

EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE SERVICES USING BIBLIOTHERAPY TECHNIQUES TO INCREASE STUDENT SELF-RESILIENCE IN CLASS IX STUDENTS OF SMP MUHAMMADIYAH 5 BANDAR LAMPUNG

KOLOKIUUM

Jurnal Pendidikan Luar Sekolah

<http://kolokium.ppj.unp.ac.id/>

Jurusan Pendidikan Luar Sekolah

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Sumatera Barat, Indonesia

Volume 11, Nomor 3, Tahun 2023

DOI: 10.24036/kolokium.v11i3.801

Received 16 November 2023

Approved 30 November 2023

Published 17 Desember 2023

Sri Murni^{1,5}, Ismaniar², Nur Hazizah³, Sidiq Wismumpuni⁴

^{1,4} STKIP PGRI Bandar Lampung

^{2,3} Universitas Negeri Padang

⁵ srimurni0905@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of group counseling services with bibliotherapy to increase the self-resilience of class IX students at SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung. Resilience is a process that involves the role of various individual as well as social or environmental factors, where a person can reflect his own strength and toughness to rise from difficult experiences or situations that hinder the development of resilience components. The research method used in this research is quantitative method and this research is an experimental research with one group pretest-posttest design. In this study there were two groups, namely the first group as the experimental group, namely the group that was given treatment and the second group as the control group, namely the group that was not given treatment. The results of the study showed that group guidance services using bibliotherapy techniques could increase the self-reliance of class IX students at SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung students. This is based on the self-resilience score of the experimental group that was given group guidance services using the bibliotherapy technique, which obtained 1396 with an average of 174.5. Whereas the control group that was not given group guidance services using the bibliotherapy technique obtained 1091 with an average of 136.3. Thus it can be concluded that group guidance services using bibliotherapy techniques can increase students' self-resilience.

Keywords: Self-resilience, Effectiveness, Experiment

PENDAHULUAN

Setiap manusia dalam kehidupannya akan mengalami serangkaian proses perkembangan melalui tahap-tahap tertentu yang berkesinambungan, mulai dari saat manusia itu bayi yang baru dilahirkan, tumbuh dan berkembang sebagai seorang anak, mencapai masa remaja, dewasa sampai akhirnya pada masa usia lanjut.

Strategi dalam mempersiapkan remaja dengan karakter yang positif di era modern ini yaitu dengan meningkatkan resiliensi pada diri setiap individu. Remaja akan sangat membutuhkan pendampingan dan perhatian secara khusus untuk mengontrol tingkah laku yang ditunjukkan. Sering kali remaja tumbuh dengan karakter negatif, yang sering terlihat di masyarakat. Seperti tindakan vandalisme, tawuran, berkelahi, minum-minuman keras, dan narkoba. Sikap tersebut terjadi karena remaja memiliki rasa ingin tahu dan resiliensi diri yang rendah, serta dengan adanya masalah di dalam keluarga seperti keadaan orang tua yang

berpisah (*broken home*), membuat mereka kurangmendapatkan kasih sayang atau perhatian yang cukup. Individu dengan resiliensi yang rendah akan membuat dirinya berada dalam tekanan stres yang hebat dan tidak bisa melewati masalah yang dihadapi dengan baik. Usia remaja merupakan periode dimana anak tengah mencari dan membangun identitas diri dan remaja pada usia ini rentan terhadap berbagai tekanan dan pengaruh negatif dari teman sebaya. Pengaruh keluarga dan teman sebaya dianggap memiliki kontribusi yang penting terhadap timbulnya masalah-masalah remaja. Relasi yang positif dengan teman sebaya akan berkaitan dengan penyesuaian lingkungan sosial yang positif.

Dari hasil wawancara dengan Kepala sekolah dan observasi yang dilakukan, menunjukkan bahwa adanya siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung ada beberapa siswa yang memiliki kemampuan resiliensi rendah, terdapat siswa yang melakukan tindakan tawuran, seringkali berkelahi dengan teman sekolah maupun di luar sekolah, dan masih banyak siswa menyelesaikan masalah dengan kekerasan sehingga siswa sulit mengontrol emosi dan ada beberapa siswa yang menjadi korban bullying di kelas. Hal ini di karenakan beberapa dari siswa tidak mendapatkan perhatian khusus dari orang tuanya karena orang tuanya sibuk bekerja.

Individu dengan resiliensi diri yang rendah akan berdampak negatif untuk dirinya sendiri di masa depan, karena individu tersebut tidak bisa beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi, dengan cara yang baik dan bertindak positif dengan melakukan hal-hal secara normal. Individu dengan resiliensi diri yang rendah, mereka bisa dengan mudah melakukan hal-hal yang menyimpang dari kebiasaan dan tidak mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapi. Resiliensi akan sangat menentukan keberhasilan individu di masa remaja.

Salah satu strategi intervensi *Bibliotherapy*, dari sekian banyak teori dan pendekatan konseling atau psikoterapi salah satu pendekatan yang di anggap sesuai untuk meningkatkan resiliensi adalah pendekatan kognitif melalui teknik *Bibliotherapy*. *Bibliotherapy* menggunakan pikiran rasional untuk mengubah individu menjadi agen aktif lingkungan yang mampu menghadapi kesulitan hidup dan berbagai peristiwa adversitas. Berpikir rasional berarti berpikir ilmiah, jelas dan fleksibel yang dapat membantu pencapaian tujuan hidup, proses berpikir rasional juga dapat membawa pada peningkatan resiliensi diri, determinasi diri dan kompetensi diri.

Salah satu tipe dalam *Bibliotherapy* yaitu tipe pendidikan atau humanistik, dimana tipe ini dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam seting pendidikan. Guru Bimbingan dan Konseling akan bertugas menjadi pemimpin kelompok dan siswa akan menjadi anggota kelompok. Tujuannya adalah membantu siswa untuk mencapai pendidikannya atau kepuasan yang lebih tinggi.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan efek positif *Bibliotherapy*, yakni: menurunkan gangguan kecemasan (Campbell, 2007); mencegah gangguan kesehatan mental; membantu proses adaptasi individu; mengembangkan kemampuan bangkit dari keterpurukan, serta meningkatkan kesehatan mental. Perkembangan terbaru mengenai adversitas yang terjadi di lingkungan sosial, terdapat populasi khusus yang rentan dan memerlukan resiliensi sebagai salah satu kompetensi dalam menjalani hidup. Siswa Menengah Pertama (SMP) merupakan populasi khusus tersebut dan mereka memerlukan *life skills* untuk menghadapi adversitas serta berkembang secara optimal dalam perkembangannya.

Keberadaan Bimbingan dan Konseling di sekolah merupakan kebutuhan untuk perkembangan remaja. Kebutuhan tersebut mengacu pada tujuan pendidikan yang berusaha

membantu siswa sebagai pribadi untuk mencapai keutuhan diri dalam segala aspek, membantu remaja mematangkan aspek kognitif melalui usaha serta mengembangkan kemampuan resiliensi dalam diri individu berdasarkan aspek-aspek resiliensi, antara lain: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, kemampuan analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan pencapaian.

Dengan demikian, salah satu upaya dalam meningkatkan resiliensi yaitu melalui pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa Bimbingan kelompok dengan Teknik *Bibliotherapy*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yaitu suatu jenis penelitian ilmiah di mana peneliti memutuskan apa yang akan diteliti dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang spesifik atau sempit, mengumpulkan data yang dikuantitatifkan, menganalisis angka-angka tersebut dengan menggunakan statistik dan melakukan penelitian dalam suatu cara yang objektif. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen dengan desain one group pretest-posttest design, yang dilakukan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Variabel penelitian yang menjadi fokus penelitian yaitu resiliensi sebagai variabel terikat dan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* sebagai variabel bebas. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat resiliensi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy*.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung yang berjumlah 16 siswa dengan sampel sebanyak 8 siswa yang ditentukan *purposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket resiliensi diri siswa dan didukung dengan menggunakan skala likert

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Gambaran Umum Resiliensi Diri Siswa

Berdasarkan hasil pra penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung terdapat beberapa peserta didik yang berada pada kategori rendah. Apabila hal ini dibiarkan saja maka akan berakibat pada perkembangan diri peserta didik dan akan sulit untuk mengatualisasikan dirinya.

Hal ini berarti kemampuan untuk meningkatkan kemampuan resiliensi masih banyak, jika siswa tersebut meningkatkan keseriusannya dalam merubah perilakunya sehingga dapat membangkitkan minat dan motivasi untuk melakukan proses bimbingan secara sukarela, ia akan lebih bersemangat dalam proses penyelesaiannya masalahnya dan perkembangan peserta didik bisa berkembang secara optimal.

Hasil Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung pada bulan Februari 2023. Hasil penelitian diperoleh penyebaran instrumen berupa angket yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran kemampuan resiliensi diri peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 peserta didik yang memiliki kemampuan resiliensi diri rendah. Dalam sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu 8 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 8 peserta didik sebagai kelompok kontrol.

Gambaran Resiliensi Diri Siswa Kelas IX Sebelum Diberi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bibliotherapy

Gambaran resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung melalui proses pre-test dengan menggunakan angket resiliensi diri. Jumlah item yang di isi sebanyak 50 item. Hal ini dilakukan untuk mencari dan mengetahui siswa yang mempunyai kriteria resiliensi rendah yang selanjutnya akan diberi treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *bibliotherapy*. Hasil dari pengisian angket resiliensi diri, selanjutnya diperoleh data yang menjadi dasar pengambilan sampel penelitian. Dalam hasil pre-test terdapat 7 anak yang mempunyai resiliensi diri rendah dan 1 anak mempunyai resiliensi diri cukup sedang yang di sajikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Pre-test Resiliensi Diri

No	Kode Responden	Pre-Test		
		SKOR	%	KATEGORI
1	S-1	128	51,2	Rendah
2	S-2	129	51,6	Rendah
3	S-3	132	52,8	Rendah
4	S-4	140	56	Sedang
5	S-5	125	50	Rendah
6	S-6	127	50,8	Rendah
7	S-7	130	52	Rendah
8	S-8	126	50,4	Rendah

Gambaran Hasil Post-test Resiliensi Diri Siswa Kelas IX Setelah Diberikan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bibliotherapy**Tabel 2. Hasil Post-test Resiliensi Diri**

No	Kode Responden	Pre-Test		
		SKOR	%	KATEGORI
1	S-1	183	73,20	Tinggi
2	S-2	174	69,60	Tinggi
3	S-3	173	69,20	Tinggi
4	S-4	180	72,00	Tinggi
5	S-5	168	67,20	Sedang
6	S-6	177	70,80	Tinggi
7	S-7	176	70,40	Tinggi
8	S-8	165	66,00	Sedang

Analisis Data Penelitian**Hasil Uji Prasyarat Analisis****Uji Normalitas Data Pada Kelas Eksperimen**

Berdasarkan tabel nilai resiliensi diri siswa diperoleh hasil nilai post-test tertinggi 183 – Nilai terendah adalah 165 dengan $n=8$

$$\begin{aligned} \text{Rentang Data (R)} &= \text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah} \\ &= 183 - 165 \\ &= 18 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas interval (K)} &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 8 \\ &= 1 + 3,3 (0,903) \\ &= 1 + 2,98 \\ &= 3,98 \text{ jadi nilai K yang di ambil adalah 4} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas Interval (P)} &= \frac{R}{K} \\ &= \frac{18}{4} \\ &= 4,52 \text{ jadi nilai P yang diambil adalah 5} \end{aligned}$$

Tabel 3. **Distribusi Frekuensi Nilai Siswa Kelas Eksperimen**

Nilai	F_i	X_i	X_i^2	$F_i \cdot X_i$	$F_i X_i^2$
165 – 169	2	167	27889	334	55778
170 – 174	2	172	29584	344	59168
175 – 179	2	177	31329	354	62658
180 – 184	2	182	33124	364	66248
	8			1396	243852

Dari tabel di atas diperoleh :

$$\sum f_i = 8$$

$$\sum f_i x_i = 1396$$

$$\sum f_i x_i^2 = 243852$$

Maka dicari rata-rata, dan standar deviasi sebagai berikut:

$$\bar{X}_i = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$$

$$= \frac{1396}{8}$$

$$\bar{X}_i = 174,5$$

Standar Deviasi :

$$S^2 = \frac{n(\sum f_{ixi}^2) - (\sum f_{ixi})^2}{n(n-1)}$$

$$= \frac{8(243852) - (1396)^2}{8(8-1)}$$

$$= \frac{1950816 - 1948816}{56}$$

$$= \frac{2000}{56}$$

$$= 35,71$$

$$S = \sqrt{35,71}$$

$$S = 5,97$$

Tabel 4. Daftar Distribusi Frekuensi yang Diharapkan dan Frekuensi Pengamatan Kelas Eksperimen

X_i	Z	Z_i	L_i	E_i	O_i
164,5	-1,67	0,4525	0,1558	1,2464	2
169,5	-0,83	0,2967	0,2967	2,3736	2
174,5	0	0,0000	0,2967	2,3736	2
179,5	0,83	0,2967	0,1365	1,092	2
183,5	1,50	0,4332			

Rumus Statistik yang digunakan :

$$X^2_{bit} = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

$$X^2_{bit} = \frac{(2-1,2464)^2}{1,2464} + \frac{(2-2,3736)^2}{2,3736} + \frac{(2-2,3736)^2}{2,3736} + \frac{(2-1,092)^2}{1,092}$$

$$X^2_{bit} = 0,41 + 0,05 + 0,05 + 1,08$$

$$X^2_{bit} = 1,59$$

Berdasarkan hasil analisis diperoleh $X^2_{bit} = 1,59$ dengan taraf signifikan (α) 5% dan 1%.

Untuk taraf signifikan 5%

$$X^2_{daf} = (1 - \alpha) (k - 3)$$

$$= (1 - 0,05) (5 - 3)$$

$$= (0,95) (2)$$

$$= 5,99$$

Untuk taraf signifikan 1%

$$X^2_{daf} = (1 - a) (k - 3)$$

$$= (1 - 0,01) (5 - 3)$$

$$= (0,99) (2)$$

$$= 9,21$$

Kriteria Uji:

Terima H_0 jika $X^2_{bit} < X^2_{(1-a)} (k-2)$ $X^2_{bit} < X^2_{daf}$ untuk taraf signifikan 5% didapat $1,59 < 5,99$ dan untuk taraf 1% didapat $1,59 < 9,22$ sehingga H_0 diterima berarti data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data Pada Kelas Kontrol

Berdasarkan tabel nilai resiliensi diri siswa diperoleh hasil nilai post-test tertinggi 140 – Nilai terendah adalah 125 dengan $n=8$

$$\text{Rentang Data (R)} = \text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}$$

$$= 140 - 125$$

$$= 15$$

$$\text{Banyak kelas interval (K)} = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 8$$

$$= 1 + 3,3 (0,903)$$

$$= 1 + 2,98$$

$$= 3,98 \text{ jadi nilai K yang di ambil adalah } 4$$

$$\text{Panjang Kelas Interval (P)} = \frac{R}{K}$$

$$= \frac{15}{4}$$

$$= 3,75 \text{ jadi nilai P yang diambil adalah } 4$$

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nilai Siswa Kelas Kontrol

Nilai	F_i	X_i	X_i^2	$F_i \cdot X_i$	$F_i X_i^2$
125 – 129	2	127	16129	254	32258
130 – 134	1	132	17424	132	17424
135 – 139	1	137	18769	137	18769
140 – 144	4	142	20164	568	80656
	8			1091	149107

Dari tabel di atas diperoleh :

$$\sum f_i = 8$$

$$\sum f_i x_i = 1091$$

$$\sum f_i x_i^2 = 149107$$

Maka dicari rata-rata, dan standar deviasi sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \bar{X}_i &= \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} \\ &= \frac{1091}{8} \end{aligned}$$

$$\bar{X}_i = 136,3$$

Standar Deviasi :

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{n(\sum f_i x_i^2) - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)} \\ &= \frac{8(149107) - (1091)^2}{8(8-1)} \\ &= \frac{1192856 - 1190281}{56} \\ &= \frac{2575}{56} \end{aligned}$$

$$= 45,98$$

$$S = \sqrt{45,98}$$

$$S = 6,78$$

Tabel 6. Daftar Distribusi Frekuensi yang Diharapkan dan Frekuensi Pengamatan Kelas Kontrol

X_i	Z	Z_i	L_i	E_i	O_i
124,5	-1,74	0,4591	0,1156	0,9248	2
129,5	-1,01	0,3438	0,3078	2,4624	1
134,5	-0,26	0,0636	0,2444	1,9552	1
139,5	0,47	0,1808	0,1746	1,3968	4
143,5	1,06	0,3554			

Rumus Statistik yang digunakan :

$$X^2_{hit} = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

$$X^2_{hit} = \frac{(2-0,9248)^2}{0,9248} + \frac{(1-2,4624)^2}{2,4624} + \frac{(1-1,9552)^2}{1,9552} + \frac{(4-1,3968)^2}{1,3968}$$

$$X^2_{hit} = 1,25 + 0,86 + 0,46 + 0,85$$

$$X^2_{bit} = 3,42$$

Berdasarkan hasil analisis diperoleh $X^2_{bit} = 7,42$ dengan taraf signifikan (α) 5% dan 1%.

Untuk taraf signifikan 5%

$$\begin{aligned} X^2_{daf} &= (1 - \alpha) (k - 4) \\ &= (1 - 0,05) (5 - 4) \\ &= (0,95) (1) \\ &= 3,84 \end{aligned}$$

Untuk taraf signifikan 1%

$$\begin{aligned} X^2_{daf} &= (1 - \alpha) (k - 4) \\ &= (1 - 0,01) (5 - 4) \\ &= (0,99) (1) \\ &= 6,63 \end{aligned}$$

Kriteria Uji:

Terima H_0 jika $X^2_{bit} < X^2_{(1-\alpha)} (k-1)$ $X^2_{bit} < X^2_{daf}$ untuk taraf signifikan 5% didapat $3,42 < 3,84$ dan untuk taraf 1% didapat $3,42 < 6,63$ sehingga H_0 diterima berarti data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Varians

Berdasarkan pengujian data populasi yang telah terbukti berdistribusi normal, langkah selanjutnya akan dilakukan uji homogenitas varians kedua sampel, dengan rumus hipotesisnya adalah:

$H_0: \sigma_1^2 = \sigma_2^2$: kedua sampel memiliki varians yang sama

$H_a: \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$: kedua sampel memiliki varians yang berbeda

Rumus statistika yang digunakan adalah:

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Dari perhitungan sebelumnya diperoleh

Varians terbesar = 45,98

Varians terkecil = 35,71

Maka :

$$F = \frac{45,98}{35,71}$$

$$F = 1,28$$

Dengan kriteria uji :

Tolak H_0 jika $F_{hit} > F\left(\frac{1}{2} \alpha\right)(v_1, v_2)$ dengan $V_1 = n_1 - 1$ dan $V_2 = n_2 - 1$ tingkat signifikan 0,05.

Untuk taraf signifikan 0,05.

$$\begin{aligned} \text{Untuk } \alpha = 0,05 \quad F_{daf} &= F\left(\frac{1}{2} \cdot 0,05\right)(8-1)(8-1) \\ &= F\left(\frac{1}{2} \cdot 0,05\right)(7)(7) \\ &= 3,79 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Untuk } \alpha = 0,01 \quad F_{daf} &= F\left(\frac{1}{2} \cdot 0,05\right)(8-1)(8-1) \\ &= F\left(\frac{1}{2} \cdot 0,01\right)(7)(7) \\ &= 6,99 \end{aligned}$$

Dari hasil diatas, diperoleh bahwa F_{daf} pada tingkat signifikansi 0,05 adalah 3,79 dan F_{hit} adalah 1,28. Jadi H_0 diterima karena $F_{hit} < F_{daf}$. Ini berarti bahwa varians dari data kelas kontrol adalah homogen.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis digunakan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan oleh penulis apakah diterima atau tidak dengan menggunakan t rumus uji. Rumus uji t-test adalah sebagai berikut:

$$t_{tes} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Dengan:

$$S^2 = \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

S^2 = Varians

n_1 = Total siswa kelas eksperimen

n_2 = Total siswa kelas kontrol

s_1^2 = Varians dari kelas eksperimen

s_2^2 = Varians dari kelas kontrol

\bar{X}_1 = Skor rata-rata nilai eksperimen

\bar{X}_2 = Skor rata-rata nilai kontrol

Dari tabel diatas, diperoleh:

$$n_1 = 8$$

$$n_2 = 8$$

$$s_1^2 = 45,98$$

$$s_2^2 = 35,71$$

$$\bar{X}_1 = 174,5$$

$$\bar{X}_2 = 136,5$$

$$\begin{aligned} S^2 &= \frac{(n_1-1)S_1^2 + (n_2-1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \\ &= \frac{(8-1)(45,98) + (8-2)(35,71)}{8 + 8 - 2} \\ &= \frac{321,86 + 214,26}{14} \\ &= \frac{536,12}{14} \end{aligned}$$

$$S^2 = 38,29$$

$$\begin{aligned} S &= \sqrt{38,29} \\ &= 6,18 \end{aligned}$$

Setelah standar deviasi ditemukan, penulis menghitung dengan rumus T-tes sebagai berikut:

$$\begin{aligned} t_{tes} &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \\ &= \frac{174,5 - 136,5}{6,18 \sqrt{\frac{1}{8} + \frac{1}{8}}} \\ &= \frac{174,5 - 136,5}{6,18 \sqrt{\frac{1}{8} + \frac{1}{8}}} \\ &= \frac{38}{6,18 \sqrt{0,25}} \\ t &= \frac{38}{6,18(0,5)} \\ t &= \frac{38}{3,09} \\ t &= 12,29 \end{aligned}$$

Uji Kesamaan Dua Rata-rata

Ho: $\mu_1 = \mu_2$ Tidak ada pengaruh antara efektivitas teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan resiliensi diri siswa pada kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$ Ada pengaruh antara efektivitas teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan resiliensi diri siswa pada kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kriteria Uji :

H_0 ditolak jika t_{hit} atau $t_{tes} > t_{daf}(1 - \frac{1}{2}a)$ (df)

$T_{daf} = t(1 - \frac{1}{2}a)$ (df), dimana $df = n_1 + n_2 - 2$

Untuk taraf signifikan 1% $a = 0,05$ diperoleh:

$$T_{daf} = t(1 - \frac{1}{2}a)(8 + 8 - 2)$$

$$= t(1 - 0,25)(14)$$

$$= t(0,975)(14)$$

$$T_{daf} = 2,145$$

Untuk taraf signifikan 1% $a = 0,01$ diperoleh:

$$T_{daf} = t(1 - \frac{1}{2}a)(8 + 8 - 2)$$

$$= t(1 - 0,005)(14)$$

$$= t(0,995)(14)$$

$$T_{daf} = 2,997$$

Berdasarkan analisis data, di peroleh t_{hit} atau $t_{tes} = 12,29$ dan diperoleh bahwa t_{daf} pada tingkat signifikan 0,05 di dapat 2,145 dan t_{daf} pada tingkat signifikan 0,01 didapat 2,997, $t_{hit} < t_{daf}$. Ini berarti bahwa $t_{tes} > t_{daf}$. Jadi penulis dapat menyimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara efektivitas teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan resiliensi diri siswa pada kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

Uji Perbedaan Dua Rata-rata

Hipotesis :

Ho: $\mu_1 = \mu_2$ rata-rata resiliensi diri siswa yang menggunakan teknik *bibliotherapy* sama dengan rata-rata resiliensi diri siswa yang tidak menggunakan teknik *bibliotherapy* pada Kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$ rata-rata resiliensi diri siswa yang menggunakan teknik *bibliotherapy* tidak sama dengan rata-rata resiliensi diri siswa yang tidak menggunakan teknik *bibliotherapy* pada Kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kriteria Uji :

H_0 ditolak jika t_{hit} atau $t_{tes} > t_{daf}(1 - \frac{1}{2}a)$ (df)

$T_{daf} = t(1 - \frac{1}{2}a)$ (df), dimana df = $n_1 + n_2 - 2$

Untuk taraf signifikan 1% $a = 0,05$ diperoleh:

$$\begin{aligned} T_{daf} &= t(1 - \frac{1}{2}a)(8 + 8 - 2) \\ &= t(1 - 0,25)(14) \\ &= t(0,75)(14) \end{aligned}$$

$$T_{daf} = 2,145$$

Untuk taraf signifikan 1% $a = 0,01$ diperoleh:

$$\begin{aligned} T_{daf} &= t(1 - \frac{1}{2}a)(8 + 8 - 2) \\ &= t(1 - 0,005)(14) \\ &= t(0,995)(14) \end{aligned}$$

$$T_{daf} = 2,997$$

Berdasarkan analisis data diperoleh $t_{tes} = 12,29$ karena itu t_{tes} lebih tinggi dari t_{daf} . Dari distribusi siswa, jadi H_0 ditolak. Diperoleh bahwa t_{daf} pada tingkat signifikansi 0,05 didapat 2,145 dan pada tingkat signifikansi 0,01 didapat 2,997 $t_{tes} > t_{daf}$. Ini berarti bahwa skor rata-rata pengaruh peningkatan dari penerapan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan resiliensi diri siswa pada kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung.

Pembahasan

Pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh penulis berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan. Berdasarkan hasil analisis data resiliensi diri siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* didapatkan hasil rata-rata resiliensi diri siswa yaitu 136,5. Dari 8 siswa yang diteliti terdapat 7 siswa berada pada kategori rendah atau kurang memiliki resiliensi diri dan 1 siswa berada dalam kategori sedang atau kurang memiliki resiliensi diri.

Dari data hasil jawaban siswa dalam angket resiliensi diri menyatakan bahwa siswa rata-rata tidak mampu bangkit dari kejadian yang penuh tekanan, tidak dapat berusaha tenang meskipun dalam keadaan genting, tidak dapat berfikir jernih ketika menghadapi situasi sulit, belum mampu menghadapi tantangan sebagai bagian dari kehidupan, kurang mampu berinteraksi di depan orang banyak, berusaha sopan di depan banyak orang, tidak mampu mengontrol emosi ketika marah, merasa kesulitan dalam mengambil keputusan, kurang mampu menghargai pendapat orang lain, tidak mampu menemukan solusi atas masalah yang terjadi, kurang peduli dengan orang lain, belum mampu memahami dan merasakan perasaan orang lain, merasa kecewa bila tidak mampu melaksanakan tugas yang diterima, cukup mampu memahami kecerdasan, bakat dan keterampilan sendiri, senang dalam bidang apapun asal sesuai dengan kemampuan, mempunyai banyak sekali rencana sehingga sulit untuk fokus disalah satunya, merasa putus asa ketika gagal mencapai impian, belum mampu mengembangkan kualitas diri merasa tidak memiliki kelebihan diri, dan belum mampu merencanakan karir dimasa depan sejak sekarang.

Berdasarkan hasil analisis data resiliensi diri siswa sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* didapatkan hasil rata-rata resiliensi diri siswa meningkat yaitu sebesar 174,5. Dari 8 siswa yang diteliti terdapat 2 orang dalam kategori cukup memiliki resiliensi diri dan 6 orang siswa dalam kategori resiliensi diri tinggi. Dengan demikian perbedaan selisih hasil yang dicapai siswa menunjukkan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* dapat efektif dalam meningkatkan resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus Chi kuadrat diperoleh $t_{hit} = 2$ dan untuk taraf signifikan 5% diperoleh 5,99 dan taraf signifikan 1% 9,21 dengan demikian terlihat $X^2_{hit} < X^2_{daf}$, sehingga H_0 diterima yang berarti sampel berdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas varians diperoleh $F_{hit} = 1,28 < F_{daf} = 3,79$, sehingga H_0 diterima, berarti sampel mempunyai varians yang homogen. Sedangkan hasil pengujian hipotesisnya dengan menggunakan taraf signifikan 5% diperoleh $t_{hit} = 12,29 > t_{daf} = 2,145$ dan untuk taraf signifikan 1% diperoleh $t_{hit} = 12,29 > t_{daf} = 2,977$ maka terima H_a yang berarti “Ada pengaruh dari penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* dalam meningkatkan resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung”.

Perubahan signifikan resiliensi diri yang dialami siswa membuktikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan perkembangan remaja dalam hal ini focus penelitian adalah masalah kemampuan resiliensi diri siswa.

Berdasarkan analisis data dan uji hipotesis, penulis memperoleh hasil bahwa hipotesis (H_0) ditolak dan hipotesis alternative (H_a) diterima, ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa sesudah diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* lebih tinggi dibandingkan sebelum diterapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *bibliotherapy* efektif atau dapat meningkatkan resiliensi diri siswa dari pada sebelum diterapkan teknik *bibliotherapy*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi diri siswa sebelum diterapkan teknik *bibliotherapy* lebih rendah dibanding sesudah diterapkan teknik *bibliotherapy*; (2) Kemampuan resiliensi diri siswa dapat di tingkatkan melalui teknik *bibliotherapy*. Hal ini terbukti dari hasil analisis data observasi pre-test dan post-test, kelas eksperimen (174,5) \geq kelas kontrol (136,5). Maka H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *bibliotherapy* efektif dalam meningkatkan resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung; (3) Kemampuan resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy*, berada pada kategori siswa kurang memiliki kemampuan resiliensi diri. Hasil kemampuan resiliensi diri didapatkan bahwa sebanyak 7 orang dalam kategori rendah atau kurang memiliki resiliensi diri (87,5%) dan 1 orang dalam kategori sedang atau kurang memiliki resiliensi diri (12,5%); (4) Kemampuan resiliensi diri siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 5 Bandar Lampung sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy*, berada pada kategori siswa kurang memiliki kemampuan resiliensi diri. Hasil kemampuan resiliensi diri didapatkan bahwa sebanyak 2 orang dalam kategori cukup memiliki resiliensi diri (20%) dan 6 orang siswa dalam kategori resiliensi diri tinggi (80%).

REFERENSI

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diswantika, Noviana. 2019. *Bimbingan dan konseling kelompok*. Cirebon: CV CONVIDENT
- Erford, Bradley T. 2015. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Folastris, S dan Rangka I.B. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Pres. (Online). Di unduh 4 Agustus 2022 pukul 20.50, dari <https://www.researchgate.net/publication/320878276>.
- Harlyan, I.L. 2013. *Statistik (Uji Hipotesis)*. Dept. Fisheries and Marine Resource Management. University of Brawijaya.
- Herlina. 2012. *Bibliotherapy (Terapi Melalui Buku)*. *Journal of Library and Information Science*, 2(2), 187-194. <https://ejournal.upi.edu/index.php/edulib/article/download/10044/6236>.
- Hidayat, R.D. 2018. *Konseling di Sekolah (Pendekatan-pendekatan Kontemporer)*. Jakarta: Prenadamedia Group.

- Munawaroh, E dan Mashudi E.A. 2018. *Resiliensi Kemampuan Bertahan Dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. Semarang: CV Pilar Nusantara
- Munawaroh, E., Sofyan, A. 2018. *Keefektifan Biblioterapi untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Yatim Piatu Penghuni Panti Asuhan*. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(4), 154-161. <http://repository.upi.edu/17241/>.
- Murni, Sri. 2020. *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Grup.
- Nashori, F dan Saputro I. 2021. *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. Tersedia (Daring). <https://www.researchgate.net/publication/351283333>. Diunduh 12 Agustus 2022 pukul 18.51 WIB.
- Nasution, H.S., dan Abdullah. 2019. *Bimbingan Konseling Konsep, Teori dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia. Tersedia (Daring), <http://repository.uinsu.ac.id/8065/>. Diunduh 8 Agustus 2022 pukul 10.02 WIB.
- Prayitno, dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang berhasil (Layanan dan kegiatan pendukung)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Rahmawati, D. 2021. *Penerapan Teknik Bibliocounseling Untuk Meningkatkan Resiliensi Diri (Self Resilience) Peserta Didik di Masa Pembelajaran Daring*. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 1(3), 122-131. <https://jurnalp4i.com/index.php/vocational/article/view/399>
- Reivich & Shatte. (2002). *Preventing Depressive Symptoms in Middle School Student: The Penn Resiliency Program*. *Internasional Journal of Emergency Mental Health*, 4(1), 31-40. <https://psycnet.apa.org/record/2002-01073-002>.
- Rina, S. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Realita untuk Mengatasi Rendahnya Minat Belajar Siswa. *Skripsi*. Bandar Lampung: STKIP-PGRI Bandar Lampung.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Rukminingsih,dkk. 2020. *Metode Penelitian Pendidikan (Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas)*. Yogyakarta: Erhaka Utama. Tersedia (Daring), <https://www.researchgate.net/publication/343179796>. Di unduh 8 Agustus 2022, pukul 09.02 WIB.
- STKIP PGRI. 2021. *Panduan Penulisan Tugas Akhir*. Bandar Lampung: STKIP-PGRI Bandar Lampung.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.