penelitian eksperimen ini, peneliti melakukan perlakuan dan mengukur hasil (efek) perlakuan tersebut. Pengukuran dalam penelitian dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Intervensi berupa layanan bimbingan pribadi dilakukan sebanyak 8 sesi, dengan setiap sesi difokuskan pada peningkatan berbagai aspek resiliensi, seperti pengelolaan emosi, kemandirian, kemampuan hubungan sosial, inisiatif, kreativitas, humor, dan moralitas.

---

[35] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. (Alfabeta, 2018)

[36] Zafira Ramadhanti and Budi Purwoko, ―Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di Smpn 29 Gresik Bidang Akademik,‖ Jurnal BK UNESA 3 (2020).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 16 untuk mengevaluasi efektivitas layanan bimbingan pribadi dalam meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Tujuan peneliti menggunakan rancangan ini adalah untuk mempermudah pengujian dan evaluasi efektivitas intervensi terhadap peningkatan resiliensi siswa. Jika digambarkan seperti pola, maka rancangan penelitian akan menjadi sebagai berikut:

	Pre test	Perlakuan	Post test
Eksperimen	**O_1**	**X**	**O_2**
Kontrol	**O_3**	**-**	**O_4**

Ket :

X = Perlakuan pada kelompok Eksperimen *(treatment)*

O_1 = Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelompok Eksperimen

O_2 = Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelompok Eksperimen

O_3 = Tes awal (sebelum perlakuan) pada kelompok kontrol

O_4 = Tes akhir (setelah perlakuan) pada kelompok kontrol

B. Prosedur Penelitian

1. Tahap Pra Eksperimen

Sebelum memberikan perlakuan kepada subjek, peneliti akan memberikan pre-test atau tes awal kepada siswa yang menjadi korban bullying. Pre-test ini bertujuan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa, yang dilakukan dengan memberikan kuesioner menggunakan skala resiliensi dengan 40 pernyataan yang merujuk pada indikator peningkatan Resilience menurut Reivich yaitu:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

a) Regulasi emosi
b) Pengendalian impuls
c) Optimisme
d) Insight
e) Kemandirian
f) Hubungan
g) Pencapaian (reaching out)

Setelah mengidentifikasi tingkat Resilensi siswa maka dilakukan pemisahan sampel sebanyak 10 siswa yang berada pada kategorti resiliensi rendah. Kriteria subjek penelitian didapat dari hasil pre-test, yaitu siswa SMP yang berada dalam kategori resiliensi rendah. Setelah tes awal dilakukan, peneliti akan melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu *treatment* atau pemberian perlakuan.

2. Tahapan Bimbingan Pribadi

Pada tahap ini, subjek akan diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi. Layanan bimbingan pribadi ini akan difokuskan pada peningkatan aspek-aspek resiliensi seperti emosional, impulsive, sifat optimistis, insight, kemandirian, hubungan dan pencapaian siswa melalui tahapan proses bimbingan pribadi yang dilakukan merujuk pada teori Nasution yaitu identifikasi tujuan, penilaian diri, perencanaan, implementasi, evaluasi, penyelesaian dan dukungan. Tabel 4.1 gambaran proses bimbingan pribadi yang akan dilakukan:

No	Tahapan Bimbingan Pribadi (Nasution, 2019)	Uraian Proses Bimbingan Pribadi	Materi	Indikator Capaian Resiliensi (Reivich, 2022)
1	Identifikasi Tujuan	Guru BK membantu siswa mengungkapkan masalah yang dihadapi serta merumuskan tujuan bimbingan yang ingin	Pemahaman diri (Mengenal potensi, kelebihan, dan	Optimisme, Insight

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		dicapai secara jelas dan realistis.	kelemahan diri)	
2	Penilaian Diri	Siswa diajak mengenali kondisi dirinya, termasuk emosi, sikap, kebiasaan, serta faktor penyebab masalah.	Penerimaan diri (Menerima kondisi diri secara positif dan realistis)	Regulasi emosi, Insight, Kemandirian
3	Perencanaan	Guru BK dan siswa menyusun strategi atau langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan.	Kemandirian dalam mengambil keputusan (Cara mengambil keputusan yang tepat dan bertanggung jawab)	Optimisme, Pengendalian impuls, Kemandirian
4	Implementasi	Siswa melaksanakan rencana yang telah disusun dengan bimbingan dan pemantauan dari guru BK.	Pengendalian emosi (Mengelola emosi dan mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari)	Regulasi emosi, Pengendalian impuls, Hubungan
5	Evaluasi	Guru BK dan siswa menilai perkembangan yang telah dicapai serta perubahan perilaku yang terjadi selama proses bimbingan.	Pembentukan sikap (Menumbuhkan sikap disiplin, jujur, dan bertanggung jawab)	Insight, Optimisme
6	Penyelesaian	Siswa diarahkan untuk mengambil keputusan dan solusi akhir terhadap masalah yang dihadapi.	Pemahaman diri (Kemampuan dalam pemahami diri setelah adanya penyelesaian)	Kemandirian, Pengendalian impuls
7	Dukungan	Guru BK memberikan dukungan lanjutan agar siswa mampu mempertahankan	Penerimaan diri (Penerimaan diri dari adanya	Hubungan, Pencapaian (reaching out)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		perubahan positif dan terus berkembang.	dukungan)	

3. Durasi Tahapan Bimbingan

Tahapan proses bimbingan pribadi yang akan dilakukan berdasarkan materi bimbingan pribadi, berikut deskripsi materi ajar dan jumlah pertemuan bimbingan pribadi yang akan dilakukan:

Tabel 4.2 Tahapan Sesi Bimbingan Pribadi

Sesi	Tahapan Sesi	Materi Bimbingan	Jumlah Peserta	Durasi
1	SESI 1	Tahap Awal Konseling	10 siswa	40–60 menit
2	SESI 2	Tahap Pertengahan (Eksplorasi Awal)	10 siswa	40–60 menit
3	SESI 3	Tahap Pertengahan (Kerja Lanjutan)	10 siswa	40–60 menit
4	SESI 4	Tahap Akhir Konseling	10 siswa	40–60 menit

Berdasarkan tabel diatas maka pelaksanaan layanan bimbingan pribadi dilakukan dalam 7 sesi, dengan setiap sesi dilaksanakan selama 40-60 menit kepada 10 siswa, sesuai dengan materi yang sudah disusun. Layanan ini akan dilaksanakan oleh Alumni Jurusan Bimbingan Konseling yang terlatih dan berkompeten. Siswa yang diberikan perlakuan adalah mereka yang teridentifikasi dalam kategori resiliensi rendah berdasarkan hasil pre-test. Penjelasan pelaksanaan bimbingan pribadi dalam penelitian ini dapat dilihat pada modul bimbingan resiliensi yang disiapkan oleh peneliti.

Pada tahap ini, peneliti melakukan post-test atau tes akhir untuk mengetahui apakah pemberian layanan bimbingan pribadi telah memberikan pengaruh yang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

signifikan terhadap peningkatan resiliensi siswa. Tes akhir ini akan membandingkan hasil post-test dengan hasil pre- test yang telah dilakukan sebelumnya. Hasil tes akhir ini akan dianalisis untuk melihat perubahan yang terjadi pada tingkat resiliensi siswa setelah mendapatkan perlakuan.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini ialah di SMP 5 Pinrang yang mana waktu penelitiannya ialah dimulai sejak 2024 sampai dengan selesai.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek / subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[37] Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMP di SMP 5 Pinrang yang menjadi korban bullying. Berdasarkan hasil pengamatan awal serta identifikasi siswa yang dilakukan oleh Guru BK SMP 5 Pinrang, terdapat 30 siswa yang pernah mengalami *bullying* khususnya pada tingkat kelas VIII SMP 5 Pinrang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini diambil secara *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memilih subjek yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu siswa SMP 5 Pinrang yang teridentifikasi sebagai korban bullying dengan tingkat resiliensi rendah.[38] Sampel yang akan diambil sebanyak 10 Siswa yang akan diidentifikasi berdasarkan tingkat resiliensi rendah setelah dilakukan identifikasi resiliensi melalui pembagian kuesioner.

---

[37] Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.

[38] Sugiyono

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Proses penentuan sampel dilakukan setelah membagikan kusioner kepada 30 siswa lalu dilakukan pengkategorian terhadap 10 orang siswa dengan tingkat resiliensi terendah. Sehingga terdapat 10 orang siswa yang akan menjadi sampel kelompok treatment. Dan 10 orang siswa yang akan diambil sebagai kelompok control. Kelompok eksperimen yang akan menerima perlakuan berupa layanan bimbingan pribadi namun bersifat kelompok sebanyak 10 orang, dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan dan tetap menjalani kegiatan belajar seperti biasa sebanyak 10 orang. Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol akan dilakukan secara acak (random) sesuai tingkat resiliensinnya setelah hasil *pre-test* didapatkan.

E. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

Kegiatan pengumpulan data merupakan kegiatan dalam penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data agar data dapat terjaga tingkat reliabilitasnya dan validitasnya. Oleh karena itu, peneliti menerapkan beberapa teknik dengan tujuan untuk mendapatkan data yang lengkap, valid, dan juga aktual. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan dalam mencari data pada penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Angket/Kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Merupakan alat pengumpul data berbentuk pertanyaan yang akan diisi atau dijawab oleh responden. Beberapa alasan digunakannya kuesioner adalah:
(1) kuesioner terutama dipakai untuk mengukur variabel yang bersifat faktual; (2) untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian; (3) untuk memperoleh informasi dengan validitas dan reliabilitas setinggi mungkin.[39] Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan angket yang ditujukan kepada

[39] Dodiet Aditya Setyawan, ―Data Dan Metode Pengumpulan Data Penelitian,‖ Jurnal Metodologi Penelitian 9, no. 2 (2013): 9–17

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

SMP 5 Pinrang untuk menggali data *bullying.* Dalam hal ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah skala model likert.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yaitu angket yang telah dilengkapi dengan alternatif jawaban sehingga responden dapat memilih salah satu jawaban yang telah disusun, yang dikembangkan dalam indikator kemudian dijabarkan dalam butir-butir pertanyaan. Angket yang dipakai menggunakan modifikasi skala likert yaitu dengan empat alternatif jawaban agar diharapkan mendapat data yang lebih akurat.

Skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Pertanyaan yang disusun sebagai instrumen tinggal memberikan tanda centang pada jawaban yang dipilih. Data yang digunakan berbentuk kuantitatif dengan setiap jawaban diberi skor. Pada setiap pernyataan dilengkapi dengan 4 alternatif pilihan jawaban yaitu yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang memiliki skor masing-masing:

Tabel 3.3 Skala *liket* penilaian bullying

Pernyataan	Ket.	Skor Item favorable	Skor item unfavorable
Sangat setuju	SS	5	1
Setuju	S	4	2
Netral	N	3	3
Tidak setuju	TS	2	4
Sangat tidak setuju	STS	1	5

Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Dalam penelitian ini, skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa yang menjadi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

korban bullying setelah diberikan layanan bimbingan pribadi. Skala Likert terdiri dari dua jenis pernyataan: positif dan negatif. Pernyataan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, 1, sedangkan pernyataan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, 5. Bentuk jawaban pada skala Likert terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), yang masing- masing diberi skor sesuai urutan tersebut.

Berikut adalah blueprint skala resiliensi yang digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi siswa korban bullying sebelum dilakukan uji validasi:

No.	Aspek Resiliensi	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
1	Regulasi Emosi	1,2,3	4,5	5
2	Pengendalian impuls	6,7,8	9,10	5
3	Optimisme	11,12	13,14,15	5
4	Insight	16,17	18,19	4
5	Kemandirian	20, 21	22,23	4
6	Hubungan	24,25	26,27	4
7	Pencapaian	28,29	30	3
Jumlah		19	16	30

Berikut konversi nilai dengan skala 100 yaitu sebagai berikut:

Pernyataan	**Skala**
Sangat Tinggi	81% – 100%
Tinggi	61% – 80%
Netral	41% – 60%
Rendah	21% – 40%

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Sangat Rendah	0% – 20%

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan rekam peristiwa yang sudah berlalu. Setelah melakukan observasi, wawancara, dan mendapatkan permasalahan kemudian melakukan pengumpukan data berupa dokumentasi. Pengumpulan data ini dilakukan dengan mengumpulkan data-data dari berbagai sumber seperti internet, buku, dan jurnal yang mendukung permasalahan dalam penelitian.[40]

Menurut Sugiyono, dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka, dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dalam penelitian ini, meliputi bukti-bukti pendukung berkenaan dengan pengaruh layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi siswa korban *bullying* di SMP 5 Pinrang.

F. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.[41] Peneitian ini memiiki variabel independen dan variabel dependen. Adapun variabel independen (variabel bebas) merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Sedangkan dependen (terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.[42]

Berikut adalah indikator-indikator yang digunakan untuk penyusunan kuesioner penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

[40] Jogiyanto Hartono, *Metode Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data* (Yogyakarta: Andi, 2018)

[41] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

[42] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1. Layanan Bimbingan Pribadi

   Layanan bimbingan pribadi adalah proses konseling individu adalah suatu proses untuk mengadakan perubahan pada diri klien, perubahan itu sendiri pada dasarnya adalah menimbulkan sesuatu yang baru yang sebelumnya belum berkembang, misalnya berupa perubahan pandangan, sikap ketrampilan dan sebagainya. Beberapa indikator keberhasilan layanan bimbingan pribadi adalah:

   1. Pemahaman diri
   2. Penerimaan diri
   3. Kemandirian dalam mengambil keputusan
   4. Pengendalian emosi
   5. Pembentukan sikap
   6. Pengembangan kebiasaan hidup
   7. Pengembangan potensi diri

2. Resilensi

   Resiliensi bagi Reivich dan Shatter adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menilai permasalahan yang dihadapi secara positif dan sehat selain itu dengan kemampuan resiliensi akan meningkatkan aspek-aspek kehidupan secara positif.[43] Sapouna dan Wolke mengemukakan ada tujuh karakteristik utama atau aspek yang dimiliki oleh individu yang resilien. Aspek-aspek inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, yakni:[44]

---

[43] Risa Ivanka and Fransisca Iriani R. Dewi, ―Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Resiliensi Remaja Korban Bullying,‖ Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni 8, no. 2 (2024)

[44] Widya Safitri Harahap, Fauziah Nasution, and Akmal Walad Ahkas, ―Upaya Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Individual Di SMA Negeri 1 Padang Bolak,‖ Pedagogik 2, no. 1 (2024)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

a) Regulasi emosi
b) Pengendalian impuls
c) Optimisme
d) Insight
e) Kemandirian
f) Hubungan
g) Pencapaian (reaching out)

G. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah angket yang menggunakan Skala Likert dengan kategori sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Serta dokumentasi dari sekolah yang terkait, adapun tabel skala likert dalam proses pengambilan data peneliti sajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 3.4. Bobot Skor

Alternatif Jawaban	Indikator
SS (Sangat Sesuai)	5
S (Sesuai)	4
N (Netral)	3
TS (Tidak Sesuai)	2
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1

H. Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah setelah diperolehnya hasil pengumpulan data. Kegiatan di dalam analisis data ini ialah serangkaian aktivitas penelaahan,

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data supaya dapat diperoleh pemahaman berupa kesimpulan yang terstruktur.[45] Analisis data adalah adalah pengelolahan data yang didapat dengan menggunakan rumus atau dengan aturan yang ada sesuai dengan pendekatan penelitian. Data yang diperoleh meleui kuisioner yang telah diisi kemudian diolah dan dianalisis menggunakan teknik pengeloalan data untuk menghasilkan suatu kesimpulan atas masalah yang diteliti.

Untuk melakukan analisis data penulis menggunakan analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan dalam menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul. Kemudian, untuk melakukan pengujian hipotesis penulis menggunakan statistik dengan rumus regresi untuk mengetahui pengaruh suatu variabel. Sebelum data dianalisis akan terlebih dahulu dilakukan uji data. Hal ini untuk menyakinkan dan memastikan data-data yang berkaitan dengan variabel penelitian dalam kondisi baik. Adapun uji-uji yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.[46] Uji validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik suatu instrumen digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Untuk menguji validitas dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya, dimana jika nilai korelasi lebih besar dari 0,30 atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

2. Uji Reabilitas

Uji Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu koesioner yang merupakan

[45] Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, Dasar Metodologi Penelitian (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 109

[46] Risa Ivanka and Fransisca Iriani R. Dewi, ―Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Resiliensi Remaja Korban Bullying,‖ Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni 8, no. 2 (2024)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. SPSS memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik Cronbach Alpha (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha > 0,6

3. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji normalitas merupakan cara untuk mengukur apakah data kita mengikuti distribusi normal. Data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal secara garis besar dapat dikatakan mewakili populasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Uji *Saphiro Wilk* merupakan metode atau rumusan perhitungan sebaran data yang dibuat oleh *Shapiro* dan *Wilk*. Metode ini sebagai metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil.[47] Pembagian kesimpulan hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

a. Jika nilai signifikan > 0,05, maka dikatakan data berdistribusi normal.
b. Jika nilai signifikan < 0,05, maka dikatakan data berdistribusi tidak normal.

Adapun kriteria uji homogenitas dirumuskan sebagai berikut:

a. Jika nilai signifikan > 0,05 berarti homogen.
b. Jika nilai signifikan < 0,05 berarti tidak homogen.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Simple Paired Sample t-Test

Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest resiliensi siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan pribadi. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka Ha diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat

[47] Andi Quraisy, "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk," *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology* 3, no. 1 (2022): 7–11.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying.

Hipotesis Statistik:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang.

Ha : Terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang

b. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi atau pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying. Nilai koefisien determinasi diperoleh dari hasil analisis statistik yang kemudian dikonversikan ke dalam bentuk persentase. Semakin besar nilai koefisien determinasi, maka semakin besar pula kontribusi layanan bimbingan pribadi dalam meningkatkan resiliensi siswa .

Untuk alat uji hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi sederhana. Regresi sederhana berguna untuk meramalkan pengaruh dua variabel dependen atau lebih terhadap satu variabel independen atau untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan fungsional antara dua buah variabel bebas (X) atau lebih dengan sebuah variabel terikat (Y). Adapun model persamaan regresi linear berganda, yaitu:

$$\mathbf{Y=a+b1X1+b2X2 +e}$$

Dimana:

Y = Resiliensi siswa korban bullying

a = Konstanta (nilai Y saat semua X = 0)

X_1, X_2, X_3 = Variabel bebas (aspek layanan bimbingan pribadi)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

e = Error atau faktor lain di luar model.

c. Slor N Gain

Uji n gain skor bertujuan untuk mengukur atau melihat seberapa besar efektivitas suatau intervensi dalam penelitian *one group pre-test dan post-test* desain. Uji n gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih antara *pre-test dan post-test*.[48] Uji N Gain Skor didapatkan dari rumus Archambault berikut ini:

$$\text{N Gain} = \frac{\text{kor } \textit{post test} - \text{Skor } \textit{pre test}}{\text{kor Ideal} - \text{Skor } \textit{pre test}}$$

Untuk menentukan tingkat keefektivan penerapan intervensi dari nilai gain adalah dengan menggunakan kriteria pembagian skor gain berikut ini:

Nilai N-Gain	**Kategori**
g > 0,70	Tinggi
0,30 ≤ g ≤ 0,70	Sedang
g < 0,30	Rendah

[48] Moh. Irma Sukarelawan, Tono Kus Indratno, and Suci Musvita Ayu, *N-Gain vs Stacking*, 2024.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identitas Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Pinrang yang teridentifikasi sebagai korban bullying dan memiliki tingkat resiliensi yang rendah berdasarkan hasil *pre-test* yang telah dilakukan oleh peneliti pada 6 April 2026. Penentuan responden dilakukan dengan memberikan skala resiliensi yang terdiri atas 40 butir pernyataan yang mengacu pada indikator resiliensi menurut Reivich dan Shatte, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, insight, kemandirian, hubungan (relationship), dan pencapaian (reaching out).

Berdasarkan hasil pre-test pada 06 April 2026 yang dilakukan di SMP Negeri 5 Pinrang maka, diperoleh 10 siswa yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Kesepuluh siswa tersebut kemudian diberikan layanan bimbingan pribadi sebagai bentuk perlakuan (treatment) untuk meningkatkan tingkat resiliensi mereka. Seluruh responden mengikuti empat sesi bimbingan pribadi yang dilaksanakan secara bertahap, mulai dari tahap awal konseling hingga tahap akhir konseling dengan durasi setiap sesi berkisar antara 40–60 menit.

Berikut identitas responden kelompok eksperimen dapat disajikan sebagai

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

berikut:

No.	Kode Responden Kelompok Ekesperimen	Jenis Kelamin	Kelas
1	R1	L	VIII
2	R2	L	VIII
3	R3	P	VIII
4	R4	P	VIII
5	R5	P	VIII
6	R6	P	VIII
7	R7	P	VIII
8	R8	P	VIII
9	R9	P	VIII
10	R10	P	VIII

Berikut identitas responden kelompok control dapat disajikan sebagai berikut:

No.	Kode Responden Kelompok Kontrol	Jenis Kelamin	Kelas
1	K1	P	VIII
2	K2	P	VIII
3	K3	P	VIII
4	K4	P	VIII
5	K5	P	VIII
6	K6	P	VIII
7	K7	P	VIII
8	K8	P	VIII
9	K9	P	VIII
10	K10	P	VIII

Berdasarkan data identitas responden, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini melibatkan 20 siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Pinrang yang terbagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 10 siswa. Pada kelompok eksperimen, terdapat 2 siswa laki-laki (R1 dan R2) serta 8 siswa perempuan (R3 sampai

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

R10). Sementara itu, pada kelompok kontrol, seluruh responden berjumlah 10 siswa perempuan (K1 sampai K10). Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 siswa (90%), sedangkan responden laki-laki hanya 2 siswa (10%).

b. Deskripsi Data Pretest

Berdasarkan hasil pengujian pretest yang dilakukan pada 13 April di SMP Negeri 5 Pinrang dapat dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.1 Data Statistik *Pre-test*

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	10	69	98	61.90	10.857
Pre-Test Kontrol	10	76	87	60.80	8.561
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan hasil pengujian pretest yang dilaksanakan pada tanggal 13 April 2026 di SMP Negeri 5 Pinrang, diperoleh data bahwa kelompok eksperimen memiliki jumlah responden sebanyak 10 siswa dengan skor minimum 69 dan skor maksimum 103. Nilai rata-rata (mean) pretest kelompok eksperimen sebesar 85,90 dengan standar deviasi sebesar 10,857. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan bimbingan pribadi berada pada kategori netral. Sedangkan pada kelas control yaitu berapa pada nilai 60,00 yaitu netral.

c. Deskripsi Data Posttest

Berdasarkan hasil pengujian posttest yang dilakukan pada 04 Mei 2026

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

di SMP Negeri 5 Pinrang dapat dijabarkan pada tabel berikut ini:

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	10	87	103	94,30	5,08
Pre-Test Kontrol	10	64	100	73,10	11,03
Valid N (listwise)	10				

Berdasarkan hasil posttest, kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan pribadi memiliki skor minimum sebesar 87 dan skor maksimum sebesar 103 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 94,30 serta standar deviasi sebesar 5,08. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan pribadi, tingkat resiliensi siswa mengalami peningkatan dibandingkan sebelum perlakuan diberikan.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang mengukur apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS sebagia alat bantu dalam pengujian normalitas. Adapun kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi > 0,05 maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil uji datanya:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test Kontrol	0,869	10	0,097
Post-Test Kontrol	0,987	10	0,992
Pre-Test Eksperimen	0,976	10	0,942
Post-Test Eksperimen	0,943	10	0,592

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada data Pre-Test Kontrol sebesar 0,097, Post-Test Kontrol sebesar 0,992, Pre-Test Eksperimen sebesar 0,942, dan Post-Test Eksperimen sebesar 0,592. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. data pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol berdistribusi normal. Oleh karena itu, data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan pada pengujian statistik parametrik, seperti uji homogenitas dan uji t (Paired Sample t-Test maupun Independent Sample t-Test) untuk menguji pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat varian antara hasil data post-test kelompok eksperimen dan kontrol apakah sama atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

tidak dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 26. Adapun, kriteria data dikatakan homogen apabila nilai signifikan dari nilai rata-rata > 0,05. Berikut hasil uji datanya:

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	3,237	1	18	0,089
Based on Median	2,814	1	18	0,111
Based on Median and with adjusted df	2,814	1	17,20	0,112
Based on trimmed mean	3,237	1	18	0,089

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi (Sig.) Based on Mean sebesar 0,089. Karena nilai tersebut lebih besar dari **0,05**, maka dapat disimpulkan bahwa varians data posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen**.**

Berdasarkan hasil uji homogenitas menggunakan Levene Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,089 pada Based on Mean. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,089 > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, salah satu syarat untuk melakukan uji hipotesis menggunakan Independent Sample t-Test telah terpenuhi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Uji Hipotesis

a. Uji Independent Test (Paired Sample t-Test) Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Test Statistics[a]

Paired Samples Test	Mean Difference	Std. Deviation	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pretest Eksperimen	8,40	13,18	3,150	9	0,013
Posttest Eksperimen					

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar **85,90** dan rata-rata posttest sebesar 94,30, sehingga terdapat peningkatan rata-rata sebesar 8,40 poin. Hasil pengujian menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar 3,150 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,013. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,013 < 0,05), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, layanan bimbingan pribadi yang diberikan mampu meningkatkan resiliensi siswa korban bullying.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Sedangkan pada hasil pengujian uji Paired Sample t-Test pada kelompok control yaitu:

Test Statistics[a]

Paired Samples Test	Mean Difference	Std. Deviation	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pretest Kontrol	4,70	14,35	2,750	9	0,023
Posttest Kontrol					

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* pada kelompok kontrol diperoleh rata-rata pretest sebesar 87,80 dan rata-rata posttest sebesar 83,10, yang menunjukkan penurunan rata-rata sebesar 4,70 poin. Hasil pengujian menunjukkan nilai *t-hitung* sebesar 2,750 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,023. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (0,023 < 0,05), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok kontrol.

b. Uji N Gain Skor

Uji N-Gain Score digunakan untuk mengetahui tingkat peningkatan resiliensi siswa setelah diberikan perlakuan. Perhitungan N-Gain dilakukan dengan membandingkan skor pretest dan posttest yang diperoleh siswa. Semakin tinggi nilai N-Gain yang diperoleh, maka semakin besar peningkatan yang terjadi setelah diberikan layanan bimbingan pribadi.

skor maksimum pada instrumen penelitian ini adalah 150. Sehingga

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

kriteria skor N Gain sebagai berikut:

Nilai N-Gain	Kategori
g > 0,70	Tinggi
0,30 ≤ g ≤ 0,70	Sedang
g < 0,30	Rendah

Berdasarkan hasil uji N-Gain, kelompok eksperimen memperoleh peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok control yaitu sebagai berikut:

Kelompok	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	N-Gain	Kategori
Eksperimen	85,90	94,30	0,31	Sedang
Kontrol	87,80	83,10	0,08	Rendah

Berdasarkan hasil uji N-Gain Score, diperoleh nilai rata-rata N-Gain pada kelompok eksperimen sebesar 0,31 yang termasuk dalam kategori sedang, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,08 yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan resiliensi setelah memperoleh layanan bimbingan pribadi, sementara pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,013 < **0,05**, sehingga H_0 ditolak dan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang.

B. Pembahasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan pribadi dalam meningkatkan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit kembali dari berbagai tekanan dan pengalaman negatif yang dihadapi. Pada penelitian ini, siswa yang menjadi korban bullying sering mengalami gangguan emosional, menurunnya rasa percaya diri, kesulitan berinteraksi sosial, serta berkurangnya motivasi dalam menjalani aktivitas belajar. layanan bimbingan pribadi diberikan sebagai salah satu upaya membantu siswa mengembangkan kemampuan resiliensi sehingga mampu menghadapi pengalaman bullying secara lebih positif.

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum pemberian layanan bimbingan pribadi, seluruh responden diberikan pretest untuk mengukur tingkat resiliensi awal. Pengukuran dilakukan menggunakan skala resiliensi yang disusun berdasarkan indikator resiliensi menurut Reivich dan Shatte, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, insight, kemandirian, hubungan sosial, dan pencapaian. Hasil pretest menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat resiliensi yang masih rendah sehingga

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

memerlukan intervensi melalui layanan bimbingan pribadi.

Setelah pelaksanaan pretest, peneliti memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen berupa layanan bimbingan pribadi yang dilaksanakan dalam empat sesi. Setiap sesi berlangsung selama 40–60 menit dan diikuti oleh 10 siswa. Sementara itu, kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan yang sama sehingga berfungsi sebagai pembanding dalam penelitian. Melalui perbandingan kedua kelompok tersebut, peneliti dapat mengetahui sejauh mana layanan bimbingan pribadi berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying.

Sesi pertama merupakan tahap awal konseling. Pada tahap ini konselor membangun hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dengan peserta layanan. Tahap awal sangat penting karena keberhasilan proses bimbingan pribadi sangat ditentukan oleh kualitas hubungan antara konselor dan siswa. Pada tahap ini siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman, perasaan, dan kesulitan yang mereka alami akibat bullying. Melalui komunikasi yang terbuka, siswa mulai merasa diterima dan dihargai sehingga lebih siap mengikuti proses bimbingan selanjutnya.

Pelaksanaan layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama diawali dengan tahap awal konseling yang bertujuan membangun hubungan yang hangat dan menciptakan rasa aman agar siswa merasa nyaman mengikuti proses bimbingan. Guru BK membuka kegiatan dengan salam, memperkenalkan diri, serta menciptakan suasana yang ramah sehingga terjalin hubungan yang baik (rapport)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

dengan siswa. Selanjutnya, guru BK menjelaskan tujuan layanan bimbingan pribadi, aturan pelaksanaan layanan seperti kerahasiaan, keterbukaan, dan sikap saling menghargai, kemudian menyepakati kontrak bimbingan yang meliputi jumlah pertemuan, waktu pelaksanaan, dan komitmen selama mengikuti layanan. Setelah hubungan terbangun, guru BK memasuki tahap eksplorasi awal dengan mengajukan pertanyaan terbuka mengenai kondisi siswa serta pengalaman yang dialami terkait bullying. Melalui komunikasi yang empatik dan mendengarkan secara aktif, guru BK membantu siswa mengungkapkan pengalaman, perasaan, dan permasalahan yang selama ini dihadapi sehingga masalah utama yang dialami siswa dapat diidentifikasi dengan lebih jelas.

Tahap awal konseling juga berperan dalam meningkatkan pemahaman diri siswa. Melalui kegiatan refleksi dan diskusi, siswa mulai mengenali kondisi dirinya, memahami perasaan yang muncul akibat bullying, serta menyadari kekuatan dan kelemahan yang dimiliki. Pemahaman diri yang baik menjadi dasar penting dalam pembentukan resiliensi karena siswa dapat mengenali sumber masalah sekaligus potensi yang dimiliki untuk mengatasinya.

Guru BK membimbing siswa melakukan penilaian diri (self-assessment) untuk mengenali kelebihan, kekurangan, serta potensi yang dimiliki. Guru BK memberikan penguatan positif terhadap kemampuan dan kelebihan siswa agar muncul rasa percaya diri serta harapan untuk menghadapi permasalahan yang dialami. Melalui proses refleksi tersebut, siswa mulai menyadari bahwa dirinya memiliki potensi untuk bangkit dan mampu menghadapi pengalaman bullying

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

dengan lebih baik. Pada tahap akhir konseling, guru BK bersama siswa menyimpulkan hasil pembahasan, memberikan umpan balik dan motivasi, serta menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti sesi pertama. Siswa menyampaikan kesan positif terhadap layanan yang diberikan dan menunjukkan kesiapan untuk mengikuti sesi berikutnya sebagai bagian dari upaya meningkatkan resiliensi dalam menghadapi pengalaman bullying.

Sesi kedua merupakan tahap pertengahan atau eksplorasi awal. Pada tahap ini konselor membantu siswa mengidentifikasi berbagai faktor yang menyebabkan mereka merasa tertekan, takut, atau kehilangan kepercayaan diri akibat bullying. Konselor juga mengajak siswa untuk mengeksplorasi pengalaman hidup yang pernah berhasil mereka lalui sehingga siswa menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai kesulitan.

Tahap eksplorasi awal berkontribusi terhadap peningkatan penerimaan diri. Siswa diajak untuk menerima kondisi dirinya tanpa harus merasa rendah diri akibat perlakuan negatif dari orang lain. Penerimaan diri menjadi aspek penting dalam resiliensi karena individu yang mampu menerima dirinya cenderung lebih optimis dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif lingkungan.

Sesi ketiga merupakan tahap kerja lanjutan. Pada tahap ini konselor membantu siswa menyusun strategi pemecahan masalah dan melatih keterampilan menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai berbagai alternatif tindakan yang dapat dilakukan ketika menghadapi bullying maupun

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

masalah lainnya di lingkungan sekolah.

Melalui tahap kerja lanjutan, siswa dilatih untuk memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan. Kemandirian merupakan salah satu indikator keberhasilan layanan bimbingan pribadi karena siswa diharapkan mampu menentukan tindakan yang tepat tanpa selalu bergantung pada orang lain. Kemampuan mengambil keputusan secara mandiri akan membantu siswa menghadapi berbagai situasi sulit dengan lebih percaya diri.

Selain mengembangkan kemandirian, tahap kerja lanjutan juga berfokus pada pengendalian emosi. Banyak korban bullying mengalami kesulitan mengendalikan perasaan marah, sedih, kecewa, atau takut. Konselor memberikan berbagai strategi pengelolaan emosi seperti berpikir positif, relaksasi sederhana, dan pengembangan pola pikir rasional. Dengan kemampuan mengendalikan emosi yang lebih baik, siswa dapat menghadapi tekanan secara lebih tenang dan tidak mudah terpengaruh oleh perlakuan negatif teman sebaya.

Pengendalian emosi yang baik berhubungan erat dengan kemampuan regulasi emosi yang merupakan salah satu komponen utama resiliensi. Ketika siswa mampu mengelola emosinya secara efektif, mereka lebih mudah menyesuaikan diri terhadap situasi yang sulit dan lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil.

Sesi keempat merupakan tahap akhir konseling. Pada tahap ini konselor melakukan evaluasi terhadap perkembangan siswa selama mengikuti layanan bimbingan pribadi. Konselor bersama siswa merefleksikan perubahan yang telah

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

terjadi serta mengidentifikasi berbagai keterampilan yang telah diperoleh selama proses layanan berlangsung.

Tahap akhir konseling memberikan kontribusi terhadap pembentukan sikap positif pada diri siswa. Melalui refleksi yang dilakukan, siswa mulai menunjukkan perubahan cara pandang terhadap dirinya maupun terhadap pengalaman bullying yang pernah dialami. Mereka menjadi lebih optimis, lebih percaya diri, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk mengembangkan diri. Selain pembentukan sikap positif, layanan bimbingan pribadi juga membantu siswa mengembangkan kebiasaan hidup yang lebih baik. Selama proses layanan, siswa diarahkan untuk membiasakan diri berpikir positif, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta mengelola waktu dan aktivitas secara lebih produktif. Kebiasaan-kebiasaan positif tersebut menjadi faktor pendukung terbentuknya resiliensi yang kuat.

Pengembangan potensi diri juga menjadi salah satu indikator keberhasilan layanan bimbingan pribadi yang terlihat selama penelitian berlangsung. Melalui berbagai kegiatan bimbingan, siswa didorong untuk mengenali kemampuan dan kelebihan yang dimiliki sehingga mereka memiliki keyakinan untuk terus berkembang dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor resiliensi setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan rata-rata skor pretest dan posttest yang menunjukkan adanya perkembangan kemampuan siswa dalam menghadapi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

tekanan dan kesulitan akibat bullying. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan yang berarti karena tidak memperoleh perlakuan berupa layanan bimbingan pribadi. Perbedaan kondisi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa layanan bimbingan pribadi memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan resiliensinya.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa layanan bimbingan pribadi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu individu memahami dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mengatasi berbagai permasalahan pribadi secara efektif. Ketika siswa memperoleh pendampingan yang tepat, mereka akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan bangkit dari pengalaman negatif yang dialaminya.

Peningkatan resiliensi yang terjadi pada kelompok eksperimen juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan pribadi mampu membantu siswa mengembangkan aspek-aspek penting dalam resiliensi, seperti kemampuan mengelola emosi, meningkatkan optimisme, membangun hubungan sosial yang sehat, serta memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Aspek-aspek tersebut merupakan modal penting bagi siswa untuk menghadapi berbagai permasalahan yang mungkin muncul di masa mendatang.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan pribadi memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan resiliensi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang. Melalui tahapan layanan yang sistematis mulai dari tahap awal konseling, tahap eksplorasi, tahap kerja lanjutan, hingga tahap akhir konseling, siswa memperoleh pengalaman belajar yang membantu mereka memahami diri, menerima diri, mengendalikan emosi, mengembangkan sikap positif, membangun kemandirian, serta mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Layanan bimbingan pribadi dapat dijadikan salah satu strategi yang efektif dalam membantu siswa korban bullying menjadi pribadi yang lebih tangguh dan resilien.

Resiliensi pada hakikatnya merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan dan tetap memiliki harapan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan, termasuk pengalaman menjadi korban bullying sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6/94 bahwa:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥

Terjemahnya :

> "Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan"[49]

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap kesulitan yang dialami manusia selalu disertai dengan kemudahan dari Allah Swt. Dalam konteks penelitian ini, siswa korban bullying sering menghadapi tekanan psikologis, perasaan takut,

[49] Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

rendah diri, dan kurang percaya diri. Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa dibantu untuk memahami bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar dan mereka memiliki kemampuan untuk bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Nilai optimisme yang ditanamkan selama proses bimbingan sejalan dengan pesan Al-Qur'an agar manusia tidak berputus asa ketika menghadapi kesulitan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan pribadi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang. Hal tersebut terlihat dari meningkatnya rata-rata skor resiliensi pada kelompok eksperimen dari 85,90 menjadi 94,30 setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling mampu membantu siswa korban bullying meningkatkan kemampuan resiliensi, pengendalian emosi, kepercayaan diri, serta kemampuan beradaptasi terhadap tekanan yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Devi Ilmia Sari**,** menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Sebelum diberikan perlakuan, resiliensi siswa berada pada kategori rendah, namun setelah mengikuti layanan, resiliensi siswa

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

meningkat menjadi kategori tinggi.[50] Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang sama-sama menunjukkan bahwa layanan bimbingan mampu meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Perbedaannya terletak pada jenis layanan yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan bimbingan kelompok teknik sosiodrama, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan bimbingan pribadi.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Seri Ahmad menunjukkan bahwa modul bimbingan pribadi sosial yang dikembangkan terbukti valid, praktis, dan mampu meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Penelitian tersebut memiliki kesamaan dengan penelitian ini karena sama-sama berfokus pada layanan bimbingan pribadi sebagai upaya meningkatkan resiliensi siswa yang mengalami bullying.[51] Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa layanan bimbingan pribadi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk membantu siswa mengatasi dampak negatif bullying.

[50] Ahmad, Seri. "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying." (*Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 3(1): 82–89. DOI: 10.26858/jpkk.v0i0.3067. 2021)

[51] Faozi, Najibulloh M. "Meningkatkan Resiliensi Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama." (*JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2(2): 13–18. DOI: 10.24905/jcose.v2i02.55. 2022)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan pribadi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan rata-rata skor resiliensi pada kelompok eksperimen dari 85,90 pada saat pretest menjadi 94,30 pada saat posttest setelah diberikan layanan bimbingan pribadi. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,013 < 0,05, sehingga Ha diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan pribadi terhadap peningkatan resiliensi siswa korban bullying di SMP Negeri 5 Pinrang. Hasil tersebut juga diperkuat oleh uji N-Gain Score yang menunjukkan nilai rata-rata N-Gain kelompok eksperimen sebesar 0,31 dengan kategori sedang. layanan bimbingan pribadi terbukti mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan memahami diri, menerima diri, mengendalikan emosi, mengambil keputusan secara mandiri, membentuk sikap positif, mengembangkan kebiasaan hidup yang baik, serta mengoptimalkan potensi diri sehingga menjadi lebih resilien dalam menghadapi dampak bullying.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

   Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengoptimalkan pelaksanaan layanan bimbingan pribadi sebagai salah satu upaya untuk membantu siswa korban bullying meningkatkan resiliensi diri.

2. Bagi Siswa

   Siswa diharapkan dapat memanfaatkan layanan bimbingan pribadi yang disediakan oleh sekolah sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan diri.

3. Bagi Pihak Sekolah

   Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling, khususnya layanan bimbingan pribadi, dengan menyediakan fasilitas dan kesempatan yang memadai sehingga proses pembinaan siswa dapat berjalan secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu pelaksanaan yang lebih panjang, serta mengombinasikan layanan bimbingan pribadi dengan teknik atau pendekatan lain.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DAFTAR PUSTAKA

AD, Yahya, and Winarsih. "Layanan Bimbingan Pribadi-Sosial Dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Padang Cermin Kabupaten Pesawaran.‖ *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3 (2016): 1–15.

Ahmad, Seri. "Pengembangan Modul Bimbingan Pribadi Sosial Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying.‖ *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* 3 (2017): 82–89.

Daulay, Nurussakinah. "Implementasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Permasalahan Bullying.‖ *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)* 9 (2023): 94–103.

Dewi, Lia Kurnia. "Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying Di SMP N 1 Pleret Bantul,‖ 2020.

Erlina, Nova, and Laeli Anisa Fitri. "Penggunaan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Behavioral Untuk Mengurangi Prilaku Membolos Peserta Didik Kelas VIII MTS Miftahul Ulum Merabung III Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus.‖ *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3 (2016): 137–52.

Febriana, Amelia, and Sigit Hariyadi. "Dampak Bullying Terhadap Perkembangan Kemampuan Sosial Siswa.‖ *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 20 (2023): 101–12.

Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25.*

Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.

Hakim, Hakim Rachman, Netrawati, and Zadrian Ardi. "Konseling Relitas Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa: Literature Review.‖ *CONSILIUM Journal : Journal Education and Counseling*, 2023, 52–57.

Harahap, Emmi Kholilah, and Sumarto. *Bimbingan Konseling*. Pustaka Ma'arif Press, 2020.

Harahap, Widya Safitri, Fauziah Nasution, and Akmal Walad Ahkas. "Upaya Meningkatkan Resiliensi Siswa Korban Bullying Melalui Layanan Konseling Individual Di SMA Negeri 1 Padang Bolak.‖ *Pedagogik* 2, no. 1 (2024).

Hartono, Jogiyanto. *Metode Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*. Yogyakarta: Andi, 2018.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Haryani, Banu Setyo Adi, Kurniawati, and Tika Aprilia. "Analisis Kebutuhan Layanan Bimbingan Untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa Sekolah Dasar.‖ *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8 (2024): 1356–62.

Hasanah, Muhimmatul. "Layanan Konseling Individu Untuk Mengatasi Permasalahan Psikologis Di Rumah Curhat Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.‖ *Annual Conference on Community Engagement*, 2018.

Ivanka, Risa, and Fransisca Iriani R. Dewi. "Dukungan Sosial Sebagai Prediktor Resiliensi Remaja Korban Bullying.‖ *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 8, no. 2 (2024).

Khairunnisa, Dewi Afra, and Amien Wahyudi. "Konseling Realita Sebagai Usaha Mengembangkan Resiliensi Siswa.‖ *PROSIDING Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami,"* 2021, 281–82.

Khomsah, Novi Rizani, Heru Mugiarso, and Kusnarto Kurniawan. "Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa.‖ *IJGC* 7 (2018).

Lestari, Eka Puji. "Pengaruh Biblio Konseling Dengan Teknik Cinematherapy Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa Di SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar,‖ 2022.

Lusiana, Siti Nur Elisa, and Siful Arifin."Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak.‖ *Kariman* 10 (2022).

Mentari, Wulan. "Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan,‖ 2018.

Nasution, Henni Syafriana, and Abdillah. "Bimbingan Konseling _Konsep, Teori Dan Aplikasinya.'‖ *Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)*, 2019, 91–92.

Nurlelah, and Syarifah Gustiawati Mukri. "Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Santri (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Darul Muttaqien Parung).‖ *Fikrah: Journal of Islamic Education* 3 (2019).

Putri, Amalia. "Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling.‖ *Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 6 (2020): 37–43.

Ramadhanti, Zafira, and Budi Purwoko. "Penerapan Teknik Logoterapi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Peserta Didik Di Smpn 29 Gresik Bidang Akademik.‖ *Jurnal BK UNESA* 3 (2020).

Saputra, Teuku Amnar, and Zuriah. "Konseling Individual Untuk Meningkatkan Konsep Diri Korban Bullying Di Sekolah (Studi Kasus Di SMK Negeri 1 Sigli).‖ *Counselle* 2 (2022).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Septiani, Tria, and Nurindah Fitria. "Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan.‖ *Jurnal Penelitian Psikologi* 07 (2016): 59–76.

Siahaya, Susan Kezia Valerrie. 'No TitlePenegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan Atau Bullying Disekolah.‖ *Lex Crimen* 10 (2021).

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

———. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.*

Alfabeta, 2018.

Sujadi, Eko, Hengki Yandri, and Dosi Juliawat. "Perbedaan Resiliensi Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Yang Menjadi Korban Bullying.‖ *Psychocentrum Review* 3 (2021): 174–86.

Sukatin. "Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan.‖ *Program Sarjana MPI, Fakultas Pendidikan Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Nusantara Batanghari*, n.d.

Wafiudin, Ahmad Rizqon. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2016 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi,‖ 2023.

Zakiyah, Ela Zain, Sahadi Humaedi, and Meilanny Budiarti Santoso. "Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying.‖ *Jurnal Penelitian & Ppm* 4 (2017): 129–389

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

LAMPIRAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Lampiran 01 Modul Penelitian

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN *BULLYING* DI SMP 5 PINRANG

Oleh :

ISMAINDAH TAHIR
NIM. 19.3200.004

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE

2026 M / 1446 H

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Fenomena bullying atau perundungan di kalangan pelajar saat ini telah menjadi persoalan serius yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, khususnya lembaga pendidikan. Bullying bukan sekadar perilaku iseng antar teman, melainkan bentuk kekerasan sosial yang dapat berdampak panjang terhadap kondisi psikologis, sosial, dan akademik peserta didik. Berdasarkan data yang dihimpun dari laman sekolahrelawan.org, dalam periode Januari hingga Agustus 2023 tercatat sebanyak 2.355 kasus bullying anak di Indonesia, dan sebanyak 80% di antaranya terjadi di lingkungan sekolah. Hal ini juga diperkuat oleh laporan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) yang mencatat adanya 30 kasus perundungan di sekolah sepanjang tahun 2023, meningkat dari 21 kasus pada tahun sebelumnya. Dari jumlah tersebut, 50% terjadi di jenjang SMP/sederajat, 30% di jenjang SD/sederajat, serta masing-masing 10% di jenjang SMA dan SMK/sederajat. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa SMP merupakan kelompok yang paling rentan mengalami maupun melakukan tindakan bullying.

Bullying dapat diartikan sebagai tindakan intimidasi atau kekerasan, baik secara verbal maupun fisik, yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang memiliki kekuasaan lebih besar terhadap pihak yang lebih lemah. Ketidakseimbangan kekuasaan ini sering muncul karena adanya rasa superioritas, senioritas, atau dorongan untuk mendominasi. Bentuk-bentuk bullying yang sering terjadi di sekolah antara lain mengejek teman, memanggil dengan nama hewan, memberi julukan yang merendahkan, memalak, hingga kekerasan fisik seperti memukul atau mencubit. Siswa yang menjadi korban bullying umumnya memilih untuk diam, menangis, atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

menarik diri karena merasa tidak berdaya dan takut mendapat perlakuan lebih buruk apabila melawan.

Penting bagi korban bullying untuk memiliki resiliensi yang kuat. Menurut Sujadi et al.**,** resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bangkit, beradaptasi, dan tetap bertahan menghadapi tekanan atau peristiwa traumatis. Senada dengan itu, Khomsah et al. menjelaskan bahwa individu yang resilien mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai kondisi sulit, baik dalam konteks sosial, akademik, maupun kehidupan sehari-hari. Resiliensi bukan hanya kemampuan untuk bertahan, tetapi juga untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat setelah mengalami kesulitan.

Untuk membangun resiliensi pada siswa, sekolah memiliki peran strategis melalui layanan bimbingan pribadi. Layanan bimbingan pribadi merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) melalui pendekatan empatik dan komunikasi mendalam kepada siswa yang mengalami kesulitan pribadi maupun sosial. Layanan ini membantu siswa mengenali emosi, mengembangkan kesadaran diri, serta menemukan cara positif untuk mengatasi masalah. Dalam pelaksanaannya, bimbingan pribadi mengacu pada asas pendidikan nasional sebagaimana termuat dalam Undang-Undang No. 12 Tahun 1945 Bab III Pasal 4**,** bahwa pendidikan dan pengajaran di Indonesia harus dilaksanakan berdasarkan nilai-nilai Pancasila, UUD 1945, dan kebudayaan nasional.

Konseling pribadi dipilih dalam penelitian ini karena merupakan layanan bimbingan yang paling tepat untuk membantu individu memahami, menerima, dan mengembangkan dirinya secara optimal, terutama dalam menghadapi permasalahan emosional dan sosial yang bersifat pribadi. Layanan ini menekankan hubungan yang bersifat individual antara konselor dan konseli, sehingga memungkinkan terjadinya

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

komunikasi yang lebih terbuka, mendalam, dan penuh empati. Melalui konseling pribadi, siswa korban bullying dapat mengungkapkan perasaan, pikiran, serta pengalaman yang mungkin sulit dibicarakan di lingkungan sosialnya tanpa merasa dihakimi atau takut mendapat stigma.

Selain itu, konseling pribadi berperan penting dalam membangun resiliensi (daya lenting) siswa yang menjadi korban bullying. Dalam proses konseling, konselor membantu siswa mengenali kekuatan diri, mengelola emosi negatif seperti rasa takut, malu, dan rendah diri, serta menumbuhkan cara berpikir positif terhadap pengalaman yang dialami. Melalui pendekatan ini, siswa dilatih untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun kembali makna positif dari kejadian yang menyakitkan. Dengan demikian, konseling pribadi bukan hanya berfungsi untuk mengatasi masalah sesaat, tetapi juga membentuk ketahanan psikologis jangka panjang.

Alasan lain penggunaan konseling pribadi adalah karena bentuk layanan ini sesuai dengan prinsip individual differences setiap individu memiliki latar belakang, pengalaman, dan respons emosional yang berbeda terhadap peristiwa yang dialaminya. Dalam kasus bullying, dampak psikologis seperti trauma, kecemasan, atau kehilangan rasa percaya diri bisa berbeda pada tiap siswa. Konseling pribadi memberikan ruang bagi konselor untuk menyesuaikan pendekatan dan teknik konseling dengan karakter, kebutuhan, dan tingkat kesiapan masing-masing siswa.

Berdasarkan penejelasan diatas. Maka modul penelitian disusun menjadi beberapa sesi berdasarkan Nasution & Abdillah yaitu:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1. Tahap Awal Konseling (Tahap Penggalian dan Pembentukan Hubungan)

Tahap awal merupakan fase penting dalam membangun dasar hubungan antara guru BK (konselor) dan siswa (konseli). Pada tahap ini, guru BK berfokus pada penciptaan suasana yang aman, terbuka, dan penuh kepercayaan agar siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan masalah yang dialaminya. Melalui pendekatan empatik, guru BK membantu siswa korban bullying merasa diterima dan tidak dihakimi. Selain itu, konselor memperjelas serta mendefinisikan permasalahan yang dialami siswa, baik dari aspek emosional, sosial, maupun akademik.

2. Tahap Pertengahan Konseling (Tahap Kerja dan Eksplorasi Masalah)

Tahap pertengahan merupakan inti dari proses konseling pribadi. Pada tahap ini, guru BK membantu siswa mengeksplorasi masalah secara mendalam, memahami sumber tekanan, serta mengenali pola pikir dan emosi yang berkaitan dengan pengalaman bullying. Siswa diajak untuk mengekspresikan perasaannya secara bebas dan jujur, kemudian diarahkan untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lebih positif. Guru BK menggunakan berbagai teknik konseling seperti refleksi perasaan, klarifikasi, dan konfrontasi positif untuk membantu siswa memperoleh insight terhadap dirinya sendiri.

3. Tahap Akhir Konseling (Tahap Terminasi dan Evaluasi)

Tahap akhir merupakan proses penutupan konseling setelah tujuan bimbingan tercapai atau masalah utama siswa mulai teratasi. Pada tahap ini, guru BK bersama siswa melakukan evaluasi hasil dari seluruh proses konseling, mencakup perubahan sikap, perasaan, dan perilaku siswa setelah mendapatkan layanan. Indikator keberhasilan tahap ini ditandai dengan menurunnya tingkat kecemasan, meningkatnya kepercayaan diri, serta kemampuan siswa dalam mengelola emosi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

secara mandiri.

A. Identifikasi Tujuan

Identifikasi tujuan dalam penelitian ini dilakukan untuk menentukan arah pelaksanaan layanan bimbingan pribadi yang diberikan kepada siswa korban bullying di SMP 5 Pinrang. Berdasarkan fenomena yang terjadi, siswa yang menjadi korban bullying sering mengalami penurunan kepercayaan diri, kecemasan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa membutuhkan pendampingan yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan emosional serta membangun kembali kekuatan psikologisnya. Oleh karena itu, layanan bimbingan pribadi diarahkan untuk membantu siswa memahami dirinya, mengelola emosi negatif, serta mengembangkan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman buruk yang dialami. Melalui proses konseling yang dilakukan secara bertahap dan empatik oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), diharapkan siswa mampu meningkatkan resiliensi sehingga dapat menghadapi masalah dengan lebih percaya diri, adaptif, dan memiliki sikap yang lebih positif dalam kehidupan sosial di sekolah.

Adapun identifikasi tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa korban bullying mengenali dan memahami kondisi diri serta permasalahan yang dialaminya.
2. Membantu siswa mengelola emosi negatif seperti takut, cemas, malu, dan rendah diri akibat pengalaman bullying.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian siswa untuk berinteraksi kembali dengan lingkungan sosialnya.
4. Mengembangkan kemampuan resiliensi siswa agar mampu bangkit dan beradaptasi terhadap tekanan yang dialami.
5. Membantu siswa menemukan strategi pemecahan masalah yang positif dan adaptif.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman yang dialaminya.
7. Membentuk ketahanan psikologis siswa agar mampu menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah secara mandiri.

B. Analisis Kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan tahap penting dalam penyusunan dan pelaksanaan layanan bimbingan pribadi untuk meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Tujuan dari analisis kebutuhan ini adalah untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan, karakteristik peserta didik, serta faktor-faktor yang menjadi penyebab utama rendahnya resiliensi siswa. Hasil analisis kebutuhan menjadi dasar dalam penyusunan rancangan intervensi bimbingan pribadi yang tepat sasaran dan efektif. Berikut hasil analisis kebutuhan yang dilakukan peneliti yaitu:

1) Temuan Permasalahan Utama

a) Siswa sering mendapat ejekan dan perlakuan kasar dari teman sebaya.

b) Siswa korban terlihat takut, diam, dan menarik diri dari kelompok.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

c) Setiap kelas terdapat 2–5 siswa yang menjadi korban bullying.

d) Korban belum mampu menceritakan masalahnya secara terbuka.

e) Layanan konseling masih bersifat umum, belum fokus pada penguatan resiliensi.

f) Siswa sering menangis saat dibully dan memilih diam

2) Dampak terhadap Siswa

a) Siswa mengalami penurunan rasa percaya diri

b) Siswa menunjukkan kecemasan sosial

c) Siswa menjadi lebih tertutup dan menarik diri

d) Siswa mengalami penurunan motivasi belajar,

e) Siswa mudah merasa takut dan rendah diri

f) Siswa mengalami tekanan emosional

3) Kebutuhan yang Diperlukan

a) Siswa membutuhkan penguatan resiliensi diri

b) Siswa membutuhkan layanan bimbingan pribadi yang intensif

c) Siswa membutuhkan dukungan emosional yang berkelanjutan

d) Siswa membutuhkan pengembangan kemampuan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah

e) Siswa membutuhkan pembinaan nilai empati, moral

f) Siswa membutuhkan program bimbingan pribadi yang holistik dan terstruktur

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

TEMA

LAYANAN BIMBINGAN KONSELING PRIBADI

A. PENGERTIAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI

Secara harfiah, istilah *bimbingan* berasal dari bahasa Inggris "guidance", yang bermakna bimbingan, bantuan, pimpinan, arahan, pedoman, atau petunjuk. Kata *guidance* itu sendiri diturunkan dari kata kerja "to guide", yang berarti menuntun, mempedomani, memberi petunjuk arah, atau mengarahkan seseorang menuju jalan yang benar. Dengan demikian, secara etimologis bimbingan mengandung makna aktivitas memberikan arahan dan dukungan kepada seseorang agar mampu mencapai suatu tujuan tertentu secara tepat.

Bimbingan dipahami sebagai proses pemberian bantuan yang dilakukan secara terus-menerus kepada individu maupun kelompok agar mereka mampu memahami diri sendiri. Melalui pemahaman tersebut, individu atau kelompok menjadi lebih sanggup mengarahkan dirinya, membuat keputusan secara tepat, serta bertindak secara wajar sesuai tuntutan dan kondisi lingkungan baik lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, maupun kehidupan sehari-hari. Penekanan utamanya adalah bahwa bimbingan tidak hanya membantu seseorang menyelesaikan masalah, tetapi juga menumbuhkan kemampuan mengelola diri secara mandiri.

Menurut Sukatin et al., bimbingan pribadi merupakan proses pemberian bantuan yang umumnya dilakukan melalui wawancara atau konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang menghadapi suatu persoalan. Tujuan utamanya adalah agar klien dapat memperoleh

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya dan mampu mengatasi masalah yang dialaminya. Dengan kata lain, bimbingan pribadi berfokus pada aspek internal individu, seperti pemahaman diri, pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, serta peningkatan kemampuan menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

B. TUJUAN DARI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING PRIBADI

Tujuan dari pelaksanaan layanan bimbingan konseling pribadi adalah untuk membantu peserta didik memahami dan mengembangkan potensi diri secara optimal serta mampu mengatasi permasalahan pribadi yang dihadapi. Secara khusus, tujuan layanan ini adalah:

1. Membantu siswa mengenal dan memahami diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya.
2. Menumbuhkan kepercayaan diri dan kemandirian dalam menghadapi permasalahan pribadi maupun sosial.
3. Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan mengembangkan penyesuaian diri yang sehat.
4. Membantu siswa mencapai keseimbangan antara aspek pribadi, sosial, akademik, dan spiritual.
5. Mendorong siswa untuk membentuk pola pikir positif dan mengembangkan resiliensi terhadap tekanan lingkungan.
6. Menumbuhkan kesadaran siswa untuk bertanggung jawab terhadap keputusan dan perilakunya sendiri.
7. Menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan mendukung kesejahteraan psikologis peserta didik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

C. JENIS LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI

Jenis bimbingan yang digunakan adalah bimbingan pribadi yang diberikan dalam bentuk kelompok. Bimbingan pribadi pada dasarnya berfokus pada upaya membantu individu memahami diri, mengenali permasalahan pribadi, serta mengembangkan kemampuan mengelola emosi, mengambil keputusan, dan bertindak secara adaptif. Namun, dalam penelitian ini, layanan bimbingan pribadi tersebut tidak diberikan secara individual, melainkan menggunakan format kelompok, sehingga memungkinkan beberapa peserta memperoleh manfaat secara bersamaan dalam dinamika kelompok yang terarah. Penggunaan bentuk bimbingan kelompok dipilih karena dapat menciptakan suasana saling berbagi pengalaman, dukungan emosional, dan pembelajaran bersama antarsiswa yang mengalami permasalahan serupa, khususnya terkait resiliensi dan dampak bullying.

D. SASARAN

Adapun sasaran dari penerapan Layanan ini yaitu :

No.	Sasaran Layanan	Keterangan
1	Siswa Korban Bullying	Siswa yang mengalami tekanan psikologis, kehilangan kepercayaan diri, dan kesulitan beradaptasi akibat perlakuan tidak menyenangkan dari

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		teman sebaya.
2	Jumlah Siswa Korban Bullyig	Jumlah sampel dalam penelitian ini dibagi kedalam 2 kelompok yaitu: 1. Kelompok eksperimen yang akan menerima perlakuan berupa layanan bimbingan pribadi namun bersifat kelompok sebanyak 15 orang. 2. Kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan dan tetap menjalani kegiatan belajar seperti biasa sebanyak 15 orang

E. TAHAP PEMBERIAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI

Nasution & Abdillah membagi proses bimbingan pribadi ke dalam tiga tahapan yaitu:[52]

4) Tahap Awal Bimbingan Pribadi

Adapun yang dilakukan dalam proses bimbingan tahap awal adalah sebagai berikut:

c. Identifikasi Tujuan

[52] Nasution and Abdillah, ―Bimbingan Konseling _Konsep, Teori Dan Aplikasinya,‘‖ Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI), 2019, 91–92

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Identifikasi tujuan merupakan langkah awal dalam proses bimbingan pribadi yang berfungsi untuk menentukan arah dan fokus layanan yang akan diberikan kepada siswa. Pada tahap ini, guru BK membantu siswa mengungkapkan masalah yang dihadapi serta harapan yang ingin dicapai melalui proses bimbingan. Tujuan yang jelas akan memudahkan proses konseling karena baik guru BK maupun siswa memiliki gambaran yang sama mengenai hasil yang ingin diraih.

d. Penilaian Diri

Penilaian diri merupakan proses di mana siswa diajak untuk mengenali kondisi dirinya secara lebih mendalam, baik dari segi kelebihan, kekurangan, sikap, maupun perilaku yang dimiliki. Tahap ini bertujuan agar siswa memiliki kesadaran diri yang lebih baik sehingga dapat memahami faktor-faktor yang memengaruhi permasalahan yang dihadapi. Melalui penilaian diri, siswa belajar melihat dirinya secara jujur dan objektif. Dalam pelaksanaannya, guru BK membantu siswa melakukan refleksi diri melalui pertanyaan terbuka, diskusi, atau lembar penilaian diri. Siswa diajak untuk menilai kebiasaan, pola pikir, emosi, serta tindakan yang selama ini dilakukan. Proses ini membantu siswa memahami hubungan antara perilaku yang ditunjukkan dengan dampak yang diterima dalam kehidupan sehari-hari.

5) Tahap Implementasi Bimbingan Pribadi

c. Perencanaan

Perencanaan merupakan tahap di mana guru BK bersama siswa menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

tahap awal bimbingan. Pada tahap ini, siswa diajak untuk menentukan strategi atau tindakan yang dapat dilakukan guna mengatasi permasalahan yang dihadapi. Perencanaan dilakukan secara sistematis dengan mempertimbangkan kondisi, kemampuan, serta lingkungan siswa. Dalam proses perencanaan, guru BK membantu siswa menetapkan tujuan jangka pendek maupun jangka panjang yang realistis dan dapat dicapai. Selain itu, siswa juga diarahkan untuk memilih alternatif solusi yang paling sesuai dengan dirinya. Perencanaan ini dapat berupa perubahan kebiasaan, pengaturan waktu, peningkatan komunikasi dengan orang lain, atau kegiatan positif lainnya yang mendukung perkembangan pribadi

d. Implementasi

Implementasi merupakan tahap pelaksanaan dari rencana yang telah disusun sebelumnya. Pada tahap ini, siswa mulai menerapkan strategi atau tindakan yang telah direncanakan dalam kehidupan sehari-hari. Guru BK berperan sebagai pembimbing yang memberikan arahan, motivasi, dan dukungan agar siswa dapat menjalankan rencana tersebut secara konsisten.

Selama proses implementasi, guru BK melakukan pemantauan terhadap perkembangan siswa. Jika terdapat hambatan atau kesulitan, guru BK membantu siswa mencari solusi atau menyesuaikan rencana yang telah dibuat. Proses ini bersifat fleksibel, artinya rencana dapat diubah sesuai kebutuhan dan perkembangan siswa

6) Tahap Akhir Bimbingan Pribadi

d. Evaluasi

Evaluasi merupakan tahap untuk menilai hasil dari proses bimbingan pribadi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini, guru BK bersama siswa meninjau kembali tujuan yang telah ditetapkan di awal serta melihat sejauh mana tujuan tersebut telah tercapai. Evaluasi dilakukan dengan cara membandingkan kondisi siswa sebelum dan sesudah mengikuti proses bimbingan.

e. Penyelesaian

Penyelesaian merupakan tahap di mana siswa diarahkan untuk mencapai solusi atau keputusan akhir terhadap masalah yang dihadapi. Pada tahap ini, siswa diharapkan sudah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang dirinya serta mampu mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut

f. Dukungan

Dukungan merupakan tahap lanjutan setelah proses bimbingan utama selesai, yang bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan positif yang telah dicapai siswa dapat dipertahankan. Pada tahap ini, guru BK tetap memberikan perhatian, motivasi, dan pemantauan secara berkala terhadap perkembangan siswa.

F. PELAKSANAAN BIMBINGAN

Pelaksanaan layanan bimbingan pribadi ini dilakukan selama 2 hari dengan total 4 sesi. Setiap sesi dirancang secara sistematis untuk membantu meningkatkan resiliensi siswa korban bullying. Berikut penjabaran pelaksanaannya:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

i. Sesi Pertama

Sesi pertama dalam pelaksanaan Bimbingan ini dilakukan sebagai berikut:

a. Layanan

Layanan yang diberikan yaitu layanan Bimbingan Pribadi

b. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam bimbingan pribadi ini yaitu untuk membangun hubungan bimbingan serta memahami permasalahan siswa

c. Materi

Fokus materi dalam layanan ini yaitu ***Identifikasi Tujuan Dan Penilaian Diri***

d. Durasi

Durasi proses pelaksanaan layanan bimbingan yaitu selama 60 menit

Berikut dideskripsikan tahapan layanan Bimbingan yang dilakukan merujuk pada 4 tahapan Bimbingan Pribadi yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Awal Konseling

Tujuan:

Membangun hubungan yang hangat serta menciptakan rasa aman bagi siswa untuk terbuka.

Aktivitas Guru BK:

1) Membuka sesi dengan salam dan suasana yang ramah.
2) Memperkenalkan diri dan membangun kedekatan (rapport).
3) Menjelaskan tujuan layanan bimbingan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

4) Menyampaikan aturan konseling (kerahasiaan, keterbukaan, dan saling menghargai).
5) Menyepakati kontrak konseling (jumlah sesi, waktu, dan komitmen).

Aktivitas Siswa:

1) Menyambut guru BK dengan sikap terbuka.
2) Mengikuti proses perkenalan.
3) Mendengarkan penjelasan tujuan dan aturan konseling.
4) Menyepakati kontrak konseling.
5) Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti kegiatan.

b. Tahap Pertengahan (Eksplorasi Awal)

Tujuan:

Menggali permasalahan awal yang dialami siswa, khususnya terkait pengalaman bullying.

Aktivitas Guru BK:

1) Mengajukan pertanyaan terbuka tentang kondisi siswa.
2) Mengajak siswa menceritakan pengalaman dan perasaannya.
3) Mendengarkan secara aktif dan empatik.
4) Mengidentifikasi masalah utama yang dihadapi siswa.

Aktivitas Siswa:

1) Mengungkapkan pengalaman pribadi yang dialami.
2) Menceritakan perasaan yang muncul akibat bullying.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3) Menjawab pertanyaan dengan jujur dan terbuka.

4) Mulai mengenali masalah yang dihadapi.

c. Tahap Pertengahan (Kerja Lanjutan)

Tujuan:

Membantu siswa memahami diri (insight) dan mulai membangun sikap optimisme.

Aktivitas Guru BK:

1) Membimbing siswa melakukan penilaian diri (self-assessment).

2) Membantu siswa mengidentifikasi kekuatan dan potensi diri.

3) Memberikan penguatan positif terhadap hal-hal baik yang dimiliki siswa.

4) Mengarahkan siswa untuk melihat harapan atau tujuan ke depan.

Aktivitas Siswa:

1) Mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan diri.

2) Merefleksikan pengalaman yang telah dialami.

3) Menyadari potensi diri yang dimiliki.

4) Mulai membangun harapan dan pikiran positif terhadap diri sendiri.

g. Tahap Akhir Konseling

Tujuan:

Menyimpulkan hasil sesi dan memperkuat komitmen untuk sesi berikutnya.

Aktivitas Guru BK:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1) Menyimpulkan hasil pembahasan sesi.
2) Memberikan umpan balik dan penguatan.
3) Menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti sesi.
4) Menyampaikan rencana kegiatan pada sesi berikutnya.
5) Menutup sesi dengan motivasi dan doa.

Aktivitas Siswa:

1) Mendengarkan kesimpulan dari guru BK.
2) Mengungkapkan perasaan setelah mengikuti sesi.
3) Menyampaikan kesan atau pemahaman yang diperoleh.
4) Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti sesi selanjutnya.

ii. Sesi Kedua

Sesi kedua dalam pelaksanaan bimbingan ini dilakukan sebagai berikut:

a. Layanan

Layanan yang diberikan yaitu layanan Bimbingan Pribadi

b. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam bimbingan pribadi ini yaitu membantu siswa mengeksplorasi masalah secara lebih mendalam serta menumbuhkan sikap penerimaan diri.

c. Materi

Fokus materi dalam layanan ini yaitu Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri

d. Durasi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Durasi proses pelaksanaan layanan bimbingan yaitu selama 60 menit

Berikut dideskripsikan tahapan layanan bimbingan yang dilakukan merujuk pada 4 tahapan bimbingan pribadi yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Awal Konseling

Tujuan:

Membangun kembali suasana yang nyaman serta memperkuat hubungan bimbingan untuk melanjutkan proses konseling.

Aktivitas Guru BK:

1. Membuka sesi dengan salam dan suasana yang hangat.
2. Menanyakan kabar dan kondisi siswa sejak pertemuan sebelumnya.
3. Mengulas secara singkat hasil sesi pertama.
4. Menjelaskan tujuan dan fokus kegiatan pada sesi kedua.
5. Memberikan motivasi agar siswa tetap terbuka dalam proses bimbingan.

Aktivitas Siswa:

1. Menyambut guru BK dengan sikap terbuka.
2. Menyampaikan kondisi atau perasaan yang dialami setelah sesi pertama.
3. Mengingat kembali pembahasan sebelumnya.
4. Mendengarkan penjelasan tujuan sesi kedua.
5. Menunjukkan kesiapan untuk melanjutkan proses bimbingan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

b. Tahap Pertengahan (Eksplorasi Awal)

Tujuan:

Menggali masalah siswa secara lebih mendalam serta memahami faktor penyebab dan dampaknya.

Aktivitas Guru BK:

1. Mengajukan pertanyaan mendalam terkait pengalaman bullying yang dialami siswa.
2. Menggali perasaan, pikiran, dan reaksi siswa terhadap masalah tersebut.
3. Membantu siswa mengidentifikasi faktor penyebab masalah.
4. Menunjukkan sikap empati dan penerimaan tanpa menghakimi.

Aktivitas Siswa:

1. Mengungkapkan pengalaman secara lebih terbuka dan mendalam.
2. Menjelaskan perasaan dan pikiran yang dialami.
3. Mengidentifikasi penyebab dan situasi yang memicu masalah.
4. Menunjukkan kepercayaan terhadap proses bimbingan.

c. Tahap Pertengahan (Kerja Lanjutan)

Tujuan:

Membantu siswa mengembangkan regulasi emosi, meningkatkan insight, dan menumbuhkan kemandirian dalam menghadapi masalah.

Aktivitas Guru BK:

1. Membimbing siswa mengenali dan memahami emosi yang muncul.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Mengajarkan cara mengelola emosi secara positif (regulasi emosi).
3. Membantu siswa menerima diri dan kondisi yang dialami (self-acceptance).
4. Mendorong siswa untuk menemukan cara atau strategi dalam menghadapi masalah secara mandiri.

Aktivitas Siswa:

1. Mengidentifikasi emosi yang dirasakan dalam berbagai situasi.
2. Belajar mengelola emosi dengan cara yang lebih positif.
3. Mulai menerima diri dan pengalaman yang dialami.
4. Mengembangkan cara berpikir mandiri dalam menghadapi masalah.

d. Tahap Akhir Konseling

Tujuan:

Menyimpulkan hasil sesi serta memperkuat perkembangan siswa dalam regulasi emosi dan penerimaan diri.

Aktivitas Guru BK:

1. Menyimpulkan hasil pembahasan sesi kedua.
2. Memberikan penguatan terhadap perkembangan siswa.
3. Menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti sesi.
4. Memberikan arahan untuk latihan sederhana terkait pengelolaan emosi.
5. Menyampaikan rencana kegiatan pada sesi berikutnya.
6. Menutup sesi dengan motivasi dan doa.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Aktivitas Siswa:

1. Mendengarkan kesimpulan dari guru BK.
2. Mengungkapkan perasaan setelah mengikuti sesi.
3. Menyampaikan pemahaman yang diperoleh.
4. Bersedia mencoba strategi pengelolaan emosi yang diberikan.
5. Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti sesi selanjutnya

iii. Sesi Ketiga

Sesi ketiga dalam pelaksanaan bimbingan ini dilakukan sebagai berikut:

a. Layanan

Layanan yang diberikan yaitu layanan Bimbingan Pribadi

b. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam bimbingan pribadi ini yaitu membantu siswa menyusun perencanaan dalam menghadapi masalah serta meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dan impuls secara mandiri.

c. Materi

Fokus materi dalam layanan ini yaitu Perencanaan dan Pengendalian Emosi

d. Durasi

Durasi proses pelaksanaan layanan bimbingan yaitu selama 60 menit

Berikut dideskripsikan tahapan layanan bimbingan yang dilakukan merujuk pada 4 tahapan bimbingan pribadi yaitu sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

a. Tahap Awal Konseling

Tujuan:

Memperkuat hubungan bimbingan serta mempersiapkan siswa untuk memasuki tahap perencanaan dan pengendalian diri.

Aktivitas Guru BK:

1. Membuka sesi dengan salam dan suasana yang hangat.
2. Menanyakan perkembangan siswa sejak sesi kedua.
3. Mengulas secara singkat hasil sesi sebelumnya.
4. Menjelaskan tujuan dan fokus kegiatan pada sesi ketiga.
5. Memberikan motivasi agar siswa aktif dalam proses bimbingan.

Aktivitas Siswa:

1. Menyambut guru BK dengan sikap terbuka.
2. Menyampaikan perkembangan atau pengalaman setelah sesi kedua.
3. Mengingat kembali pembahasan sebelumnya.
4. Mendengarkan penjelasan tujuan sesi ketiga.
5. Menunjukkan kesiapan mengikuti kegiatan.

b. Tahap Pertengahan (Eksplorasi Awal)

Tujuan:

Mengidentifikasi situasi yang memicu emosi dan perilaku impulsif serta kebutuhan siswa dalam menghadapinya.

Aktivitas Guru BK:

1. Mengajak siswa mengidentifikasi situasi yang memicu emosi negatif.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Menggali bentuk reaksi atau perilaku impulsif yang muncul.
3. Membantu siswa memahami dampak dari perilaku tersebut.
4. Mengarahkan siswa untuk menyadari pentingnya pengendalian emosi.

Aktivitas Siswa:

1. Mengidentifikasi situasi yang memicu emosi.
2. Mengungkapkan reaksi yang biasanya dilakukan saat menghadapi masalah.
3. Menyadari dampak dari perilaku impulsif yang dilakukan.
4. Mulai memahami pentingnya mengontrol emosi.

c. Tahap Pertengahan (Kerja Lanjutan)

Tujuan:

Membantu siswa menyusun perencanaan tindakan serta melatih pengendalian emosi dan impuls secara positif.

Aktivitas Guru BK:

1. Membimbing siswa menyusun rencana tindakan dalam menghadapi situasi sulit.
2. Mengajarkan teknik pengendalian emosi (misalnya: menarik napas dalam, berpikir sebelum bertindak).
3. Melatih siswa untuk menunda respon impulsif.
4. Memberikan penguatan terhadap sikap optimisme dan kemandirian siswa.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Aktivitas Siswa:

1. Menyusun rencana tindakan dalam menghadapi masalah.
2. Mempraktikkan teknik pengendalian emosi yang diajarkan.
3. Belajar mengendalikan dorongan impulsif.
4. Menunjukkan sikap optimis dalam menghadapi situasi ke depan.
5. Mengembangkan kemandirian dalam mengambil keputusan.

d. Tahap Akhir Konseling

Tujuan:

Menyimpulkan hasil sesi serta memperkuat komitmen siswa dalam menerapkan perencanaan dan pengendalian emosi.

Aktivitas Guru BK:

1. Menyimpulkan hasil pembahasan sesi ketiga.
2. Memberikan umpan balik dan penguatan positif.
3. Menanyakan perasaan siswa setelah mengikuti sesi.
4. Memberikan tugas atau latihan sederhana terkait pengendalian emosi.
5. Menyampaikan rencana kegiatan pada sesi terakhir.
6. Menutup sesi dengan motivasi dan doa.

Aktivitas Siswa:

1. Mendengarkan kesimpulan dari guru BK.
2. Mengungkapkan perasaan setelah mengikuti sesi.
3. Menyampaikan pemahaman yang diperoleh.
4. Bersedia menerapkan rencana dan teknik yang telah dipelajari.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

5. Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti sesi selanjutnya

iv. Sesi Keempat

Sesi keempat dalam pelaksanaan bimbingan ini dilakukan sebagai berikut:

a. Layanan

Layanan yang diberikan yaitu layanan Bimbingan Pribadi

b. Tujuan Umum

Tujuan umum dalam bimbingan pribadi ini yaitu mengevaluasi perkembangan siswa, membantu penyelesaian masalah, serta memperkuat dukungan sosial dan kemampuan menjalin hubungan dengan lingkungan.

c. Materi

Fokus materi dalam layanan ini yaitu Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan

d. Durasi

Durasi proses pelaksanaan layanan bimbingan yaitu selama 60 menit

Berikut dideskripsikan tahapan layanan bimbingan yang dilakukan merujuk pada 4 tahapan bimbingan pribadi yaitu sebagai berikut:

a. Tahap Awal Konseling

Tujuan:

Membangun suasana yang nyaman serta mempersiapkan siswa untuk melakukan evaluasi terhadap proses bimbingan yang telah dilalui.

Aktivitas Guru BK:

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

1. Membuka sesi dengan salam dan suasana yang hangat.
2. Menanyakan kondisi dan perkembangan siswa sejak sesi ketiga.
3. Mengulas secara singkat perjalanan proses bimbingan dari sesi pertama hingga ketiga.
4. Menjelaskan tujuan dan fokus kegiatan pada sesi keempat.
5. Memberikan motivasi agar siswa terbuka dalam melakukan refleksi diri.

Aktivitas Siswa:

1. Menyambut guru BK dengan sikap terbuka.
2. Menyampaikan kondisi dan perkembangan yang dialami.
3. Mengingat kembali proses yang telah dilalui.
4. Mendengarkan penjelasan tujuan sesi keempat.
5. Menunjukkan kesiapan untuk mengikuti kegiatan evaluasi.

b. Tahap Pertengahan (Eksplorasi Awal)

Tujuan:

Menggali perubahan yang telah dialami siswa serta mengevaluasi keberhasilan dalam mengatasi masalah.

Aktivitas Guru BK:

1. Mengajukan pertanyaan reflektif terkait perubahan yang dirasakan siswa.
2. Menggali pengalaman siswa dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari.
3. Mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan yang masih dihadapi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

4. Memberikan penguatan terhadap kemajuan yang telah dicapai siswa.

Aktivitas Siswa:

1. Mengungkapkan perubahan yang dirasakan selama proses bimbingan.
2. Menceritakan pengalaman dalam menerapkan strategi yang telah dipelajari.
3. Mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan yang dialami.
4. Menunjukkan kesadaran terhadap perkembangan diri.

c. Tahap Pertengahan (Kerja Lanjutan)

Tujuan:

Membantu siswa menyelesaikan masalah secara lebih mandiri serta memperkuat kemampuan menjalin hubungan (relationship) dan keberanian untuk berkembang (reaching out).

Aktivitas Guru BK:

1. Membimbing siswa dalam menyusun langkah penyelesaian masalah yang masih dihadapi.
2. Mendorong siswa untuk membangun hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar.
3. Memberikan arahan tentang pentingnya dukungan sosial (teman, keluarga, guru).
4. Memotivasi siswa untuk berani mencoba hal baru dan keluar dari zona nyaman.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Aktivitas Siswa:

1. Menyusun langkah penyelesaian masalah yang masih dihadapi.
2. Menunjukkan kemampuan berinteraksi secara positif dengan orang lain.
3. Mengidentifikasi sumber dukungan yang dapat membantu dirinya.
4. Menunjukkan keberanian untuk berkembang dan mencoba hal baru.

d. Tahap Akhir Konseling

Tujuan:

Mengakhiri proses bimbingan dengan kesimpulan, penguatan, dan kesiapan siswa untuk mandiri.

Aktivitas Guru BK:

1. Menyimpulkan keseluruhan proses bimbingan dari sesi pertama hingga keempat.
2. Memberikan apresiasi dan penguatan terhadap perkembangan siswa.
3. Menanyakan kesan dan pesan siswa selama mengikuti bimbingan.
4. Memberikan motivasi untuk mempertahankan perubahan positif.
5. Menutup proses bimbingan (terminasi) dengan doa dan harapan baik.

Aktivitas Siswa:

1. Mendengarkan kesimpulan dari guru BK.
2. Mengungkapkan kesan dan perasaan setelah mengikuti seluruh sesi.
3. Menyampaikan manfaat yang diperoleh dari bimbingan.
4. Menunjukkan kesiapan untuk mandiri dalam menghadapi masalah ke depan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

G. MATERI BIMBINGAN PRIBADI

Layanan ini akan dilaksanakan oleh konselor sekolah yang terlatih dan berkompeten. Siswa yang diberikan perlakuan adalah mereka yang teridentifikasi dalam kategori resiliensi rendah berdasarkan hasil pre-test. Penjelasan pelaksanaan bimbingan pribadi dalam penelitian ini dapat dilihat pada modul bimbingan resiliensi berikut:

1. **Pengenalan Resiliensi dan Pengelolaan Emosi**

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau pengalaman negatif dalam kehidupan. Pada peserta didik, resiliensi sangat penting karena membantu mereka tetap mampu belajar dan berkembang meskipun menghadapi masalah sosial, akademik, maupun emosional. Pengelolaan emosi menjadi bagian utama dalam resiliensi karena emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat memperburuk kondisi psikologis siswa. Emosi seperti marah, takut, sedih, dan kecewa perlu dikenali sejak dini agar tidak menumpuk dan menimbulkan stres berkepanjangan.

Melalui pengenalan resiliensi, siswa diajak memahami bahwa kesulitan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses pembelajaran hidup. Siswa dibimbing untuk melihat masalah sebagai tantangan yang dapat dihadapi, bukan sesuatu yang harus dihindari. Pengelolaan emosi melatih siswa untuk mengenali perasaan yang muncul, memahami penyebabnya, serta mengekspresikannya dengan cara yang tepat.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Keterampilan ini membantu siswa menghindari perilaku impulsif dan reaksi emosional yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan kemampuan resiliensi dan pengelolaan emosi yang baik, siswa akan lebih stabil secara psikologis, memiliki ketahanan mental, serta mampu menghadapi tekanan sosial seperti bullying atau konflik dengan sikap yang lebih tenang dan bijaksana.

2. Kemandirian dalam Menghadapi Masalah

Kemandirian merupakan kemampuan siswa untuk mengandalkan diri sendiri dalam menghadapi permasalahan tanpa selalu bergantung pada orang lain. Sikap mandiri membantu siswa merasa lebih percaya diri dan bertanggung jawab terhadap pilihan hidupnya. Dalam menghadapi masalah, siswa yang mandiri mampu mengidentifikasi persoalan, mencari alternatif solusi, serta mengambil keputusan secara sadar. Hal ini penting untuk membentuk kepribadian yang kuat dan tidak mudah terpengaruh tekanan lingkungan. Kemandirian tidak berarti siswa harus menyelesaikan semua masalah sendirian, tetapi mampu menentukan kapan harus bertindak sendiri dan kapan perlu meminta bantuan. Melalui pembelajaran kemandirian, siswa dilatih untuk berpikir kritis, berani mengambil risiko yang terukur, dan belajar dari kesalahan. Pengalaman tersebut memperkuat ketahanan mental dan kesiapan menghadapi tantangan masa depan. Kemandirian dalam menghadapi masalah menjadikan siswa lebih adaptif, tidak mudah menyerah, serta memiliki rasa tanggung jawab terhadap perkembangan diri dan lingkungan sosialnya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membangun Hubungan Sosial yang Sehat

Hubungan sosial yang sehat ditandai oleh adanya rasa saling menghargai, empati, komunikasi yang terbuka, dan kepercayaan antarindividu. Bagi siswa, hubungan sosial yang positif sangat berpengaruh terhadap kenyamanan dan keberhasilan belajar. Siswa yang memiliki hubungan sosial sehat cenderung merasa diterima dan aman di lingkungan sekolah. Membangun hubungan sosial yang sehat memerlukan keterampilan komunikasi yang baik, seperti mendengarkan secara aktif, mengungkapkan pendapat dengan sopan, dan menghargai perbedaan. Keterampilan ini perlu dilatih secara konsisten. Melalui interaksi sosial yang sehat, siswa belajar mengelola konflik secara damai dan menyelesaikan perbedaan pendapat tanpa kekerasan atau intimidasi. Proses ini membentuk karakter sosial yang matang. Hubungan sosial yang positif juga menjadi sumber dukungan emosional bagi siswa, sehingga mereka lebih kuat secara mental dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

4. Inisiatif dan Proaktif Mengatasi Bullying

Inisiatif dan sikap proaktif merupakan kemampuan siswa untuk bertindak secara sadar tanpa menunggu perintah atau dorongan dari pihak lain. Dalam konteks bullying, sikap ini sangat penting untuk mencegah dan menghentikan perilaku negatif. Siswa yang proaktif mampu mengenali tanda-tanda bullying dan berani mengambil langkah awal, seperti melaporkan kejadian, mencari bantuan guru, atau mendukung teman yang menjadi korban.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Inisiatif membantu siswa merasa memiliki kontrol atas situasi yang dihadapi, sehingga tidak terjebak dalam perasaan tidak berdaya. Sikap proaktif juga mengajarkan siswa untuk menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah, menciptakan suasana yang aman, inklusif, dan saling menghargai.

5. Kreativitas dalam Mengatasi Tantangan Hidup

Kreativitas merupakan kemampuan untuk berpikir fleksibel dan menemukan solusi alternatif dalam menghadapi masalah. Dalam kehidupan siswa, kreativitas membantu mereka mengatasi tantangan dengan cara yang lebih positif dan inovatif. Siswa yang kreatif tidak mudah terjebak dalam satu cara pandang ketika menghadapi kesulitan. Mereka mampu melihat berbagai kemungkinan solusi dan menyesuaikan diri dengan situasi yang berubah. Kreativitas juga berperan dalam menyalurkan emosi secara sehat, misalnya melalui seni, menulis, atau aktivitas ekspresif lainnya. Kreativitas dalam mengatasi tantangan hidup menjadikan siswa lebih adaptif, optimis, dan siap menghadapi kompleksitas kehidupan.

6. Humor sebagai Alat Mengatasi Stres

Humor merupakan strategi koping yang efektif untuk meredakan stres dan ketegangan emosional. Humor membantu siswa melihat situasi sulit dari sudut pandang yang lebih ringan dan positif. Melalui humor, siswa dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki hubungan sosial dengan teman sebaya. Humor yang sehat bukanlah ejekan atau merendahkan orang lain, melainkan kemampuan menertawakan situasi

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

tanpa menyakiti. Penggunaan humor yang tepat membantu siswa lebih rileks dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial, termasuk pengalaman tidak menyenangkan.

7. Moralitas dan Pengambilan Keputusan yang Tepat

Moralitas berkaitan dengan nilai, norma, dan prinsip yang menjadi dasar perilaku individu. Dalam pengambilan keputusan, moralitas membantu siswa membedakan antara tindakan yang benar dan salah. Siswa yang memiliki landasan moral yang kuat cenderung mempertimbangkan dampak tindakannya terhadap diri sendiri dan orang lain sebelum mengambil keputusan. Pengambilan keputusan yang tepat memerlukan kemampuan berpikir rasional, empati, serta tanggung jawab sosial. Dengan moralitas yang baik, siswa mampu menolak ajakan negatif, termasuk perilaku bullying, dan memilih tindakan yang bermartabat.

8. Refleksi dan Rencana Pengembangan Diri ke Depan

Refleksi merupakan proses mengevaluasi pengalaman, perasaan, dan tindakan yang telah dilakukan. Melalui refleksi, siswa dapat memahami kekuatan dan kelemahan diri. Refleksi membantu siswa menyadari pola perilaku yang perlu dipertahankan maupun diperbaiki, sehingga menjadi dasar pertumbuhan pribadi. Setelah melakukan refleksi, siswa diarahkan untuk menyusun rencana pengembangan diri yang realistis dan sesuai dengan potensi yang dimiliki. Rencana pengembangan diri membantu siswa memiliki tujuan hidup yang jelas dan motivasi untuk terus berkembang secara positif.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

H. MATERI RESILIENSI

Materi layanan bimbingan konseling pribadi ini difokuskan pada pengembangan kemampuan resiliensi siswa dalam menghadapi pengalaman bullying baik secara verbal, fisik, sosial, maupun siber. Resiliensi diperlukan agar siswa tidak terpuruk oleh perlakuan negatif, tetapi mampu bangkit, beradaptasi, dan memaknai pengalaman tersebut secara positif sebagai proses pembentukan karakter dan kekuatan diri.

1. Insight (Wawasan Diri)

Membantu siswa mengenali dan memahami perasaan, pikiran, serta reaksi dirinya terhadap pengalaman bullying agar mampu menilai situasi secara realistis dan positif.

Pokok Materi:

a. Pengertian bullying dan bentuk-bentuknya (verbal, fisik, sosial, siber).
b. Dampak psikologis bullying terhadap kepercayaan diri dan harga diri.
c. Pemahaman tentang konsep diri dan nilai diri yang positif.
d. Teknik refleksi diri: mengenali pikiran negatif dan menggantinya dengan pikiran rasional dan sehat.
e. Pengenalan makna hidup dan nilai-nilai pribadi melalui pengalaman yang tidak menyenangkan.

Aktivitas Konseling:

a. Latihan kesadaran diri (*self-awareness exercise*).
b. Diskusi pribadi tentang pengalaman bullying.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

c. Penggunaan pertanyaan reflektif logoterapi: *"Apa pelajaran berharga yang bisa kamu ambil dari pengalaman ini?"*

2. Kemandirian (Independence)

Menumbuhkan kemampuan siswa untuk berdiri teguh secara emosional dan sosial, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan yang negatif.

Pokok Materi:

a. Pentingnya memiliki kontrol diri dalam menghadapi ejekan atau tekanan.
b. Cara menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan hubungan sosial.
c. Strategi menghadapi tekanan sosial dengan cara asertif (berani tanpa menyakiti).
d. Latihan pengambilan keputusan secara mandiri.
e. Penguatan konsep tanggung jawab pribadi atas pikiran dan tindakan sendiri.

Aktivitas Konseling:

a. Role play atau simulasi menghadapi situasi bullying.
b. Latihan keterampilan komunikasi asertif.
c. Penetapan tujuan pribadi jangka pendek (contoh: berani berbicara, melapor, atau menegur dengan sopan).

3. Hubungan (Relationship)

Membantu siswa membangun hubungan sosial yang sehat dan suportif sebagai faktor protektif terhadap bullying, sekaligus memperkuat daya lenting sosial.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Pokok Materi:

a. Pentingnya memiliki teman dan lingkungan yang positif.
b. Cara membangun empati dan saling menghormati antar teman.
c. Peran dukungan sosial (guru, teman, orang tua) dalam meningkatkan resiliensi.
d. Strategi menjalin komunikasi efektif dengan lingkungan sekitar.
e. Menentukan figur teladan atau *role model* yang dapat menjadi panutan.

Aktivitas Konseling:

a. Diskusi kelompok kecil tentang dukungan sosial yang positif.
b. Latihan keterampilan empati dan kerja sama.

Pembuatan "peta dukungan sosial" (siapa saja yang bisa diandalkan saat menghadapi masalah).

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

I. INDIKATOR KEBERHASILAN LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI

Menurut Mentari adapun indikator yang dapat digunakan untuk mengukur keberhasilan layanan bimbingan pribadi adalah sebagai berikut:[53]

8. **Pemahaman diri**

Pemahaman diri merupakan kemampuan siswa untuk mengenali karakteristik pribadinya, baik yang berkaitan dengan potensi, minat, bakat, maupun keterbatasan yang dimiliki. Melalui pemahaman diri yang baik, siswa dapat mengetahui kelebihan yang bisa dikembangkan serta kelemahan yang perlu diperbaiki. Kesadaran ini membantu siswa membentuk gambaran diri yang jelas sehingga ia tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan atau perbandingan dengan orang lain. Selain itu, pemahaman diri juga menjadi dasar dalam perencanaan masa depan. Siswa yang memahami dirinya akan lebih mudah menentukan tujuan belajar, memilih kegiatan yang sesuai dengan minatnya, serta mengembangkan strategi untuk mencapai keberhasilan. Dengan demikian, layanan bimbingan pribadi berperan penting dalam membantu siswa melakukan refleksi diri secara terarah dan berkelanjutan.

9. **Penerimaan diri**

Penerimaan diri adalah kemampuan siswa untuk menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis, baik kelebihan maupun kekurangannya. Siswa yang memiliki penerimaan diri yang baik tidak mudah merasa rendah diri atau minder, karena ia mampu menghargai dirinya sendiri. Hal ini akan

[53] Wulan Mentari, "Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Menggunakan Terapi Realitas Terhadap Kestabilan Emosi Siswa Di Madrasah Aliyah Proyek Univa Medan‖ (2018)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

menumbuhkan rasa percaya diri dan sikap optimis dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Lebih jauh, penerimaan diri membantu siswa menghindari sikap membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Ia akan fokus pada pengembangan diri sesuai kemampuan yang dimilikinya. Dengan adanya layanan bimbingan pribadi, siswa dapat diarahkan untuk membangun sikap positif terhadap dirinya, sehingga terbentuk kepribadian yang sehat dan stabil.

10. **Kemandirian dalam mengambil keputusan**

Kemandirian dalam mengambil keputusan merupakan kemampuan siswa untuk menentukan pilihan secara sadar dan bertanggung jawab. Siswa tidak hanya mengikuti pendapat orang lain, tetapi mampu mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum membuat keputusan. Hal ini penting agar siswa tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya atau lingkungan yang negatif. Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa dilatih untuk berpikir kritis, menilai konsekuensi dari setiap pilihan, serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Kemandirian ini akan membantu siswa dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam belajar, pergaulan, maupun perencanaan masa depan.

11. **Pengendalian emosi**

Pengendalian emosi adalah kemampuan siswa untuk mengelola perasaan seperti marah, sedih, kecewa, atau cemas secara sehat dan tidak berlebihan. Siswa yang mampu mengendalikan emosi akan lebih tenang dalam menghadapi masalah serta mampu berpikir jernih sebelum bertindak. Hal ini

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

penting untuk menjaga hubungan sosial yang harmonis dan menghindari konflik. Layanan bimbingan pribadi membantu siswa mengenali emosi yang dirasakan serta cara-cara yang tepat untuk mengekspresikannya. Misalnya melalui teknik relaksasi, komunikasi yang baik, atau kegiatan positif. Dengan pengendalian emosi yang baik, siswa dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih bijaksana.

12. **Pembentukan sikap dan perilaku positif**

Pembentukan sikap dan perilaku positif berkaitan dengan pengembangan nilai-nilai seperti disiplin, kejujuran, tanggung jawab, dan kepedulian terhadap orang lain. Siswa yang memiliki sikap positif akan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan norma dan aturan yang berlaku di sekolah maupun masyarakat. Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa diarahkan untuk memahami pentingnya nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Proses bimbingan membantu siswa membentuk kebiasaan baik secara konsisten, sehingga sikap positif tersebut menjadi bagian dari kepribadiannya.

13. **Pengembangan kebiasaan hidup sehat**

Pengembangan kebiasaan hidup sehat mencakup kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Siswa diharapkan memahami pentingnya pola makan yang seimbang, istirahat yang cukup, olahraga teratur, serta menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain kesehatan fisik, kebiasaan hidup sehat juga meliputi kesehatan mental, seperti mengelola stres, menjaga pikiran positif, dan membangun hubungan sosial yang baik. Layanan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

bimbingan pribadi berperan dalam memberikan edukasi dan pembiasaan agar siswa mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten.

14. **Pengembangan potensi diri secara optimal**

Pengembangan potensi diri secara optimal berarti siswa mampu mengenali dan mengembangkan minat, bakat, serta kemampuannya secara maksimal. Setiap siswa memiliki potensi yang berbeda, sehingga perlu adanya arahan agar potensi tersebut dapat berkembang sesuai dengan karakteristik masing-masing.

Melalui layanan bimbingan pribadi, siswa dibantu untuk mengeksplorasi berbagai kegiatan yang sesuai dengan minatnya. Bimbingan ini juga membantu siswa menetapkan tujuan hidup dan rencana masa depan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KONSEP RESILIENSI

A. PENGERTIAN RESILIENSI

Menurut Grotberg dalam Ahmad, resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Secara sederhana resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kondisi terpuruk. Sedangkan menurut Grotberg dalam Pujilestari resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkan nya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal wajar untuk diatasi, bagimereka yang resilien. Resiliensi membuat hidupnya menjadi lebih kuat, artinya resiliensi akan membuat seseorang berhasil menyesuaikan diri dalam berhadapan dengan kondisi yang tidak menyenangkan, serta dapat mengembangkan kompetensi sosial, akademis dan vokasional sekalipun berada ditengah kondisi stres hebat dalam kehidupan dunia dewasa.

B. ASPEK-ASPEK RESILENSI

Menurut Reivich & Shatté bahwa aspek-aspek resiliensi terdiri dari:[54]

8) Emotion Regulation

Regulasi emosi adalah cara seseorang untuk mengatur emosinya dengan

[54] Reivich, K., & Shatté, A. *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. (New York: Broadway Books, 2022)

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

bertahan dan tenang di bawah situasi yang dirasa tidak nyaman. Individu yang tidak bisa mengelola emosinya dengan baik cenderung memiliki kesulitan dalam menciptakan dan memelihara kekerabatan yang baik.

9) Impulse Control

Pengendalian impuls adalah keterampilan seseorang dalam mengelola ambisi, hasrat, kesenangan, serta tekanan yang muncul dalam dirinya Pengendalian impuls yang kurang baik akan berpengaruh pada pikiran dan perilaku individu, sebab ia akan merasakan perubahan emosi yang cepat seperti mudah marah, kurang sabar, bertindak agresif, dan perilakunya cenderung impulsif (spontan, tanpa berpikir panjang).

10) Optimism

Individu yang optimis memandang segala sesuatu secara positif. Ia percaya bahwa dirinya akan berhasil memecahkan masalah yang sedang dialami.

11) Self-Efficacy

Efikasi diri adalah kepercayaan individu terhadap kapabilitas dirinya sendiri untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi dan menjalani kehidupan dengan baik setelah permasalahan yang dialami berhasil dituntaskan. Perbedaan antara optimisme dengan efikasi diri yaitu orang yang optimis cenderung mempertahankan harapan positif yang akan terjadi di hidupnya terlepas dari kemampuan personal yang dimiliki. Sementara orang yang memiliki efikasi diri percaya bahwa hal-hal baik seperti mampu bertahan dan menemukan jalan keluar dari suatu permasalahan disebabkan karena ia mampu untuk melakukan hal-hal tersebut.

12) Analisis Kasus

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Kemampuan seseorang untuk mengetahui penyebab dari permasalahan yang terjadi dalam hidupnya sehingga ia tidak melakukan kesalahan yang sama secara berulang disebut sebagai analisis kasus.

13) Empathy

Empati yaitu keterampilan seseorang dalam menafsirkan perasaan dan pikiran orang lain dengan berandai apabila ia ditempatkan di posisi yang serupa. Apabila seseorang memiliki empati yang rendah maka ia memiliki kecenderungan sulit memelihara hubungan sosial.

14) Reaching out

Reaching out atau pencapaian menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam hidup dan berani mengambil kesempatan serta tantangan baru. Selain itu, reaching out dapat diartikan sebagai keterampilan individu dalam mengambil hal positif dari keterpurukan yang terjadi dalam hidupnya

C. PROSES PEMBANGUNAN RESILIENCE

Proses pembangunan resilience merupakan suatu rangkaian dinamika psikologis dan sosial yang membantu individu mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari tekanan, tantangan, maupun pengalaman traumatis yang dialami. Pembangunan resiliensi tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses pembelajaran dan pengalaman hidup yang membentuk kemampuan seseorang untuk mengelola stres, menilai situasi dengan lebih positif, dan mengambil langkah adaptif dalam menghadapi kesulitan.

5) Pengenalan Diri

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Tahap awal dalam membangun resiliensi adalah mengenali diri sendiri secara mendalam. Individu perlu memahami kelebihan, kelemahan, nilai-nilai hidup, serta hal-hal yang memengaruhi perasaan dan perilakunya. Pengenalan diri membantu seseorang untuk lebih sadar terhadap potensi diri sehingga mampu menentukan cara terbaik dalam menghadapi tekanan atau masalah.

6) Pengelolaan Emosi

Setelah individu mengenali dirinya, langkah berikutnya adalah mengelola emosi dengan baik. Pengelolaan emosi mencakup kemampuan untuk mengendalikan kemarahan, kesedihan, dan rasa takut agar tidak berlebihan. Individu yang mampu mengatur emosinya akan lebih tenang dalam mengambil keputusan dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi situasi sulit

7) Dukungan Sosial

Tahapan ini menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman sebaya, dan guru. Dukungan sosial memberikan rasa aman, dihargai, dan dimengerti, sehingga membantu individu dalam membangun kekuatan mental. Lingkungan yang suportif juga mendorong munculnya keyakinan bahwa masalah dapat diatasi bersama, bukan harus dihadapi sendirian.

8) Penerimaan Diri dan Aktualisasi Diri

Tahap terakhir dari pembangunan resiliensi adalah penerimaan diri dan aktualisasi diri. Individu mulai mampu menerima pengalaman buruk atau trauma sebagai bagian dari proses kehidupan dan menjadikannya pelajaran

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

berharga. Dengan penerimaan diri, individu dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih matang, mandiri, dan mampu mengaktualisasikan potensi terbaiknya untuk mencapai tujuan hidup.

J. RUJUKAN

Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2008). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Impact Publishers.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

Coloroso, B. (2007). *The Bully, the Bullied, and the Bystander*. HarperCollins.

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole, Cengage Learning.

Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.

Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

SKALA RESILIENCI

Kuesioner ini disusun untuk memperoleh data yang berkaitan dengan tingkat resiliensi siswa dalam menghadapi pengalaman bullying serta bagaimana layanan bimbingan pribadi berperan dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk bangkit, beradaptasi, dan berpikir positif terhadap masalah yang dialami.

Partisipasi Anda dalam mengisi kuesioner ini sangat penting untuk keberhasilan penelitian ini. Tidak ada jawaban yang benar atau salah jawablah dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda yang sebenarnya**.** Semua jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Adopsi Menurut :

Teori Karen Reivich dan Andrew Shatté tentang **7 aspek resiliensi** yaitu regulasi emosi, impulse control, optimism, causal analysis (insight), empathy, self-efficacy, dan reaching out.

Instruksi pengisian:

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
2. Berilah tanda **(✓)** pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

No.	Pernyataan	OPSI PILIHAN				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi masalah					
2	Saya tetap dapat berpikir dengan tenang saat mengalami kesulitan					
3	Saya dapat mengendalikan perasaan marah ketika diperlakukan tidak baik					

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

4	Saya mudah panik ketika menghadapi masalah					
5	Saya sulit mengontrol perasaan sedih ketika mengalami masalah					
6	Saya berusaha berpikir sebelum bertindak					
7	Saya mampu menahan diri agar tidak bereaksi secara berlebihan					
8	Saya dapat mengontrol diri ketika merasa kesal					
9	Saya sering bertindak tanpa memikirkan akibatnya					
10	Saya mudah terpancing emosi ketika diejek oleh teman					
11	Saya percaya bahwa masalah yang saya hadapi dapat diatasi					
12	Saya yakin masa depan saya akan menjadi lebih baik					
13	Saya merasa tidak memiliki harapan untuk menjadi lebih baik					
14	Saya sering merasa bahwa masalah saya tidak dapat diselesaikan					
15	Saya merasa pesimis terhadap kemampuan diri saya					
16	Saya mampu memahami penyebab masalah yang saya alami					
17	Saya mencoba mencari tahu alasan mengapa masalah itu terjadi					
18	Saya sering menyalahkan diri sendiri tanpa mengetahui penyebab					

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	masalah					
19	Saya jarang memikirkan penyebab suatu masalah					
20	Saya berusaha menyelesaikan masalah dengan kemampuan saya sendiri					
21	Saya percaya bahwa saya mampu menghadapi berbagai kesulitan					
22	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi					
23	Saya sering bergantung kepada orang lain untuk menyelesaikan masalah					
24	Saya berusaha menjaga hubungan baik dengan teman					
25	Saya berusaha memahami perasaan orang lain					
26	Saya sering menjauh dari teman ketika mengalami masalah					
27	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain					
28	Saya berusaha bangkit kembali setelah mengalami kesulitan					
29	Saya berusaha mencapai hal yang lebih baik setelah menghadapi masalah					
30	Saya mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan					

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nurul Hanifah

KELAS : VIII1

TANGGAL : 22. juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. Ramah
2. Bertanggung jawab
3. Pantang menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. Manajemen waktu
2. Kepercaan diri saat berbicara di depan kelas
3. Konstrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. Dikerjain teman
2. Gugup
3. Nilai jelek

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. Sakit dan cemas
3. Minder dan tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani dan percaya diri
2. Punya teman yang positif
3. Mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik		✓		
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti kegiatan ini saya belajar bahwa setiap orang memili kelebihan dan kekurangan masing², kita tidak boleh mengejek orang lain.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nurul Hanifah

KELAS : VIII,

TANGGAL : 22 juni 2026

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

   Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

☐ Sedih
☐ Marah
☐ Takut
☐ Malu
☑ Kecewa
☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

   Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

1. Saat diejek nama atau fisik
2. Tidak diajak bermain
3. Barang di ambil tanpa izin.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. Diam dan menjauh
2. Becerita dengan teman dekat
3. Menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Punya semangat belajar
2. Punya orang tua atau guru yang peduli
3. Berani untuk berubah

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. Berani melapor ke guru BK
2. Belajar u/ lebih tenang
3. Memilih teman yang positif.

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan		✓		
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti bimbingan saya merasa lega, setelah bercerita hal yang penting saya pelajari yaitu saya boleh dan harus melapor ke guru jika diperlakukan tidak baik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nurul Hanifah

KELAS : VIII,

TANGGAL : 22 juni 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Memilih u/ diam
2. Pergi menjauh
3. Curhat dengan teman

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. Reaksi diam kadang membantu
5. Pergi menjauh membuat saya lebih tenang
6. Cerita ke teman sangat membantu.

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. Menarik nafas dalam ☺

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. Langsung melapor ke guru BK
9. Mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. Berani berkata sopan.
2. Langsung melapor kepada guru.
3. Tidak membalas dengan kekerasan

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. Sikap berani dan percaya diri
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai diri sendiri dan orang lain.

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah		✓		
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik		✓		

c. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya bersyukur bisa mengikuti kegiatan ini, saya belajar bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya kalau kita berani berbicara.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nurul Hanifah

KELAS : VIII1

TANGGAL : 22 juni 2026

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani bercerita
2. Lebih bisa mengendalikan emosi
3. Lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Berbicara baik~
2. Langsung mencari bantuan
3. Menarik nafas dan berfikir tenang.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. Orang tua
2. Guru BK
3. Teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Sikap berani u/ bercerita
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai teman.

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi pribadi yang kuat
2. Saya berharap bisa memiliki banyak teman,
3. Saya berharap bisa meraih prestasi yg baik.

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman		✓		
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar u/ lebih berani sabar, dan menghargai diri sendiri.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nayla Zulpa Reski.

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. mudah bergaul dan ramah
2. Bertanggung jawab
3. Pantang menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. Manajemen waktu
2. kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas
3. konsentrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. Dikerjain teman
2. Gugup
3. Nilai jelek

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. Sakit dan cemas
3. minder dan tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani dan percaya diri
2. Punya teman yang positif
3. mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya	✓			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami	✓			
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik		✓		
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti kegiatan ini, saya belajar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing kita tidak boleh mengejek orang lain.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nayla Zulfa Reski

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

☐ Sedih
☐ Marah
☐ Takut
☑ Malu
☐ Kecewa
☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

1. Saat diejek nama atau fisik
2. Tidak diajak bermain
3. barang diambil tanpa izin.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. Diam dan menjauh
2. Bercerita dengan teman dekat
3. Menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Punya semangat belajar
2. Punya orang tua atau wali yang peduli
3. Berani untuk berubah

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. berani melapor ke guru BK
2. belajar untuk lebih tegas
3. memilih teman yang ~~pot~~ positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah	✓			
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan	✓			
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti bimbingan, saya merasa lega setelah bercerita hal yang penting saya pelajari yaitu, saya boleh dan harus melapor ke guru BK jika di perlakukan tidak baik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Noyla Zulfa Reski

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Memilih untuk diam
2. Pergi menjauh
3. Cerita ke teman yang saya percaya

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. Reaksi diam kadang membantu
5. Pergi menjauh membuat saya lebih tenang
6. Cerita ke teman sangat membantu

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. menarik nafas dalam-dalam

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. langsung melapor ke guru BK
9. Mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. berani berkata sopan
2. langsung melapor ke guru
3. tidak membalas dengan kekerasan.

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. sikap berani dan percaya diri
2. sikap sabar, dan tenang
3. sikap menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah	✓			
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik	✓			

c. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya bersyukur bisa mengikuti kegiatan ini. saya belajar bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya kalau kita berani berbicara.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Naylo Zulfa Reski

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. lebih berani bercerita
2. lebih bisa mengendalikan emosi
3. lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Berbicara baik-baik
2. langsung mencari bantuan
3. menarik nafas dan berfikir tenang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. orang tua
2. Guru BK
3. Teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Sikap berani untuk bercerita
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai teman.

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi pribadi yang kuat
2. Saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. Saya berharap bisa meraih prestasi yang baik.

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman	✓			
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk lebih berani, sabar dan menghargai diri sendiri.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Andi Syakirah

KELAS : VIII. 1

TANGGAL : 22 - Juni - 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. Mudah bergaul dan ramah
2. Bertanggung jawab
3. Pantang menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. Mengenen waktu
2. kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas
3. konsentrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. Dikerjain teman
2. Gugup
3. Nyari jalan

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih & kecewa
2. Sakit & kurang
3. Minder & tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani & percaya diri
2. Punya teman yang positif
3. Mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah	✓			
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik		✓		
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya	✓			

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti kegiatan ini. Saya belajar bahwa setiap orang memiliki kelebihan & kekurangan masing-masing. Kita tidak boleh menjelek orang lain

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Adeli Syahrah

KELAS : VIII. 1

TANGGAL : 22 - Juni - 2016

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

   Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

- ☐ Sedih
- ☐ Marah
- ☐ Takut
- ☑ Malu
- ☐ Kecewa
- ☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

   Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

1. Saat diejek nama atau fisik
2. Tidak diajak bermain
3. barang dicabut tanpa izin

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. Diam & menyah
2. Bercerita dengan teman dekat
3. Menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Punya semangat belajar
2. Punya orang tua atau wali yang peduli
3. Berani untuk berbeda

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. Berani curhat ke guru BK
2. Belajar untuk lebih tegas
3. Memilih teman yang positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah	✓			
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan	✓			
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti bimbingan. Saya merasa saya sudah
Beberapa hal yang penting saya pelajari yaitu,
Saya boleh dan harus minta bantuan ke guru BK,
jika diperlukan tidak malu

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Andi Syakirah

KELAS : VIII. 1

TANGGAL : 22-06-2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Menolak untuk diam
2. Pergi menjauh
3. Cerita ke teman yang saya percaya

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. Reaksi diam kadang membantu
5. Pergi menjauh membuat saya lebih tenang
6. Cerita ke teman sangat membantu

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. Mengatur nafas dalam-dalam

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. Langsung melapor ke guru BK
9. Mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. Berani Berkata supan
2. Langsung melapor ke guru
3. Fokus menuliskan dengan tulisannya

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. Sikap berani & percaya diri
2. Sikap sabar & tenang
3. Sikap menghargai diri sendiri & orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah	✓			
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik	✓			

c. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya bersyukur bisa mengikuti layanan ini, saya
bisa lebih berani setiap masalah. Jangan cepat putus asa
kalau kita berusaha bersama

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Andi Syahirah

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 - Juni - 2026

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. **Kegiatan Refleksi Diri**

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani bercerita
2. Lebih bisa mengaddika emosi
3. Lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Berbicara baik - baik
2. Langsung minta maaf
3. Menarik napas & berpikir tenang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. Orang tua
2. Guru BK
3. Teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Sikap berani untuk bercerita
2. Sikap sabar & tenang
3. Sikap menyelesaikan tepat

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi pribadi yang lebih
2. saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. saya berharap bisa meraih prestasi yang baik

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman	✓			
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

c. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk lebih berani, sehat & mengenali diri sendiri

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : muhammad Faiq. zahy

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 17 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. mudah bergaul dan ramah
2. tanggung jawab
3. pantang menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. manajemen waktu
2. kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas
3. konsentrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. diejek fisik oleh teman
2. tidak diajak kerja kelompok
3. dimarahi guru di depan kelas

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. takut dan cemas
3. minder dan tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. lebih berani dan percaya diri
2. punya teman yang positif
3. mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik		✓		
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk lebih menghargai diri sendiri dan teman. saya merasa lebih berani dan tidak takut lagi untuk bercerita jika ada masalah

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muhammad faiq.zahy

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 17 juni 2026

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

   Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

☐ Sedih
☐ Marah
☑ Takut
☐ Malu
☐ Kecewa
☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

   Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

   1. saat...diejek..nama...atau..fisik.....oleh.teman
   2. tidak...diajah...bermain.....
   3. saat...barang...saya.....diambil...tanpa...izin.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. diam dan menjauh
2. cerita dengan teman dekat
3. mencoba menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. punya semangat belajar
2. punya orang tua dan guru yang peduli
3. berani untuk berubah

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. berani melapor ke guru bk atau wali
2. belajar untuk lebih tegas
3. memilih teman yang positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan	✓			
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

saya belajar untuk berani, tidak takut bercerita dan menghargai diri sendiri. saya merasa lega dan termotifasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : muhammad faiq. zahy

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 17 juni 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. memilih untuk diam
2. pergi menjauh dari tempat kejadian
3. cerita keteman yang saya percaya.

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. reaksi diam kadang membantu
5. pergi jauh membuat saya lebih tenang
6. cerita ke teman saat membantu

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. menarik napas dalam-dalam

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. Langsung melapor ke guru bk atau wali
9. mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. Lebih berani berkata sopan
2. Langsung melapor ke guru bk
3. tidak membalas dengan kekerasan

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. berani dan percaya diri
2. sabar dan tenang
3. menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah		✓		
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik	✓			

c. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar banyak hal baru saya merasa
di dengar dan di pahami saya berjanji akan
Lebih berani dan bijak kala ada masalah

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muhammad Faiq. Zaky

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 17 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. **Kegiatan Refleksi Diri**

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. menjadi lebih berani
2. bisa mengendalikan emosi
3. merasa lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. berbicara baik-baik
2. mencari bantuan ke guru bk
3. berfikir tenang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. orang tua
2. guru bk
3. teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. sikap berani
2. sikap sabar
3. sikap menghargai

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. saya berharap bisa menjadi pribadi yang lebih kuat
2. saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. saya berharap bisa meraih prestasi

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman		✓		
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya	✓			
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

saya belajar untuk berani, sabar dan mampu menghargai diri sendiri

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : NURUL HIDAYAH

KELAS : VIII-1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. Mudah Bergaul dan Ramah
2. Bertanggung jawab
3. pintang menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. Manajemen waktu
2. Kepercayaan diri saat berbicara didepan kelas
3. konsentrasi saat belajar.

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. Dikeroyok teman
2. Gugup
3. Nilai jelek

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. Sakit dan cemas
3. Minder / tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani dan percaya diri
2. punya teman yang positif
3. Mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik		✓		
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti kegiatan ini, saya belajar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, kita tidak boleh mengejek orang lain.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Mufidl HIDAYAH

KELAS : VIII. 1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

- ☐ Sedih
- ☐ Marah
- ☐ Takut
- ☐ Malu
- ☑ Kecewa
- ☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

1. Saat diejek nama / fisik
2. Tidak diajak bermain
3. Barang saya disembunyikan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. Diam dan merenung
2. Bercerita dengan teman dekat
3. Mencoba menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Masih punya semangat belajar
2. punya orang tua/guru yang peduli
3. Berani untuk berubah

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. Berani melapor ke guru BK
2. Belajar untuk lebih tegas
3. Memilih teman yang positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan		✓		
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah ikut bimbingan, saya merasa lega setelah bercerita, hal yang penting saya pelajari yaitu, saya boleh dan harus melapor ke guru jika diperlakukan tidak baik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nurul Hidayah

KELAS : VIII

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Memilih untuk diam
2. Pergi menjauh
3. cerita ke teman yang saya percaya

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. Reaksi diam kadang membantu
5. pergi menjauh membuat saya lebih tenang
6. cerita ke teman sangat membantu

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. menarik napas dalam - dalam

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. langsung melapor ke guru BK
9. mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. saya akan berani untuk berkata sopan
2. saya akan langsung melapor kepada guru
3. saya tidak akan membalas dengan kekerasan.

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. sikap berani dan percaya diri
2. sikap sabar dan tenang
3. sikap menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah		✓		
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik		✓		

c. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya bersyukur bisa mengikuti kegiatan ini. Saya belajar bahwa setiap manusia pasti ada ujian keluarnya kalau kita kuat berbicara.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : NURUL HIDAYAH

KELAS : VIII

TANGGAL : 22 Juni 2024

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. saya lebih berani untuk bercerita
2. saya lebih bisa mengendalikan emosi
3. saya lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. saya akan berbicara baik-baik
2. saya langsung mencari bantuan
3. saya merubah mapas dan berpikir tenang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. Orang tua
2. Guru BK
3. Teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Sikap berani untuk bereeriba
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai teman

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi pribadi yang kuat.
2. Saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. Saya berharap bisa meraih prestasi yang baik

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman		✓		
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

c. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

saya belajar untuk lebih berani, sabar, dan menghargai diri sendiri.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hafizah

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. mudah bergaul dan ramah
2. tanggung jawab
3. Pantang menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. manajemen waktu
2. kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas
3. konsentrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. diejek Fisik oleh teman
2. tidak diajak kerja kelompok
3. di marahi guru di depan kelas

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. takut dan cemas
3. minder dan tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. lebih berani dan percayaan diri
2. punya teman yg Positif
3. mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya	✓			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik	✓			
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk lebih menghargai diri sendiri dan teman
Saya merasa lebih percaya diri dan tidak takut lagi untuk
berserita jika ada masalah

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hafizah

KELAS : VIII. 2

TANGGAL : 22 Juni 2020

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

   Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

- ☑ Sedih
- ☐ Marah
- ☑ Takut
- ☐ Malu
- ☐ Kecewa
- ☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

   Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

   1. diejek nama atau fisik oleh teman
   2. tidak diajak bermain
   3. Saat barang Saya diambil tanpa izin

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. diam dan menyesh
2. cerita dengan teman dekat
3. mencoba menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Punya semagat belajar
2. Punya orang tua dan guru yg Peduli
3. berani untuk berubah

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. berani melapor ke guru bk atau wali
2. belajar untuk lebih tegas
3. memilih teman yg positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan		✓		
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik	✓			
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

.....

.....

.....

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hafizah

KELAS : VIII.1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. memilih untuk diam
2. Pergi menjauh dari tempat kejadian
3. cerita ke teman yg Saya Percaya

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. reaksi: diam kadang membantu
5. Pergi jauh membuat saya lebih tenang
6. cerita ketemen saat membantu

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. menarik nafas dalam2

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. langsung melapor ke ~~bawa~~ guru bk atau wali
9. mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. lebih berani berkata sopan
2. langsung melapor ke guru bk
3. tidak membalas dengan kekerasan

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. berani dan percaya diri
2. sabar dan tenang
3. menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah		✓		
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan	✓			
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik		✓		

c. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar banyak hal baru saya merasa di dengar dan dipahami saya berjanji akan lebih berani bijak kala ada masalah

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hafizah

KELAS : VIII. 1

TANGGAL : 22 Juni 2020

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. menjadi lebih berani
2. bisa mengendalikan emosi
3. merasa lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. berbicara baik-baik
2. mencari bantuan ke guru bk
3. berpikir tenang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. Orang tua
2. guru bk
3. teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. sikap baran:
2. sikap sabar
3. Sikap menghargai

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi pribadi yg lebih kuat
2. Saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. Saya berharap bisa meraih prestasi

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman		✓		
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk berani sabar dan menghargai diri sendiri

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hamsa

KELAS : VIII . 1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. Mudah bergaul dan ramah
2. Bertanggung jawab
3. Pantang Menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. Menejemen waktu
2. Kepercayaan diri saat berbicara di depan kelas
3. Konsentrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. Dikerjain teman
2. Gugup
3. Nilai jelek

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. Sakit dan Cemas
3. Minder dan tidak percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani dan percaya diri
2. Punya teman yg positif
3. Mampu Mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya	✓			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah	✓			
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik	✓			
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah Mengikuti kegiatan ini Saya Belajar bahwa setiap Orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing kita tidak boleh mengejek orang lain

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hanisa

KELAS : VIII . 1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

   Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

- ☐ Sedih
- ☐ Marah
- ☐ Takut
- ☑ Malu
- ☐ Kecewa
- ☐ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

   Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

1. Saat diejek nama atau fisik
2. Tidak di ajak bermain
3. Barang diambil tampa izin

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. Diam dan Menjauh
2. Bercerita dengan teman dekat
3. Menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Punya semangat belajar
2. Punya Orang tua / Guru yang peduli
3. Berani untuk bercerita

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. Berani melapor ke guru BK
2. Belajar untuk lebih tegas
3. Memilih teman yang positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah	✓			
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan	✓			
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

setelah mengikuti bimbingan, saya merasa lega setelah bercerita hal yang penting saya pelajari yaitu saya boleh dan harus melapor ke guru jika diperlakukan tidak baik

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hanisa

KELAS : VIII - 1

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Memilih untuk diam
2. Pergi menjauh
3. Cerita ke teman yang saya percaya

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. Reaksi diam kadang membantu.
5. Pergi menjauh membuat saya lebih tenang
6. Cerita teman sangat membantu.

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. Menarik napas dalam dalam

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. langsung melapor ke guru BK
9. Mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. Berani berkata sopan
2. langsung melapor kepada guru
3. tidak membalas dengan kekerasan

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. Sikap berani dan percaya diri
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah	✓			
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang	✓			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik	✓			

c. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya bersyukur bisa mengikuti kegiatan ini, saya belajar bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya kalau kita berani berbicara.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Hanisa

KELAS : VIII. 1.

TANGGAL : 22 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih Berani Bercerita
2. lebih Bisa mengendalikan emosi
3. lebih percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Berbicara Baik - Baik
2. Langsung mencari Bantuan
3. Menarik napas dan berpikir tenang

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. Orang tua
2. Guru BK
3. Teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Sikap Berani Untuk Bercerita
2. Sikap Sabar dan tenang
3. Sikap menghargai teman

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi pribadi yang kuat
2. Saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. Saya berharap bisa meraih prestasi yang baik

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya	✓			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman	✓			
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah	✓			
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan		✓		

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk lebih berani, sabar, dan menghargai diri sendiri.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 1

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muh. Jaelani Luthfi. A

KELAS : VIII. 2

TANGGAL : 17 Juni 2026

TAHAPAN SESI : **PERTAMA (1)**

MATERI SESI 1 : **Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme dan Insigh**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, serta kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialami terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan pemahaman diri siswa (insight) terhadap kondisi dan permasalahan yang dihadapi.
4. Menumbuhkan sikap optimis pada siswa dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dialami.
5. Membantu siswa merumuskan tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui layanan bimbingan pribadi.
6. Mendorong siswa untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara positif.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenal Potensi Diri

Tuliskan beberapa kelebihan atau potensi positif yang Anda miliki.

1. Mudah bergaul dan ramah
2. Bertanggung jawab
3. Pantang Menyerah

2. Hal yang Perlu Dikembangkan

Tuliskan beberapa hal pada diri Anda yang masih perlu diperbaiki atau dikembangkan.

1. Managemen waktu
2. kepercayaan diri saat berbicara depan kelas
3. konsentrasi saat belajar

4. Pengalaman yang Pernah Dialami

Tuliskan pengalaman yang pernah membuat Anda merasa tidak nyaman atau

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

sedih ketika berada di sekolah.

1. Dikerjain teman
2. Gugup
3. Nilai jelek

4. Perasaan yang Anda Rasakan

Tuliskan perasaan yang biasanya muncul ketika Anda mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Sedih dan kecewa
2. Sakit dan cemas
3. Minder / Tidak Percaya diri

4. Tujuan yang Ingin Dicapai

Tuliskan tujuan yang ingin Anda capai setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Lebih berani dan Percaya diri
2. Punya teman yang Positif
3. Mampu mengontrol emosi

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai memahami kelebihan yang ada pada diri saya		✓		

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	aya dapat mengenali perasaan yang saya alami ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari masalah yang saya alami		✓		
	aya memiliki harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik		✓		
	aya merasa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan bimbingan selanjutnya		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah mengikuti kegiatan ini saya belajar bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing masing. kita tidak boleh menjelek orang lain.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muh. Jaelani luthfi. R

KELAS : VIII. 1

TANGGAL : 17. juni 2026

TAHAPAN SESI : **Kedua (2)**

MATERI SESI 2 : **Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri**

CAPAIAN INDIKATOR : **Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Membantu siswa menerima kondisi dirinya secara positif dan realistis.
4. Melatih siswa untuk mengelola emosi secara lebih baik ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.
5. Mengembangkan kemandirian siswa dalam memahami dan menghadapi permasalahan yang dialami

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Mengenali Emosi yang Saya Rasakan

Tuliskan emosi yang biasanya Anda rasakan ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

- ☐ Sedih
- ☐ Marah
- ☐ Takut
- ☐ Malu
- ☐ Kecewa
- ☑ Lainnya :

2. Situasi yang Membuat Saya Merasa Tidak Nyaman

Tuliskan situasi atau kejadian yang biasanya membuat Anda merasa tidak nyaman di sekolah.

1. Saat diejek nama ibu
2. Tidak diajak bermain
3. Barang saya disembunyikan

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Cara Saya Menghadapi Situasi Tersebut

Tuliskan apa yang biasanya Anda lakukan ketika mengalami situasi tersebut.

1. Diam dan menjauh
2. Bercerita dengan temon dekat
3. Mencoba menenangkan diri

4. Hal Positif yang Masih Saya Miliki

Meskipun mengalami masalah, setiap orang tetap memiliki kekuatan dalam dirinya. Tuliskan beberapa hal positif yang masih Anda miliki.

1. Masih punya semangat belajar
2. Punya orang tua / guru yang Pedali
3. Berani untuk berubah

5. Cara yang Lebih Baik untuk Menghadapi Masalah

Menurut Anda, apa yang dapat dilakukan agar dapat menghadapi masalah dengan lebih baik?

1. Berani melapor ke guru BK
2. Belajar untuk lebih fokus
3. Memilih teman yang positif

d. Lembar Evaluasi Sesi Pertama

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya dapat mengenali emosi yang saya rasakan ketika menghadapi masalah		✓		
	aya mulai memahami penyebab dari perasaan yang saya alami		✓		
	aya mulai belajar mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan		✓		
	aya dapat menerima kondisi diri saya dengan lebih baik		✓		
	aya mulai berpikir tentang cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		

e. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Setelah ikut bimbingan, saya merasa lega setelah bercerita. hal yang Penting Saya Pelajari yaitu, saya boleh dan harus melapor ke guru bila perlakuan tidak baik.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 3

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muh. Jaelani luthfi. R

KELAS : VIII. 7

TANGGAL : 17. Juni. 2026

TAHAPAN SESI : **Ketiga (3)**

MATERI SESI 2 : **Perencanaan dan Pengendalian Emosi**

CAPAIAN INDIKATOR : **Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian**

a. **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Mengembangkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab.
4. Menumbuhkan sikap optimis bahwa setiap masalah dapat dihadapi dan diselesaikan dengan cara yang positif.
5. Mendorong siswa untuk menerapkan strategi yang lebih baik dalam menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya

a. Kegiatan Refleksi Diri

1. Cara Saya Bereaksi Ketika Menghadapi Masalah

Tuliskan bagaimana reaksi Anda ketika mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman.

1. Memilih untuk diam
2. Pergi menjauh
3. Cerita ke teman yang saya percaya

2. Dampak dari Reaksi Tersebut

Menurut Anda, apakah reaksi tersebut membantu menyelesaikan masalah atau justru membuat keadaan menjadi lebih sulit? Jelaskan.

4. Reaksi diam kadang membantu
5. Pergi menjauh membuat saya lebih tenang
6. Cerita ke teman sangat membantu.

3. Cara yang Lebih Baik untuk Mengendalikan Emosi

Tuliskan beberapa cara yang dapat Anda lakukan untuk mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

7. Menarik napas dalam-dalam

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

8. langsung melapor ke guru BK
9. Mengalihkan perhatian

4. Rencana Tindakan yang Akan Saya Lakukan

Tuliskan rencana tindakan yang akan Anda lakukan jika menghadapi situasi yang serupa di kemudian hari.

1. Saya akan berani untuk berkata sopan
2. Saya akan langsung melapor kepada guru
3. Saya tidak akan membalas dengan kekerasan

5. Sikap Positif yang Ingin Saya Kembangkan

Tuliskan sikap positif yang ingin Anda kembangkan dalam menghadapi berbagai masalah di sekolah.

1. Sikap berani dan percaya diri
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai diri sendiri dan orang lain

b. Lembar Evaluasi Sesi Ketiga

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya mulai berpikir sebelum bereaksi ketika menghadapi masalah	✓			
	aya belajar mengendalikan emosi ketika mengalami situasi yang	✓			

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	tidak menyenangkan				
	aya mampu merencanakan cara yang lebih baik untuk menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih percaya diri dalam mengambil keputusan		✓		
	aya memiliki harapan bahwa saya dapat menghadapi masalah dengan lebih baik		✓		

c. Refleksi Kegiatan Layanan

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya bersyukur bisa mengikuti kegiatan ini saya belajar bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya kalau kita berani berbicara.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

WORKSHEET 4

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muh. Jadah Latifi. R

KELAS : VIII. 7

TANGGAL : 17. Juni 2026

TAHAPAN SESI : **Keempat (4)**

MATERI SESI 2 : **Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan**

CAPAIAN INDIKATOR : **Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)**

a. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:

1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

2. Membantu siswa memahami solusi atau langkah penyelesaian terhadap masalah yang dialami.
3. Menguatkan kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial yang lebih positif dengan teman dan lingkungan sekolah.
4. Mendorong siswa untuk mempertahankan sikap positif serta kemampuan menghadapi masalah secara mandiri.
5. Memberikan dukungan agar siswa tetap optimis dan berani mengembangkan potensi diri dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah.

c. Kegiatan Refleksi Diri

1. Perubahan yang Saya Rasakan

Tuliskan perubahan positif yang Anda rasakan setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi ini.

1. Saya lebih berani bercerita
2. Saya lebih bisa mengendalikan emosi
3. Saya lebih Percaya diri

2. Cara Saya Menghadapi Masalah Sekarang

Tuliskan bagaimana cara Anda menghadapi masalah setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Saya akan berbicara baik - baik
2. Saya langsung mencari bantuan
3. Saya menarik napas dan berpikir tenang

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

3. Dukungan dari Orang di Sekitar Saya

Tuliskan siapa saja yang dapat memberikan dukungan kepada Anda ketika menghadapi masalah.

1. Orang tua
2. guru BK
3. Teman dekat

4. Hal Positif yang Akan Saya Pertahankan

Tuliskan sikap atau perilaku positif yang ingin Anda pertahankan setelah mengikuti kegiatan bimbingan ini.

1. Sikap berani untuk bercerita
2. Sikap sabar dan tenang
3. Sikap menghargai teman

5. Harapan Saya ke Depan

Tuliskan harapan Anda terhadap diri sendiri di masa yang akan datang.

1. Saya berharap bisa menjadi Pribadi yang lebih
2. Saya berharap bisa memiliki banyak teman
3. Saya berharap bisa meraih Prestasi yang baik

d. Lembar Evaluasi Sesi Kempat

Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan kondisi Anda:

No	Pernyataan	JAWABAN			
		Sangat Setuju	Setuju	Kurang Setuju	Tidak Setuju
	aya merasa lebih mampu menghadapi masalah yang saya		✓		

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

	alami				
	aya merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman	✓			
	aya memiliki dukungan dari orang di sekitar saya		✓		
	aya berusaha mempertahankan sikap positif dalam menghadapi masalah		✓		
	aya merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan	✓			

e. **Refleksi Kegiatan Layanan**

Tuliskan hal penting yang Anda pelajari atau rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan pada sesi ini.

Saya belajar untuk lebih berani, sabar, dan menghargai diri sendiri.

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

Skor Pretest dan Posttest

KODE SISWA	HASIL PRETEST																														Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
R1	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	73
R2	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	84
R3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	99
R4	2	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	84
R5	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	103
R6	4	3	4	3	4	3	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	89
R7	2	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	94
R8	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	4	86
R9	2	4	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	78
R10	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
																												RATARATA			85.9

PAREPARE
LIBRARY OF STATE ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KODE SISWA	HASIL POSTTEST																														Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
R1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	103
R2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	95
R3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	88
R4	4	4	3	2	4	2	4	2	3	2	4	4	2	2	4	2	4	2	3	4	4	2	4	2	3	2	2	3	2	2	87
R5	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	101
R6	3	4	4	2	2	3	2	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	3	4	2	4	4	3	93
R7	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	4	93
R8	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	93
R9	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	4	2	4	2	92
R10	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	2	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	98

PAREPARE
ARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

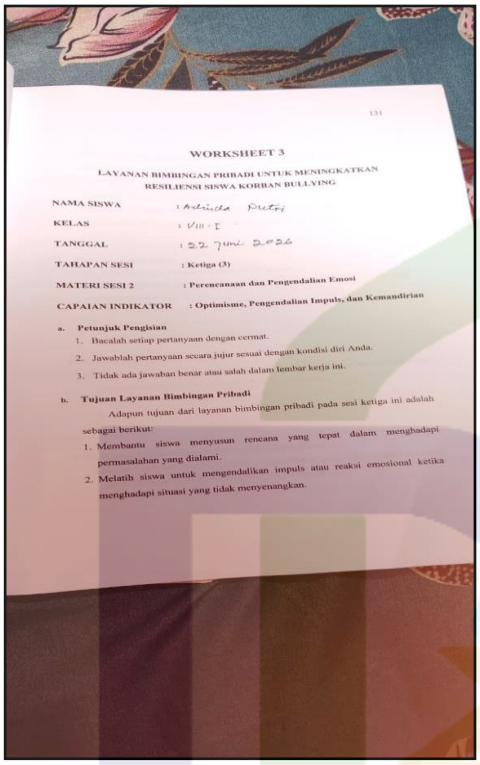
KODE SISWA	HASIL PRETEST																														Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
K1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	76
K2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	94
K3	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	96
K4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	76
K5	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	94
K6	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	92
K7	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	90
K8	2	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	98
K9	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	84
K10	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	78

PAREPARE
STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

KODE SISWA	HASIL POSTTEST																														Total
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	
K1	2	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	80
K2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	1	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	2	1	1	1	4	1	4	4	91
K3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	1	4	1	1	1	2	1	1	4	1	1	4	1	2	1	4	1	2	2	4	2	73
K4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	76
K5	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	84
K6	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	100
K7	2	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	4	2	3	4	85
K8	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	92
K9	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	86
K10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	64

PAREPARE
STATE ISLAMIC INSTITUTE OF PAREPARE
LIBRARY

DOKUMENTASI KUESIONER



131

WORKSHEET 3

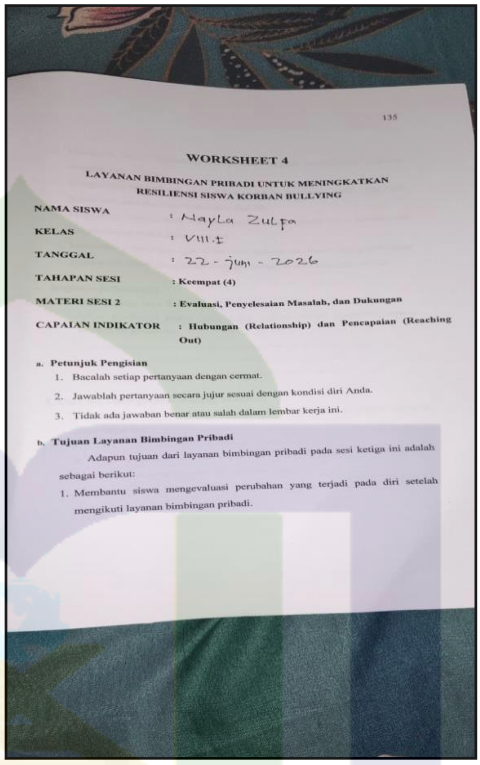
LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Adinda Putri
KELAS : VIII-I
TANGGAL : 22 Juni 2026
TAHAPAN SESI : Ketiga (3)
MATERI SESI 2 : Perencanaan dan Pengendalian Emosi
CAPAIAN INDIKATOR : Optimisme, Pengendalian Impuls, dan Kemandirian

a. **Petunjuk Pengisian**
1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:
1. Membantu siswa menyusun rencana yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang dialami.
2. Melatih siswa untuk mengendalikan impuls atau reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.



135

WORKSHEET 4

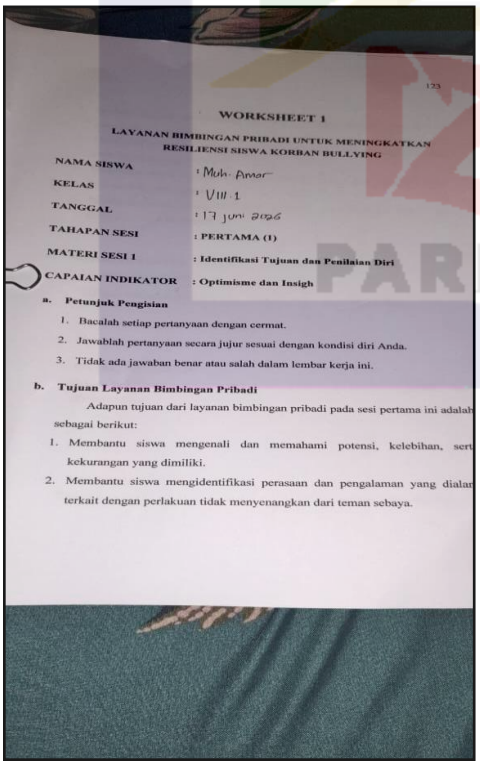
LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Nayla Zulfa
KELAS : VIII.I
TANGGAL : 22 - Juni - 2026
TAHAPAN SESI : Keempat (4)
MATERI SESI 2 : Evaluasi, Penyelesaian Masalah, dan Dukungan
CAPAIAN INDIKATOR : Hubungan (Relationship) dan Pencapaian (Reaching Out)

a. **Petunjuk Pengisian**
1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi ketiga ini adalah sebagai berikut:
1. Membantu siswa mengevaluasi perubahan yang terjadi pada diri setelah mengikuti layanan bimbingan pribadi.



123

WORKSHEET 1

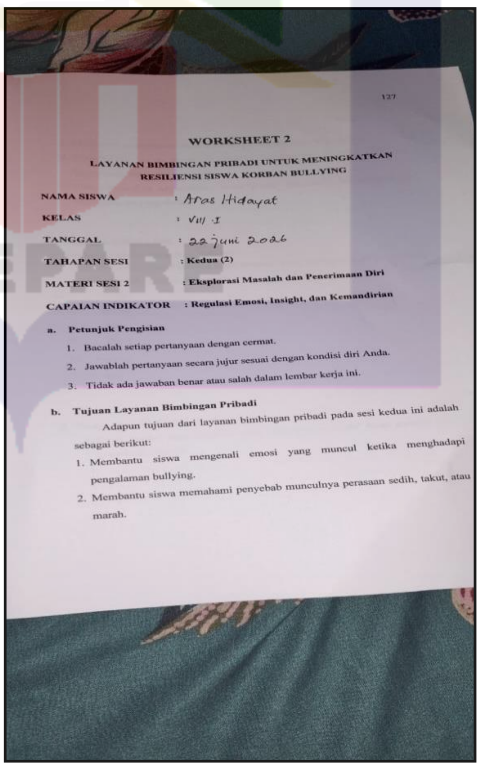
LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Muh. Amar
KELAS : VIII 1
TANGGAL : 17 juni 2026
TAHAPAN SESI : PERTAMA (1)
MATERI SESI 1 : Identifikasi Tujuan dan Penilaian Diri
CAPAIAN INDIKATOR : Optimisme dan Insigh

a. **Petunjuk Pengisian**
1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi pertama ini adalah sebagai berikut:
1. Membantu siswa mengenali dan memahami potensi, kelebihan, seru kekurangan yang dimiliki.
2. Membantu siswa mengidentifikasi perasaan dan pengalaman yang dialan terkait dengan perlakuan tidak menyenangkan dari teman sebaya.



127

WORKSHEET 2

LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING

NAMA SISWA : Aras Hidayat
KELAS : VIII .I
TANGGAL : 22 Juni 2026
TAHAPAN SESI : Kedua (2)
MATERI SESI 2 : Eksplorasi Masalah dan Penerimaan Diri
CAPAIAN INDIKATOR : Regulasi Emosi, Insight, dan Kemandirian

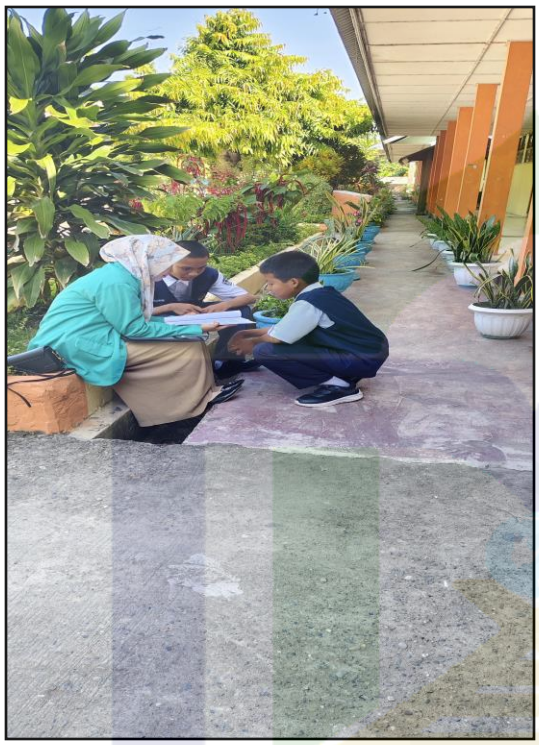
a. **Petunjuk Pengisian**
1. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat.
2. Jawablah pertanyaan secara jujur sesuai dengan kondisi diri Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam lembar kerja ini.

b. **Tujuan Layanan Bimbingan Pribadi**

Adapun tujuan dari layanan bimbingan pribadi pada sesi kedua ini adalah sebagai berikut:
1. Membantu siswa mengenali emosi yang muncul ketika menghadapi pengalaman bullying.
2. Membantu siswa memahami penyebab munculnya perasaan sedih, takut, atau marah.

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

DOKUMENTASI PENELITIAN



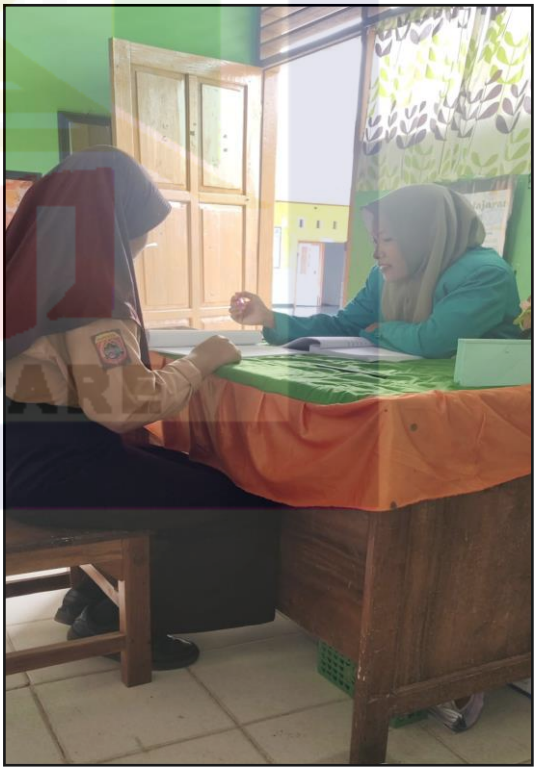






CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE



CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE






CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

ADMINISTRASI PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-3413 /In.39.7/10/2022 Parepare, 24 Oktober 2022

Hal : *Surat Penetapan Pembimbing Skripsi An. ISMAINDAH TAHIR*

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. **Dr. Muhammad Qadaruddin, M.Sos.I**
2. **Emilia Mustary, M.Psi**

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

N a m a	:	ISMAINDAH TAHIR
NIM	:	19.3200.004
Program Studi	:	Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi	:	LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING DI SMP NEGERI 5 PINRANG

Untuk itu kami memberi amanah Kepada Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan kepada masing-masing yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan, sebelumnya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr.Wb

Dekan,

Dr. Hj. Nurkidam, M.Ag.

PAREPARE

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

PEMERINTAH KABUPATEN PINRANG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 5 PINRANG
Alamat: Jalan Serigala No.... Telp. 0421-921458 Pinrang

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/ 071.a /UPT.SMPN.5/ PRG / IV /2026

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPT SMP Negeri 5 Pinrang Kecamatan Watang Sawitto Kabupaten Pinrang Provinsi Sulawesi Selatan menerangkan bahwa :

Nama	:	ISMAINDAH TAHIR
Nomor Pokok	:	1932000004
Program Studi	:	BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Universitas	:	INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PARE PARE

Benar mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di UPT SMP Negeri 5 Pinrang Kec. Watang Sawitto dalam rangka penyusunan skripsi sebagai penyelesaian studi di INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PARE PARE yang bersangkutan dengan judul :

"PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING DI UPT SMP NEGERI 5 PINRANG .

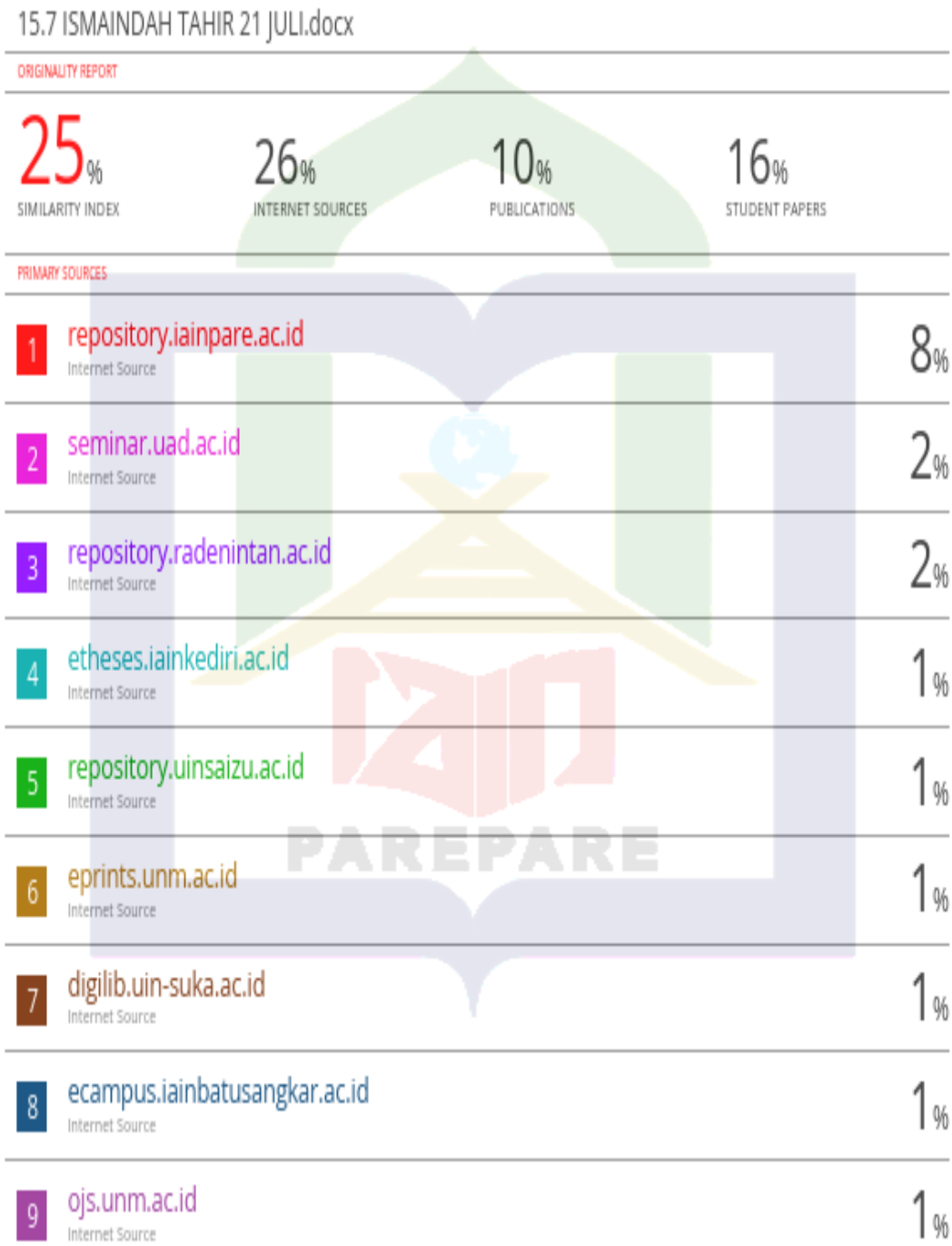
Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pinrang, 6 **April 2026**
Kepala UPT SMP Negeri 5 Pinrang

SALENG . S.Pd
NIP.197305212000121005

PAREPARE
CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BUKTI PLAGIASI TURNITIN



15.7 ISMAINDAH TAHIR 21 JULI.docx

ORIGINALITY REPORT

25%	26%	10%	16%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet Source	8%
2	seminar.uad.ac.id Internet Source	2%
3	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
4	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	1%
5	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.unm.ac.id Internet Source	1%
7	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	1%
8	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	1%
9	ojs.unm.ac.id Internet Source	1%

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE

BIODATA PENULIS



Nama ISMAINDAH TAHIR Lahir di Pinrang, 23 Agustus 2000. Anak kedua dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan bapak Muhammad Tahir dan Ibu Subeda. Pendidikan yang di tempuh penulis yaitu SDN 286 Kota Pinrang dan Lulus tahun 2012, MTS IUJ Lerang-Lerang masuk pada tahun 2012 dan lulus tahun 2015, melanjutkan jenjang di MAN Pinrang dan lulus tahun 2018. Hinggah kemudian melanjutkan studi ke jenjang S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih program studi Bimbingan Konseling Islam, penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan di LOKASI PPL di kantor PPSKW Mattiro deceng pada Tahun 2022 kemudian melaksanakan Kuliah Kerja Nyata di Kota Enrekang pada tahun 2024 dan menyelesaikan tugas akhirnya yang berjudul “Judul" PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KORBAN BULLYING DI SMP 5 PINRANG

CENTRAL LIBRARY OF STATE OF ISLAMIC INSTITUTE PAREPARE