



**PENGARUH BIBLIO KONSELING DENGAN TEKNIK
CINEMATHERAPY TERHADAP PENINGKATAN RESILIENSI DIRI
SISWA DI SMPN 2 TANJUNG EMAS
KABUPATEN TANAH DATAR**

TESIS

*Ditulis Sebagai Syarat Penyelesaian Studi S-2
Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*

**Oleh:
EKA PUJI LESTARI
NIM. 1802052004**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
PENDIDIKAN ISLAM PASCASARJANA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eka Puji Lestari

Nim : 1802052004

Tempat /tanggal lahir : Bidar Alam, 22 November 1992

Program studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Program Pascasarjana IAIN Batusangkar

Dengan ini Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tesis yang berjudul "**Pengaruh Biblio Konseling dengan Teknik *Cinematherapy* terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa SMP 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar**" adalah benar karya sendiri bukan plagiat, kecuali yang dicantumkan sumbernya.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan hukum yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Batusangkar, Januari 2022
Saya yang menyatakan



METERAL TEMPEL
BUCA1A,0X461296497
Eka Puji Lestari
Nim.1802052004

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing tesis atas nama Eka Puji Lestari, program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKPI), NIM : 1802052004, judul "**Pengaruh Biblio Konseling dengan Teknik Cinematherapy terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa SMP 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar**", memandang bahwa tesis yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk sidang *munaqasah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

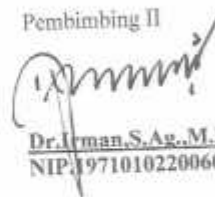
Batusangkar, Januari 2022

Pembimbing I



Dr. Rizman Bustamam, M.Ag
NIP.197102051997031001

Pembimbing II



Dr. Iman, S.Ag., M.Pd
NIP.197101022006041016

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Tesis yang ditulis oleh Eka Puji Lestari, NIM. BKPL 1802052004 dengan judul "PENGARUH BIBLIO KONSELING DENGAN TEKNIK CINEMATHERAPY TERHADAP PENINGKATAN RESILIENSI DIRI SISWA DI SMP N 2 TANJUNG EMAS DI KABUPATEN TANAH DATAR", telah diujikan dalam sidang *Munaqasyah* tesis Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar pada hari Selasa, tanggal 11 Februari 2022 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M. Pd) Program Strata (S.2) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya:

No	Nama Penguji	Status	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Silvanetri, M. Pd., Kons Nip. 197112262002122003	Ketua Sidang		11/2-2022
2.	Dr. Masril, M.Pd.,Kons Nip. 196206101993011002	Penguji Utama I		11/2-2022
3.	Dr. Dasril, S.Ag., M. Pd Nip. 197502012005011007	Penguji Utama II		11-2-2022
4.	Dr. Risman Bustamam, M. Ag Nip. 197102051997031001	Pembimbing I / Penguji		11-02-2022
5.	Dr. Irman, S. Ag., M. Pd Nip. 197101022006041016	Pembimbing II / Penguji		11-2-2022

Batusangkar, FEBRUARI B2022
Mengetahui,
Direktur Pascasarjana
Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Batusangkar

Dr. Suswati Hendriani, M. Pd., M. Pd
NIP. 19660914 199203 2 003

ABSTRAK

Eka Puji Lestari. NIM 1802052004. BKPI. Judul Tesis : **“Pengaruh Biblio konseling Dengan Teknik *Cinematrapy* Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar”**. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam tesis ini adalah rendahnya resiliensi diri siswa di SMP 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat serta mengkaji biblio konseling dengan menggunakan teknik *cinematrapy* terhadap peningkatan reseliensi diri.

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah kuantitatif dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-exsperimental design* dengan tipe *one groups pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMP 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Sampelnya adalah siswa yang memiliki reseliensi diri yang rendah sebanyak dua belas orang siswa, dengan teknik penarikan sampel yaitu *purposive sampling*.

Dari penelitian yang penulis lakukan dilapangan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan biblio teknik *cinematrapy* dapat meningkatkan resiliensi diri siswa SMP N 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Dimana resiliensi diri tersebut ada empat aspek yang mengalami peningkatan diantaranya aspek kemampuan menghadapi masalah, aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, aspek kemampuan menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sesnse of purpuse and future*) yang mana keempat aspek ini berada pada kategori sedang.

ABSTRACT

Eka Puji Lestari. NIM 1802052004, with the title of the thesis **“Pengaruh Biblio konseling Dengan Teknik *Cinematherapy* Terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa SMPN 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar”**. Graduate Program In Guidance and Counseling State Institute Islamic Studies (IAIN) Batusangkar.

The issue in this thesis is the effect of bibliocounseling with cinematherapy techniques on increasing the self-resilience of students at SMP N 2 Tanjung Emas, Tanah Datar Regency. The purpose of this discussion is to see and examine bibliocounseling using cinematherapy techniques to increase self-resilience of students at SMP N 2 Tanjung Emas, Tanah Datar District.

The type of research that the author uses is quantitative research with the design used in this study is a pre-experimental design with the type of one groups pretest posttest design. The total population in this study were thirty-five students with a sample of twelve people using a purposive sampling technique.

From the research that the author conducted by the author in the field, it can be concluded that the implementation of the biblio of cinematherapy techniques can increase the self-resilience of the students of SMP N 2 Tanjung Emas district Tanah Datar. Where there are four aspects of self-resilience that have increased including aspects of the ability to face problems, aspects of the ability to act in overcoming problems, aspects of the ability to be strong over the difficulties experienced, aspects of awareness of future goals to rise from problems (a sense of purpose and future) in which these four aspects are in the moderate category.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan karunia kepada penulis sehingga dapat menyusun Tesis ini. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW. Selaku penutup segala Nabi dan Rasul yang diutus dengan sebaik-baik agama, sebagai rahmat untuk seluruh manusia, sebagai personifikasi yang utuh dari ajaran Islam dan sebagai tumpuan harapan pemberi cahaya syari'at di akhirat kelak.

Penulisan Tesis yang berjudul Pengaruh Biblio konseling dengan Teknik *Cinematrapy* terhadap Peningkatan Resiliensi Diri Siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat dan tugas untuk mencapai gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Program Pascasarjana Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Selanjutnya, dalam penulisan Tesis ini banyak bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil yang penulis terima.

Penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini selanjutnya. Melalui kesempatan ini pula, dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Marjoni Imamora, M.Sc, selalu Rektor IAIN Batusangkar
2. Ibu Dr. Suswati Hendriani, M.Pd, M.Pd., selaku direktur program Pascasarjana IAIN Batusangkar
3. Ibu Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi.,MA selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas dan layanan dalam proses perkuliahan dan penyelesaian.
4. Bapak Dr. Risman Bustamam, M.Ag selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Irman S.Ag, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memotivasi, dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian tesis hingga selesai.

5. Bapak Dr. Masril, M.Pd., Kons selaku penguji I dan Bapak Dr. Dasril S.Ag, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta kritikan yang membangun guna lebih sempurnanya pembuatan tesis ini.
6. Seluruh keluarga besar SMP 2 Tanjung Emas yang telah memfasilitasi dan memberikan bantuan dalam menyelesaikan penulisan tesis ini.
7. Kepada seluruh keluarga besar Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yaitu Princess Yusmi Salamah, S. Sos yang sudah membantu, Risvan Siraj Fadoli, S.Pd. M. Pd, Kons, Deni Junia Fitri, S. Pd, Reza Novita, S. Pd. M. Pd, Senja Rahmayona, S. Pd, Yeni Elvita Sari, S. Pd, Ulfa Hannom, S. Pd. M. Pd, David Afrial, S. Pd, Syukril Hidayat, S. Pd, Pak Kacabdin Didi Arpendi, S. Pd. M.Pd, Mardi Habibra, S. Pd.I Sri Rahayu, S. Pd. M. Pd, Hanifah Usman, S. Pd. M. Pd, Yuhaldi, S. Pd, Masrial, S. Sos, Yunifa Resfi, S. Pd, Tiara aulia Rahmi, S. Pd. dan Lidarsyah, S. Pd.

Penghargaan yang sebesar-besarnya dan ucapan terimakasih yang tidak ternilai kepada ayahanda (**Syahril**) dan Ibunda (**Misrawati**) yang telah banyak mendoakan demi kesuksesan penulis mencapai gelar magister ini. Teristimewa penulis ucapkan terimakasih kepada suami tercinta (**Donal Feroza S.Pd.I**) yang sudah memberikan dukungan moril maupun materil kepada penulis. Dan terimakasih juga kepada adinda (**Syahroni Arafat SE**) dan sibungsu (**Aidil Zaputra**) adik ipar (**Mutiara Fitri**) dan (**Teteh Dilla**), kakak ipar (**Bunda Eri, Mama Nel, Pak Wo Yon**). Serta yang menjadi motivasi bagi penulis yaitu dua bidadari kami (**Hania Syakira Feroza**) dan (**Hayfa Faiha Feroza**).

Akhirnya, kepada Allah jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya, dan dibalas oleh Allah SWT. Dengan balasan yang berlipat ganda. Kiranya karya kecil ini memberikan sumbangsih bagi para pembaca dan menjadi amal sholeh bagi penulis. Penulis mohon maaf jika dalam tesis ini terdapat kekeliruan baik teknis maupun isinya. Kritik yang konstruktif dan sehat sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tesis ini.

Batusangkar, 14 Februari 2022
Penulis

Eka Puji Lestari
NIM.1802052004

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	12
G. Defenisi Operasional.....	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Biblio konseling.....	15
1. Pengertian Biblio konseling	18
2. Tujuan Biblio konseling.....	19
3. Tipe Biblio konseling.....	19
4. Fungsi Biblio konseling	22
5. Prinsip Biblio konseling.....	23
6. Teknik Biblio konseling.....	24
7. Biblio konseling dalam Perspektif Islam	28
B. Biblio konseling dengan Teknik <i>Cinematherapy</i>	31
1. Konsep Dasar <i>Cinematherapy</i>	32
2. Kasus Yang Cocok di Tangani dengan <i>Cinematherapy</i>	35
3. Tahapan Pelaksanaan konseling dengan teknik <i>Cinematherapy</i> ..	36
4. Kegiatan-Kegiatan dalam <i>Cinematherapy</i>	38
C. Resiliensi Diri	40
1. Pengertian Resiliensi Diri	40
2. Aspek-Aspek Resiliensi Diri.....	42
3. Ciri-ciri Resiliensi Diri.....	44
4. Faktor-Faktor Pembentukan Resiliensi Diri	48
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Diri	50
6. Fungsi Resiliensi Diri.....	50
7. Prinsip Dasar Keterampilan Resiliensi Diri	51
8. Cara Meningkatkan Resiliensi Diri.....	52
D. Penelitian Relevan	53
E. Kerangka Berfikir	55

F. Hipotesis Penelitian	56
BAB III METODE PENELITIAN	57
A. Jenis Penelitian	57
B. Waktu dan Tempat Penelitian	59
C. Populasi dan Sampel.....	59
D. Pengembangan Instrumen Penelitian	61
E. Teknik Pengumpulan Data	64
F. Analisis Data	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	78
A. Deskripsi data <i>pre-test</i>	78
1. Deskripsi <i>treatment</i> biblio konseling teknik <i>cinematherapy</i> ...	86
2. Deskripsi data <i>post-test</i>	99
3. Perbandingan data <i>pre-test</i> & data <i>post-test</i>	107
4. Analisis Data	109
5. Pengujian Hipotesis	110
6. Uji pengaruh X Terhadap Y	112
B. Pembahasan... ..	110
1. Biblio konseling dengan <i>cinematherapy</i>	114
2. Treatmen yang diberikan untuk meningkatkan resiliensi.....	115
BAB V PENUTUP DAN SARAN.....	120
A. Kesimpulan.....	120
B. Implikasi	120
C. Saran.....	121

DAFTAR TABEL

Tabel 3:1 Rancangan eksperimen	57
Tabel 3:2 Schedule <i>Treatment</i>	58
Tabel 3:3 Data Siswa	60
Tabel 3:4 Sampel Penelitian	61
Tabel 3:5 Kisi-Kisi Skala Resiliensi	62
Tabel 3:6 skor jawaban <i>skala likert</i>	65
Tabel 3:7 Hasil Validasi Instrument penelitian	67
Tabel 3:8 Hasil Validasi Instrument penelitian	68
Tabel 3:9 Hasil Validasi Instrument penelitian	69
Tabel 3:10 Hasil Uji Validasi	70
Tabel 3:11 Uji Reliability Resiliensi	71
Tabel 3:12 Rentang Skor Resiliensi	73
Tabel 3:13 Klasifikasi& Kriteria N-Gain	77
Tabel 4:1 Hasil Pretest Resiliensi	78
Tabel 4:2 Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Menghadapi Masalah	79
Tabel 4:3 Frekuensi kategori Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Menghadapi Masalah	80
Tabel 4:4 Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Bertindak Dalam Mengatasi Masalah	81
Tabel 4:5 Frekuensi kategori Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Bertindak Dalam Mengatasi Masalah	82
Tabel 4:6 Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Menjadi Kuat Atas Kesulitan Yang Dialami	82
Tabel 4:7 Frekuensi kategori Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Menjadi Kuat Atas Kesulitan Yang Dialami	83
Tabel 4:8 Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan Untuk Bangkit Dari Masalah (<i>A Sense Of Purpose And Future</i>)	84
Tabel 4:9 Frekuensi kategori Hasil Pretest Resiliensi Aspek Kemampuan Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan Untuk Bangkit Dari Masalah (<i>A Sense Of Purpose And Future</i>)	85
Tabel 4:10 Pelaksanaan <i>Treatment</i>	86
tabel 4:11 Hambatan Yang Dirasakan Oleh Anggota Kelompok	88
tabel 4:12 Pengetahuan Tentang Resiliensi	91
Tabel 4:13 Hasil Posttest Resiliensi	99
Tabel 4:14 Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Menghadapi Masalah	100
Tabel 4:15 Frekuensi kategori Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan	101

Menghadapi Masalah	
Tabel 4:16 Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Bertindak Dalam Mengatasi Masalah	101
Tabel 4:17 Frekuensi kategori Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Bertindak Dalam Mengatasi Masalah	102
Tabel 4:18 Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Menjadi Kuat Atas Kesulitan Yang Dialami	103
Tabel 4:19 Frekuensi kategori Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Untuk Menjadi Kuat Atas Kesulitan Yang Dialami	104
Tabel 4:20 Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan Untuk Bangkit Dari Masalah (<i>A Sense Of Purpose And Future</i>)	105
Tabel 4:21 Frekuensi kategori Hasil Posttest Resiliensi Aspek Kemampuan Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan Untuk Bangkit Dari Masalah (<i>A Sense Of Purpose And Future</i>)	106
Tabel 4:22 Perbandingan Data Pretest Dan Posttest Resiliensi	107
Tabel 4:23 Perbandingan Rata-Rata data Pretest Dan Posttest Resiliensi	108
Tabel 4:24 Uji Normalitas	109
Tabel 4:25 Uji Homogenitas	110
Table 4:26 Hasil Uji Paired T test	111
Table 4:27 Pembagian Skor N-Gain	113

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam kehidupannya akan mengalami serangkaian proses perkembangan melalui tahap-tahap tertentu yang berkesinambungan, mulai dari saat manusia itu bayi yang baru di lahirkan, tumbuh dan berkembang sebagai seorang anak, mencapai masa remaja, dewasa sampai akhirnya pada masa usia lanjut. Manusia akan terus belajar dan berkembang sesuai potensinya, minat, bakat serta kreatifitasnya agar bisa menjalani kehidupan yang efektif. Manusia yang ideal adalah manusia yang mampu untuk mengembangkan potensi diri serta kemampuan dirinya mempertahankan diri saat menghadapi masalah. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan tentu adanya keyakinan dan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan tersebut, sehingga manusia tersebut lebih optimis menjalani setiap permasalahan yang dihadapinya. Dalam hal ini manusia merupakan pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya, seperti halnya di lingkup sekolah, siswa-siswa memiliki pribadi yang berbeda-beda, sesuai dengan potensi yang dianugerahkan Tuhan kepadanya.

Sifat manusia yang ingin berubah dari waktu ke waktu ini bisa jadi merupakan fitrah manusia menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk unik dan istimewa diciptakan oleh Allah Sang Pencipta dari segala makhluk ciptaanNya. Keberadaan manusia di lingkungan tidak terlepas dari masalah, dalam hal ini tentunya manusia diharapkan mempunyai ketahanan diri ketika dihadapkan dengan problematika kehidupan agar mereka dapat menerima dan diterima di lingkungan mereka berada. Untuk mendapatkan keselaran dengan keteraturan hidup sangat diperlukan diri yang resilien, Menurut Connor dan Davidson, (2003, p.15-16) beberapa aspek yang perlu diperhatikan untuk memperkuat resilience diri yang harus dimiliki seseorang. Adapun aspek-aspeknya sebagai berikut: (1) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan memperhatikan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang

mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan, (2) kepercayaan dalam naluri seseorang dan toleransi terhadap efek negatif berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan coping terhadap stress, berfikir secara hati-hati dan tetap focus sekalipun sedang menghadapi masalah, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain. Ini hubungan dengan kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan, (4) kontrol diri, dalam hal ini guna untuk mencapai tujuan dan bagaimana meminta dan mendapatkan bantuan dari orang lain, (5) pengaruh spiritual yakni yakin kepada Tuhan dan nasib.

Siswa yang memiliki resiliensi diri yang positif, akan mampu menghadapi berbagai macam masalah, serta ketahanan diri dalam pemecahan masalah di bidang sosial akan lebih baik. Sebaliknya siswa atau individu yang memiliki resiliensi rendah akan membuat dirinya berada dalam tekanan stres yang hebat dan tidak bisa melewati masalah yang dihadapi dengan baik. Siswa dengan resiliensi yang rendah akan berdampak negatif untuk dirinya sendiri di masa depan, karena siswa tersebut tidak beradaptasi dengan masalah yang dihadapinya dengan cara yang baik dan bertindak positif dengan melakukan hal-hal secara normal. Dalam hal ini bimbingan dan konseling memberikan atau menyediakan layanan yang menunjang perkembangan individual siswa.

Bimbingan dan konseling sekolah berfokus pada pengembangan diri siswa, sehingga tidak hanya berorientasi pada pemecahan masalah saat ini semata. Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan wadah pelatihan dan pengembangan kemampuan dan perilaku siswa yang berorientasi pada masa depan. Dengan kata lain, proses dalam pendidikan yang bertujuan untuk mengoptimalkan siswa merupakan proses bimbingan. Pendidikan bertujuan agar siswa menjadi kreatif, produktif, dan mandiri. Segala potensi siswa harus dikembangkan dalam segi intelektual, moral, sosial, kognitif, dan emosional. Bimbingan dan konseling merupakan upaya membantu perkembangan keseluruhan aspek tersebut menjadi optimal, harmonis, dan wajar yang dilakukan Oleh konselor sekolah bersama-sama dengan pendidik lainnya. Dalam mewujudkan layanan bimbingan dan konseling yang profesional di sekolah,

konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk terampil, menguasai dan mengaplikasikan strategi-strategi atau metode-metode dengan menggunakan media tertentu secara efektif dan efisien. Dengan kata lain diperlukan metode yang efektif dan efisien terutama ketika konselor melakukan bimbingan yang diperkirakan dapat membantu siswa di sekolah dalam meningkatkan pemahaman, sikap, perilaku, dan kemampuan pengambilan keputusan yang baik.

Pelaksanaan bimbingan dan konseling yang mampu menjangkau kebutuhan peserta didik adalah dengan menggunakan metode yang sesuai dengan kondisi peserta didik. Pelaksanaan metode dengan didukung penggunaan media yang tepat dapat memberikan pengalaman belajar kepada siswa. Salah satu media yang relevan dengan siswa adalah film atau cinema. Metode *cinematherapy* merupakan pengembangan dari biblioterapi. Metode *cinematherapy* adalah metode dimana menggunakan media film sebagai sarana pembelajaran siswa untuk mendapatkan pengalaman belajar. Film merupakan bentuk komunikasi yang berada pada tingkat medium. Hal ini dikarenakan film menggunakan gambar bergerak untuk membangkitkan memori, menunjukkan perilaku, membangkitkan emosi, dan memunculkan persepsi bagi penonton. Dengan menonton nantinya bisa meningkatkan resiliensi diri siswa.

Berbagai hasil penelitian mengenai resiliensi mengungkapkan pentingnya resiliensi dalam kehidupan. Penelitian yang dilakukan Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan. Resiliensi memiliki peranan penting karena merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan seseorang. Resiliensi menjadi program preventif bagi anak-anak yang berada dalam resiko depresi. Resiliensi dapat membantu siswa-siswa untuk mengatasi pengaruh negatif dari konflik keluarga dan rendahnya kohesi keluarga yang dialami oleh anak dalam kehidupan sehari-hari. (Reivich & Shatte, 2002).

Penelitian Pehrsson, menunjukkan rendahnya resiliensi remaja yang orang tuanya bercerai. Efek dari perceraian orang tua merupakan

pengalaman yang menyakitkan. Beberapa reaksi yang terjadi pada remaja setelah orang tuanya bercerai adalah *poor behavior, lower academic achievement, disengagement, dan alienation*. Respon yang ditimbulkan oleh remaja yang orang tuanya bercerai diantaranya perasaan sedih, bingung, perasaan bersalah, merasa sendiri dan depresi. (Pehrsson, 2007: p.9)

Apostelina melakukan penelitian yang bertujuan mengetahui resiliensi remaja yang memiliki adik penyandang autisme. Penelitian dilakukan di Yayasan Rumah Cagar Autism, Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan resiliensi remaja dengan adik autisme berada pada level medium atau sedang dilihat dari dua faktor yang mempengaruhi resiliensi. Faktor-faktor tersebut adalah faktor resiko (*stressor, strain, distress*) dan faktor protektif keluarga (*relative and friend support, social support, family hardiness, and coping-coherence*). (Apostelina 2014: p.164).

Tingkat resiliensi seorang remaja bersifat fluktuatif, artinya tingkat resiliensi seseorang dapat dikategorikan tinggi maupun dikategorikan rendah tergantung pada faktor-faktor yang mempengaruhinya yakni antara lain faktor protektif dan faktor resiko. Salah satu strategi intervensi yang telah banyak digunakan untuk mengembangkan resiliensi adalah dengan menggunakan bibliokonseling dengan teknik cinematerapi. Melalui film akan efektif dalam melakukan pembelajaran, intervensi, dan bimbingan. Penggunaan media sinema atau film menghasilkan dampak emosional yang cukup kuat untuk mendemonstrasikan konsep abstrak dari sebuah teori. Menonton dapat dipadukan dengan proses konseling, terutama untuk menciptakan hubungan yang hangat, mengeksplorasi gaya hidup, dan menyarankan wawasan mendalam (*insight*).

Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan dan kegagalan menjadi sebuah kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Individu yang memiliki masalah, ada yang tahan terhadap masalahnya namun juga ada yang tidak kuat dalam menyelesaikannya, bahkan mereka rela berbuat dosa besar karena mereka merasa tidak dapat menyelesaikannya. Hal

tersebut suatu agresifitas destruktif yang merupakan fenomena perilaku patologis sebagai cerminan terjadinya degradasi mental pada individu yang diekspresikan dalam bentuk yang berbeda.

Islam sebagai agama mayoritas (single majority) mengandung ajaran-ajaran yang bersifat eternal dan universal serta mencakup seluruh aspek kehidupan (Baharun, 2016, p.56). Islam dengan landasan Al Quran mengajarkan manusia dalam menghadapi masalah. Al Quran memberikan alternatif solusi dalam menghadapi tantangan, kesulitan dan masalah kehidupan. Islam merupakan agama yang diturunkan kepada manusia sebagai rahmatan lilal'amiin. Ajaran-ajarannya senantiasa menyebarkan kemaslahatan bagi kehidupan manusia di dunia ini. Sebagaimana firman Allah SWT dalam (QS Toha: 2);

مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ

Artinya: *“kami tidak menurunkan Al-Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah. Maksudnya adalah bahwa umat manusia yang mau mengikuti petunjuk Al-Qur'an ini, akan dijamin oleh Allah bahwa kehidupan mereka akan bahagia dan sejahtera dunia dan akherat”*.

Dari beberapa pengertian di atas dapat dipahami bahwa resiliensi (daya lentur, ketahanan) adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi. Sebagaimana Firman Allah SWT, artinya: bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri, dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (QS. Ar-Ra'd: 11).

لَهُمْ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ
 لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا
 مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿٧٦٧﴾

Artinya:”Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah[767]. Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan[768] yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Agama islam memberikan perhatian khusus pada stres dan dampaknya pada kehidupan seseorang. Dalam islam juga menyebutkan bahwa anak-anak muda merupakan faktor penting dalam membangun masyarakat yang sehat. Secara praktis, islam menggunakan kekuatan dari prinsip yaitu pikiran, kesadaran, dengan cara mendorong seseorang untuk memberdayakan kekuatan batinnya untuk memiliki kehidupan yang nyaman, dan tidak menunggu keadaan eksternal berubah. Islam mengakui kekuatan spiritual sebagai alat yang berpengaruh dan dapat berdampak baik kesehatan mental dan fisik (lamoshi, 2015,p 60).

Muslim biasanya menggunakan dan menghargai keyakinan mereka sebagai kekuatan untuk mengatasi masalah psikologisnya dengan mengubah apa yang ada di dalam diri mereka (Laher dan Khan, 2011, dalam Lamoshi, 2015). Pendekatan Islam untuk menghadapi kemalangan hidup meliputi strategi yang berbeda untuk meringankan beban hidup dengan membantu beberapa orang, terutama anak-anak muda yang terkadang suka melukai dirinya sendiri sehingga terkadang mereka melakukan bunuh diri. Orang-orang yang memahami dasar dari alam pikiran mereka dan memiliki pikiran yang sehat dapat menikmati hal-hal yang istimewa dari kebijaksanaan batin, ketenangan, dan kesehatan. Oleh karena itu, dengan mengikuti prinsip islam, anak-anak muda akan mampu mencapai kesehatan yang ada di dalam diri mereka.

Agama islam terdapat hukum dan aturan yang termuat didalamnya yang telah mengatur segala tingkah laku manusia, tingkah laku perorangan hingga

kelompok telah diatur oleh islam agar setiap manusia menempuh jalan yang bisa mengantarkan seseorang untuk memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat (Gunawan, 2014, p.40). Islam menampilkan manusia sesuai dengan hakekatnya, menjelaskan asal-usulnya, keistimewaannya, tugasnya, hubungannya dengan alam semesta, atau kesiapannya untuk menerima kebaikan dan keburukan (Sugiyarto, 2014, p.67). Islam tidak memposisikan manusia dalam kehinaan, kerendahan atau tidak berharga seperti binatang, benda mati, atau makhluk lainnya.

Berbagai macam problematika kehidupan anak remaja maka bibliio konseling merupakan bantuan yang diberikan melibatkan tiga teknik, yaitu membaca buku, mendengarkan cerita, dan menonton film. Sebagai intervensi yang berkhasiat bagi orang dewasa, anak-anak, dan remaja biasa dengan *cinematherapy*. Dengan melihat dan mendiskusikan film, klien dan terapis/konselor dapat mengakses konten bermakna metaforis untuk proses pekerjaan bahkan dalam konteks belajar. (Purwanto 2015:p.196).

Menurut Suarez dalam Michael, *cinematherapy* adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien. Adapun tujuan dari *cinematherapy* itu sendiri dapat menunjukkan kehidupan biasa dan membiarkan klien menemukan panduan hidup, dengan menampilkan film sebagai alat untuk membantu klien yang bermasalah. (Michael, 2006:p.124).

Pehrsson & Mc Millen bahwa bibliio konseling adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak". Melakukan kegiatan membaca dan berdiskusi buku benar-benar dapat membantu anak dalam beberapa cara. Beberapa anak memiliki kesulitan dalam verbalisasi pikiran dan perasaan mereka dan bibliio konseling memberikan kesempatan bagi anak untuk menghubungkan masalah mereka sendiri dengan situasi dalam sebuah buku.

Pendekatan bibliio konseling juga dianggap cukup membantu mengatasi masalah siswa karena dengan menggunakan buku sebagai media untuk membantu siswa, guru dapat menghindari kemungkinan munculnya kesenjangan yang terjadi. Dapat dipahami bahwa buku sebagai media untuk membantu

siswa memberikan pandangan dan wawasan yang lebih luas akan hal-hal baru. Biblio atau perpustakaan disini dapat dilakukan atau diambil dari komik, buku cerita, artikel dari koran atau majalah, novel, hingga buku yang tergolong berat seperti tulisan ilmiah. Dengan menggunakan buku bacaan sebagai “alat” untuk membantu siswa, diharapkan guru BK menjadi memiliki ribuan alternatif bantuan untuk membimbing siswa, terkhusus siswa yang mengalami masalah. (Pehrsson & Mc Millen 2006: p.412).

Salah satu media biblio konseling yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan resiliensi adalah dengan membaca buku dan menayangkan video-motifasi. Penggunaan film pada pendidikan dapat membantu orang tua memperoleh ide untuk menangani anak menggunakan film untuk menunjukkan kondisi stress dan bagaimana menangani anak-anak. Metode ini menunjukkan orang tua mampu merefleksikan apa yang mereka lihat dalam film kepada kehidupan mereka dan mencoba mengaplikasikan di rumah. menggunakan film populer untuk mengajarkan system berpikir pada siswa. Siswa mampu menganalisa apa yang ditunjukkan dalam film kemudian menghubungkannya pada permasalahan atau situasi hidup siswa yang nyata.

Biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* akan memberikan *support system* kepada siswa yang memiliki masalah yang sama, siswa akan belajar mengamati bagaimana teman nya berperilaku dan siswa dapat belajar dari pengalaman positif teman nya. Siswa yang sanggup menyesuaikan diri akan mampu menghadapi berbagai macam masalah, serta kemampuannya dalam pemecahan masalah dibidang sosial akan lebih baik. Sebaliknya siswa yang tidak memiliki ketahanan diri akan membuat dirinya berada dalam tekanan stres yang hebat dan tidak bisa melewati masalah yang dihadapi dengan baik. Dengan adanya biblio konseling maka Al-Qur'an merupakan kalamullah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman hidup umat manusia yang menjadi rujukan semua penyelesaian persoalan hidup, terutama bagi siswa SMP yang mana masa remaja sangat rentan sekali terhadap masalah, terkhususnya masalah resiliensi diri yang rendah, dengan Membaca dan bahkan

hanya mendengarkan saja, seseorang dapat memperoleh pahala serta ketenangan jiwa.

Biblio konseling dalam mengajak siswa memasuki insight melalui refleksi menonton film menjadi media tersendiri dalam memahami siswa akan siapa dirinya. Selain itu nilai pendidikan dalam menonton film menjadi point tambah sebagai upaya pendidikan baik secara kognisi maupun afeksi kepada siswa tentang karakter dan moral. Biblio konseling diharapkan mampu menghubungkan masalah siswa dengan situasi dalam sebuah film yang mereka lihat. Konseli akan mamahamidiri dan menemukan penyelesaian masalah. Demikian juga halnya biblio konseling dengan menceritakan kisah-kisah nabi yang di film juga bisa menjadi layanan strategis oleh guru BK disekolah untuk meningkatkan resiliensi diri siswa.

Kelebihan dari metode biblio konseling sanggup memberikan rasa aman kepada siswa, karena bagi kebanyakan siswa, pemanfaatan buku bacaan untuk mencari alternative dan solusi atas masalah yang dihadapi tanpa khawatir masalahnya diketahui oleh orang lain merupakan sesuatu yang mereka pertimbangkan. Diharapkan setelah membaca buku atau menonton film, siswa tersebut dapat mengubah tingkah lakunya dengan jalan mengikuti anjuran-anjuran, nasehat, pandangan-pandangan hidup, kebajikan-kebajikan hidup yang ditulis oleh pengarang dalam buku atau actor dalam film tersebut untuk mengubah sikapnya terhadap suatu hal yang selama ini dianutnya.

Berbagai hasil penelitian mengenai resiliensi mengungkapkan pentingnya resiliensi dalam kehidupan. Resiliensi menjadi program prevensi bagi siswa yang berada dalam resiko depresi. Resiliensi dapat membantu siswa-siswa untuk mengatasi pengaruh buruk dari konflik keluarga dan rendahnya perhatian keluarga yang dialami oleh anak dalam kehidupan sehari hari.

Menurut Andasia Malyana dalam jurnal penelitiannya, bahwa implementasi pembelajaran daring atau luring yang telah dijalani oleh sekolah-sekolah Negeri atau swasta sudah berjalan beberapa bulan ini, secara umum berjalan dengan lancar. Kendati demikian, seiring perjalanan waktu sudah mencul banyak permasalahan. Diantaranya tugas guru yang terlalu banyak

sampai keluhan soal kuota dan jaringan internet. Apresiasi layak diberikan kepada guru, sekolah, dan peserta didik karena mereka bisa beradaptasi dengan cepat. Namun, seiring berjalannya waktu semua pihak perlu mengevaluasi pembelajaran daring tersebut agar tujuannya bisa tercapai secara optimal dalam meningkatkan mutu sekolah. Kompetensi melaksanakan pembelajaran daring dan luring dapat ditingkatkan melalui bimbingan dengan metode konsultasi (Malyana, 2020: p. 67).

Sebagian siswa dengan resiliensi diri yang rendah akan berdampak negatif untuk dirinya dimasa depan, karena siswa tersebut tidak bisa beradaptasi dengan masalah yang sedang dihadapi. Siswa dengan resiliensi diri yang rendah bisa dengan mudah melakukan hal-hal yang menyimpang dari kebiasaan dan tidak mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapi. Untuk itu, perlu kiranya meningkatkan ketahanan diri siswa dimasa Pandemi Covid 19 ini, yang dapat diperoleh dengan teknik bibliokonseling dengan teknik *cinematherapy*.

Observasi awal yang dilakukan peneliti dilapangan pada tanggal 31 Mei 2021 di SMP N 2 Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar melihat bahwa saat ini sistem pembelajaran berada dimasa pandemi covid 19 berbeda dengan pembelajaran biasanya, dimana guru bimbingan dan konseling di sekolah dituntut harus bisa terus menerus menggali ilmu dan mencari inovasi yang dapat digunakan untuk mengajar ataupun dalam pelaksanaan layanan konseling dengan memanfaatkan teknologi. Keterbatasan keadaan dimasa pandemi ini membuat pelayanan BK disekolah tidak maksimal, hal ini disebabkan karena diperpanjangnya masa pembelajaran online pada masa covid sehingga guru BK tidak bisa bertatap muka secara langsung dengan para siswa.

Hal ini juga sesuai dengan hasil wawancara peneliti pada tanggal 4 Juni 2021 dengan ibu Yen sebagai guru BK di SMPN 2 Tanjung Emas mengatakan bahwa saya merasa kesulitan menyelesaikan permasalahan anak-anak di masa pandemi, karena ada beberapa siswa yang bermasalah dengan dirinya, seperti anak korban perceraian orang tua, anak yang tidak sekolah karena orang tuanya tidak memiliki pekerjaan, hal ini memicu masalah finansial keluarga, yang menyebabkan anak depresi, sering melamun, wajah murung dan sedih, hal

tersebut akan membuat dirinya berada dalam tekanan stress yang hebat dan tidak bisa melewati masalah dengan tenang.

Dari gambaran hasil wawancara di atas, hal ini dirasa perlu untuk ditindak lanjuti, karena sikap tersebut terindikasi memiliki resiliensi diri yang rendah. siswa yang mengalami masalah dalam dirinya seperti perceraian orang tua mereka tidak bisa dan belum mampu untuk menghadapinya sendiri dan menyelesaikannya sendiri karena itu perlu adanya bantuan dari guru BK untuk tempat bercerita dan menemukan solusi agar siswa tersebut tidak mengalami resiliensi diri yang rendah.

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti paparkan sebelumnya, maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih dalam. Untuk itu, peneliti memberi judul peneliti ini dengan judul “pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan dari fenomena diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah-masalah sebagaiberikut:

1. Pengaruh biblio konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa
2. Pengaruh biblio konseling dalam meningkatkan kebahagiaan siswa
3. Pengaruh biblio konseling terhadap peningkatan interaksi siswa
4. Pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi permasalahan pada pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah sebagaimana yang telah diterangkan sebelumnya, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

apakah terdapat pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang di harapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa di SMP 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Hasil penelitian dan tulisan ini diharapkan berguna baik secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Penelitian

a. Teoritis

- 1) Bagi Peneliti: Untuk menambah wawasan dan pemahaman terkait dengan biblio konseling dengan teknik *Cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa.
- 2) Bagi Peneliti lanjutan: Kemudian bagi peneliti lanjutan dapat menambah referensi terkait biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa
- 3) Memberikan sumbangan pemikiran bagi keilmuan bimbingan dan konseling islam khususnya dalam biblio konseling teknik *cinematherapy*.

b. Praktis

- 1) Bagi Mahasiswa: Sebagai literasi ilmu bimbingan konseling pendidikan islam, dan informasi ilmiah tentang pengaruh biblio konseling dengan teknik *Cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa.
- 2) Untuk penulis, menjadikan persyaratan menyelesaikan studi strata dua (2) Program Pascasarjana Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam IAIN Batusangkar.

- 3) Untuk jurusan, semoga hasil dari penelitian ini menjadikan suatu koleksi yang baru yakni tentang pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa.
- 4) bagi guru BK/Konselor di sekolah adalah sebagai bahan referensi dalam meningkatkan resiliensi diri siswa.
- 5) Bagi remaja dapat dijadikan informasi ilmiah tentang cara meningkatkan resiliensi diri remaja.

2. Luaran Penelitian

- a. Tersusunnya hasil penelitian dalam bentuk tesis yang mengkaji pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa.
- b. Hasil penelitian ini diupayakan menjadi artikel hasil penelitian yang diterbitkan di jurnal nasional terakreditasi, sehingga bisa menjadi salah satu rujukan bagi peneliti lain untuk mengembangkan penelitian serupa.

G. Defenisi Operasional

Untuk menghindari persepsi yang salah dalam memahami judul tesis ini, yang berimplikasi pada pemahaman terhadap isi tesis, maka perlu kiranya peneliti memberikan beberapa definisi operasional sebagai berikut:

Biblio konseling adalah merupakan upaya atau usaha guru bimbingan konseling memberikan bantuan kepada konseli yang bermasalah melalui bahan bacaan sebagai upaya bantuan penyembuhan lewat buku, ini lah yang dimaknai sebagai biblio konseling yang mana bahan bacaan berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran individu untuk bangkit menata hidupnya kembali, membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak. Biblio konseling juga disebut sebagai kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Pehrsson & Mc Millen 2006: p.124).

Cinematheapy adalah istilah dari alat atau teknik dalam terapi, konseling, dan pembinaan untuk membantu serta bimbingan yang dilaksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, dan mengatasi masalah. Dan proses kognisi saat menonton film, individu atau sekelompok orang agar menjadi sadar dan dapat mengatasi masalah kehidupan nyata. *Cinematheapy* dilakukan dengan merefleksi dan berdiskusi tentang karakter, gaya bahasa, atau arketipe dalam film atau video. (Dede Rahmat Hidayat, 2011: p.65).

Resiliensi Diri adalah kemampuan atau kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya serta mampu memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. Dimana seseorang dapat mencerminkan kekuatan dan ketangguhan dirinya untuk bangkit dari pengalaman atau situasi sulit yang menghambat perkembangannya dalam mengatasi tantangan. (Gotberg, 1999: p.3).

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Biblio konseling

1. Pengertian Biblio konseling

White & Nancy menuturkan bahwa “teknik bibliotherapy merupakan penggunaan literatur untuk membantu individu dalam menangani masalah transisi kehidupan (2011, p. 12). Menurut Jachna bahwa, biblio terapi konseling adalah dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami permasalahan personal. Metode terapi ini sangat dianjurkan, terutama bagi para penderita yang sulit mengungkapkan permasalahan secara verbal, terapi yang pertama kali ini (*biblio-therapy*) dikenalkan oleh para ahli kesehatan Inggris, dan terutama digunakan untuk menyembuhkan penderita stres, depresi, dan kegelisahan. Beranjak dari sanalah perkembangan dari metode dan teknik ini mulai dikembangkan pada wilayah konseling yang lebih luas (2005, p. 1)

Bibliotherapy adalah istilah yang dilontarkan oleh Samuel Crothers pada 1916 untuk mendeskripsikan penggunaan buku sebagai bagian dari proses konseling. Terkait hal ini, konselor menghimpun daftar bacaan yang membantu individu dalam merubah pikiran, perasaan, dan prilaku. Istilah bibliotherapy berasal dari bahasa Yunani, yaitu *biblus* berarti buku, dan *therapy* yaitu upaya bantuan psikologis, sehingga bibliotherapy dapat didefinisikan sebagai penggunaan buku-buku untuk membantu memecahkan masalah. Romadi (2020, p.15)

Corey mengungkapkan bahwa dalam pandangan *cognitive behavior*, biblio therapy digunakan sebagai teknik yang mempersepsikan kegiatan membaca sebagai mekanisme utama perubahan proses belajar (2012, p. 298). Ini menunjuk kan bahwa pada teknik biblio therapy, individu diarahkan untuk

mampu membaca bahan bacaan yang terseleksi, terencana, dan terarah sebagai suatu prosedur *treatment* dalam konseling, karena diyakini bahwa membaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku individu sesuai dengan hasil yang diharapkan. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Perkembangan yang ada tersebut biblio-terapi konseling atau cara penyembuhan dengan memberikan bacaan yang tepat pada pasien, selain menjadi alternatif pengobatan baru dalam dunia kesehatan juga mulai memasuki dunia terapi dan konseling.

Begitu pula penelusuran ke belakang ketika perpustakaan pertama di Yunani Kuno, penggunaan istilah "*biblio-therapy*" muncul ketika Crothes dalam Shectman, memberi label kegiatan membaca dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri dan bersifat terapeutik. Crothes menggambarkan ketika pembaca membaca bukunya, akan menemukan diri ketika memasuki dunia yang dijelaskan dalam halaman buku tersebut, juga muncul ketika melihat adegan film yang baik, kemudian terlibat pada karakter di dalamnya. Crothes menegaskan bahwa dengan membaca berkualitas tinggi maka akan menumbuhkan wawasan baru dan ide untuk kehidupan, kemudian terjadi sebuah proses penyembuhan yang dapat memperkaya diri pembaca (2009, p. 67). Dijelaskan oleh Pehrsson & Mc Millen, bahwa biblio konseling adalah membaca dan mendiskusikan buku-buku tentang situasi yang mirip dengan apa yang sedang dialami oleh anak-anak. Biblio konseling juga disebut sebagai kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (2006, p. 124).

Melalui biblio konseling, disajikan informasi yang dibutuhkan atau sesuai dengan permasalahan, yaitu yang berkaitan dengan resiliensi diri. Mengetahui informasi yang ada dalam bacaan, individu dapat membentuk tingkah lakunya secara umum, dan secara khusus membentuk sikap dan kesadarannya. Biblio konseling juga memberikan kesempatan bagi anak untuk menghubungkan masalah mereka sendiri dengan situasi dalam sebuah buku. Pada saat penggunaan buku bacaan sebagai "alat" untuk membantu siswa, guru bimbingan dan konseling punya banyak alternatif bantuan untuk membimbing siswa, khususnya yang mengalami masalah. Komik, buku cerita, artikel dari koran atau majalah, buku cerita tokoh, hingga buku yang tergolong berat seperti tulisan

ilmiah, semua dimanfaatkan. Untuk siswa yang cenderung sulit membaca buku teks, guru BK bisa memilihkan komik atau cerpen yang disukai siswa. Setelah membaca buku tersebut, siswa terbantu menyelesaikan masalah yang dihadapi dan siswa tertarik untuk mengikuti perilaku resiliensi yang ada pada tokoh di dalam cerita tersebut. Hariyadi (2014, p. 2).

Bibliokonseling yang dilakukan secara interaktif menekankan perkembangan pertumbuhan pengembangan diri, tidak hanya intervensi klinis saja sebagaimana yang dijelaskan oleh Kramer “*the use of literature and poetry in the treatment of people with emotional problems or mental illness*”. Dalam sebuah proses bibliokonseling interaktif, setidaknya lebih dari satu orang, biasanya profesional guru atau lainnya termasuk konselor, memfasilitasi keterlibatan peserta. Lebih jauh dijelaskan bahwa bibliokonseling adalah sebuah terapi. Apabila konseli yang bermasalah membaca sebuah buku, konseli dapat mengubah tingkahlakunya melalui nasihat, mengikuti anjuran-anjuran dari buku yang dibaca, pandangan hidup, kebajikan-kebajikan hidup yang ditulis oleh pengarang buku. Konseli dapat meniru tingkah laku tokoh ideal dalam suatu bacaan, menghindari tingkah laku yang tidak baik dari tokoh yang tidak disenangi dalam buku (2009, p. 57).

Biblio konseling juga dapat diartikan suatu kegiatan mengintervensi pemikiran individu dengan menggunakan suatu bacaan, sehingga setelah membaca bacaan tersebut, individu dapat mendapatkan informasi baru dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Schrank dan Engels, bibliokonseling adalah bimbingan belajar yang membantu individu secara mandiri untuk memahami dan lingkungan belajar dan lingkungan luar, dan menemukan solusi dan permasalahan (1981, p. 89).

Brammer & Shostrom, mengatakan bahwa intervensi bibliokonseling dapat dikelompokkan dalam empat tingkatan, yaitu intelektual, sosial, perilaku, dan emosional. Pertama, pada tingkat intelektual, individu memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang dapat memecahkan masalah. Dengan bacaan, individu memperoleh wawasan tentang keanekaragaman manusia dengan berbagai nilai-nilai kehidupan (1982, p. 8).

Berbagai paparan pakar tersebut dapat disimpulkan bahwa bibliokonseling merupakan upaya atau guru Bimbingan dan Konseling memberikan bantuan kepada Siswa yang bermasalah melalui bahan bacaan sebagai upaya bantuan penyembuhan lewat buku, inilah yang dimaknai sebagai bibliokonseling yang

mana bahan bacaan berfungsi untuk mengalihkan orientasi dan memberikan pandangan-pandangan yang positif sehingga menggugah kesadaran individu untuk bangkit menata hidupnya kembali.

2. Tujuan Biblio konseling

Secara umum tujuan biblio konseling sama dengan tujuan bimbingan konseling pada umumnya, yakni membantu konseli bangkit dari kehidupan sehari-hari yang tidak efektif, kepada kehidupan efektif sehari-hari agar konseli mencapai kesejahteraan hidupnya. Secara khusus tujuan biblio konseling tentu saja memecahkan masalah yang dihadapi siswa serta tujuan pembelajaran, Sehingga tujuan khusus biblio konseling sangat tergantung kepada jenis masalah konseli, serta harapan siswa menghadapi masalah.

Menurut Novitawati sebagaimana dikutip oleh Aminah mengatakan bahwa, teknik biblio konseling pada tingkatan perilaku individu, dapat meningkatkan resiliensi diri untuk membicarakan masalah-masalah yang sulit didiskusikan akibat perasaan takut, malu, bersalah, lewat kegiatan membaca secara berkelompok pada dasarnya sama dengan tujuan bimbingan konseling yaitu membantu para anggota agar dapat membantu dirinya sendiri, melalui biblio konseling, disajikan informasi yang dibutuhkan atau sesuai dengan nilai karakter yang ingin mereka bangun. Dengan mengetahui informasi yang ada dalam bahan bacaan, mereka dapat membentuk tingkah lakunya secara umum, secara khusus membentuk sikap, persepsi, mengubah prasangka sosial dan perubahan lainnya. Tujuan semacam ini sebenarnya sudah tersirat dalam defenisi biblio konseling. Tujuan berikutnya biblio konseling merupakan media untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah pribadi. Buku merupakan media yang digunakan untuk membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan. Biblio konseling juga dapat dijadikan sebagai stimulasi pikiran yang memungkinkan para anggota dapat menyilangkan gagasan sehingga kesadarannya menjadi meningkat, (2015, p. 55).

Dapat disimpulkan tujuan biblio konseling, yaitu mendampingi seseorang yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dihadapi dengan menyediakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat dan mengandung nilai-nilai karakter yang ingin dibangun pada diri individu yang bersangkutan. Biblio konseling juga dapat diberikan berupa cinema/ tontonan video singkat yang relevansi dengan masalah Siswa, hal ini bisa dijadikan sebagai

stimulasi pikiran yang memungkinkan para Siswa dapat menerima gagasan-gagasan baru sehingga membuat kesadarannya menjadi meningkat.

3. Tipe Biblio Konseling

Terdapat beberapa jenis atau tipe biblio konseling yang ada dan dapat digunakan. Shechtman membagi teknik biblio konseling menjadi 2 tipe yaitu:

- a. *Affective Biblio-counseling* dan *CognitiveBiblio-counseling*. Biblio konseling afektif (*Affective biblio-counseling*) menggunakan fiksi dan literatur berkualitas tinggi untuk membantu pembaca terhubung ke pengalaman emosional dan situasi manusia melalui proses identifikasi. Asumsi dasar dalam biblio-konseling afektif adalah bahwa orang menggunakan *defencemechanism* atau mekanisme pertahanan diri, seperti represi, untuk melindungi diri dari rasa sakit. Nilai positif dari biblio-konseling afektif adalah pemahaman diri yang tinggi, menyadari bahwa masalah yang dihadapi adalah universal dan unik. Pembaca mempelajari bahwa mereka dihubungkan dengan beberapa orang dan budaya lain yang memberikan kenyamanan dan melegitimasi perasaan dan pikiran mereka. Dengan mendengarkan atau membaca cerita orang lain sebagai metode pengobatan memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk menemukan kebenaran, untuk memahami, untuk menemukan suatu penjelasan untuk pengalaman yang menyakitkan, dan bahkan untuk menantang ketidakadilan.
- b. Biblio konseling kognitif/*cognitive biblio-counseling* atau Perlakukan biblio konseling kognitif dilakukan dengan cara menawarkan buku-buku kepada konseli yang sesuai dengan kesulitan mereka, dengan asumsi bahwa orang-orang akan belajar dari proses dan menerapkannya pada kehidupan mereka sendiri. Ini bisa dilakukan menjadi satu-satunya perlakuan. Hal ini juga bisa benar-benar menjadi *self-help* atau diikuti oleh pertemuan-pertemuan sesekali untuk membahas buku itu. Namun, fokus utama adalah pada konten yang disajikan dalam buku dan relevansinya dengan kesulitan seseorang atau masalah. Shechtman (2009, p. 78)

Menurut Berry dalam Fathiyah, bibliotrapy dapat di bagi menjadi 2 macam tipe, yaitu tipe klinis dan tipe pendidikan/humanistik .

- a. Tipe Klinis merupakan bentuk terapi yang dilaksanakan oleh profesi kesehatan yang mencakup psikister, psikolog, pekerja sosial, dan sebagainya. Fasilitatornya adalah terapis dan partisipasinya adalah orang yang sakit.

Adapun tujuannya adalah membantu klien memperoleh keadaan menjadi lebih baik. dalam tipe ini fungsi terapi adalah membentuk kehidupan individu, pasien yang menderita penyakit atau mengalami cacat tertentu dapat merasakan kepuasan tertentu dengan membaca biografi atau cerita keberhasilan penyesuaian diri dari orang yang mengalami penderitaan yang sama.

- b. Tipe pendidikan/Humanistik. Tipe terapi pustaka yang dilaksanakan oleh konselor, guru, dan petugas perpustakaan dalam setting pendidikan. Fasilitator nya adalah pimpinan atau manajer kelompok. Partisipannya pada terapi ini adalah orang yang sehat, misalnya siswa. Tujuan tipe ini adalah membantu partisipan mencapai pendidikannya atau mencapai kepuasan dan aktualisasi yang lebih besar. Dalam tipe pendidikan ini, biblio terapi dapat memperluas pandangan seseorang tentang perbedaan kondisi manusiawi, sehingga diperoleh pandangan yang luas mengenai perbedaan kondisi yang sifatnya manusiawi tersebut. disamping itu, terapi ini juga membantu membuka wawasan adanya nilai-nilai yang beraneka ragam yang dapat membangun hidup seseorang. pada akhirnya seseorang dapat memahami berbagai kondisi sosial seperti kemiskinan, prasangka sosial, serta dapat memberikan tekanan terhadap pola kehidupan individu. Biblio konseling tipe ini dapat di terapkan pada klien di rumah sakit, veteran perang, anak-anak nakal, orang yang memerlukan bantuan dalam mengatasi penyalahgunaan obat terlarang dan alkohol, siswa yang memerlukan bimbingan pendidikan dan karir, serta individu yang sedang berada dalam kegiatan psikoterapi, dan koseling perkawinan, (2006, p. 1).

Menurut Shechtman, mengungkapkan dua teori besar dalam biblioterapi/biblio konseling yang mempengaruhi para terapis/konselor dalam melakukan terapis, teori tersebut adalah biblioterapi afeksi dan kognisi.

- a. Affective bibliotherapy. Biblioterapi afeksi menggunakan fiksi dan literatur berkualitas tinggi untuk membantu pembaca terhubung ke pengalaman emosi dan situasi manusia melalui proses identifikasi. Asumsi dasar dalam biblioterapi afeksi adalah bahwa orang menggunakan *defence mechanism* yaitu mekanis pertahanan diri, seperti represi, untuk melindungi diri dari rasa sakit. Ketika pertahanan diri tersebut sering diaktifkan, individu menjadi terputus dari emosi mereka, dan mereka tidak menyadari perasaan yang sebenarnya.

Oleh karena tidak dapat menyelesaikan masalah mereka secara konstruktif, maka diperlukan teknik bercerita yang sangat membantu menawarkan wawasan le dalam masalah pribadi. Kemudian melalui penciptaan jarak aman, membawa anak dan remaja tersebut secara tidak langsung ke isu-isu sensitif, isu yang mengancam dan mungkin terlalu menyakitkan untuk dihadapi secara langsung. Nilai positif dari biblioterapi afeksi ini adalah pemahaman yang tinggi dengan menyadari bahwa masalah yang dihadapi adalah universal dan unik. Jadi, dapat disimpulkan bahwa biblio konseling efektif membantu dalam kasus anak dan keluarga yang mengalami kehilangan atau mengalami masa transisi, juga dalam membantu anak menemukan kebenaran untuk memahami, dan memperjelas atas pengalaman yang menyakitkan.

- b. Biblio therapy kognisi. Biblio therapy kognisi telah dilakukan pada abad ke 20, dengan psikater dan pustakawan bekerja sama dalam upaya membantu klien dengan masalah psikologis. Mereka menawarkan buku-buku kepada klien yang sesuai dengan kesulitan mereka, dengan asumsi-asumsi bahwa orang akan belajar dari proses itu dan menerapkannya pada kehidupan mereka sendiri. Kegiatan ini bisa dilakukan menjadi satu-satunya perlakuan atau bersamaan dengan obat. Terapi ini juga bisa benar-benar menjadi self-help atau diikuti oleh pertemuan-pertemuan sesekali untuk membahas buku. Namun fokus utama adalah pada konten yang disajikan dalam buku itu relevansinya dengan kesulitan atau masalah seseorang (2009, p. 89).

Asumsi dasar Biblio therapy kognisi adalah bahwa semua perilaku adalah dipelajari, dan karena nya dapat dipelajarinya kembali dengan bimbingan yang tepat. Biblio therapy kognisi sebagai katalis utamanya adalah perubahan perilaku, dan proses belajar berkualitas tinggi yang bermanfaat terapeutik.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan asumsi dasar biblio konseling kognitif adalah bahwa semua perilaku dipelajari, dan karenanya dapat mempelajarinya kembali dengan bimbingan yang tepat. Teori ini bergantung pada pembelajaran sebagai katalis utama perubahan perilaku. Oleh karena itu biblio konseling kognitif adalah proses belajar berkualitas tinggi yang bermanfaat terapeutik.

4. Fungsi Biblio konseling

Biblio konseling digunakan untuk menstimulasi pikiran yang memungkinkan individu dapat menyilangkan gagasan-gagasan, sehingga kesadarannya meningkat. Fungsi biblio konseling menurut Brammer dan Shortrom adalah:

- a. Penghematan waktu. Siswa dapat segera merefleksi diri setelah diberikan bahan bacaan, apalagi media yang digunakan adalah cerpen yang membuat siswa lebih cepat menyerap informasi yang ada didalamnya.
- b. Para anggota lebih mengenal dan memahami hal-hal yang berkenaan dengan istilah testing, kesehatan mental, pertahanan diri dan emosi-emosi pada umumnya. Hal ini membantu siswa untuk lebih memahami dan mengutarakan atau mengekspresikan perasaannya.
- c. Biblio konseling menjadi stimulator berpikir. Kegunaan dari ini siswa dapat menghubungkan informasi yang diterima dengan gagasan yang dimilikinya sehingga kesadarannya menjadi meningkat.
- d. Konselor dapat memberikan dukungan. Hal ini siswalah yang aktif untuk memecahkan masalahnya setelah siswa benar-benar mengetahui permasalahannya. Konselor hanya mendukung dan memberi bantuan dalam hal pemilihan bahan bacaan yang sesuai dengan masalah siswa (1982, p. 65).

Lebih jauh Eliasa menjelaskan bahwa berbagai isu atau masalahpun dapat ditangani melalui biblio konseling. Efektivitas terapi pustaka untuk mengatasi berbagai permasalahan tidak jauh berbedadengan tindakan-tindakan yang dilakukan oleh terapis, khususnya bagi seseorang yang mengalami kelemahan dan ketrampilan tertentu (*skilldeficits*) misalnya kurang asertif dan juga bagi seseorang yang mengalami kecemasan dan depresi (2012, p. 98).

Menurut Nola Kortner dalam Eliasa, fungsi biblio konseling dapat diambil dengan latar belakang masalah antara lain

- 1) Untuk mengembangkan sebuah self-concept individu
- 2) Untuk meningkatkan pemahaman tingkah laku atau motivasi diri
- 3) Untuk membentuk kejujuran diri
- 4) Untuk menunjukkan jalan menemukan jati diri dan minat lain
- 5) Untuk ketahanan emosi dan tekanan mental
- 6) Untuk menunjukan bahwa dia bukan satu-satunya orang yang mempunyai masalah

- 7) Untuk menunjukkan bahwa lebih dari satu dalam pemecahan masalah
- 8) Untuk menolong seseorang dengan diskusi masalah
- 9) Untuk membantu merencanakan sebuah langkah kerja dalam menyelesaikan masalah Siswa (2012, p. 99).

Biblio konseling dapat digunakan pada berbagai *setting* dengan berbagai problem spesifik. Dalam penerapannya, terapi pustaka ini dapat dimanfaatkan untuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa serta dapat dilakukan dalam tindakan jangka panjang maupun jangka pendek, serta untuk berbagai variasi masalah psikis. Biblio konseling seseorang dapat memperluas pandangannya tentang perbedaan kondisi manusia, dengan membaca mereka dapat memperoleh wawasan tentang keanekaragaman nilai-nilai yang dianggap berharga bagi manusia. Biblio konseling memiliki kelebihan dibandingkan dengan kontak langsung dengan konseling. Oleh sebab itu, bibliokonseling dapat menjamin kebebasan pribadi dan melindungi rahasia konseling karena biasanya mereka takut, cemas, membuka hal-hal pribadi seperti cinta, takut, benci, kebiasaan buruk, dan sebagainya. Kelebihan lain adalah buku atau bacaan yang sudah disiapkan sewaktu waktu siap pakai dan dapat direvisi lagi jika perlu.

5. Prinsip Biblio konseling

Untuk menjalin komunikasi konselor dengan konseli maka seorang konselor harus memperhatikan prinsip-prinsip biblio konseling. Terutama dalam membina hubungan dengan konseli, yang mesti di taati sebelum dan selama pelaksanaan, prinsip-prinsip itu menurut Scharank & Engels terdiri dari 7 prinsip, yaitu:

- a. Buku-buku atau artikel yang disarankan konselor harus memiliki kebenaran dan memiliki daya pengubah.
- b. Konselor memiliki pengetahuan terhadap buku yang disarankan nya.
- c. Ketepatan menggunakan biblio konseling dan keefektifan nya.
- d. Hasil bacaan konseli perlu didiskusikan kecuali teknik kelola sendiri.
- e. Daftar buku yang disarankan
- f. Dosis bacaan yang lebih kecil, lebih membantu dari pada dosis yang lebih luas dan banyak.
- g. Kemenarikan buku, harus menarik, mungil, ada ilustrasi tingkah tertentu, metode yang bervariasi dapat membuat pelaksanaan biblio konseling menjadi menarik (1999, p. 143).

Pardeck dan Rubin sebagaimana dikutip oleh Herlina, bahwa penguraikan prinsip-prinsip utama *bibliotherapy* atau biblio konseling sebagai berikut:

- a. Orang yang membantu harus menggunakan material bacaan yang dikenalnya.
- b. Orang yang membantu harus menyadari panjang material bacaan. Hindari material yang kompleks dengan detail dan situasi yang tidak ada hubungannya.
- c. Pertimbangkan masalah klien; material bacaan harus dapat diaplikasikan terhadap masalah, namun tidak harus identik.
- d. Kemampuan membaca klien harus diketahui dan dijadikan pengaruh dalam memilih material bacaan yang akan digunakan. Jika klien tidak dapat atau kurang mampu membaca, perlu dilakukan membaca nyaring atau menggunakan material audiovisual.
- e. Kondisi emosional dan usia kronologis klien harus diperhatikan dan direfleksikan dalam tingkat kesulitan material bacaan terpilih.
- f. Minat membaca baik individu maupun umum merupakan pengaruh dalam seleksi Material bacaan yang mengekspresikan perasaan atau mood yang sama dengan klien sering kali merupakan pilihan yang baik. Prinsip ini disebut sebagai "*isoprinciple*", istilah yang berasal dari teknik terapi music dan biasa digunakan dalam terapi puisi.
- g. Material audiovisual harus dipertimbangkan dalam *treatment* jika tidak tersedia material bacaan (2003, p. 94).

Berdasarkan paparan di atas terhadap prinsip-prinsip yang harus diperhatikan konselor dalam mendampingi seseorang yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dihadapi dengan menyediakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat dan mengandung nilai-nilai karakter yang ingin dibangun pada diri individu yang bersangkutan. Sehingga konseli merasa nyaman, juga dapat dijadikan sebagai stimulasi pikiran yang memungkinkan konseli dapat membuka gagasan-gagasan sehingga kesadarannya menjadi meningkat.

6. Teknik Biblio konseling

Menurut pendapat Brown dan Lent, bahwa terdapat 4 teknik yang digunakan dalam biblio konseling, yaitu 1) kelola sendiri, 2) kontak minimal, 3) kelola konselor dan 4) arahan konselor. Untuk mendapatkan pemahaman yang memadai tentang ke 4 teknik diatas, maka berikut ini dipaparkan uraian teknik-teknik tersebut, yaitu:

- a. Teknik kelola sendiri, dalam teknik ini konselor hanya mengatur judul buku, bab atau, sub bab, dan artikel yang hendak nya baca konseli. Selanjutnya konseli sendiri yang aktif membaca, memahami, dan mengubah tingkah laku konseli. Material yang

digunakan dalam teknik ini biasanya bersifat panduan atau petunjuk sehingga konseli dapat memahami dan mengerjakannya dengan mudah.

- b. Teknik kontak minimal, teknik ini mengacu pada kondisi kontak minimal berupa pertemuan, surat menyurat, telepon dengan petugas yang profesional yang terlatih. Sekali dalam sebulan konselor dengan konseli mengadakan pertemuan di ruang konseling ataupun di ruang tertentu, seperti di perpustakaan, konseli menelepon konselor atau mengadakan korespondensi. Material bibliografi konseling pada dasarnya sama dengan teknik kelola sendiri. Materi itu merupakan bentuk pertemuan dan pemantauan diri, deskripsi kegiatan dan latihan, ringkasan singkat tentang prosedur khusus dari suatu bentuk bibliografi konseling.
- c. Teknik kelola konselor, teknik ini mengacu pada kondisi-kondisi yang dikelola oleh konselor, seperti mengadakan pertemuan secara teratur dengan pemimpin kelompok atau sumber lain yang tetap berpedoman pada material bibliografi konseling. Material tersebut dirancang untuk melatih konselor agar mereka dapat membantu konseli dalam mengimplementasikan prosedur atau program khusus. Walaupun demikian, banyaknya frekuensi kontak langsung bukan merupakan syarat utama. Materialnya pun tidak terlalu sulit sehingga tidak sepenuhnya tergantung kepada konselor. Tujuan pengelolaannya adalah membahas materi bibliografi konseling dan mendapatkan bantuan dalam menerapkan prosedur atau saran dari bahan bacaan tersebut. Misalnya, dalam satu pertemuan, konselor mengatakan kepada beberapa anak SMP yang mengalami kesulitan berkomunikasi melalui telepon: bacalah petunjuk cara menggunakan dengan sopan, setelah beberapa menit konselor menyuruh seorang konseli membaca petunjuk pertama yakni menyebutkan nama dan alamat. Dalam hal ini, konselor memperagakan atau menyuruh konseli menyebutkan nama dan alamat, serta mengikuti petunjuk-petunjuk selanjutnya.
- d. Teknik arahan konselor, teknik ini mengacu pada model tradisional dan wawancara mingguan, sehingga kontak merupakan dasar satu-satunya untuk melaksanakan konseling kelompok. Dikatakan kontak merupakan dasar pelaksanaan karena diasumsikan bahwa orang awam tidak akan memahami atau tidak mampu mengimplementasikan program untuk dirinya sendiri. Asumsi tersebut membawa konsekuensi profesional bagi konselor, yakni ia perlu mempunyai latar belakang dan keterampilan untuk belajar menerapkan program dari manual tersebut. Buku-buku semacam ini biasanya berisikan material dan latihan yang hanya mampu dilaksanakan oleh konselor atau sumber lain yang telah tertatih. Misalnya, “mari

berkontemplasi untuk kesehatan jiwa”, memerlukan konselor yang bisa beryoga, jadi bidang bantuan adalah kontak yang intensif dan teratur (1984, p. 25).

Menurut Robin sebagaimana dikutip oleh Herlina, bahwa mengemukakan bahwasebagian besar professional yang menggunakan teknik biblio konseling dalam praktik memiliki persiapan minimal untuk menggunakan teknik yang menggugah rasa ingin tahu. Proses biblio-konseling meliputi suatu seri aktivitas yang berbeda yang sangat penting bagi pengguna buku dalam melakukan sebuah metode treatment. Dalam proses ini mencakup beberapa hal, yaitu:

- a. Kesiapan konseli, kegiatan konseli membaca buku, serta aktivitas tindak lanjut. Seluruh aktivitas ini ditujukan untuk menggerakkan klien atau konseli agar melalui tahapan-tahapan dalam proses biblio konseling dengan yaitu identifikasi dan proyeksi, katarsis dan insight. Kesiapan konseli sebelum melaksanakan proses biblio-konseling, konselor yang membantu pelaksanaan harus mempertimbangkan kesiapan konseli sebagai salah satu faktor yang sangat penting. Proses ini mencakup pemilihan waktu yang tepat agar proses bantuan tidak terhambat dengan aktivitas lainnya. Beberapa syarat lain yang perlu diperhatikan disini adalah pembinaan raport yang memadai, kepercayaan, dan keyakinan telah ditanamkan oleh konselor kepada anak. Jika konseli kita adalah orang atau anak yang lebih tua, konseli dan konselor sudah membuat keputusan masalah spesifik yang akan di *treatment*.
- b. Seleksi buku, seorang konselor dalam melakukan teknik biblio-konseling harus memperhatikan beberapa aspek dalam memilih buku yang akan digunakan dalam kegiatan biblio konseling. Faktor yang terpenting adalah masalah yang terjadi pada anak. Walau tersedia banyak buku untuk berbagai masalah namun tetap penting untuk memperhatikan bahwa bila menggunakan fiksi buku tersebut harus berisi karakter dan situasi yang dapat dipercaya memberikan harapan realistik bagi anak. konselor juga harus mengetahui minat dan tingkatan kemampuan membaca anak. Oleh karenanya proses seleksi buku dapat dilakukan langsung oleh konselor maupun oleh konseli sendiri. Walaupun demikian faktor yang terpenting adalah apa yang terjadi pada anak. Banyak buku fiksi dan non-fiksi. Maka proses terpenting dalam proses seleksi dan pengenalan buku adalah menyesuaikan permasalahan atau hal yang ingin dikembangkan dalam diri konseli dengan buku atau cerita yang sesuai. Selain itu konselor haruslah paham akan isi dan makna-makna yang ada pada buku atau cerita yang akan digunakan. Tahapan-tahapan dalam memperkenalkan buku

kepada konseli yaitu : saat anak telah siap mengikuti proses biblio konseling dan telah dilakukan pemilihan buku, maka yang perlu diperhatikan konselor adalah bagaimana memasukkan buku ke dalam kegiatan biblio konseling. Sebagian besar konselor menganggap bahwa yang terbaik adalah menganjurkan menentukan buku sebagai media layanan kepada anak yang lebih muda, walau begitu apapun strategi yang digunakan untuk memperkenalkan buku dalam proses layanan konseling harus benar-benar mengenal dan menguasai isi dari buku yang dipilih.

- c. Strategi dan tindak lanjut, dijelaskan bahwa dalam biblio konseling proses terapi tidak hanya berhenti pada proses membaca buku yang telah dipilih dan diperkenalkan kepada konseli. Dalam kondisi terapeutic tradisional anak tidak mampu mengalami katarsis yang membawa pada insight terhadap masalah. Namun biblio-konseling memungkinkan anak untuk melihat solusi masalah tanpa verbalisasi mendalam, konfrontasi, dan interpretasi-strategi yang seringkali sangat penting dalam keberhasilan treatment. Dengan bimbingan dari konselor, anak terbantu untuk mengidentifikasi diri dengan karakter yang ada dalam buku yang memiliki kaitan dengan permasalahan yang dihadapi (2013, p. 89).

Kegiatan ini, hal yang dilakukan oleh konselor adalah mengajak konseli bersama-sama berdiskusi membahas setiap hal yang ada dalam buku tersebut. Mencoba mengajak konseli atau anggota kelompok untuk dapat mengidentifikasi diri dengan karakter yang ada dalam buku beberapa bentuk strategi tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh seorang konselor atau terapis dalam menjalankan biblio-konseling antara lain dengan teknik menulis kreatif, teknik aktivitas seni, diskusi dan bermain peran. Beberapa catatan yang harus menjadi perhatian dalam menjalankan strategi tindak lanjut adalah tingkat kematangan dan kesukaan anak saat memilih aktivitas tindak lanjut, dan konselor berhak melakukan modifikasi atau mengadaptasikan aktivitas tindak lanjut yang diperlukan dalam menyesuaikan kondisi dari anak atau konseli. Hal ini bertujuan agar arah tindak lanjut tidak terlalu menyimpang jauh dari diagnosis yang dilakukan.

Senada dengan Oslen sebagaimana dikutip oleh Syamsul Hadi, bahwa ada lima tahapan penerapan biblio konseling, baik dilakukan secara pribadi maupun kelompok meliputi:

- a. Pertama awali dengan motivasi. Peneliti atau konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi konseli untuk terlibat secara dalam kegiatan treatment.

- b. Kedua, memberikan waktu yang cukup untuk membaca bahan-bahan yang telah disiapkan sehingga selesai. Sebelumnya, peneliti/ konselor sudah memahami benar bahan-bahan bacaan yang disediakan.
- c. Ketiga, lakukan inkubasi. Konselor memberikan waktu pada konseli untuk merenungkan dan merefleksikan materi yang baru saja mereka baca.
- d. Keempat, tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi melalui diskusi konseli mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Kemudian konselor membantu konseli untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam kehidupan.
- e. Kelima, evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh konseli. hal ini dilakukan untuk memancing konseli memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami (2010, p. 77).




Perlu sekali pemberi bantuan konselor atau pendidik agar mampu membimbing pemecahan masalah siswa melalui teknik biblio konseling, khususnya peran konselor untuk membantu permasalahan peserta didik yang sering memiliki masalah dalam dirinya. Maka perlunya keprofesionalan seorang konselor pada peserta didik yang bermasalah terhadap masalah resiliensi diri yang rendah tersebut.

7. Biblio Konseling dalam Perspektif Alquran

Al-qur'an sebagai pedoman dalam kehidupan umat manusia. Sumber dari seluruh informasi, sebagai umat muslim yang beriman percaya bahwa kitab ini diturunkan kepada nabi Muhammad sebagai pemandu jalan kehidupan bagi manusia, pedoman hidup dan sumber ilmu pengetahuan, serta Al-qur'an untuk dibaca, difahami, dan dipelajari karena sumber dasar syariat dalam Islam. Membaca Al-qur'an masuk dalam ranah terapi yang sangat berpengaruh bagi pembacanya. Diantaranya dengan biblio terapi sebagai media terapi yang bisa dimanfaatkan dalam dunia bimbingan konseling Islam, dengan tujuan memberikan kebaikan kepada diri sendiri. Baik itu kita menelaah kisah-kisah tauladan para nabi yang bisa di film dan ditonton untuk para generasi bangsa ini. Maka dari itu biblio konseling adalah penggunaan karangan/shiroh untuk membantu memecahkan masalah.

Menurut Lukman Fahmi Dalam sebuah Al-Qur'an ini, terdapat informasi yang dapat mengubah perilaku konseli, konseli mengubah perilakunya melalui anjuran, nasehat, pandangan hidup yang dituliskan oleh pengarang buku tersebut, dengan demikian konselor dapat melaksanakan biblio konseling terhadap konseli dengan memanfaatkan informasi-informasi melalui Al-Qur'an dengan tujuan khusus

terapi (2014, p.87). Setiap hari tentu manusia tidak terlepas dari aktivitas membaca, dalam Al-Qur'an ayat pertama diturunkan adalah perintah membaca. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Qs.Al-Alaq 1-3 sebagai berikut:




 أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ۝

Artinya: 1. bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan, 2. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. 3. Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah

Dengan perintah Allah yang menjadikan membaca sebagai jendela ilmu maka dengan membaca dijadikan lah sebagai terapi dalam konseling. Adapun menurut pendapat Susan, Biblio konseling mengacu pada terapi buku dan terapi membaca atau juga terapi kisah. Biblio konseling adalah bagian dari rangkaian kesatuan layanan perpustakaan. Referensi, bimbingan membaca, dan biblio konseling semuanya memiliki kesatuan fungsi seluruhnya merupakan layanan bersifat informasi, intruksional dan kebutuhan bimbingan. proses pemberian bantuan kepada individu agar menyadari kembali eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya dalam kehidupan keagamaan senantiasa selaras dengan ketentuan-ketentuan dan petunjuk dari Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (2017, p. 51).

Senada dengan Samsul Munir, hal ini erat kaitannya dengan bimbingan konseling dalam perspektif islam yaitu adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada individu agar ia dapat mengembangkan potensinya dan fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan Hadist, (2010, p. 23).

Buya Hamka dalam tafsir Al Azhar, mengatakan bahwa perintah membaca pada Q.S al-alaq ayat pertama, yaitu “bacalah”, telah terbuka kepentingan pertama di dalam perkembangan agama ini selanjutnya. Nabi SAW disuruh membaca wahyu yang akan diturunkan kepada beliau itu diatas nama Allah, Tuhan yang telah mencipta. “Bacalah, dan Tuhan mulah yang Maha pemurah.” Setelah di ayat pertama beliau disuruh membaca diatas nama Allah yang menciptakan insan dari segumpal darah, diteruskan lagi menyuruhnya membaca diatas nama Tuhan. Sedang nama Tuhan yang selalu akan diambil jadi sandaran hidup itu ialah Allah Yang Maha Mulia, Maha dermawan, Maha kasih dan sayang kepada makhluk-Nya. Membaca menurut Hamka secara bertahap dilakukan dengan cara mendengar, memahami bunyi, membaca teks,

memahami isi dan menuliskannya. konsep membaca dengan tahapan tersebut dapat dilakukan secara berulang, dapat dijadikan kegiatan pembinaan minat baca di perpustakaan. (1986, p. 210).

Selanjutnya Hamka dalam penafsiran Q.S al-alaq ayat ke tiga menjelaskan lafaz *qara'a* perintah membaca kedua kali atas nama Allah. Yang berarti membaca harus dilakukan secara berulang dan tetap atas nama Allah yang maha mulia. Diperkuat syat setelahnya manusia memiliki lidah untuk membaca dan dibantu pena untuk menuliskan apa yang menjadi pengetahuan yang allah berikan. Berkaitan dengan membaca dan menulis dalam ayat ini menjadi keistimewaan tersendiri (1986, p. 210)

Penjelasan di atas sudah sangatlah jelas dalam islam satu-satunya agama di dunia ini, yang perintah pertamanya adalah membaca, dalam bahasa Arab, kata Iqra'' mengandung arti, menghimpun informasi, data, pengetahuan, wawasan, meneliti, memahami, menganalisis, membaca dan memaknai. Karena itu, perintah tersebut tidak harus dimaknai hanya sekedar membaca (melafalkan simbol-simbol bunyi dalam bentuk tulisan), melainkan harus dipahami dalam makna generiknya yang luas tersebut. Demikian, perintah iqra' berarti juga perintah meneliti, mengembangkan sains dan teknologi, serta mengkaji dan memahami persoalan secara akademik ilmiah. Membaca adalah sendi tegaknya kehidupan dan peradaban manusia.

Membaca tidak hanya bermanfaat bagi siapapun yang haus informasi, tetapi kini juga dapat difungsikan sebagai terapi (pengobatan). Iqra'' bukan hanya menjadi terapi kebodohan, tetapi juga terapi konseling berbagai penyakit, terutama psikosomatik. Melalui Biblio konseling, disajikan informasi yang dibutuhkan atau sesuai dengan permasalahan, yaitu yang berkaitan dengan kesadaran akan kejujuran. Mengetahui informasi yang ada dalam bacaan, individu dapat membentuk tingkah lakunya secara umum, dan secara khusus membentuk sikap dan kesadarannya. Penggunaan Biblio konseling dianggap efektif dalam mengembangkan kesadaran akan kejujuran.

Dapat disimpulkan bahwa pemberian bantuan yang diberikan kepada konseli atau klien oleh konselor melalui panduan Al-Qur'an dengan tujuan agar kehidupannya selaras dengan ketentuan ajaran Agama mendapatkan pencerahan batin sesuai dengan Islam, mengaplikasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan agar tercapainya kebahagiaan dunia dan akhirat. Selanjutnya Al-Qur'an, firman Allah yang ditunjukkan untukmu, Allah berfirman " inilah suatu kitab dan ayat-ayatnya disusun dengan rapi serta dijelaskan secara terperinci yang diturunkan dari sisi Allah yang Maha Bijaksana dan maha mengetahui, engkau diberi Al-Qur'an dari sisi zat yang maha bijaksana dan

maha mengetahui. Nabi SAW bersabda “ bacalah Al-Qur’an sebab ia akan datang pada hari kiamat sebagai pemberi syafaat bagi mereka yang membacanya” dengan demikian maka Al-Qur’an merupakan obat jiwa yang selalu resah, gelisah, tegang maupun sedih dan memberi petunjuk ke arah ketentraman jiwa, puas lagi diridhai sehingga membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat. Di dalam Al-Qur’an memuat aqidah, akhlak, sejarah, hukum, peringatan, motivasi, alam semesta dan seisinya. (H.R. Muslim No.1873.)

B. Biblio Konseling Dengan Teknik *Cinematrapy*

Cinematrapy merupakan metode inovatif dari bimbingan dan konseling yang merupakan pemanfaatan dari teknologi. Metode *cinematrapy* adalah metode dimana menggunakan film sebagai media pembelajaran dan komunikasi siswa. Film merupakan bentuk komunikasi yang berada pada tingkat medium, yaitu menggunakan gambar bergerak untuk membangkitkan memori, menunjukkan perilaku, membangkitkan emosi, dan memunculkan persepsi bagi penonton. Persepsi itu dihubungkan dengan kehidupan nyata yang dinamis. Film dapat memberikan rangsangan pembelajaran terhadap siswa. Siswa dapat melihat pengalaman langsung dengan melihat secara nyata bagaimana seseorang dapat berespon terhadap isu yang muncul dalam kehidupannya.

Melalui film yang disaksikan, siswa menyatakan memperoleh ide-ide baru yang dapat membantu siswa untuk memecahkan masalahnya. Pernyataan ini terlihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Muslihati menerapkan film dalam pembelajaran melalui pengalaman nyata pada perkuliahan konseling lintas budaya untuk calon konselor. Hasil penelitian Muslihati menunjukkan bahwa calon konselor mendapatkan pengalaman dan kesan emosional yang mendalam saat menyaksikan film. Film memiliki pengaruh yang kuat karena dampak sinergis musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara memungkinkan film membuka sensor defenisi biasa kita.

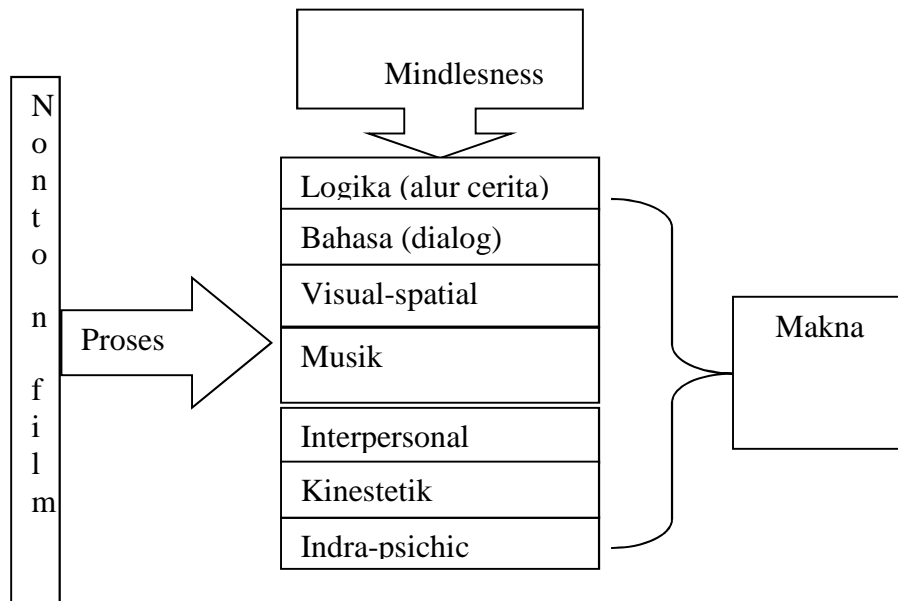
Film menerapkan hasil penemuan kamera dan menciptakan bentuk seni baru di mana penonton seolah-olah terlibat didalam film. Karena membawa penonton ke dalam setiap adegan, penonton merasakan peristiwa dari dalam seolah-olah mereka menjadi karakter dalam film. Film menarik kita kedalam pengalaman, tapi pada saat yang sama sering lebih mudah melihat pengalaman di dalam film dari pada di kehidupan nyata. Sebagai salah satu ukuran betapa film memiliki kekuatan, pertimbangkan bagaimana beberapa sosiolog, psikolog, politisi, dan ulama mengeluh bahwa film dapat mengubah cara masyarakat, terutama anak-anak, memandang diri dan dunia mereka (2011, p. 27).

Menurut Dede, beberapa film dapat menyangkan cerita yang berhubungan dengan naluri dan keinginan manusia. Film berusaha menginspirasi nilai-nilai tertinggi dalam manusia. Sebagian besar film menghibur dengan hanya menampilkan cerita-cerita yang baik-baik saja, dan bahkan mereka kadang kala sengaja mengakhiri cerita dengan melayani keinginan penonton. Cerita dalam film tanpa disadari merupakan cerminan dari kejadian nyata yang ada di sekitar kita atau bahkan terjadi pada diri kita sendiri. Hal ini dapat menggugah emosi diri penonton. Melalui film penonton dapat menemukan diri seperti yang ada di dalam film tersebut, karena terkadang ketika sedang menonton film individu berkomunikasi dengan alam bawah sadarnya sendiri. Film fiksi atau non fiksi dapat digunakan dalam *cinematherapy*. Sebagian besar terapis/konselor memilih untuk menggunakan film fiksi, dikarenakan film fiksi merupakan sebagian besar film yang paling mudah di akses, meskipun sebagian besar film fiksi di dasarkan pada kisah nyata kehidupan (2011, p. 76).

1. Konsep Dasar *Cinematherapy*

Cinematherapy menurut Solomon, telah muncul sebagai intervensi berkhasiat bagi orang dewasa, remaja, anak-anak. Dengan melihat dan mendiskusikan film, klien dan konselor/terapis dapat mengakses konten bermakna metaforis untuk proses pekerjaan termasuk di dalamnya belajar (2001, p. 56). Selanjutnya menurut Hesley Byrd. *cinematherapy* adalah proses menggunakan film dalam terapi sebagai metafora untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien. *Cinematherapy* atau *vidio work* sebagai potensi sarana untuk membuka diskusi dalam terapi. Film dapat menunjukkan kehidupan biasa dan memberikan klien menemukan panduan kerja. Selain itu film *cinematherapy* adalah teknik terapi kreatif dimana konselor/terapis terlatih menggunakan film sebagai alat terapi untuk membantu klien (2006, p.76).

Berdasarkan pengertian tersebut diatas maka dapat disimpulkan teknik *cinematherapy* adalah bimbingan yang di laksanakan oleh konselor dengan menggunakan film dalam rangka membantu meningkatkan pertumbuhan dan wawasan klien, mengatasi masalah. Menurut Dede, berikut akan dijelaskan proses kognisi saat menonton film.



Gambar : 2.1 di atas dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Logika (alur cerita): menandakan bagaimana cara seseorang memahami setting alur cerita dalam film atau cinema.
2. Bahasa (dialog): adanya pemahaman dialog atau isi cerita dalam film.
3. Visual-spatial (gambar, warna, simbol): dalam proses aktif menonton film pasti ada unsur gambar. Gambar itu menjadi dasar sugesti dengan adanya indra yang berperan melihat yang kemudian membawa informasi untuk melihat proses kerja otak dalam memaknai arti simbol atau gambar.
4. Musik (suara & musik): efek musik juga berpengaruh memberikan sugesti ke dalam alam bawah sadar penonton. Penggunaan musik dalam film adalah hal yang mendukung proses pemberian sugesti.
5. *Interpersonal* : berkaitan dengan bagaimana cara diri memahami keadaan personal tokoh yang diceritakan dalam film atau cinema.
6. *Kinestetik* : kata lainnya adalah seni atau keindahan. Merupakan unsur film yang memiliki unsur kinestetik dalam memberikan pengaruh kepada penonton. Kinestetik berkaitan pula dengan gambar bergerak yang memberikan efek visual yang mendorong penonton untuk dapat memahami arti alur film yang diceritakan.

7. Intra–psychic: merupakan keadaan jiwa personal, yang dapat membimbing penemuan makna dari film yang dijadikan metode dalam *cinematherapy* (2011, p. 65).

Menurut Demir di dalam proses aktif rasionalisasi film atau sinema, ada alur kerja sampai penonton menemukan titik penemuan makna, memahami alur cerita dan karakter tokoh dalam film yang di jabarkan sebagai berikut:

1. Dengan melihat film, itu menandakan bahwa terjadi kerja aktif dalam otak yang menunjukkan diri memahami isu-isu emosi yang ditandai dengan timbulnya pemahaman terhadap alur cerita film.
2. Terapi dengan menggunakan film atau sinema ternyata dapat membangkitkan semangat di alam bawah sadar. Dengan menonton film, luapan ekspresi emosi terjadi, penonton seperti kena sihir, seolah-olah berada di dalam alur cerita film.
3. Titik akhir dari *cinematherapy* adalah menemukan makna atau maksud dari alur cerita film. Penemuan makna ini kemudian dapat mendorong untuk tampil seperti apa yang semestinya, yang bisa berupa motivasi, hubungan depresi, percaya diri (2008, p.56).

Hasil akhir dari teknik *cinematherapy* adalah menemukan makna yang terkandung dari tayangan film. Penemuan makna dalam film ini tidak terjadi begitu saja, namun didalamnya terdapat proses yang panjang. Makna dalam film tentunya membawa inspirasi bagi penonton dalam hal ini adalah siswa yang menjadi objek peningkatan resiliensi diri. Rasa dan kekuatan dan ketahanan diri tumbuh dari panggilan alama bawah sadar yang menjadikan film menginspirasi siswa dalam mengeksplorasi ide-ide dan dapat mempengaruhi atau bahkan mengubah pola mindset menjadi motifasi diri. Senada dengan Gregerson, Untuk melaksanakan *cinematherapy* dapat ditempuh dengan beberapa tahapan. Dalam *cinematherapy* terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah seperti berikut:

1. Pengarahan mempersiapkan atau menyusun petunjuk membantu individu untuk mempersiapkan diri. Hal ini juga dapat membantu individu untuk menangkap kesan mereka, dan mampu mengingat proses dalam sesi menonton film. Dalam petunjuk ini dapat direkomendasi seperti; agar tetap nyaman dalam menonton, memperhatikan posisi tubuh, mengatur pernapasan guna untuk melepaskan ketegangan, dan hal terakit reaksi pribadi yang terbentuk.

2. Pemilihan film dapat dipilih sendiri oleh individu atau kelompok atau oleh praktisi. Film/video yang dipilih hendaknya memberikan pemahaman diri, wawasan lebih besar atau yang bermanfaat. Terapis harus memilih film yang dapat disesuaikan situasi individu, masalah, kebutuhan, dan tujuan. Selanjutnya, yang menjadi pertimbangan lainnya adalah isu-isu keragaman seperti latar belakang dan budaya. Misalnya, seperti penyalahgunaan obat atau kekerasan dalam rumah tangga atau memberikan model peran positif, menunjukkan pemecahan masalah, atau menawarkan harapan dan semangat. Tidak semua film yang digunakan dalam *cinematherapy*. Pemilihan film harus terhindar dari konten yang tidak pantas, seperti pelecehan, kekerasan, atau konten lainnya yang berpotensi menyinggung atau bertentangan dengan tujuan terapi.
3. Penugasan "Pekerjaan Rumah" Penggunaan pekerjaan rumah telah terbukti menjadi teknik yang berguna dalam terapi. Menetapkan film utama sebagai pekerjaan rumah dapat diterima dengan baik karena menonton film dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan, dan melihat bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama atau dalam kelompok. Terapis harus mengajak bersama mendiskusikan bagaimana reaksi terhadap film. Individu dapat menulis reaksi mereka berupa catatan untuk digunakan dalam diskusi bersama (2010, p. 93).

2. Kasus Yang Cocok ditangani dengan Biblio Konseling Teknik *Cinematherapy*

Beberapa kasus yang cocok ditangani dengan *cinematherapy* diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Harga diri (*self-esteem*)
- b. Kesedihan yang mendalam
- c. Kemarahan
- d. Kecanduan
- e. Permasalahan dalam pekerjaan
- f. Komunikasi
- g. Hubungan interpersonal
- h. Isu-isu dalam keluarga
- i. Bimbingan pribadi
- j. Kesadaran spritual. Dede Rahmat (2011, p. 73)

Macam-macam permasalahan tersebut, *cinematherapy* hadir sebagai alternative bagi guru BK di sekolah untuk menyelesaikan masalah siswa. Tentunya cinema yang di tampilkan disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

3. Tahapan Pelaksanaan Biblio Konseling dengan Teknik *Cinematherapy*

Gregerson, mengatakan Untuk melaksanakan *cinematherapy* dapat ditempuh dengan beberapa tahapan. Dalam *cinematherapy* terdapat beberapa tahapan atau langkah-langkah seperti berikut:

1. Pengarahan mempersiapkan atau menyusun petunjuk membantu individu untuk mempersiapkan diri. Hal ini juga dapat membantu individu untuk menangkap kesan mereka, dan mampu mengingat mereka proses dalam sesi menonton film. Dalam petunjuk ini dapat direkomendasi seperti; agar tetap nyaman dalam menonton, memperhatikan posisi tubuh, mengatur pernapasan guna untuk melepaskan ketegangan, dan hal terakut reaksi pribadi yang terbentuk.
2. Pemilihan film dapat dipilih sendiri oleh individu atau kelompok atau oleh praktisi. Film/video yang dipilih hendaknya memberikan yang pemahaman diri, wawasan lebih besar atau yang bermanfaat. Terapis harus memilih film yang dapat disesuaikan situasi individu, masalah, kebutuhan, dan tujuan. Selanjutnya, yang menjadi pertimbangan lainnya adalah isu-isu keragaman seperti latar belakang dan budaya. Misalnya, seperti penyalahgunaan obat atau kekerasan dalam rumah tangga atau memberikan model peran positif, menunjukkan pemecahan masalah, atau menawarkan harapan dan semangat. Tidak semua film-film yang digunakan dalam *cinematherapy*. Pemilihan film harus terhindar dari konten yang tidak pantas, seperti pelecehan, kekerasan, atau konten lainnya yang berpotensi menyinggung atau bertentangan dengan tujuan terapi.
3. Penugasan "Pekerjaan Rumah" Penggunaan pekerjaan rumah telah terbukti menjadi teknik yang berguna dalam terapi. Menetapkan film utama sebagai pekerjaan rumah dapat diterima dengan baik karena menonton film dianggap sebagai aktivitas yang menyenangkan, dan melihat bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama atau dalam kelompok. Terapis harus mengajak bersama mendiskusikan bagaimana reaksi terhadap film. Individu dapat menulis reaksi mereka berupa catatan untuk digunakan dalam diskusi bersama (2010, p. 93).

Senada dengan Dede pelaksanaannya, *cinematherapy* memiliki beberapa tahapan yang harus dilaksanakan, tahapan tersebut meliputi proses mengatasi hambatan, mengekspresikan emosi atau perasaan, mengidentifikasi dan memperkuat kekuatan yang ada di dalam diri, serta memperkuat dan memperkenalkan ide untuk menyelesaikan masalah.

1. Proses diagnosa dan *assessment* proses ini mencakup menanyakan sejarah atau latar belakang keluarga, konflik apa saja yang sering terjadi dalam keluarganya serta mengobservasi bagaimana gaya hidup klien. Selain itu terapis/konselor dapat menanyakan beberapa film yang baginya sangat bermakna atau mungkin bertanya film yang disukai nya dan karakter yang bermakna bagi pribadinya. Kemudian terapis/konselor dapatmenanyakan kembali bagaimana sikap dan prilaku yangg tercermin pada tokoh dalam film tersebut. Proses asesment ini membantu terapis/konselor memahami sikap, perasaan, serta pikiran klien.
2. Proses dalam mengatasi hambatan *cinematherapy* dapat mengatasi hambatan klien dalam bercerita. Film dapat menunjukkan perubahan prilaku dan klien dapat membayangkan bagaimana cara masalah mereka sendiri dipecahkan.
3. Mengekspresikan emosi atau perasaan. Konselor mendorong klien untuk menyadari respons emosinya setelah mereka menonton film. Konselor meminta klien untuk mengintegrasikan pengalaman. Mengekspresikan emosi atau perasaan, atau melakukan katarsis setelah menonton film.
4. Mengidentifikasi dan memperkuat kekuatan yang ada dalam diri
 - a. Mengingatn bahwa setiap orang memiliki kekuatan dalam diri banyak klien berjuang dengan harga diri yang rendah. Mereka tidak menyadari aset dan sarana yang dapat mereka akses. Klien ini membutuhkan bimbingan untuk mengingat sumber daya yang telah dilupakan dan menyadari lagi peluang sumber daya itu untuk diterapkan. Terapis/konselor mendorong klien untuk mengetahui bagaimana karakter film yang menemukan solusi untuk mengetahui bagaimana karakter film yang menemukan solusi untuk masalah mereka dan membantu mereka mengenali keterampilan untuk mengatasi masalahnya.

- b. Memberikan harapan dan dorongan. Banyak film dimulai dengan karakter yang putus asa dan berakhir pada kemenangan. Jika klien dapat mengidentifikasi dirinya dengan karakter yang terjebak dalam situasi mereka, dan berbagi kekecewaan mereka sebagai langkah awal yang menggoyahkan menuju pembebasan, mereka sering menemukan alasan untuk optimis dalam situasi mereka sendiri. Dalam pekerjaan terapi, kami membantu mereka meingkatkan untuk mengubah situasi mereka.
 - c. Validasi, dengan menonton film, mereka akan mendapatkan pengalaman. Mereka dapat mengembangkan kasih sayang terhadap diri sendiri serta membantu mereka mendapatkan kekuatan baru.
5. Memperkuat dan memperkenalkan ide untuk menyelesaikan masalah
- a. Masalah reframing, merupakan makna setiap peristiwa memiliki ketergantungan kepada “*frame*” setiap orang yang mengartikannya. Ketika terjadi perubahan makna, Tanggapan dan perilaku juga berubah. Film sering membingkai fiksi yang merupakan cerita ideal untuk *Reframing* masalah klien dan menyebabkan klien mampu mengatasi keraguan, produktif, dan kritis terhadap masalah sendiri.
 - b. Memberikan metafora terapi, metafora dalam film membantu klien melampaui materi sadar dan mengatasi ranah afeksi jiwa. Dengan cara ini mereka menambah dampak wawasan kognisi. Karena film menggembleng perasaan, film meningkatkan probabilitas bahwa klien akan melakukan perilaku baru yang diinginkan, wawasan yang memberitahu klien apa yang harus dilakukan, tetapi wawasan afeksi memberi mereka motivasi untuk menindak lanjutinya. (2011, p. 79)

4 . Kegiatan-kegiatan dalam Biblio Konseling Dengan Teknik *Cinematherapy*

Cinematherapy merupakan perlakuan yang bisa diberikan kepada individu yang mengalami masalah. Menurut Dede, ada beberapa kegiatan yang bisa dilakukan seperti :

a. Konseling Individu

Pada konseling individu, kegiatan yang dilakukan adalah dengan semaksimal mungkin membuat film dapat membuka jalan menuju alam bawah sadar klien, sehingga ketika selesai film tersebut di tampilkan, klien dapat diberikan pertanyaan-pertanyaan yang akan membuatnya menjawab dengan menggunakan alam bawah sadarnya. *Cinematherapy* digunakan untuk memunculkan imajinasi

dari alam bawah sadar manusia yang nantinya akan mengantarkan terapis/konselor untuk menelaah bagaimana pikiran dan perasaan klien di dalam alam bawah sadarnya. Melalui *cinematherapy* dalam konseling individu terapis/konselor dapat menemukan pulakognisi klien yang dilihat dari pola respon verbal dan non verbal yang di tunjukkan klien saat menonton film itu. Selain itu kegiatan yang dilakukan adalah membandingkan film yang ditonton dengan dunia nyata untuk membantu klien membuat keputusan.

b. Group Konseling

Dalam konseling kelompok dengan *cinematherapy* anggota sering mengalami penyembuhan dan transformasi, karena dia bersama orang lain menyaksikan proses mereka berbagi kehadiran dan empati. Dampak film adalah sebagai katalis untuk proses psikologis. *Cinematherapy* sangat cocok sekali dengan efek terapi dari dinamika kelompok. Refleksi anggota kelompok tentang respon emosi mereka pada film tersebut adalah komponen tambahan yang memperkaya terapi kelompok. Dengan menempatkan diri ke dalam adegan film tersebut, peserta memperoleh alat yang efektif untuk mendapatkan pengetahuan tentang diri sendiri dan orang lain. Setelah meninggalkan group itu mereka mampu melanjutkan. Suasana umum film sering muncul kembali sebagai perasaan di antara anggota dalam kelompok. Sering suasana menyenangkan muncul dalam pertemuan itu, seperti suasana lucu atau menggembarakan. Suasana hati yang lebih berat biasanya dirasakan setelah film dengan genre drama melankolis, dengan konten yang membahas kehidupan yang bermasalah dan interaksi yang buruk. Ketika mereka menyadari hal ini, anggota belajar bagaimana kita semua rentan mendapat pengaruh dari luar (2011, p. 54).

Jadi, dapat disimpulkan film memiliki pengaruh yang kuat karena dampak sinergis musik, dialog, pencahayaan, sudut kamera, dan efek suara yang memungkinkan film dapat mempengaruhi cara berperilaku penontonya. *Cinematherapy* telah muncul sebagai intervensi berkhasiat bagi orang dewasa, anak-anak, dan remaja. Dengan melihat dan mendiskusikan film, klien dan terapis/konselor dapat mengatasi metaforis konten yang bermakna bagi proses pekerjaan, termasuk belajar. Hasil akhir dari *cinematherapy* adalah menemukan makna dari sebuah film.

C. Resiliensi Diri

1. Pengertian Resiliensi Diri

Manusia hidup di dunia ini memiliki tipe yang berbeda-beda. Ada individu yang mudah bangkit dan mampu bertahan terhadap situasi negatif yang dialaminya, namun ada pula individu yang tidak mampu bertahan di dalam kondisi negatif tersebut, untuk dapat bertahan dalam kondisi atau situasi negatif dalam hidup, manusia memerlukan kekuatan untuk mampu bertahan dalam kondisi negatif, yang dikenalkan dengan istilah resiliensi. Resiliensi pertama kali digunakan dalam ekologi, dimana ketahanan mengacu pada kemampuan ekosistem untuk bangkit kembali setelah guncangan besar. Merck dan Jax sebagaimana dikutip oleh Adger, bahwa para ahli yang berbicara tentang resiliensi mengemukakan berbagai definisi tentang resiliensi yang berbeda (2000, p. 109).

Menurut Gotberg sebagaimana dikutip dalam buku Desmita yang mengartikan resiliensi sebagai 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, bagi mereka 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 ini (2009, p. 201).

Menurut Gotberg, Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya. *“resiliensi is not magic, it is not found only in certain people and it is not a gift from unknown source”* artinya, resiliensi bukan lah hal yang *magic* dan tidak hanya ditemui pada orang-orang tertentu saja dan bukan pemberian dari sumber yang tidak di ketahui. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi, serta kapasitas manusia untuk menghadapi dan memecahkan masalah setelah mengalami kesengsaraan. (1999, p. 3)

Menurut Reivich dan Shatte. A, yang dituangkan dalam buku *“The Resiliensi Factor”* menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Manusia

dapat bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. (2002, p. 44)

Menurut Martin, *Resiliency is the ability to bounce back successfully despite exposure to severe risks*. Artinya, kemampuan untuk bangkit kembali untuk meraih kesuksesan setelah mendapatkan kondisi yang berat (1998, p. 2). Senada dengan pendapat Al Siebert memaparkan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan (2005, p. 90).

Menurut Block, sebagaimana dikutip oleh Klohnen, *a personality resource that allows individual to modify their characteristic and habitual mode of expression of ego-control as the most adaptively encounter, function in and shape their immediate and long term environmental contex*. Artinya, dengan nama ego resiliensi, sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan internal maupun eksternal. Secara spesifik resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan *adversity* atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi merupakan *mind-set* yang mampu meningkatkan seseorang untuk mencari pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai proses yang meningkat. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara sikap positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang dapat menjadi lebih baik ketika berhubungan sosial dengan masyarakat, serta lebih berani mengambil resiko atas tindakan (1996, p. 45).

Menurut Jackson, Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan sulit. Seseorang yang mempunyai resiliensi dia akan mampu bangkit dari masa traumatis dan mampu mengatasi kegagalan dalam hidupnya dan menahan stress agar dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas-tugas sehari-hari, dan kuat menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan produktif, mampu beradaptasi, mengendalikan emosi, bersikap tenang walaupun berada di bawah tekanan, serta mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah mereka secara akurat, memiliki empati, dan keyakinan akan berhasil untuk mencapai sesuatu (2002, p. 76).

Berdasarkan beberapa kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses yang melibatkan peran berbagai faktor individual maupun sosial atau lingkungan, dimana seseorang dapat mencerminkan kekuatan dan ketangguhan dirinya untuk bangkit dari pengalaman atau situasi sulit yang menghambat perkembangannya dalam mengatasi tantangan hidup serta mempertahankan kesehatan dan energi yang baik sehingga dapat melanjutkan hidup secara sehat, serta merupakan gambaran dari proses dan hasil kesuksesan beradaptasi dengan keadaan yang sulit atau pengalaman hidup yang sangat menantang, terutama keadaan dengan tingkat stres yang tinggi atau kejadian-kejadian traumatis.

2. Aspek-Aspek Resiliensi Diri

Individu di masyarakat seringkali memilih kehidupan yang standar dibandingkan meraih kesempatan untuk sukses namun harus berhadapan dengan resiko yang besar. Dengan kata lain individu lebih memilih capaian yang biasa saja dengan resiko kecil daripada capaian tinggi namun perlu usaha keras untuk mendapatkannya. Akibatnya, resiliensi tidak hanya dimiliki oleh orang-orang tertentu saja, semua orang berhak menjadi individu yang resilien. Resiliensi ini didapatkan ketika individu dihadapkan dengan rintangan dan tantangan hidup yang sangat sulit, di sinilah peran resiliensi bagaimana dia bisa bangkit lagi dari rintangan dan tantangan yang terjadi dalam hidupnya.

Menurut Connor & Davidson, bahwa ada lima aspek yang membentuk resiliensi individu, diantaranya adalah:

- a. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan memperlihatkan bahwa seseorang merasa sebagai orang yang mampu mencapai tujuan dalam situasi kemunduran atau kegagalan.
- b. Kepercayaan dalam naluri seseorang dan toleransi terhadap efek negatif ini berhubungan dengan ketenangan, cepat melakukan coping terhadap stres, berfikir secara hati-hati dan tetap fokus sekalipun sedang menghadapi masalah.
- c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain. Ini berhubungan dengan kemampuan beradaptasi jika menghadapi perubahan.
- d. Kontrol diri, dalam hal ini guna untuk mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain.
- e. Pengaruh spiritual, yakni yakin kepada Tuhan atau nasib. (2003, p. 117)

Berdasarkan pemaparan Connor & Davidson tadi terdapat lima aspek yang membentuk resiliensi individu, yaitu: a) Kompetensi pribadi, standar yang tinggi, dan keuletan, b) kepercayaan dalam naluri seseorang, toleransi terhadap pengaruh negatif, c) penerimaan positif terhadap perubahan, d) kontrol diri, dan e) pengaruh spiritual.

Menurut Reivich & Shatte, bahwa terdapat beberapa aspek yang dapat menguatkan resiliensi pada Siswa, yaitu :

- a. Regulasi emosional (*emotional regulation*) merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi penuh tekanan, individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya.
- b. Pengendalian dorongan (*impulse control*) merupakan kemampuan individu untuk mengatur dorongan yang ada dalam dirinya, sehingga tidak mudah untuk lepas kendali. Individu dengan pengendalian dorongan yang kuat cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi, kemampuan sosial, dan kemampuan akademik yang lebih baik.
- c. Optimisme (*Optimism*) individu yang resilien adalah seorang yang optimis, yaitu percaya segala sesuatunya dapat berubah menjadi lebih baik, memiliki harapan pada masa depan dan percaya hidupnya dapat dikontrol dengan baik. Sifat optimis memacu seseorang untuk mencari solusi dan bekerja keras untuk memperbaiki situasi yang ada. Individu yang mengarahkan dirinya pada sumber-sumber *problem solving* dalam faktor-faktor yang dapat dikontrol dan mengarahkan pada perubahan, sehingga individu menjadi kuat, mampu jadi pemimpin, bangkit kembali dari kesulitan dan memiliki harapan pada masa depan.
- d. Analisis penyebab masalah (*causal analysis*) merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan-permasalahan mereka.
- e. Empati (*empathy*) empati menggambarkan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda orang mengenai keadaan psikologis dan emosinya, hal ini sering disebut sebagai tanda-tanda non verbal seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, yang menentukan pikiran dan perasaan orang. Orang empatik memiliki kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain, tanpa ikut dibawa emosi.
- f. *Self Efficacy* menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia mampu memecahkan masalah yang dialaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk mencapai kesuksesan. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki komitmen

dalam memecahkan masalahnya dan tidak menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang ia gunakan tidak berhasil.

- g. *Reacing Out* menggambarkan kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan. Orang dengan gaya berfikir yang dikenal dengan *self handicapping* sadar akan kemampuan mereka sendiri (2002, p. 36-46).

Optimis suatu keyakinan terhadap pencapaian suatu tujuan, mereka percaya bahwa sesuatunya dapat berubah kearah yang lebih baik. Analisis kausal suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang dialami, individu yang mampu melihat apa yang menyebabkan permasalahan terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh aspek yaitu: pengaturan emosi (baik emosi positif maupun emosi negatif yang dimiliki oleh seseorang), atensi dan perilaku individu, individu sangat dituntut untuk memiliki kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi penuh tekanan. *Kontrol implus* terkait dengan regulasi emosi yaitu mengontrol apapun yang ada dalam dirinya supaya tidak keluar misalnya menahan-nahan perasaan marah, sedih ataupun senang agar tidak terlalu meledak-ledak untuk keluar.

3. Ciri-ciri Resiliensi Diri

Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi akan cenderung *easygoing*, mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berfikir yang baik termasuk keterampilan sosial dan kemampuan menilai sesuatu, memiliki orang yang mendukung disekitarnya, memiliki satu atau lebih bakat, yakni pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki *spritualitas* dan *religius*.

Menurut Bernard sebagaimana dikutip oleh Desmita, bahwa beberapa karakteristik atau ciri-ciri orang yang resilien adalah seseorang yang resilien memiliki sifat-sifat:

- a. Kompetensi sosial (*Sosial Competence*) yaitu kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, dalam artinya mengadakan hubungan-hubungan yang positif dari orang dewasa dan teman sebaya.
- b. Kemampuan pemecahan masalah (*Problem Solving skill/ meta cognition*) yaitu perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri dan memanfaatkan akal sehatnya untuk mencari bantuan dari orang lain.

- c. Otonomi (*autonomy*) yaitu suatu kesadaran tentang identitas diri sendiri dan kemampuan untuk bertindak secara independen serta melakukan pengontrolan terhadap lingkungan.
- d. Kesadaran akan tujuan masa depan (*a sense of purpose and future*) yaitu kesadaran akan tujuan-tujuan, aspirasi pendidikan, ketekunan (*persistence*), pengharapan dan kesadaran akan suatu masa depan yang cemerlang. (2009, p. 135)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa sifat umum seseorang yang resilien terdiri dari empat bagian, yang *pertama* mempunyai kompetensi sosial yaitu bagaimana seseorang mampu mengadakan hubungan-hubungan yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya berada, baik itu di keluarga, di sekolah ataupun di masyarakat. *Kedua*, mempunyai keterampilan dalam pemecahan masalah, maksudnya ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah dia akan mampu mengatasi masalah tersebut dan tidak tertutup kemungkinan ia akan mempunyai banyak alternative dalam pemecahan masalah serta memanfaatkan kemampuan kognitifnya dalam mencari bantuan orang lain dalam memecahkan masalah. *Ketiga*, otonomi yaitu bagaimana seseorang sadar dengan siapa dirinya dan bagaimana ia melakukan pengontrolan terhadap lingkungan. *Keempat*, kesadaran akan tujuan dan masa depan yaitu bagaimana individu sadar dengan tujuan yang akan dicapainya, akhir dari tujuan yang ingin dicapai itu terlihat masa depan yang cemerlang atau menjanjikan bagi dirinya.

Menurut Handerson dan Milstein, bahwa ada dua belas karakteristik internal resiliensi yaitu:

- a. *Gives of self in service to other and/ or a cause*
- b. *Use life skills, including good decision making, assertiveness, impulse control, and problem solving*
- c. *Sociability, ability to be a friend, ability to form positive relationships*
- d. *Sense of humor*
- e. *Internal locus of control*
- f. *Autonomy independence*
- g. *Positive view of personal future*
- h. *Flexibility*
- i. *Capacity for and connection to learning*
- j. *Self motivation*
- k. *Is "good at something" personal competence*
- l. *Feelings of self-worth and self confidence.*

Adapun maksud dari kutipan Handerson di atas adalah sebagai berikut:

- a. Kesiediaan diri untuk melayani orang lain
- b. Menggunakan keterampilan-keterampilan hidup, mencakup keterampilan mengambil keputusan dengan baik, tegas, keterampilan mengontrol impuls-impuls dan *problem solving*
- c. Sosiabilitas: kemampuan untuk menjadi seorang teman, kemampuan untuk membuat hubungan-hubungan positif
- d. Memiliki perasaan humor
- e. Locus kontrol internal
- f. Otonomi, independen
- g. Memiliki pandangan positif terhadap masa depan
- h. Fleksibilitas
- i. Memiliki kapasitas untuk belajar
- j. Motivasi diri
- k. Kompetensi personal
- l. Memiliki harga diri. (2002, p. 9)

Berdasarkan kutipan diatas terlihat bahwa individu yang resilien juga memiliki karakteristik dari dalam dirinya tidak hanya ada karakteristik dari luar dirinya. Individu yang resilien dapat mengatasi perasaannya dengan baik saat ditimpa masalah. Saat sakit dan stress individu tersebut dapat kembali dan menemukan cara untuk keluar dengan baik dari masalah yang dihadapi. Semua karakteristik tersebut harus dimiliki oleh individu agar bisa menjadi individu yang resilien yang memiliki pandangan hidup yang positif untuk terus bangkit walaupun dalam kondisi terburuk sekalipun.

Menurut Wolins sebagaimana dikutip oleh Henderson dan Milstein, yang memaparkan, “*seven internal characteristics, termed resilience are initiative, independence, insight, relationship, humor, creativity, and morality*”. Maksud dari kutipan di atas adalah ada tujuh karakteristik yang ada pada diri individu yang membuktikan bahwa individu itu mempunyai resilien, yang pertama adalah inisiatif, melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi, individu yang resilien bersikap *proaktif* bukan *reaktif*. Bertanggung jawab atas setiap pemecahan masalah, selalu memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah. Siswa yang resilien dapat dilihat dari upaya siswa tersebut

melakukan eksplorasi terhadap lingkungannya serta kemampuan untuk mengambil peran untuk bertindak.

Kedua, kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian juga melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antarajujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain. Siswayang resilien adalah mereka yang mampu menghindar atau menjauhkan diri dari keadaan yang tidak menyenangkan dengan keadaan tersebut jika didekati akan menjadikan dirinya bermasalah. Siswa tersebut juga tidak hanya memikirkan keadaannya seorang tetapi juga orang-orang yang ada disekitarnya agar tidakterjerumus ke dalam masalah.

Ketiga, *insight* yaitu kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Semua ini bertujuan untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. Kemampuan ini dapat terlihat ketika siswa mempunyai kesadaran akan penyimpangan dan kesalahan yang telah mereka perbuat. Dia tidak menyalahkan teman atau orang lain akibat kesalahan yang telah dia perbuat, akan tetapi dia berusaha mencari penyebab mengapa ia salah.

Keempat, hubungan yaitu seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan dengan jujur saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki *role model* yang sehat. Kemampuan ini terlihat ketika siswa mempunyai relasi atau hubungan baik dengan orang-orang dilingkungan ia berada, misalnya di sekolah siswa yang resilien akan terlihat mempunyai banyak teman, karena ia mampu menjalin hubungan yang baik dan mampu mengerti dengan teman yang sedang berdampingan dengannya.

Kelima, humor merupakan kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, mentertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Kemampuan ini terlihat ketika siswa dapat mengungkapkan perasaan humor di tengah situasi yang menegangkan atau situasi yang penuh dengan kebekuan sehingga situasi tersebut menjadi rileks dan hangat kembali. Kemudian dengan humor ini siswa yang resilien dapat memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan ringan, karena jika ia menemukan suatu kendala, ia masih mampu untuk tertawa pada diri sendiri untuk menghilangkan kendala tersebut dan berusaha mencari solusinya.

Keenam, kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Siswa yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif, karena ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Mereka mampu menolak ajakan teman untuk berbicara ketika guru menerangkan pelajaran, karena jika berbicara ketika guru menerangkan pelajaran maka pelajaran tersebut tidak akan dapat diterima secara penuh.

Ketujuh, moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif, menilai sesuatu dengan baik atau buruk. Kemampuan ini terlihat ketika siswa dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa merasa takut akan pendapat orang lain. Selain itu juga terlihat ketika siswa tidak hanya memikirkan dirinya sendiri tetapi juga memikirkan dan membantu orang lain yang sedang membutuhkan (2002, p. 10).

Dari paparan tersebut dapat disimpulkan bahwasanya seseorang yang memiliki resiliensi itu mempunyai inisiatif, seseorang yang mampu mengatasi masalah, kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur, kreatif, kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, mempunyai keinginan untuk hidup secara baik dan produktif.

4. Faktor-Faktor Pembentukan Resiliensi Diri

Perasaan takut dan tidak berdaya dapat diubah menjadi kekuatan untuk dapat menghadapi setiap permasalahan yang sedang dialami dengan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar, dan bagaimana individu tersebut mampu menjadikan dirinya resilien.

Menurut Grotberg, faktor-faktor resiliensi diidentifikasi berdasarkan sumber-sumber yang berbeda yang disebut sebagai tiga sumber dari resiliensi, yaitu ” untuk kekuatan individu dalam diri pribadi digunakan istilah *I am*, untuk dukungan eksternal dan sumber-sumbernya digunakan istilah *I have*, sedangkan untuk kemampuan interpersonal digunakan istilah *I can*. bagian-bagian yang membangun masing-masing faktor resiliensi adalah:

a. Aku punya

- 1) Satu atau lebih orang dalam keluarga saya, mencintai saya tanpa syarat
- 2) Satu atau lebih orang di luar keluarga saya, percaya mencintai saya tanpa syarat
- 3) Batas perilaku saya
- 4) Orang-orang yang mendorong saya untuk menjadi mandiri

- 5) Model peran yang baik
 - 6) Akses kesehatan, pendidikan, pelayanan sosial dan keamanan yang saya butuhkan
 - 7) Sebuah keluarga yang stabil dan masyarakat
- b. Aku ini
- 1) Disukai banyak orang
 - 2) Umumnya tenang dan baik hati
 - 3) Berprestasi yang berencana untuk masa depan
 - 4) Menghormati diri sendiri dan lainnya
 - 5) Empati dan peduli pada orang lain
 - 6) Bertanggung jawab untuk perilaku saya sendiri dan menerima konsekuensinya
- c. Aku dapat
- 1) Menghasilkan ide-ide baru atau cara-cara baru untuk melakukan sesuatu
 - 2) Tetap dengan task sampai selesai
 - 3) Humor dalam hidup dan menggunakannya untuk mengurangi ketegangan
 - 4) Menggunakan pikiran dan perasaan dalam komunikasi dengan orang lain
 - 5) Memecahkan masalah diberbagai pengaturan akademik yang berhubungan dengan pekerjaan, pribadi, dan sosial
 - 6) Pengelolaan perilaku perasaan saya, *impuls*, bertindak *out* menjangkau untuk membantu ketika saya membutuhkannya (1999, p. 3-4).

Ketiga faktor diatas *have (external supports)*, *I am (inner strengths)*, dan *I can (interpersonal and problem solving skill)* saling berkaitan dan akan mempengaruhi perilaku individu dengan respon-respon positif yang diberikan oleh lingkungan sekitar pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Anak remaja dapat belajar untuk mampu merespon berbagai tekanan dan kesulitan secara resilien.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang yang berhubungan dengan diri sendiri yaitu dapat dilihat dari seseorang tersebut dapat memberikan kontribusi positif terhadap dirinya saat mereka sedang mengalami masalah. Berhubungan keluarga maksudnya adalah keluarga mereka dapat memberikan dorongan kepada mereka untuk dapat hidup mandiri dan individu tersebut memiliki orang-orang yang mencintai mereka. Berhubungan dengan orang lain yaitu individu tersebut diterima, disukai dalam masyarakat dan peduli terhadap apa yang terjadi dengan orang lain.

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Diri

Resiliensi bukan sebuah konsep universal yang terwujud dalam seluruh domain kehidupan manusia. Seseorang mungkin akan resilien terhadap satu stresor yang spesifik, namun belum tentu demikian terhadap stresor yang lain. Resiliensi merupakan fenomena multi dimensional dengan konteks yang spesifik dan mencakup berbagai perubahan dalam perkembangan zaman ini. Ada beberapa hal faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Masten dan Coatsworth, bahwa individu mampu mencapai resiliensi dalam dirinya didukung oleh faktor diantaranya adalah :

a. Faktor individu

Faktor individu meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu.

b. Faktor keluarga, keluarga sangat berperan penting dalam mempengaruhi resiliensi diri seseorang.

c. Faktor komunitas/masyarakat sekitar yang memberikan pengaruh terhadap resiliensi individu adalah mendapatkan perhatian dari lingkungan, aktif organisasi masyarakat. Melalui komunitas individu merasa dihargai keberadaannya oleh orang lain, individu akan merasakan hubungan dan dukungan yang membantu mereka dalam beradaptasi dengan kondisi yang ada dan mengatasi konsekuensi negative yang sering kali dihadapi individu (1999, p. 67).

Melalui berbagai faktor di atas manusia mampu melewati tantangan-tantangan yang ada dalam kehidupan supaya bisa diterima dengan lapang dada dan bijaksana maksudnya adalah selalu berpikir positif terhadap apapun yang terjadi dalam hidup, bangkit dari keterpurukan dan menjadi pribadi yang lebih semangat dalam menjalankan kehidupan, individu ini memiliki harapan yang besar bahwa mereka bisa menjalani kehidupan yang lebih baik dimasa depannya sehingga mereka bisa mencapai prestasi terbaik dalam kehidupannya.

6. Fungsi Resiliensi Diri

Dalam kehidupan terkadang manusia menemui kesengsaraan, masalah-masalah yang menimbulkan stress yang tidak dapat untuk dihindari, oleh karena itu manusia membutuhkan resiliensi untuk menghindar dari kerugian- kerugian yang diakibatkan dari hal-hal yang tidak menguntungkan tersebut. Resiliensi pada seseorang memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai berikut:

Menurut Reivich dan Shatte, bahwa resiliensi memiliki empat fungsi fundamental dalam kehidupan manusia:

- a. Mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil. Melewati masa kecil yang sulit memerlukan usaha keras, membutuhkan kemampuan untuk tetap fokus dan mampu membedakan mana yang dapat dikontrol dan mana yang tidak.
- b. Melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang membutuhkan resiliensi karena dalam kehidupan ini kita dihadapkan oleh masalah, tekanan, dan kesibukan-kesibukan. Orang yang resilien dapat melewati tantangan-tantangan tersebut dengan baik.
- c. Bangkit setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar. Beberapa kesulitan tertentu dapat membuat trauma dapat membutuhkan resiliensi yang lebih tinggi dibanding tantangan kehidupan sehari-hari. Kejatuhan yang kita alami sangat ekstrem, yang membuat kita secara emosional hancur, keadaan yang seperti ini membutuhkan pantulan resiliensi untuk pulih.
- d. Mencapai prestasi terbaik. Beberapa orang yang memiliki kehidupan yang sempit, mempunyai kegiatan yang rutin setiap hari, merasa nyaman dan bahagia ketika segala sesuatunya berjalan dengan lancar. Sebaliknya ada juga orang yang merasa senang ketika bisa menjangkau orang lain dan mencari pengalaman baru. Sebagaimana resiliensi dibutuhkan untuk mengatasi pengalaman negatif, mengatasi stres, pulih dari trauma, resiliensi juga dibutuhkan untuk memperkaya arti kehidupan, hubungan yang dalam, terus belajar dan mencapai pengalaman baru. (2002, p. 306)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami beberapa fungsi dalam resiliensi yaitu memerlukan usaha yang keras untuk bangkit dari masa keterpurukan, masa trauma, serta tekanan yang dihadapkan oleh masalah. Sehingga manusia memiliki resiliensi yang tinggi untuk terus memperkaya diri dan terus belajar menjalani kehidupan ini.

7. Prinsip Dasar Keterampilan Resiliensi Diri

Hal-hal baik hanya akan terjadi melalui usaha, pemecahan dan pemecahan masalah dan perencanaannya, setiap manusia layak untuk bahagia, sukses, berprestasi dan memiliki rasa cinta. Sehingga dengan ketepatan dalam keterampilan setiap manusia akan mampu mengatasi tantangan dalam hidup. Ada empat prinsip dasar keterampilan resiliensi sebagai berikut :

Menurut Reivich dan Shatte, bahwa yang dijadikan dasar bagi keterampilan resiliensi adalah :

- 1) Manusia dapat berubah. Manusia bukan lah korban dari leluhur atau masa lalunya, setiap manusia bebas mengubahnya kapan saja, memiliki keinginan dan dorongan. Setiap manusia dilengkapi dengan keterampilan yang sesuai. Individu merupakan pemimpi bagi keberuntungannya sendiri.
- 2) Pikiran adalah kunci untuk meningkatkan resiliensi. Ketepatan berfikir adalah kunci optimisme realistis tidak mengasumsikan bahwa hal-hal baik akan datang dengan sendirinya. Hal-hal baik hanya akan terjadi melalui usaha, pemecahan masalah, dan perencanaan.
- 3) Fokus kekuatan manusia untuk mengukur kekuatan tersebut dan menanamkan pengetahuan ini ke dalam program dan intervensi efektif yang terutama dirancang untuk membangun kekuatan partisipan dari pada untuk memperbaiki kelemahan mereka. Resiliensi merupakan kekuatan dasar yang mendasari semua karakteristik positif pada kondisi emosional dan psikologis manusia. Tanpa resiliensi tidak akan ada keberanian, rasionalitas dan insight (2002, p. 22).

Dari paparan diatas dapat disimpulkan, bahwa dasar bagi manusia dalam keterampilan resiliensi meningkatkan pemahaman tentang kekuatan manusia human *strengths* melalui perkembangan sistem dan metode klasifikasi untuk mengukur kekuatan tersebut, menanamkan pengetahuan ini kedalam program dan intervensi efektif yang terutama dirancang untuk membangun kekuatan partisipan dari pada untuk memperbaiki kelemahan. Resiliensi merupakan kekuatan dasar *basic strength* yang mendasari semua karakteristik positif pada kondisi emosional dan psikologis manusia. Kurangnya resiliensi tidak akan ada keberanian, rasionalitas dan *insight*.

8. Cara Meningkatkan Resiliensi Diri

Kehidupan tidak hanya dipenuhi dengan momen menyenangkan, tetapi juga rintangan dan masalah, agar bisa menghadapi berbagai masalah kehidupan dengan baik, sifat resiliensi sangat penting untuk dimiliki. Resiliensi tidak hanya merujuk pada seberapa baik kamu dapat mengatur stress dan tekanan secara efektif. Resiliensi juga mengenai seberapa baik manusia dapat bangkit kembali dari masalah tersebut. Peningkatan Resiliensi terdiri dari beberapa tahap.

Henderson & Milstein sebagaimana dikutip oleh Desmita, yang menjelaskan, tahap-tahap pengembangan resiliensi sebagai berikut: *Increase bonding* tahap pertama dalam membangun resiliensi remaja di sekolah dengan memperkuat hubungan-

hubungan (*Relationship*). Tahap ini meliputi peningkatan hubungan di antara individu dan pribadi prososial. Dalam membantu membangun resiliensi remaja disekolah hal yang perlu dilakukan adalah:

- a. Menciptakan lingkungan yang memungkinkan terpeliharanya hubungan-hubungan. Hubungan ini diawali dengan sikap pendidik untuk membangun resiliensi seperti memberikan harapan dan optimis, memberikan dukungan kasih sayang dengan cara mendengarkan dan membenarkan perasaan siswa, serta dengan menunjukkan kebaikan, keharuan dan respek.
- b. Menghindari tindakan-tindakan yang bersifat menghakimi, tidak menanggapi tingkah laku siswa secara pribadi, dan memahami bahwa remaja dapat melakukan yang terbaik buat mereka, yang didasarkan atas cara mereka merasakan dunia.
- c. Mencari dengan seksama kekuatan-kekuatan di dalam diri (*inner strength*) siswa, yang bisa digunakan untuk menemukan akar permasalahan dan lebih mengedepankan kekuatan-kekuatan tersebut kepada siswa (2002, p. 101).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasanya enam langkah dapat dilakukan dalam upaya membantu pengembangan resiliensi siswa di sekolah. Disekolah dibutuhkan kerjasama antara guru, karyawan, kepala sekolah dan seluruh pihak yang terkait untuk membantu membangun resiliensi siswa agar mampu menjadi pribadi yang resilien dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan.

D. Penelitian Relevan

Penulis akan memaparkan beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan judul Pengaruh Biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Munawarah, (2014), dengan judul penelitian Biblio konseling untuk Meningkatkan Resiliensi Remaja. Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas bibliokonseling (membaca buku, menonton film, dan mendengarkan cerita) dalam meningkatkan 3 aspek resiliensi, yakni aspek *I have*, *I am*, dan *I can* pada remaja PSAA Wisma Putra Ciumbuleuit Bandung. Hasil penelitian menunjukkan teknik membaca merupakan teknik biblio konseling yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja PSAA Wisma Putra Ciumbuleuit Bandung secara signifikan lebih tinggi dibanding teknik menonton film dan mendengarkan cerita.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sholih Rohani, (2017). Dengan judul penelitian: Meningkatkan Resiliensi Remaja Melalui Biblio konseling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas resiliensi pada siswa kelompok di PKBM Kencana Ungu. Hasilnya memberikan bukti bahwa biblio konseling efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Djamaludin Thaib, (2018). Dengan judul: Pengaruh Bimbingan Teknik Biblio konseling Terhadap Konsep Diri Siswa Kelas IX SMP Negeri 12 Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh bimbingan teknik biblio konseling terhadap konsep diri siswa kelas IX SMP Negeri 12 Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bimbingan teknik biblio konseling terhadap konsep diri siswa di kelas IX SMP Negeri 12 Gorontalo, dan hal ini dapat diterima dengan baik.
4. Penelitian Sigit Hariadi pada tahun (2018) Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang , dalam penelitian nya yang berjudul “Biblio-Konseling Berbasis Cerita Rakyat sebagai Alternatif Layanan kepada Siswa” persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama membahas variabel (X) yaitu tentang biblio konseling. Hasil penelitian nya Biblio-konseling berbasis cerita rakyat efektif menghubungkan masalah siswa dengan situasi dalam sebuah buku. Konseli akan mamahami diri dan menemukan penyelesaian masalah secara mandiri.
5. Penelitian Dwi Rahmawati (2021) dengan judul penerapan biblio konseling untuk meningkatkan resiliensi diri peserta didik dimasa pandemi pembelajaran daring, yang mana hasil penelitian nya menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik bibliocounseling dapat meningkatkan resiliensi terutama pada aspek efikasi diri, penilaian realistis terhadap lingkungan, problem solving Peserta Didik SMK Negeri 1 Pemasang.
6. Penelitian Erik Teguh Prakoso (2015) dengan judul *biblio konseling to reduce the effectiveness of student academic procrastination force of guidance and counseling*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan analisis uji beda Wilcoxon antara pretest dan posttest menghasilkan nilai signifikan (two-tailed) $<0,05$ yaitu 0,043, yang berarti pemberian pengobatan melalui biblio konseling efektif untuk mengurangi tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa. Berdasarkan hasil penyajian data dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian

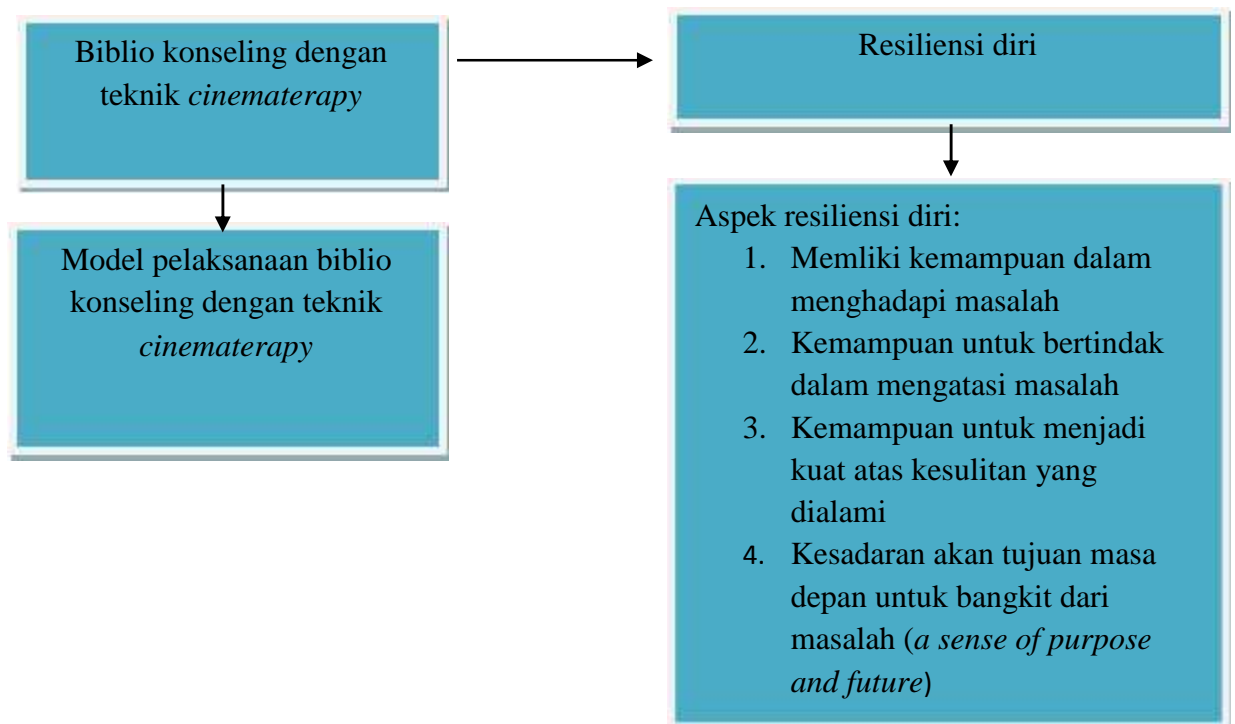
mengalami perbedaan setelah diberikan perlakuan, sehingga dapat dikatakan bahwa biblio konseling efektif untuk menurunkan tingkat penundaan akademik.

7. Penelitian Muhammad Andri Setiawan (2018), dengan judul Keterampilan Resiliensi dalam Perspektif Surah Ad Dhuha, yang mana hasil penelitiannya membangun kemampuan regulasi emosi dalam menempatkan diri baik dalam kelapangan hingga kesempitan, memanfaatkan keterbatasan dan kekurangan menjadi kelebihan sehingga mampu membangun komitmen dalam diri sebagai bentuk efikasi diri, untuk membangun self-esteem menghadapi tantangan kehidupan dengan meyakini bahwa kelak Tuhan akan memberi karunia sehingga hati menjadi puas.

Adapun perbedaan penelitian yang akan penulis lakukan ini dengan beberapa penelitian di atas adalah, penulis akan memberikan perlakuan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* yang menjadi upaya untuk meningkatkan resiliensi diri Siswa di SMP N 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar, agar siswa disekolah mampu beradaptasi dengan situasi tertentu dan dapat memiliki kemampuan dan ketahanan diri dalam pemecahan masalah, dan dapat membantu siswa untuk mengatasi pengaruh negative dari konflik keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat. Dengan perlakuan / *treatment* berupa cinema yang penulis berikan kepada siswa mampu mengambil pengalaman dalam memaknai film kedalam kehidupannya.

E. Kerangka Berfikir

Adapun kerangka berfikir penulis pada penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar: 2.2 kerangka berfikir pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa.

F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual diatas maka dapat diajukan hipotesisnya yaitu:

1. Ha diterima dan Ho ditolak jika $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$, artinya pelaksanaan antara biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh terhadap resiliensi diri siswa SMP N 2 Tanjung Emas Tanah Datar.
2. Ha ditolak dan Ho diterima jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, artinya pelaksanaan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* tidak terdapat pengaruh terhadap peningkatan resiliensi diri siswa SMP N 2 Tanjung Emas Tanah Datar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan *Pre-Exspiermental design* dengan tipe “*One Groups Pre-test Post-test Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *Pre-test* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Dalam Yusuf (2013, p.180). Darmawan menjelaskan rancangan yang digunakan dengan cara memberi perlakuan pada jangka waktu tertentu dilakukan pengukuran terhadap subjek, setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek dengan alat ukur yang sama (2013, p.241). Langkah awal yang penulis lakukan adalah memberikan *Pre-test* terlebih dahulu, *Pre-test* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan. Kedua, memberikan perlakuan. Ketiga, melakukan *post-test* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. Sedangkan proses penelitian yang dilaksanakan dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Rancangan eksperimen ini :

R Group	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen (E)	O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pre-test* kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan

X = Perlakuan

O₂ = *Post-test* kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan

Berdasarkan Tabel 3.1 tersebut, peneliti melakukan penelitian dengan mengambil satu kelompok yang nantinya akan diberikan *Pre-test*, kemudian diberikan perlakuan kepada kelompok yang sama dan diakhir penelitian di berikan *post-test*. Perlakuan diberikan kepada responden sebanyak 6 kali, sebagaimana diungkapkan Myrick beberapa konselor membuat rencana 4 sesi sebelum mengakhiri pertemuan atau membuat kontrak ulang jika di perlukan

(2011, p. 33). Tahap-tahap yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah:

1. Melakukan *Pre-test* dengan memberikan test awal kepada siswa dengan memberikan angket awal *Pre-test* untuk melihat resiliensi diri siswa. Hal ini dilakukan sebelum penyelenggaraan kegiatan biblio terapy dengan teknik *cinematerapy*.
2. Melakukan *treatment* sebanyak 6 kali sesi pertemuan, yaitu dengan melaksanakan kegiatan biblio konseling dengan teknik cinema dimana dalam hal ini siswa menyaksikan film singkat serta vidio-vidio motivasi. Adapun cinema yang ditampilkan berjudul you can, keluarga cemara, focus on goal, kita adalah keluarga, keluarga broken home. Tontonan ini diarahkan kepada film/vidio motivasi agar siswa mampu bangkit dari keterpurukan serta mampu menghadapi hambatan yang dirasakan. Hal ini dirasa sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa menggunakan kegiatan biblio dengan teknik *cinematharapy*. Siswa diarahkan untuk mampu menuntaskan hambatan yang dihadapi oleh masing masing siswa, yang diselenggarakan sesuai dengan pelaksanaan biblio konseling.

Adapun *sketsa* dari penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut: Tahapan kegiatan biblio konseling dengan teknik cinema tersebut dapat penulis rincikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2
Schedule Treatment

No	Treatment	Deskripsi kegiatan
1	Pertemuan 1	Pada pertemuan ini dilakukan, penetapan kontrak kegiatan, penjabaran hasil <i>pre-test</i> yang telah dilakukan, serta gambaran kegiatan biblio konseling dengan teknik cinema.
2	Pertemuan 2	Pada pertemuan ini, game bermain peran, menuturkan prosedur pelaksanaan kegiatan biblio konseling dengan teknik

		<i>cinematherapy</i> , tujuan kegiatan, serta kontrak kegiatan. Selanjutnya penuturan masalah yang dialami oleh siswa.
3	Pertemuan 3	Pada pertemuan ini, mengungkapkan informasi yang diketahui terkait resiliensi diri, dari berbagai media, baik itu dari youtube, membaca, atau pun menonton.
4	Pertemuan 4	Pada pertemuan ini, mendeskripsikan urgensinya resiliensi diri pada siswa, cara mengubah tekanan menjadi sarana pengembangan diri. Nonbar siswa, menyaksikan film “yuo can”, motivator cacat, dan “yakinlah pada dirimu”.
5	Pertemuan 5	Pada pertemuan ini, menayangkan vidio/film singkat motivator cacat dan film focus on goal Film keluarga cemara dan broken home
6	Pertemuan 6	Pada pertemuan ini, kilas balik kegiatan dari awal pertemuan hingga terahir kegiatan.

3. Memberikan *post-test* dengan memberikan test yang sama dengan tes awal terhadap objek. Tujuannya adalah untuk melihat rerata tes pertama dengan tes kedua, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa di lokasi SMP Negeri 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan 28 Juli sampai 28 Agustus 2021.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu penelitian membutuhkan objek penelitian, oleh karena itu sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu ditetapkan objek penelitiannya atau disebut juga dengan populasi. Menurut Arikunto “populasi merupakan sekumpulan data yang menjadi penelitian dalam suatu

ruang lingkup tertentu” (2006, p. 102). Selanjutnya, menurut Mardalis, “populasi merupakan semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel atau sekumpulan kasus yang pantas memenuhi syarat yang berkaitan dengan masalah penelitian” (2004, p. 166).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli mengenai populasi, maka dapat dipahami bahwa populasi adalah keseluruhan subjek atau elemen yang akan diteliti dalam sebuah penelitian yang memenuhi ciri-ciri yang diduga dalam permasalahan yang diteliti. Adapun populasinya sebagai berikut:

Tabel 3.3
Data Siswa SMP 2 Tanjung Emas dengan Permasalahan Resiliensi Tergolong Rendah

No	Kelas	Jumlah Siswa Bermasalah
1	VIII A	11 Orang
2	VIII B	12 Orang
3	VIII C	12 Orang
Jumlah keseluruhan		35 Orang

Sumber: data siswa SMP N 2 Tanjung Emas

Sesuai dengan data yang diperoleh pada Tabel 3.3, diketahui bahwa populasi di dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP N 2 Tanjung Emas yang memiliki permasalahan dengan resiliensi rendah.

2. Sampel

Sugiyono mengungkapkan sampel adalah “bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (2007, p. 117). Menurut Kasiram *purposive sampling* adalah “penunjukkan sampel didasarkan ciri-ciri atau sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya, teknik ini digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu” (2008, p. 210). Berdasarkan uraian tersebut, sampel yang akan diambil berhubungan erat dengan hal yang akan diteliti. Menurut Darmawan *purposive sampling* yaitu:

Responden yang terpilih menjadi anggota sampel atas dasar pertimbangan peneliti sendiri, misalnya atas pertimbangan status

sosial ekonomi dalam rangka meneliti tingkat kemiskinan, maka sejumlah sampel yang ditentukan adalah mereka yang taraf ekonominya menengah ke bawah, sesuai dengan namanya sampel diambil berdasarkan maksud dan tujuan tertentu. Seseorang atau sesuatu diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa seseorang atau sesuatu tersebut memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya (2013, p. 115).

Berdasarkan uraian di atas, anggota yang dijadikan sampel penelitian didasarkan atas pertimbangan peneliti sendiri tergantung tujuan yang dicapai dalam penelitian tersebut. Sampel yang akan diambil dari sejumlah populasi di atas berjumlah dua belas orang yang dianggap dapat mewakili semua populasi siswa yang memiliki Resiliensi yang rendah berdasarkan angket pada penjarangan populasi.

Tabel.3.4
Sampel Penelitian

No	Kode Siswa	Nama / Inisial	Kategori
1	001	AN	Rendah
2	002	EL	Sangat Rendah
3	003	AL	Rendah
4	004	AY	Rendah
5	005	KS	Rendah
6	006	KI	Rendah
7	007	BN	Rendah
8	008	BA	Rendah
9	009	AM	Rendah
10	010	LA	Rendah
11	011	HF	Rendah
12	012	HN	Sangat Rendah

Dari tabel 3.4 dapat terlihat bahwa, sampel dalam penelitian ini diambil dari siswa yang resiliensi dirinya yang tergolong rendah dari siswa lain yang mengisi instrumen. Maka terpilihlah 12 orang siswa yang resiliensi nya tergolong rendah dari siswa lain yang juga mengisi angket resiliensi yang peneliti sebarakan.

D. Pengembangan Instrumen Penelitian

Komponen penting dalam penelitian ilmiah adalah data yang diperoleh merupakan jawaban terhadap masalah yang dikemukakan dalam penelitian. Ini

menunjukkan bahwa pengumpulan data penelitian menuntut kecermatan dan kejelian dalam mengolah data. Hal ini juga ditunjukkan oleh ketepatan dan kecermatan pengembangan instrumen sebagai alat dalam mengumpulkan data. Instrumen disusun berdasarkan kajian teori dari variabel yang diteliti.

Kajian teori tentang variabel harus jelas dan tuntas sampai menemukan indikator yang digunakan untuk mengukur variabel tersebut. Pada pengembangan instrumen, langkah pertama yang penulis lakukan dilakukan adalah mengkaji secara teoritik tentang substansi yang akan diukur. Penulis terlebih dahulu menentukan definisi konseptual kemudian definisi operasional. Selanjutnya definisi operasional ini dijabarkan menjadi indikator dan butir-butir pernyataan pada instrumen penelitian. Menurut Pusijsian (dalam Kartowagiran, 2009, h. 6), ada enam langkah untuk mengembangkan instrumen sebagai alat ukur, yaitu:

1. Menyusun spesifikasi alat ukur termasuk kisi-kisi dan indikator
2. Menulis pertanyaan
3. Menelaah pertanyaan
4. Melakukan uji coba
5. Menganalisis butir instrumen
6. Merakit instrument dan memberi label

Berdasarkan pendapat di atas, maka penulis terlebih dahulu menyusun kisi-kisi dan indikator instrumen penelitian. Kisi-kisi yang dimaksud mengacu kepada definisi operasional resiliensi diri. Lebih lanjut, spesifikasi instrumen dalam hal ini mencakup: tujuan pengukuran, kisi-kisi instrumen, skala pengukuran, dan panjang instrument. Berikut penulis jabarkan kisi-kisi dalam penelitian ini:

Tabel. 3.5
Kisi –kisi Skala Resiliensi Diri Siswa

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item		Total
			+	-	
Resiliensi Diri (Gotberg, 1999: 3)	1. Kemampuan untuk menghadapi masalah	1. Kuat menghadapi tekanan dalam menghadapi masalah	1,2	3,4	4
		2. Mudah melakukan	5,6	7,8	4

		coping stress dalam keadaan sulit			
2. Kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah	1. Dapat berfikir jernih	9,10	11,12	4	
	2. Memiliki keinginan menyelesaikan masalah	13,14	15,16	4	
	3. Memiliki kemampuan menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi	17,18	19,20	4	
3. Kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami	1. Memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan masalah	21,22	23,24	4	
	2. Kuat dan berani menghadapi tekanan dalam menyelesaikan masalah	25,26	27,28	4	
	3. Memiliki keyakinan untuk mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil atau tujuan	29,30	31,32	4	
4. Kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (<i>a sense of purpose and future</i>)	Menunjukkan usaha dan kerja keras dalam mencapai tujuan masa depan yang cemerlang	33,34	35,36	4	
Total			18	18	36

Sumber: resiliensi diri (Gotberg, 1999:p.3)

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data terkait resiliensi siswa, penulis menggunakan instrumen penelitian. Menurut Sugiono, “instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati” (Sugiono, 2014, p. 178). Berdasarkan pengertian ini, maka titik tolak dari penyusunan instrumen ini adalah variabel penelitian yang ditetapkan untuk diteliti. Dari variabel tersebut diberikan definisi operasionalnya, dan ditentukan sub variabel serta indikator yang akan diukur.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data terdapat beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah pernyataan dalam bentuk skala. Penilaian skor untuk interaksi sosial diukur dengan menggunakan skala Likert. Darmawan, menjelaskan “skala Likert digunakan untuk mengumpulkan data mengenai sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial” (2013, p. 115). Senada dengan Desmita, juga menjelaskan bahwa *Skala Likert* merupakan suatu skala psikologis (sikap) yang pertama kali dikembangkan oleh Rensis Likert tahun 1932, *Skala Likert* atau biasa juga disebut dengan *summated-rating scale*, merupakan skala pengukuran atribut-atribut psikologi yang paling luas digunakan dalam penelitian dewasa ini (2006, p. 113).

Jawaban pada setiap item instrumen yang menggunakan *skala Likert* mempunyai bentuk positif dan bentuk negatif. Penulis memilih *skala Likert* dalam penelitian ini karena penulis ingin melihat perilaku interaksi sosial siswa, jawaban dari skala Likert ini memiliki alternatif jawaban berupa Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP) dalam bentuk item positif, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6
Skor Jawaban Skala Likert

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan positif	Pernyataan Negatif
1.	Selalu (SL)	5	1
2.	Sering (SR)	4	2
3.	Kadang- Kadang (KD)	3	3
4.	Jarang (JR)	2	4
5.	Tidak pernah (TP)	1	5

Menurut Syofian Siregar pengolahan data adalah suatu proses dalam memperoleh data ringkasan dengan menggunakan cara-cara atau rumusan tertentu. Pengolahan data meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a. *Editing* adalah proses pengecekan atau memeriksa data yang telah berhasil dikumpulkan dengan tujuan untuk mengoreksi kesalahan dan kekurangan data, berkaitan dengan kelengkapan isian.
- b. *Codeing* adalah kegiatan pemberian kode tertentu tiap-tiap data yang termasuk kategori, yang bertujuan untuk mengelompokkan data sesuai dengan aspek yang diteliti yaitu prokrastinasi siswa.
- c. *Tabulasi* adalah proses penempatan data kedalam bentuk tabel yang telah diberi kode sesuai dengan kebutuhan analisis. (2011, p. 206)

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa teknik pengolahan data menggunakan tiga cara yaitu, *editing* merupakan proses pengecekan atau pemeriksaan data yang berhasil dikumpulkan yang tujuannya mengoreksi kesalahan dan kekurangan data. *Codeing* merupakan proses pemberian kode yang termasuk kategori kurang percaya, dan tabulasi merupakan proses penempatan data dalam bentuk tabel yang telah diberi kode dan selanjutnya data diolah menggunakan rumus.

2. Validitas Data

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Sugiono mengungkapkan “valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur” (Sugiono, 2014, p.203). Pendapat ini menjelaskan

bahwa instrumen yang valid merupakan instrumen yang benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur.

Kemudian, Anas Sudijono mengemukakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen” (Sudijono, 2009, p.258). Berdasarkan pengertian ini, dapat diketahui bahwa validitas merupakan suatu alat ukur, selanjutnya alat ukur tersebut memiliki validitas bila alat ukur tersebut isinya layak untuk mengukur objek yang diukur dan sesuai dengan kriteria tertentu. Artinya ada kesesuaian antara alat ukur dengan fungsi pengukuran dan sasaran pengukuran. Beberapa validitas yang penulis lakukan dalam penelitian ini, yaitu :

a. Validitas Isi

Validitas isi adalah hubungan isi dengan item atau pernyataan pada tes yang representatif atau sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Senada dengan hal ini, Wayan Nurkancana mendefinisikan “validitas isi sebagai kejituan dari pada suatu tes ditinjau dari isi tes tersebut” (Nurkancana, 1990, h.129). Hal ini menunjukkan bahwa validitas isi dimaksudkan untuk memastikan bahwa skala item-item telah cukup memasukkan sejumlah item representatif dalam mencerminkan konsep yang digambarkan. Adapun dalam hal ini, validitas isi dilakukan dengan cara membandingkan isi instrumen dengan komponen kesadaran budaya yang harus diukur, lalu pada langkah telaah dan revisi pernyataan atau pertanyaan didasarkan dari pendapat profesional (*professional judgment*).

Pada instrumen penelitian ini, penulis melaksanakan bimbingan angket dengan dosen pembimbing yaitu Dr.Risman Bustamam,M.Ag dan Dr. Irman,S.Ag.,M.Pd, untuk melihat dan menilai apakah butir-butir item pada instrumen telah mencakup komponen yang harus diukur secara representatif. Selanjutnya, penulis juga melakukan validasi satu dengan dosen penguji ketika seminar proposal, Dr. Masril,M.Pd.,Kons, validasi dua dengan Dr. Wahidah Fitriani, S.Psi.,MA yang merupakan

ketua jurusan BKPI dan Validasi ke tigadengan Dr. Dasril, S.Ag.,M.Pd. merupakan dosen IAIN Batusangkar Berikut jabaran secara umum terkait hasil validasi isi yang penulis lakukan.

Validasi pertama penulis lakukan pada tanggal 28 Juli 2021, dengan Dr.Wahidah Fitriani,S.Psi.,MA. Hasil dari uji validitas angket reseliensi dengan ahli (validator) disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 3.7
Hasil Validasi Instrumen Penelitian

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid dengan revisi	19	Valid dengan revisi
2	Valid dengan revisi	20	Valid dengan revisi
3	Valid dengan revisi	21	Tidak valid dengan saran perbaikan butir
4	Valid tanpa revisi	22	Valid dengan revisi
5	Valid dengan revisi	23	Valid dengan revisi
6	Valid dengan revisi	24	Valid dengang revisi
7	Valid dengan revisi	25	Valid dengan revisi
8	Valid dengan revisi	26	Valid dengan revisi
9	Valid dengan revisi	27	Valid dengan revisi
10	Valid dengan revisi	28	Valid dengan revisi
11	Valid dengan revisi	29	Valid dengan revisi
12	Valid dengan revisi	30	Valid dengan revisi
13	Valid dengan revisi	31	Valid tanpa revisi
14	Valid dengan revisi	32	Valid tanpa revisi
15	Valid dengan revisi	33	Valid tanpa revisi
16	Valid dengan revisi	34	Valid tanpa revisi
17	Valid dengan revisi	35	Valid tanpa revisi
18	Valid dengan revisi	36	Valid tanpa revisi

Sumber: (terlampir)

Dari Tabel 3.7 yang merupakan hasil validasi angket penelitian oleh ahli (validator), dapat dilihat bahwa jumlah item yang dinyatakan valid tanpa revisi sebanyak tujuh item, dan jumlah item yang dinyatakan valid dengan revisi sebanyak dua puluh delapan. Jumlah item yang dinyatakan tidak valid satu dan penulis mengikuti saran dari validator dengan memperbaiki butir pada tes.

Validasi kedua penulis lakukan pada tanggal 18 Juli 2021, dengan Dr. Dasril, S.Ag.,M.Pd. Hasil dari uji validitas angket reseliensi dengan ahli (validator) disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 3.8
Hasil Validasi Instrumen Penelitian

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

Sumber: (terlampir)

Dari Tabel 3.8 yang merupakan hasil validasi angket penelitian oleh ahli (validator), dapat dilihat bahwa jumlah item yang dinyatakan valid tanpa revisi sebanyak tiga belas item, dan jumlah item yang dinyatakan valid dengan revisi sebanyak dua puluh tiga item.

Validasi ketiga penulis lakukan pada tanggal 25 Agustus 2021, dengan Dr. Masril,M.Pd.,Kons, Hasil dari uji validitas angket reseliensi dengan ahli (validator) disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 3.9
Hasil Validasi Instrumen Penelitian

No Item	Penilaian	No Item	Penilaian
1	Valid dengan revisi	19	Valid dengan revisi
2	Valid dengan revisi	20	Valid dengan revisi
3	Tidak valid dengan saran mengganti item yang tidak valid	21	Valid dengan revisi
4	Tidak valid dengan saran mengganti item yang tidak valid	22	Valid dengan revisi
5	Valid tanpa revisi	23	Valid dengan revisi
6	Valid dengan revisi	24	Valid tanpa revisi
7	Valid dengan revisi	25	Valid dengan revisi
8	Valid dengan revisi	26	Valid tanpa revisi
9	Valid dengan revisi	27	Valid dengan revisi
10	Valid dengan revisi	28	Valid dengan revisi
11	Valid dengan revisi	29	Valid dengan revisi
12	Valid dengan revisi	30	Valid tanpa revisi
13	Valid tanpa revisi	31	Valid tanpa revisi
14	Valid dengan revisi	32	Valid dengan revisi
15	Valid dengan revisi	33	Valid dengan revisi
16	Valid dengan revisi	34	Valid dengan revisi
17	Valid tanpa revisi	35	Valid tanpa revisi
18	Valid dengan revisi	36	Valid dengan revisi

Sumber: (terlampir)

Dari Tabel 3.9 yang merupakan hasil validasi angket penelitian oleh ahli (validator), dapat dilihat bahwa jumlah item yang dinyatakan valid tanpa revisi sebanyak delapan item, dan jumlah item yang dinyatakan valid dengan revisi sebanyak dua puluh enam item. dan tidak valid sebanyak dua item dengan mengganti item yang tidak valid.

b. Validitas Konstruk

Secara etimologis, kata "konstruksi" mengandung arti susunan, kerangka, atau rekaan. "Konstruk adalah suatu yang berkaitan dengan fenomena dan objek yang abstrak, tetapi gejalanya dapat diamati dan diukur" (Sudijono, 2003, p.166). Hal ini menunjukkan validitas konstruk mengandung arti bahwa suatu alat ukur dikatakan valid apabila cocok dengan konstruksi teoritik. Validitas konstruk ini dapat diuji dengan cara

menggunakan pendapat para ahli (*expert judgement*), dimana setelah instrumen dikonstruksi terkait aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli untuk dimintai pendapatnya terhadap instrumen yang telah disusun. Kemudian, para ahli akan memberikan keputusan apakah instrumen itu dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total. Berikut jabaran secara umum terkait hasil validasi konstruk yang penulis lakukan.

Validasi pertama penulis dengan Dr.Wahidah Fitriani,S.Psi.,MA. Berdasarkan validasi yang dilakukan terdapat tujuh item valid tanpa revisi, dua puluh delapan item valid dengan revisi karena penggunaan kata yang tidak tepat, dan tidak mengukur satu indikator, satu item yang tidak valid namun dengan saran perbaikan pada butir item pernyataan. Validasi kedua penulis, dengan Dr.Dasril,S.Ag.,M.Pd. Terdapat tiga belas item pernyataan valid tanpa revisi, dua puluh tiga item valid dengan revisi, karena tidak sesuai EYD penulisan. Validasi ketiga penulis, dengan Dr. Masril,M.Pd.,Kons, delapan item valid tanpa revisi, dua puluh enam item valid dengan revisi, dua item yang tidak valid namun dengan saran perbaikan pada butir item.

Kemudian, berdasarkan hasil validasi di atas, penulis melakukan uji coba instrumen kepada 35 orang responden. Pengolahan dari uji coba ini penulis lakukan melalui SPSS 26. Adapun kriteria pengujian disini adalah:

Tabel 3.10
Hasil Uji Validitas

No	Nomor Item	Skor Valid Validasi	Kategori	No	Nomor Item	Skor Valid Validasi	Kategori
1	Item 1	0.559	Valid	19	Item 19	0.481	Valid
2	Item 2	0.705	Valid	20	Item 20	0.348	Valid
3	Item 3	0.815	Valid	21	Item 21	0.319	Valid
4	Item 4	0.815	Valid	22	Item 22	0.518	Valid
5	Item 5	0.730	Valid	23	Item 23	0.447	Valid
6	Item 6	0.691	Valid	24	Item 24	0.337	Valid

7	Item 7	0.522	Valid	25	Item 25	0.591	Valid
8	Item 8	0.598	Valid	26	Item 26	0.447	Valid
9	Item 9	0.639	Valid	27	Item 27	0.491	Valid
10	Item 10	0.415	Valid	28	Item 28	0.522	Valid
11	Item 11	0.581	Valid	29	Item 29	0.324	Valid
12	Item 12	0.459	Valid	30	Item 30	0.444	Valid
13	Item 13	0.371	Valid	31	Item 31	0.367	Valid
14	Item 14	0.478	Valid	32	Item 32	0.363	Valid
15	Item 15	0.355	Valid	33	Item 33	0.347	Valid
16	Item 16	0.407	Valid	34	Item 34	0.335	Valid
17	Item 17	0.485	Valid	35	Item 35	0.327	Valid
18	Item 18	0.328	Valid	36	Item 36	0.503	Valid

3. Reliabilitas Data

Reliabilitas data merupakan keterpercayaan suatu data. Reliabilitas menggambarkan adanya konsistensi data penelitian. Seperti yang dijelaskan oleh Desmita bahwa “reliabilitas adalah sejauh mana suatu alat ukur dapat memberikan data penelitian yang tetap tentang variable yang diukur” (2006, p. 131). Jadi, suatu instrumen yang reliable adalah instrumen yang dapat memberikan data yang tetap tentang suatu variabel yang diukur meskipun instrumen tersebut digunakan berulang kali.

Setelah dilakukan pengujian validitas kemudian dilanjutkan dengan pengujian reliabilitas. Sebelum angket yang telah disusun diujikan kepada responden, angket tersebut diujikan dulu kepada populasi diluar sampel penelitian. Pengujian reliabilitas instrumen penelitian ini menggunakan formula *Alpha* dengan bantuan pengolahan melalui SPSS 26.00. Berikut hasil uji reliabilitas data yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3.11
Uji Reliabilitas Reseliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.777	36

Berdasarkan Tabel 3.11 hasil Uji reliabilitas data, *cronbach's alpha* menunjukkan angka 0,777 dengan 36 item. Sehingga dapat dipahami bahwa instrument penelitian ini reliable, artinya apabila digunakan

beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka hasil yang diperoleh sama.

F. Teknik Analisis Data

Pada hakikatnya, analisis data digunakan untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah ditafsirkan. Sugiono menyebutkan bahwa:

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami (Sugiono, 2014, h. 147).

Berdasarkan pendapat di atas, diketahui bahwa analisis data diperlukan agar penulis mampu memperoleh hasil dari penelitian yang telah dilakukan secara ringkas dan sistematis. Analisis data diawali dengan pengolahan data. Pengolahan data bertujuan mengubah data mentah dari hasil pengukuran menjadi data yang lebih halus sehingga memberikan arah untuk pengkajian lebih lanjut. Menurut Arikunto teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan (2006, p.309). Data yang terkumpul akan dianalisa menggunakan uji-t (*t-test*). Pada pengujian ini *t-test* digunakan untuk menguji perbedaan kedua nilai tersebut secara signifikan. Proses pengolahan data selanjutnya dengan melakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan skala *likert*.

Menurut Nana Sudjana dalam menentukan rentang skor yaitu skor terbesar dikurang skor terkecil. (1996, p.47). Rentangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rentang dari skor 1-5 dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Jumlah item skala *likert* siswa sebanyak 36 item, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan sebagai berikut:

- a. Skor maksimum $5 \times 36 = 180$

Keterangan: skor maksimum nilai tertingginya adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 36 item dan hasilnya 180.

- b. Skor minimum $1 \times 36 = 36$

Keterangan: skor minimum nilai tertingginya adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 36 item dan hasilnya 36.

- c. Rentang $180 - 36 = 144$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah skor minimum.

- d. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan (selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah).

- e. Panjang kelas interval $144 : 5 = 28,8$

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Analisis data yang diterapkan adalah analisis inferensial yang mana ingin menaksir atau memprediksi apakah X mempengaruhi atau berkontribusi terhadap Y. Tujuan utama dari analisis data adalah untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antar masalah penelitian dapat dipelajari dan diuji. Dalam penelitian ini peneliti ingin menganalisis tingkatan resiliensi diri siswa berdasarkan klasifikasi rentang skor *Resiliensi* adalah:

Tabel 3.13
Rentang Skor Resiliensi Diri Siswa di SMPN 2 Tanjung Emas

No	Rentang Skor	Klasifikasi
1	156- 185	Sangat tinggi
2	126-155	Tinggi
3	96-125	Sedang
4	66- 95	Rendah

Sugiyono menjelaskan bahwa:

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain (2007, p. 335).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa analisis data merupakan sebuah proses untuk menentukan hasil dari penelitian, dengan melihat dari berbagai aspek dan kategori penilaian sehingga didapatkan hasil yang maksimal. Dengan demikian hasil analisis adalah apakah hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya dapat digeneralisasikan atau tidak. Jika hipotesis (H_a) diterima, berarti hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

Untuk menentukan resiliensi siswa maka penulis berpatokan pada pendapat Suharsimi Arikunto yang mengatakan bahwa "Peneliti terlebih dahulu menentukan kriteria (tolak ukur) yang akan dijadikan patokan penilaian selanjutnya, patokan penilaian 5 kategori, selalu, sering, kadang-kadang, jarang, tidak pernah. Rentang skor dibagi lima kategori (2005, p. 271)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji prasyarat tentang kelayakan data untuk di analisis dengan menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Melalui uji ini sebuah data hasil penelitian dapat diketahui bentuk distribusi data tersebut, yaitu berdistribusi normal atau tidak normal.

Menurut Siregar mengungkapkan bahwa "bila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik berjenis parametrik, sedangkan data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik" (Siregar, 2014, h.153). Statistik parametrik dapat digunakan sebuah data lolos uji normalitas dan ini berdistribusi normal, dalam hal ini

peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS 26.0 Statistics For Windows* dengan Uji Shapiro-Wilk, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data berdistribusi normal, tetapi apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data adalah uji persyaratan analisis tentang kelayakan data untuk dianalisis dengan menggunakan uji statistik tertentu. Uji ini berkaitan dengan penggunaan uji statistik parametrik, seperti uji komparatif (penggunaan Anova) dan uji independen sampel t test dan sebagainya. Peneliti menggunakan aplikasi *IBM SPSS 26.0 Statistics For Windows* dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi data tidak sama, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

3. Uji Hipotesis

Adapun teknik analisis data dilakukan dengan cara membandingkan hasil rerata *Pre-test* dan *posttes* kelompok eksperimen dengan memakai metode statistic uji-t seperti penjelasan Anas Sudijono (2005, p. 305-306) berikut ini:

- a. Mencari rerata nilai tes awal (O_1)/*Pre-test*
- b. Mencari rerata nilai tes akhir (O_2)/*post-test*
- c. Menghitung perbedaan rerata dengan uji-t dengan rumus berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{S_M}$$

- 1) Mencari *Mean* dari *Difference*

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

- 2) Mencari *deviasi standar* dari *Difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

- 3) Mencari standard Error dari *Mean of Difference*

$$SE_{MD} = \frac{S_D}{\sqrt{N-1}}$$

- 4) $df = N - 2$

Ket:

M_D : *Mean of Difference* nilai rata-rata hitung dari beda / selisih antara skor Prettest dan skor Post-test

\sum_D : Pre test/Post-test dan skor Post-test

N : *Number of cases* = jumlah subjek yang di teliti

SE_{MD} : Standar Error (standar kesesatan) dari *Mean of difference*

SD_D : Deviasi standar dari perbedaan antara skor *Prettest dan skor Post-test*.

Selanjutnya melakukan perbandingan antara t_0 dan t_t dengan patokan sebagai berikut:

- a. Jika t_0 lebih besar atau sama dengan t_t maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) diterima. Berarti biblio konseling dengan teknik *cynematherapy* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *reseliensi* diri siswa.
- b. Jika t_0 lebih kecil dari pada t_t maka hipotesis nihil (H_0) diterima, sebaliknya hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Berarti biblio konseling dengan teknik *cynematherapy* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *reseliensi* diri siswa.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis statistik dilakukan karena data yang akan diolah merupakan data sampel. Analisis statistik bertujuan untuk menguji hipotesis statistik apakah hipotesis yang hanya diuji dengan data sampel dapat diberlakukan untuk populasi atau tidak. Pengujian ini untuk mencari signifikansi. Artinya, hipotesis penelitian yang telah terbukti pada sampel itu dapat diberlakukan untuk populasi.

4. Uji Pengaruh dengan N-gain

Untuk uji pengaruh X terhadap Y digunakan analisis N-gain yang rumusnya sebagai berikut:

$$g = \frac{S \quad P \quad -S \quad P}{S \quad M \quad -S \quad P}$$

Klasifikasi normalisasi *N-gain* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.14
Kalsifikasi dan Kriteria N-gain

Klasiikasi	Kriteria
$g \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 < g < 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah

Selanjutnya nilai t dihitung dibandingkan dengan harga kritik t pada tabel taraf signifikan. Apabila t hitungan (t_o) besar nilainya dari tabel (t_t), maka hipotesis nihil (H_o) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya biblio konseling dengan teknik *cenematherapy* berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa SMP N 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. Tapi apabila harga t hitung (t_o) kecil dari harga t table (t_t) maka hipotesis nihil (H_o) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, artinya biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* tidak terdapat pengaruh terhadap peningkatan resiliensi diri siswa SMP N 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Data *Pre-test*

Data mengenai resiliensi siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas dengan membagikan angket resiliensi kepada siswa kelas VIII yang menjadi sampel. Dalam pengkategorian hasil resiliensi siswa dibagi menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan sangat rendah. Dari hasil pengisian angket yang telah dilakukan, maka di peroleh hasil sebagai berikut yang disajikan pada Tabel 4.1:

Tabel 4.1
Hasil *Pre-test* Resiliensi Diri Siswa

No	Inisial Responden	JK	Skor	Kategori
1	AN	P	61	
2	EL	P	52	Sangat Rendah
3	AL	L	87	Rendah
4	AY	P	77	Rendah
5	KS	P	75	Rendah
6	KI	P	77	Rendah
7	BN	P	70	Rendah
8	BA	L	69	Rendah
9	AM	L	82	Rendah
10	LA	P	83	Rendah
11	HF	P	72	Rendah
12	HN	L	64	Sangat Rendah
Jumlah			869	Rendah
Rata-rata			72,41	

Dari Tabel 4.1 dapat dilihat, bahwa terdapat dua belas orang siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, dengan 8 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. 2 orang berada pada kategori sangat rendah, 10 orang berada pada kategori rendah. Dengan total skor 869 poin dengan rata-rata skor 72,41 poin berada pada kategori rendah. Artinya siswa yang dijadikan sampel pada penelitian ini umumnya memiliki resiliensi rendah.

Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan resiliensi siswa berdasarkan masing-masing aspek diantaranya aspek kemampuan menghadapi masalah, aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, dan aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*), dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut ini:

- 1) Data *Pre-test* resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan menghadapi masalah. Berdasarkan hasil *pre-test* tentang skala Resiliensi pada aspek kemampuan menghadapi masalah, secara rinci dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2
Hasil *Pre-test* Resiliensi
pada Aspek Kemampuan Menghadapi Masalah

No	Inisial	Skor	Katagori
1	AN	16	Rendah
2	EL	12	Sangat Rendah
3	AL	16	Rendah
4	AY	10	Sangat rendah
5	KS	12	Sangat rendah
6	KI	11	Sangat rendah
7	BN	14	sangat Rendah
8	BA	16	Rendah
9	AM	24	Sedang
10	LA	14	Sangat Rendah
11	HF	11	Sangat rendah
12	HN	15	Rendah
Jumlah		171	
Rata-Rata		14,25	Sangat Rendah

Berdasarkan gambaran Tabel 4.2 hasil *pre-test* skor resiliensi pada aspek kemampuan menghadapi masalah, terdapat 7 orang siswa yang berada pada kategori sangat rendah, 4 orang siswa berada pada kategori rendah, 1 orang siswa berada pada kategori sedang. Dengan total skor 171 poin dengan rata-rata skor

14,25 poin berada pada kategori sangat rendah. Artinya bahwa resiliensi siswa pada aspek kemampuan menghadapi masalah berada pada kategori sangat rendah. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan resiliensi pada aspek kemampuan menghadapi masalah, secara rinci dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3
Frekuensi Kategori Hasil *Pre-test* Resiliensi pada Aspek Kemampuan Menghadapi Masalah
N = 12

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	33,9-40,3	Sangat Tinggi		0,0%
2	27,4 -33,8	Tinggi		0,0%
3	20,10-27,3	Sedang	1	8,3%
4	14,5-20,9	Rendah	4	33,3%
5	8-14,4	Sangat Rendah	7	58,3%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa frekuensi kategori hasil *pre-test* siswa yang memiliki resiliensi pada aspek kemampuan menghadapi masalah dengan kategori sedang sebanyak 1 orang yaitu 8,3%, pada kategori rendah terdapat 4 orang siswa yaitu 33,33%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 7 orang siswa yaitu 58,3%. Artinya resiliensi siswa pada aspek kemampuan menghadapi masalah masih sangat rendah.

- 2) Data *Pre-test* resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah. Berdasarkan hasil *pre-test* tentang skala resiliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, secara rinci dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4
Hasil *Pre-test* Resiliensi pada Aspek
Kemampuan untuk Bertindak dalam Mengatasi Masalah

No	Inisial	Skor	Katagori
1	AN	22	Rendah
2	EL	14	Sangat Rendah
3	AL	33	Sedang
4	AY	20	Sangat Rendah
5	KS	20	Sangat Rendah
6	KI	30	Rendah
7	BN	25	Rendah
8	BA	22	Rendah
9	AM	17	Sangat Rendah
10	LA	18	Sangat Rendah
11	HF	24	Rendah
12	HN	23	Rendah
Jumlah		268	
Rata-Rata		22,3	Rendah

Berdasarkan gambaran Tabel 4.4 hasil *pre-test* resiliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi masalah. Yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 5 orang, pada kategori rendah terdapat 7 orang siswa, pada kategori sedang terdapat 1 orang siswa. Dengan total skor 268 poin dengan rata-rata skor 22,3 poin. Dapat dijelaskan bahwa resiliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam menghadapi masalah berada pada kategori rendah. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan resiliensi pada aspek kemampuan menghadapi masalah, secara rinci dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5
Frekuensi Kategori Hasil *Pre-test* Resiliensi pada Aspek
Kemampuan untuk Bertindak Menghadapi Masalah
(*Pre-test*)
N = 12

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	50,8-60,3	Sangat Tinggi		0,0%
2	41,1-50,7	Tinggi		0,0%
3	31,4 –41,0	Sedang	1	8,3%
4	21,7-31,3	Rendah	6	50,0%
5	12-21,6	Sangat Rendah	5	41,7%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat di jelaskan bahwa, frekuensi kategori hasil *pre-test* siswa yang memiliki resiliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak menghadapi masalah, dengan kategori sedang terdapat sebanyak 1 orang yaitu 8,3 %, pada kategori rendah terdapat 6 orang siswa yaitu 50,0%, sedangkan pada kategori sangat rendah terdapat 5 orang siswa yaitu 41,7%,. artinya resiliensi siswa pada aspek kemampuan untuk bertindak menghadapi masalah masih rendah.

- 3) Data *Pre-test* resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami. Berdasarkan hasil *pre-test* tentang skala resiliensi pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, secara rinci dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.6
Hasil *Pre-test* Resiliensi pada Aspek
Kemampuan untuk Menjadi Kuat Atas Kesulitan yang dialami

No	Inisial	Skor	Kategori
1	AN	24	Rendah
2	EL	20	Sangat Rendah
3	AL	31	Sedang
4	AY	35	Sedang
5	KS	31	Rendah

6	KI	28	Rendah
7	BN	21	Sangat Rendah
8	BA	23	Rendah
9	AM	33	Sedang
10	LA	44	Tinggi
11	HF	21	Sangat Rendah
12	HN	20	Sangat Rendah
Jumlah		331	
Rata-Rata		27,6	Rendah

Berdasarkan gambaran Tabel 4.6 hasil *pre-test* reseliensi pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, yang berada pada kategori sangat rendah terdapat 4 orang siswa, pada kategori rendah terdapat 4 orang siswa, pada kategori sedang terdapat 3 orang siswa, pada kategori tinggi terdapat 1 orang siswa. Dengan total skor 331 poin dengan rata-rata skor 27,6 poin berada pada kategori rendah. Artinya bahwa reseliensi pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami berada pada kategori Rendah. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan reseliensi pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, secara rinci dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.7
Frekuensi Kategori Hasil *Pre-test* Reseliensi pada Aspek Kemampuan untuk Menjadi Kuat atas Kesulitan yang dialami
(*Pre-test*)
N= 12

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	50,8-60,3	Sangat Tinggi		0,0%
2	41,1-50,7	Tinggi	1	8,3%
3	31,4 –41,0	Sedang	3	25,0%
4	21,7-31,3	Rendah	4	33,3%
5	12-21,6	Sangat Rendah	4	33,3%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dijelaskan bahwa frekuensi kategori hasil *pre-test* resiliensi siswa pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, berada pada kategori tinggi sebanyak 1 orang yaitu 8,3%. Dan pada kategori sedang terdapat 3 orang yaitu 25,0%. Siswa dengan kategori rendah terdapat 4 orang yaitu 33,3%, pada kategori sangat rendah 4 orang yaitu 33,3%. Artinya bahwa resiliensi siswa yang berada pada kategori rendah.

- 4) Data *Pre-test* resiliensi diri siswa pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*). Berdasarkan hasil *pre-test* tentang skala resiliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*), secara rinci dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.8
Hasil *Pre-test* Resiliensi pada Aspek Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan untuk Bangkit dari Masalah (*a sense of purpose and future*)

No	Inisial	Skor	Katagori
1	AN	7	Sangat Rendah
2	EL	6	Sangat Rendah
3	AL	7	Sangat Rendah
4	AY	12	Sedang
5	KS	12	Sedang
6	KI	8	Rendah
7	BN	10	Rendah
8	BA	8	Rendah
9	AM	8	Rendah
10	LA	7	Sangat Rendah
11	HF	16	Tinggi
12	HN	6	Sangat Rendah
Jumlah		107	
Rata-Rata		8,9	Rendah

Berdasarkan gambaran Tabel 4.8 hasil *pre-test* reseliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*) siswa yang berada pada kategori sangat rendah terdapat 5 orang, yang berada pada kategori rendah terdapat 4 orang siswa, pada kategori sedang terdapat 2 orang siswa, dan kategori tinggi terdapat 1 orang siswa. Dengan total skor 107 poin dengan rata-rata skor 8,9 poin berada pada kategori rendah. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan reseliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*), secara rinci dapat dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9
Frekuensi Kategori Hasil *Pre-test* Reseliensi Kesadaran Akan Tujuan Masa Depan untuk Bangkit dari Masalah
(a sense of purpose and future)
N = 12

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17,2-20,4	Sangat Tinggi		0,0%
2	13,9-17,1	Tinggi	1	8,3%
3	10,6-13,8	Sedang	2	16,7%
4	7,3-10,5	Rendah	4	33,3%
5	4-7,2	Sangat Rendah	5	41,7%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.9 dapat dipahami bahwa frekuensi kategori hasil *pre-test* siswa yang memiliki reseliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*) dengan kategori tinggi terdapat sebanyak 1 orang yaitu 8,3%, pada kategori sedang terdapat 2 orang siswa yaitu 16,7%, sedangkan pada kategori rendah terdapat 4 orang siswa yaitu 33,3%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 5 orang siswa yaitu 41,7%. Artinya reseliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a*

sense of purpose and future) perlu ditingkatkan lagi karena masih ada siswaberada pada kategori sangat rendah.

2. Deskripsi *Treatment* Biblio Konseling dengan Teknik *Cinematherapy*

Kegiatan *treatment* pada penelitian ini penulis laksanakan dengan kegiatan biblio konseling teknik sinema yang termaktub dalam kajian teori, yang mana dalam kegiatan biblio konseling teknik cinema, dalam hal ini penulis membentuk group konseling, karena *cinematherapy* cocok dengan dinamika kelompok. Refleksi anggota kelompok tentang respon emosi mereka pada film yang ditampilkan. pelaksanaan *treatment* dalam penelitian ini dilakukan sebanyak enam kali pertemuan, yang mana waktu pelaksanaan disepakati bersama siswa. Adapun pelaksanaan *treatment* dapat penulis jabarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.10
Pelaksanaan *Treatment*

No	Pertemuan	Hari /Tgl	Tempat Kegiatan
1	Pertemuan 1	Senin, 30 Agustus 2021	Ruang Kelas VIII A
2	Pertemuan 2	Rabu, 1 September 2021	Perpustakaan
3	Pertemuan 3	Jumat, 3 September 2021	Ruang Kelas VIII B
4	Pertemuan 4	Senin, 6 September 2021	Perpustakaan
5	Pertemuan 5	Rabu, 8 September 2021	Ruangan kelas VII
6	Pertemuan 6	Jumat, 10 September 2021	Ruangan kelas VIII A

Kemudian, untuk mengevaluasi *treatment* yang telah berlangsung penulis menyebarkan kuesioner skala reseliensi kepada siswa untuk mengevaluasi reseliensi diri siswa. Butir item nya tentu disesuaikan dengan kisi-kisi dalam penyusunan instrumen. Berikut penulis jabarkan pelaksanaan *treatment* yang berlangsung sebagai berikut:

1) *Treatment 1*

Mengingat kegiatan *treatment* yang dilaksanakan menggunakan biblio konseling dengan teknik cinema maka dalam hal ini penulis melaksanakan sebagaimana tertancum dalam bab II. Tahap pertama yang dilaksanakan pada hari/tanggal Senin 30 Agustus 2021, waktu 13.15-14.12 Wib, tempat ruang Kelas SMP Negeri 2 Tanjung Emas. Meminta kesedian siswa untuk konsisten mengikuti kegiatan dari awal hingga sesi pertemuan berikutnya. Selanjutnya penjabaran hasil pre-test yang dilaksanakan dan gambaran kegiatan biblio konseling menggunakan teknik cinema.

2) *Treatment 2*

Treatment ke kedua ini dilaksanakan pada hari Rabu 1 September 2021 waktu 13.20-15.10 Wib di ruangan kelas, sesuai dengan kesepakatan dengan siswa pada pertemuan sebelumnya. Dalam rangka menghidupkan dinamika kelompok ini, penulis sebagai pemimpin kelompok memberikan permainan bermain peran, penggunaan media game ini membantu siswa untuk mengekspresikan perasaannya, dan membangun sikap positif bagi dirinya. Serta sebagai strategi membangun hubungan sebagai peningkatan tingkah laku, klarifikasi perasaan siswa. Selanjutnya setelah suasana kelompok sudah mulai hangat penulis menuturkan prosedur pelaksanaan kegiatan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy*, tujuan kegiatan, serta kontrak kegiatan.

Setelah mengulas gambaran umum tentang biblio konseling dengan teknik *cinematherapy*. Selanjutnya penuturan masalah oleh siswa, sekaligus proses diagnosa dan assesmen yang dapat membantu penulis memahami sikap, perasaan, serta pikiran siswa. penulis kemudian mengajak anggota kelompok untuk mengungkapkan perihal yang dirasakan saat pengisian kuesioner sebelumnya, apakah jawaban pada setiap item kuesioner itu sesuai dengan apa yang mereka rasakan atau sebaliknya. Penulis sebagai

pemimpin kelompok juga meminta masing masing dari mereka untuk mengungkapkan seperti apa item yang sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Adapun penuturan yang mereka berikan menjadi gambaran bagi penulis dalam menentukan pada aspek resiliensi mana yang menjadi hambatan bagi mereka. Hal ini akan menjadi bahan oleh penulis pada tahap kegiatan. Jawaban yang mereka maksud dapat penulis rincikan jawaban dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.11
Hambatan Yang dirasakan oleh Anggota Kelompok

Inisial	Hambatan Yang dirasakan
EL	“saya mudah marah saat teman-teman memperolok-olokkan saya, apalagi ketika saya sedang bernyayi buk, mereka bilang “ <i>rancak ruaso mah, tapi labiah rancak diam lai, beko jadi bintang dangdut milinial loh beko</i> ” saya tidak terima mereka bilang gitu buk, ya klo mereka tidak suka ya tidak usah di dengarkan, saya hampir meninju mereka untung guru MTK datang kekelas saya. Kalau tidak sudah berkelahi kami buk.”
AL	“saya sering diejek oleh teman-teman bu, karena ayah saya berselingkuh, mereka sering bilang ayah saya om-om hidung belang, kadang saya ingin marah pada mereka, kadang saya sedih juga, karena memang kenyataannya ayah dan ibu saya dirumah sering bertengkar dan tidak perhatian pada saya”
BA	“mama dan papa saya jarang dirumah, mereka sibuk bekerja, sampai dirumah mereka asyik main HP, tidak pernah bertanya keadaan saya, atau mengajak saya main bersama, bahkan untuk makan bersama juga hampir tidak pernah, saya suka iri dengan

	teman saya si N yang sering diantar kesekolah oleh ayah nya, kadang ibu nya. Saya sering mengkhayal sendai nya saja orang tua saya seperti orang tua si N betapa bahagianya hati saya buk. Kadang saya sering melamun kenapa saya dilahirkan dari keluarga yang serba sibuk tidak pernah memperhatikan saya”
HN	“ibu dan ayah saya bercerai buk, saya tinggal dengan nenek, yang membiayai sekolah saya ibu saya buk, belio bekerja di toko kue di pasar Batusangkar, pergi pagi-pagi sekali pulang sudah lewat magrib, saya sedih melihat ibu yang sudah bekerja keras, ya beginilah nasib kami buk, saya pasrah saja kepada Tuhan, kadang saya sudah putus asa dengan keadaan kami buk, biar lah tidak usah sekolah lagi, biar bisa membantu ibu mencari uang, tapi ibu melarang saya untuk berhenti sekolah.”
KI	“saya sudah di tinggal pergi oleh ibu saya. Ibu saya meninggal sejak tahun 2020, saya rindu ibu saya buk (dalam keadaan menangis) sejak ibu meninggal ayah saya beristri lagi, saya tinggal bersama ibu tiri, dia sering marah kepada saya, terlambat pulang sekolah dia marah, kadang saya mau makan dia ceramahin saya dulu, dia bilang <i>ambiak samba jan banyak-banyak, tinggan pulo urang nan kudian makan</i> ” gitu katanya buk, padahal kan saya belum makan. Saat saya mengadu kepada ayah saya, belio malah memarahi saya. Rasanya tidak ada lagi yang sayang pada saya”
AN	“saya akhir-akhir ini malas berangkat sekolah,

	karena kadang tidak ada ongkos untuk membayar ojek, saya tinggal di pakarak, ayah saya baru saja di pecat oleh juragan nya buk, jadi sering tidak memiliki uang untuk makan saja susah, jadi saya malas saja kesekolah bu, untuk apa sekolah lagi buk, toh nanti hidup saya tetap akan miskin”
BN	“saya merasa ibuk guru Fisika pilih kasih buk, lebih sayang kepada si VIN dari pada saya, kalau dilihat kemampuan VIN biasa-biasa saja, nilai nya juga tidak terlalu tinggi buk, guru Fisika itu selalu perhatian kepada VIN, sedikit- sedikit yang di panggil VIN, apalah beda saya dengan VIN”
AY	“saya senang sendiri dari pada kumpul-kumpul dengan teman-teman buk, saya kan memakai kaca mata karena mata saya sakit, saya malas di cemooh oleh teman laki-laki, mereka bilang saya propesor karena memakai kaca mata ”
KS	“Saya takut suatu saat saya tidak bisa menjadi orang yang membangga kan keluarga buk, saya takut kena marah oleh ayah saya saat nilai saya rendah, saya memilih diam dan mengurung diri dikamar, tangan saya bergetar saat mendengar suara ayah yang kencang, pokoknya saya gak berani kalau membahas nilai dengan ayah buk”

Berdasarkan penuturan masing-masing siswa di atas, dapat diketahui yang menjadi hambatan bagi mereka yaitu terkait resiliensi pada aspek kemampuan mereka menghadapi masalah, aspek bertindak dalam mengatasi masalah, aspek menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, dan aspek kesadaran akan tujuan masa depan.

3) *Treatment 3*

Treatment ke tiga ini dilaksanakan pada hari Jum'at 3 September 2021 waktu 14.00-15.15 wib, kegiatan ini diawali dengan mengucapkan terimakasih kepada siswa sudah bersedia dan berkomitmen mengikuti kegiatan hingga selesai.

Penulis mengajak anggota kelompok secara bergantian mengungkapkan apa yang mereka ketahui tentang resiliensi diri, baik yang mereka ketahui dan dapatkan saat mereka mencari literatur baik dalam menonton maupun membaca. Argumen anggota kelompok secara rinci dapat penulis jabarkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 4.12
Pengetahuan tentang Resiliensi

Inisial	Pengetahuan tentang resiliensi
AM	“saya pernah lihat di youtube buk sekilas tentang resilien tp saya tidak faham, karena bahasanya baru saya dengar”
LA	“saya tidak tahu buk, mendengarkan reseliensi baru kali in”
BN	“kebetulan tadi saya baca materi ibu yang ada di atas maja, pas ibu tinggal kekantor . Sebelumnya saya minta maaf ya buk, didalam buku ibuk itu saya lihat resiliensi itu pribadi yang tangguh buk, karna saya tidak membaca semuanya jadi saya tidak terlalu faham ”
HF	“pas waktu mengisi soal kuesioner penelitian yang ibuk bagikan kemaren saya baru mengenal resiliensi buk, saya baru tau, melihat soal-soalnya seperti menghadapi masalah, kesanggupan bertahan dalam masalah, tetap kuat walaupun dalam tekanan, yah,,,

yang kayak gitu-gitu deh buk ”

Berdasarkan apa yang mereka sampaikan di atas, penulis memberikan tugas kepada setiap anggota kelompok untuk mencari referensi terkait resiliensi ini. Tentu saja hal ini sangat penting, dimana proses biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* didasarkan atas konseptualisasi serta pemahaman dari siswa, sebelum mengkaji lebih dalam tentang resiliensi, anggota kelompok diharapkan memiliki bekal terlebih dahulu. Pada akhirnya, perasaan yang dirasakan oleh anggota kelompok akan selaras dengan pemikiran yang mereka miliki. Diharapkan anggota kelompok nantinya mampu menganalisa, mampu memaknai film yang ditonton serta mampu bertindak, dan memutuskan kembali sesuai dengan referensi yang mereka temukan terkait resiliensi diri.

4) *Treatment 4*

Treatment keempat dilaksanakan pada hari Senin, tanggal 6 September 2021 waktu 14.00-15.00 wib. Sebelum melanjutkan kegiatan, dimulai dengan berdoa sesuai dengan kepercayaan masing-masing, agar kegiatan berjalan dengan lancar dan mencapai hasil sesuai dengan apa yang diharapkan. masing-masing anggota kelompok diminta untuk mempresentasikan apa yang telah mereka baca dan mereka lihat di internet dihadapan teman-temannya.

Setiap anggota kelompok memiliki waktu empat menit untuk memaparkan hasil bacaannya. Setelah presentasi mereka selesai, penulis memberikan lembaran-lembaran bacaan tentang resiliensi yang telah penulis seleksi sebelumnya, dimana bacaan ini disesuaikan dengan hambatan yang mereka alami, bahan bacaannya terkait menjadi pribadi yang resilien, cara mengubah tekanan

menjadi sarana pengembangan diri. Hal ini guna memperkuat kekuatan yang ada dalam diri siswa.

Selanjutnya untuk mempertajam hasil bacaan penulis menayangkan video yang berjudul, “you can”, film ini berkisah kumpulan orang-orang yang cacat fisik, yang mempunyai motivasi untuk berprestasi, orang yang tidak mempunyai tangan mempunyai motivasi yang besar untuk menjadi atlet renang, dan lainnya. Berikutnya video singkat yang berjudul “motivator cacat”, seorang yang bernama John dilahirkan ke dunia yang tidak mempunyai tangan, yang berfikir positif, dan melakukan kegiatan sehari-hari dengan mandiri, motivasinya dari seorang yang tidak memiliki tangan ini adalah kita tidak usah menyesali masalah, namun yang bisa kita lakukan adalah menatap hari ini dan hari esok, memikirkan bagaimana berhasil saat ini dan seterusnya.

Rasa syukur kepada Tuhan masih memberikannya kaki tanpa lengan, berarti Tuhan menciptakan dunia lain didalam dirinya, semua ada cinta Tuhan dan dia merasa cukup baginya, John seorang yang cacat meyakini ada kelebihan yang di anugerahkan Tuhan kepadanya. Pada usia 16 tahun dia mampu mengendarai mobil sendiri, dan teman-temannya mengaguminya, hingga John menjadi seorang motivator.

Video singkat berikutnya yang berjudul “yakinlah pada dirimu”. saat harapan tidak sesuai dengan kenyataan, saat itu lah memberitahu kepada diri sendiri bahwa keadaan akan membaik, ada juga saat orang akan mengecewakan dan membuat sedih, itulah saat ketika kita harus mengingatkan diri sendiri untuk percaya pada penilaian dan pendapat diri sendiri untuk tetap fokus pada keyakinan akan diri sendiri, bahkan akan ada tantangan dan perubahan yang harus dihadapi dalam hidup. Lalu bagaimana menerimanya? Ya itu terserah diri kita.

Tetaplah jaga diri pada arah yang tepat untuk mencapai tujuan. Memang tidak mudah, tapi masa-masa sulit itu akan menyadarkan diri ini tentang jati diri yang sesungguhnya. Jadi, bila hari-hari di penuh oleh frustrasi dan tanggung jawab yang membebani ingatlah untuk tetap yakin pada diri sendiri dan segala yang diinginkan dalam hidup. Karena semua tantangan dan perubahan akan membantu mu menemukan tujuan yang kita tau memang di peruntukkan untuk mu. Yakinlah pada dirimu sendiri.

5) *Treatment 5*

Treatment kelima dilaksanakan pada hari Rabu, tanggal 8 September 2021 14.30-15.30 wib. Pada pertemuan ini penulis menayangkan film-film singkat dengan judul “focus on goal”. berupa vidio motivasi tentang seorang pendaki hebat yang mampu mengambil keputusan disetiap masalahnya. Dimana saat dia mendaki harus memanjat tebing, dan melewati jalan yang terjal. Hingga sampai di puncak gunung dia melaksanakan sholat. Hikmah yang bisa diambil dari film ini saat focus pada tujuan tentu banyak rintangan dan cobaan yang dihadapi, namun tetap taat kepada Allah, tidak boleh mudah putus asa, dan setiap manusia mempunyai masalah, namun kita punya Allah sebagai kekuatan dan landasan untuk bisa bertahan menjalani kehidupan.

Selanjutnya penulis sesuaikan dengan hambatan yang dirasakan oleh anggota kelompok. Yaitu menampilkan film yang berjudul “keluarga cemara” yang mana dari film tersebut dapat dilihat bagaimana arti kekuatan dan perjuangan sebuah keluarga dalam mewujudkan mimpi anak-anaknya serta bagaimana menyikapi masalah yang dihadapi, berjuang kembali menyusun hidup yang baru, beradaptasi, hingga menemukan arti keluarga sesungguhnya. Yang mana pemeran Ara memahani bahwa mengejar mimpi hasilnya tidak selalu seperti apa yang diinginkan,

namun kita tetap bisa memberikan hasil terbaik di titik manapun kita berada.

Begitu juga dengan pemeran EUIS yang sedang mengalami banyak gejala masa remaja yang memberontak karena tidak dapat kembali keteman-temannya yang di Jakarta. Namun emak dan abahnya tetap menyalurkan kekuatan dan pendampingan kepada anaknya, serta memberikan ruang untuk tetap bisa belajar dan menjadi siapa yang dia mau tanpa harus diselimuti oleh kemewahan. Abah dan emak juga memberikan kesempatan kepada Euis menemukan arti persahabatan sesungguhnya, yang ternyata menyadarkan Euis bahwa pertemanannya di Jakarta hanya sekedar material. Euis menemukan bahwa harapan dan semangat dapat ditemukan di mana saja, asal bersama keluarga yang saling mendukung. Dari film ini memberikan gambaran kehangatan keluarga yang sangat dekat.

Film singkat berikutnya berjudul “Papa maafkan Risa” Seorang anak bernama Risa setelah masuk ke tingkat sekolah 3 SD, ibu kandung Risa telah meninggal dunia akibat perkelahian Antara ayah dan ibunya, Risa pun merasa malas untuk hidup jika tidak ada ibu di sampingnya. Sedangkan ayahnya telah mencari seorang istri yang baru dan akan menjadi ibu tiri Risa. Awalnya Risa menilai ibu tirinya itu sangat baik, ternyata kebalikannya.

Kepala Sekolah memanggil Risa dan ayahnya bahwa semua nilai mata pelajaran Risa sangat menurun, dan Risa kemungkinan bisa ketinggalan sekolah 1 tahun, ujar dari kepala Sekolah, sang ayah dengan penuh kemarahan dan emosional terhadap Risa lalu membawa Risa pulang ke rumah, waktu sampai di rumah ayah akan memarahi Risa di pukul dan di tampar oleh ayahnya dengan begitu keras hingga semua tubuh Risa penuh dengan lebam, namun Risa pun tetap tidak memiliki rasa benci kepada.

Sang ayah Risa tiba di kantor, telah mengalami musibah kalau semua pekerjaannya tidak beres dan pemilik perusahaan akan memecat ayahnya Risa, maka ayahnya Risa pun merasa bersalah atas perbuatannya selama ini dan akhirnya hati sang ayah pun membuka untuk Risa kalau Risa adalah anak yang sangat baik kepada ayahnya, harta kekayaan ayahnya Risa pun sudah telah habis di jual dan istri muda ayahnya pun pergi dari kehidupan ayahnya, maka ayahnya cuman mengingat anaknya yaitu Risa dan kini sekarang Risa pun sudah telah tiada dari kehidupan ayahnya.

Peneliti mendorong siswa untuk menyadari respon emosinya setelah menonton film, dan meminta siswa untuk mengekspresikan pengalaman apa yang dirasa ketika menonton film, serta bagaimana pemaknaan sebuah film tersebut. Selanjutnya pembentukan konsep dan membuka pikiran serta mengekspresikan emosi atau perasaan serta memperkenalkan ide menyelesaikan masalah dengan menayangkan film-film atau video singkat serta siswa mengintegrasikan pengalaman, emosi dan perasaannya melalui menonton bersama.

Menjelang pertemuan ini diakhiri, penulis memberikan kuesioner kepada masing-masing anggota kelompok. Dalam hal ini kuesioner yang dimaksud adalah item-item pernyataan terkait resiliensi.

6) *Treatment 6*

Pertemuan keenam dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 10 September 2021 waktu 14-15.30 wib. Selanjutnya, mengevaluasi kegiatan dari awal hingga akhir, apa saja yang telah mereka pelajari, serta pencapaian mereka terhadap hasil tontonan yang telah berlangsung, serta menerapkan dan mengembangkan perilaku adaptif untuk mampu bertahan dalam kondisi apapun.

Pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menjabarkan bagaimana pengetahuan, pemahaman dan pengakuan mereka kembali terkait resiliensi, masing-masing anggota kelompok juga diminta untuk mengungkapkan secara umum kilas balik kegiatan yang telah mereka lakukan. Berdasarkan kilas balik ini, anggota kelompok juga diarahkan untuk melakukan pembelajaran lebih lanjut dengan mengembangkan rencana tindakan spesifik untuk terus menerapkan perubahan pada situasi di luar kelompok.

. Hal ini juga dilandasi dengan cara mereka untuk mengaplikasikan pribadi yang resiliens tersebut. Artinya, cara mereka berpikir dan bertindak diarahkan searah dan konsisten. Dalam hal ini, anggota kelompok diajak untuk saling mengoreksi dan memberikan saran dalam menerapkan masing-masing aspek resiliensi.

Kemudian, pemimpin kelompok juga mempertanyakan komitmen dari anggota kelompok dan bagaimana usaha yang akan mereka lakukan. Sebelum mengakhiri pertemuan, penulis kembali memberikan kuesioner kepada masing-masing anggota kelompok. Sesi ini ditutup dengan penyampaian pesan dan kesan oleh setiap anggota kelompok.

3. Deskripsi Data *Post-test*

Setelah diberikan *pre-test*, kemudian responden diberikan perlakuan dengan menerapkan bibliio konseling dengan teknik *cinematherapy*, Setelah diberikan kemudian responden diberikan angket Kembali untuk melihat tingkat resiliensi responden setelah diberikan perlakuan. Berikut hasil yang diperoleh dari *post-test* yang dilakukan, disajikan pada Tabel 4.13 :

Tabel 4.13
Hasil *Post-test* Resiliensi Diri Siswa

No	Inisial Responden	JK	Skor	Kategori
1	AN	P	116	
2	EL	P	97	Sedang
3	AL	L	126	Tinggi
4	AY	P	118	Sedang
5	KS	P	115	Sedang
6	KI	P	122	Sedang
7	BN	P	113	Sedang
8	BA	L	116	Sedang
9	AM	L	125	Sedang
10	LA	P	126	Tinggi
11	HF	P	121	Sedang
12	HN	L	113	Sedang
Skor			1408	
Rata-rata			117.3	Sedang

Berdasarkan data pada Tabel 4.13 dapat diketahui hasil *post-test* resiliensi diri siswa bahwa setelah diberikan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* dari 12 orang yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, dengan jenis kelamin 8 orang perempuan dan 4 orang laki-laki, dapat terlihat dengan skor 126 poin berada pada kategori tinggi terdapat 2 orang siswa. Dan skor terendah yaitu 97 poin dengan kategori sedang sebanyak 10 orang siswa. Dan pada kategori tinggi terdapat 2 orang siswa. Dengan total skor 1408 poin dengan rata-rata yaitu 117,3 dengan kategori sedang.

Berikut nya penulis menjabarkan penjelasan tentang semua aspek resiliensi siswa berdasarkan masing-masing aspek diantaranya aspek kemampuan menghadapi masalah, aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, dan aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*), pada resiliensi diri siswa setelah dilaksanakan *treatment*, yaitu:

- 1) Data *Post-test* resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menghadapi masalah. Berdasarkan hasil *post-test* tentang skala Resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menghadapi masalah, dapat dijelaskan secara rinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14
Hasil *Post-test* Resiliensi Diri Siswa pada Aspek Kemampuan untuk Menghadapi Masalah

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	AN	28	Tinggi
2	EL	23	Sedang
3	AL	27	Sedang
4	AY	29	Tinggi
5	KS	25	Sedang
6	KI	29	Tinggi
7	BN	21	Sedang
8	BA	27	Sedang
9	AM	30	Tinggi
10	LA	28	Tinggi
11	HF	27	Sedang
12	HN	29	Tinggi
Jumlah		323	
Rata-Rata		26,91	Sedang

Berdasarkan gambaran Tabel 4.14, hasil *post-test* Resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menghadapi masalah, yang berada pada kategori tinggi sebanyak 6 orang siswa. Yang berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang siswa. dengan total skor 323 poin dengan rata-rata 26,91 poin berada pada kategori sedang. Artinya bahwa resiliensi pada siswa SMP 2 Tanjung Emas setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menghadapi masalah, dapat dijelaskan secara rinci sebagaimana pada tabel berikut ini:

Tabel 4.15
Frekuensi Kategori Resiliensi Aspek Kemampuan untuk
Menghadapi Masalah (*posttest*)
N = 12

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	33,9-40,3	Sangat Tinggi		0,0%
2	27,4 -33,8	Tinggi	6	50,0%
3	20,10-27,3	Sedang	6	50,0%
4	14,5-20,9	Rendah		0,0%
5	8-14,4	Sangat Rendah		0,0%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.15 dapat dilihat frekuensi kategori resiliensi siswa pada aspek kemampuan untuk menghadapi masalah, siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 6 orang siswa yaitu 50%, dan pada kategori sedang terdapat 6 orang siswa yaitu 50%. Dapat dijelaskan bahwa resiliensi siswa pada aspek kemampuan untuk menghadapi masalah sudah mengalami peningkatan.

- 2) Data *Post-test* Resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah. Berdasarkan hasil *post-test* tentang skala resiliensi diri Siswa pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, dapat dijelaskan secara rinci pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.16
Hasil *Post-test* Resiliensi Diri Siswa pada Aspek Kemampuan
untuk Bertindak dalam Mengatasi Masalah

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	AN	40	Sedang
2	EL	34	Sedang
3	AL	43	Tinggi
4	AY	34	Sedang
5	KS	36	Sedang
6	KI	40	Sedang

7	BN	41	Sedang
8	BA	41	Sedang
9	AM	41	Sedang
10	LA	42	Tinggi
11	HF	38	Sedang
12	HN	39	Sedang
Jumlah		469	
Rata-rata		39,83	Sedang

Berdasarkan gambaran Tabel 4.16 hasil *post-test* reseliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah bahwa dari 12 orang siswa yang menjadi sampel penelitian terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 2 orang. Yang berada pada kategori sedang sebanyak 10 orang siswa. Dengan total skor 469 poin dengan rata-rata skor 39,83 poin berada pada kategori sedang. Artinya bahwa reseliensi pada siswa SMP Negeri 2 Tanjung Emas setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan reseliensi pada siswa SMP Negeri 2 Tanjung Emas pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah, dapat dijelaskan secara rinci sebagaimana pada tabel berikut ini:

Tabel 4.17
Frekuensi Kategori Reseliensi Kemampuan untuk Bertindak
dalam Mengatasi Masalah (*post-test*)

N = 12

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	50,8-60,3	Sangat Tinggi		0,0%
2	41,1-50,7	Tinggi	2	16,7%
3	31,4 –41,0	Sedang	10	83,3%
4	21,7-31,3	Rendah		0,0%
5	12-21,6	Sangat Rendah		0,0%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.17 dapat dipahami frekuensi kategori resiliensi kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah dengan kategori tinggi sebanyak 2 orang siswa yaitu 16,7%. Pada kategori sedang sebanyak 10 orang yaitu 83,3%. Artinya peningkatan resiliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah sudah mengalami peningkatan.

1. Data *Post-test* resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami. Berdasarkan hasil *post-test* tentang skala resiliensi diri siswa pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, dapat dijelaskan secara rinci sebagaimana pada tabel berikut ini:

Tabel 4.18
Hasil *Post-test* Resiliensi Diri Siswa pada Aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	AN	37	Sedang
2	EL	28	Rendah
3	AL	43	Tinggi
4	AY	42	Tinggi
5	KS	40	Sedang
6	KI	39	Sedang
7	BN	38	Sedang
8	BA	38	Sedang
9	AM	42	Tinggi
10	LA	45	Tinggi
11	HF	40	Sedang
12	HN	34	Sedang
Jumlah		466	

Rata-rata	38,83	Sedang
-----------	-------	--------

Berdasarkan gambaran Tabel 4.18 hasil *post-test* reseliensi pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 4 orang siswa. Pada kategori sedang sebanyak 7 orang, dan yang berada pada kategori rendah 1 orang siswa. Dengan total skor 466 poindengan rata-rata skor 38,83 poin berada pada kategori sedang. Artinya bahwa siswa SMP 2 Tanjung Emas setelah diberikan *treatment* berada pada kategori Sedang. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan reseliensi diri pada siswa SMP Negeri 2 Tanjung Emas pada aspek kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yang dialami, dapat dijelaskan secara rinci pada tabel berikut ini:

Tabel 4.19
Frekuensi Kategori Reseliensi Diri Siswa pada Aspek
kemampuan untuk menjadi kuat atas kesulitan yangdialami
(post-test)
N = 12

No	Interval	Katagori	Frekuensi	%
1	50,8-60,3	Sangat Tinggi		0,0%
2	41,1-50,7	Tinggi	4	33,3%
3	31,4 –41,0	Sedang	7	58,3%
4	21,7-31,3	Rendah	1	8,3%
5	12-21,6	Sangat Rendah		0,0%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.19 dapat dipahami bahwa frekuensi kategori siswa yang memiliki reseliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah dengan kategori tinggi

sebanyak 4 orang siswa yaitu 33,3%. Pada kategori sedang sebanyak 7 orang yaitu 58,3%, dan pada kategori rendah 1 orang yaitu 8,3%. Artinya peningkatan resiliensi pada aspek kemampuan untuk bertindak dalam mengatasi masalah sudah mengalami peningkatan.

2. Data *Post-test* resiliensi diri siswa pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*). Berdasarkan hasil *post-test* tentang skala resiliensi diri siswa pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*), dapat dijelaskan secara rinci sebagaimana pada tabel berikut ini:

Tabel 4.20
Hasil *Post-test* Resiliensi Diri Siswa pada Aspek Kesadaran akan Tujuan Masa Depan untuk Bangkit dari Masalah (*a sense of purpose and future*)

No	Inisial Responden	Skor	Kategori
1	AN	11	Sedang
2	EL	12	Sedang
3	AL	13	Sedang
4	AY	13	Sedang
5	KS	14	Tinggi
6	KI	14	Tinggi
7	BN	13	Sedang
8	BA	10	Rendah
9	AM	12	Sedang
10	LA	11	Sedang
11	HF	16	Tinggi
12	HN	11	Sedang
Jumlah		150	

Rata- rata	12,5	Sedang
------------	------	--------

Berdasarkan gambaran Tabel 4.20 hasil *post-test* resiliensi diri pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*), bahwa dari 12 orang siswa SMP N 2 Tanjung Emas yang dijadikan sampel penelitian, terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 3 orang, pada kategori sedang sebanyak 8 orang, dan pada kategori rendah 1 orang. Dengan total skor 150 poin dengan rata-rata skor 12,5 poin berada pada kategori sedang. Dapat dipahami bahwa resiliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*) setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang. Selanjutnya peneliti mengklasifikasikan resiliensi diri berdasarkan aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah, dapat dijelaskan secara rinci sebagaimana pada tabel berikut ini:

Tabel 4.21
Frekuensi Kategori Resiliensi Diri Siswa pada Aspek
Kesadaran akan Tujuan Masa Depan untuk Bangkit dari
Masalah
(a sense of purpose and future) (posttest)
N = 12

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	17,2-20,4	Sangat Tinggi		0,0%
2	13,9-17,1	Tinggi	3	25,0%
3	10,6-13,8	Sedang	8	66,7%
4	7,3-10,5	Rendah	1	8,3%
5	4-7,2	Sangat Rendah		0,0%
Jumlah			12	100

Berdasarkan Tabel 4.21 dapat dipahami bahwa terdapat 1 orang siswa yang reseliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*) dengan kategori tinggi 3 orang siswa yaitu 25,0%, dan pada kategori sedang terdapat 8 orang siswa yaitu 66,7%. Dan 1 orang siswa yang berada pada kategori rendah yaitu 8,3%. Artinya reseliensi pada aspek kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sense of purpose and future*) sudah mengalami peningkatan.

4. Perbandingan Data *Pre-test* dan *Post-test*

Selanjutnya dapat dijelaskan perbandingan data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, sebagaimana pada Tabel 4.22 berikut ini.

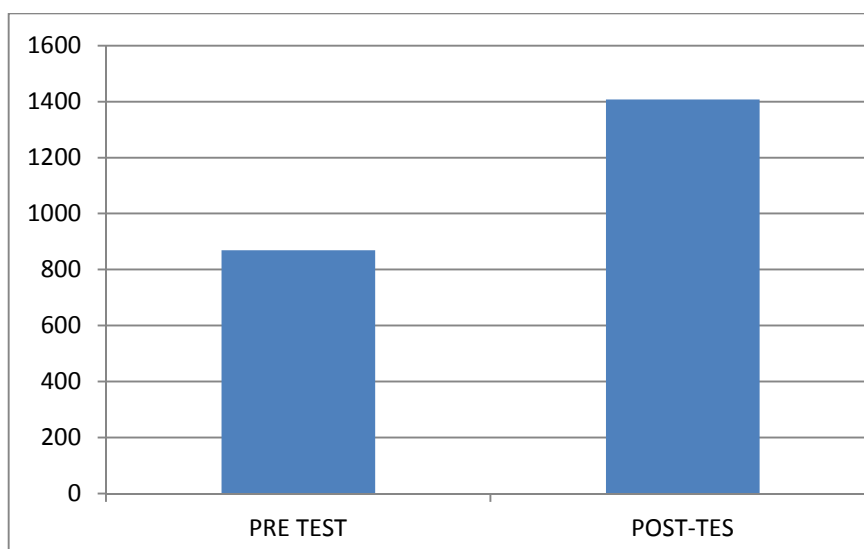
Tabel 4.22
Perbandingan Data *Pre-test* dan *Post-test* Reseliensi Diri Siswa

No	Inisial	Data <i>Pre-test</i>		Data <i>post-test</i>		D
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	AN	61	Rendah	116	Sedang	55
2	EL	52	S. Rendah	97	Sedang	45
3	AL	87	Rendah	126	Tinggi	39
4	AY	77	Rendah	118	Sedang	41
5	KS	75	Rendah	115	Sedang	40
6	KI	77	Rendah	122	Sedang	45
7	BN	70	Rendah	113	Sedang	43
8	BA	69	Rendah	116	Sedang	47
9	AM	82	Rendah	125	Sedang	43
10	LA	83	Rendah	126	Tinggi	43
11	HF	72	Rendah	121	Sedang	49
12	HN	64	Rendah	113	Sedang	49
total		869		1408		539
Rata-rata		72,41	Rendah	117,3	Sedang	44,91

Berdasarkan Tabel 4.22 di atas tentang perbandingan data *pre-test* dan *post-test* tentang reseliensi siswa dapat dijelaskan, terdapat 1 orang siswa yang berada pada kategori sangat rendah, dan 11 orang yang berada pada kategori rendah. Dengan total nilai

skor *pre-test* 869 poin dengan rata-rata 72,41 poin berada dalam kategori rendah. Sedangkan pada nilai *post-test* terdapat 2 orang siswa yang berada pada kategori tinggi, dan 10 orang yang berada pada kategori sedang. Dengan total skor 1408 poin dengan rata-rata 117,3 poin yang berada pada kategori Sedang. Artinya telah terjadi peningkatan total skor resiliensi Siswa sebanyak 539 poin dengan rata-rata 44,91 poin setelah mendapatkan *treatment*. Adapun gambaran perbedaan nilai rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*, sebagaimana terdapat berikut ini:

Tabel 4.23
Perbandingan Rata-Rata Data *Pretest* dan *Post-test*
Resiliensi diri Siswa



Dari gambar Tabel 4.23 diatas dapat dilihat bahwa perbandingan total pada nilai *pre-test* sebanyak 869 poin dengan nilai rata-rata sebanyak 72,41 poin. Dan total nilai *post-test* sebanyak 1408 poin dengan rata-rata 117,3 poin. Artinya telah terjadi kenaikan resiliensi diri siswa dari kategori rendah menjadi kategori sedang.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data, karena uji statistik parametrik mensyaratkan data harus berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka disarankan untuk menguji statistik nonparametri. Pada analisis data ini, penulis menggunakan aplikasi SPSS 26. Adapun hasil uji analisis yang penulis peroleh berdasarkan hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau sebaliknya. Adapun ketentuan pengujian ini adalah: jika probabilitas lebih besar dari level of significant (α) maka data berdistribusi normal. Artinya, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal. Pada penelitian ini, hasil yang diperoleh pada uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.24
Tabel uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-test	.211	12	.147	.862	12	.052
post-test	.116	12	.200	.972	12	.928

Berdasarkan Tabel 4.24 di atas diketahui nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekumpulan data yang hendak dianalisis berasal dari populasi yang homogen varians. Asumsi yang mendasari analisis varian (ANOVA) ini adalah bahwa varian dari populasi adalah sama. Sebagai kriteria pengujian, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka

dapat dikatakan varian. Uji homogenitas bertujuan untuk mencari tahu apakah data pre-test dan post-test memiliki varian yang sama atau tidak.

Dengan kata lain, homogenitas berarti bawa himpunan data yang kita teliti memiliki karakteristik yang sama. Homogenitas ini ditentukan berdasarkan uji *levene's test of homogeneity variance*. Ketentuannya adalah variasi skor reseliensi masing-masing kondisi dinyatakan homogen jika uji *levene's test of homogeneity variance* menghasilkan nilai p yang taraf signifikan ($p > 0,05$). Berdasarkan perhitungan dengan *Software SPSS 26 for windows* diperoleh hasil sebagaimana terdapat pada Tabel 4.25 berikut:

Tabel 4.25
Hasil Uji Homogenitas Sebaran *Pre-test* dan *Post-test* Reseliensi Siswa

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1042.917	8	130.365	6.743	.072
Within Groups	58.000	4	19.333		
Total	1100.917	12			

Berdasarkan Tabel 4.25 diatas dapat ditunjukkan bahwa hasil uji homogenitas varian data *pre-test* dan *post-test* yaitu $p=0,072$. Hal ini dapat dimaknai bahwa hasil pre-test dan posttest dan tingkat reseliensi siswa adalah homogen ($p \geq 0,05$). Sehingga data *pre-test* dan *post-test* memenuhi asumsi yang menjadi syarat penggunaan metode statistik yang direncanakan.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis dilakukan terhadap skor pre-test dan post-test tingkat reseliensi siswa. Pengujian terhadap hipotesis dilakukan melalui uji paired t test dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Software SPSS 22 for windows*. Asumsi dasar untuk mengambil keputusan

menggunakan tingkat kepercayaan 95% ($p=0,05$), karena dalam standar ilmu sosial kesalahan dapat ditoleransi adalah 5% dari 100%. Penolakan dan penerimaan terhadap setiap hipotesis didasarkan pada besarnya p-value atau tingkat signifikan (sig) hasil analisa, dibandingkan dengan nilai alpha 5% (0,05).

Apabila p-value lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nihil (H_0) diterima, dan apabila p-value lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak. Diterima dan ditolaknya hipotesis nihil artinya berkebalikan dengan diterima dan ditolaknya hipotesis penelitian. Menurut Singgih Santoso (2014:265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi (sig.) hasil output SPSS, adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Berikut ini akan disajikan paparan hasil uji paired t test, sebagaimana pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.26
Hasil Uji Paired T Test

Paired Samples Test						
		Paired Differences		T	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference				
		Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST -POSTES	42.04363	47.78970	34.410	11	.000

Dari Tabel 4.26 tersebut, dapat dilihat nilai uji $-t$ sebesar 34.410 dengan sig. $0.000 < 0.05$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan resiliensi

diri siswa pada komponen keterlibatan antara *pre-test* dan *post-test*. Berikut langkah-langkah yang penulis lakukan untuk melihat berpengaruh atau tidaknya biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* dalam meningkatkan resiliensi siswa.

1. Hipotesis Penelitian

Ho : biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* tidak berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa.

Ha : biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa.

2. Menentukan resiko kesalahan yaitu 95% atau sama dengan $\alpha = 0,05$.

3. Kriteria pengambilan keputusan

Jika $\text{sig} < \alpha$, maka Ho ditolak.

Jika $\text{sig} > \alpha$, maka Ho diterima.

4. Dari tabel 4.24 diperoleh nilai $\text{sig} = 0,000$, $\alpha = 0,05$.

5. Membandingkan nilai signifikan dengan α . Ternyata dalam hasil pengolahan uji t (*paired samples t-test*) diperoleh $\text{sig} = 0,000$, maka Ho ditolak dan Ha diterima.

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 4.26 dapat dilihat bahwa taraf signifikan pada tabel sebesar 0,000. Artinya signifikan pada tabel lebih kecil dari nilai α yaitu $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Jadi pada penelitian ini terbukti bahwa biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas.

D. Uji Pengaruh X Terhadap Y

Melihat berapa pengaruh biblio konseling teknik *cinematherapy* dapat meningkatkan resiliensi diri siswa dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *n-gain*. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut.

$$g = \frac{St}{Skc} - \frac{Skc}{Skc}$$

1) Uji Pengaruh Variabel X Terhadap Y Secara Keseluruhan

Melihat berapa pengaruh biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa secara keseluruhan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *n-gain*. Adapun rumus dan langkah sebagai berikut :

$$g = \frac{S \quad P \quad -S \quad P}{S \quad M \quad -S \quad P}$$

$$g = \frac{1 \quad -8}{2 \quad -8}$$

$$g = \frac{5}{1}$$

$$g = 0,42$$

Pada hasil uji pengaruh di atas menjelaskan bahwa secara keseluruhan berada pada kriteria sedang yaitu 0,42 poin. Artinya biblio konseling berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi siswa yaitu berada pada kriteria sedang. Berdasarkan uraian diatas tentang uji pengaruh biblio konseling teknik *cinematherapy* dapat meningkatkan resiliensi diri siswa dapat diperoleh nilai *n-gain* sebesar 0,42 poin. Untuk penentuan tingkatan pengaruh biblio konseling teknik *cinematherapy* untuk meningkatkan resiliensi siswa mengacu pada tabel kategori nilai *n-gain* berikut ini:

Tabel 4.27
Pembagian Skor N-Gain

Kategori Tafsiran Efektifitas N-Gain	
Nilai N-Gain	Kategori
$g > 70$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 70$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

Sumber : Malzer dalam syafitri, 2008: p.33

E. Pembahasan

1. Biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi diri siswa SMP 2 Tanjung Emas

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa biblio konseling teknik *cinematherapy* berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa. Jika dilihat dari skor *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan juga menunjukkan kenaikan skor antara sebelum dan sesudah diberikan biblio konseling teknik *cinematherapy*. Kesimpulan tersebut juga sejalan dengan pendapat penelitian terdahulu terungkap bahwa biblio konseling membantu siswa bertahan serta mampu bangkit menata hidup, dan menemukan solusi dari permasalahannya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2004), dengan judul penelitian biblio konseling untuk meningkatkan resiliensi remaja yang mana hasil penelitiannya menunjukkan teknik biblio konseling dapat meningkatkan resiliensi pada remaja PSAA Wisma Putra Ciumbuleuit Bandung. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sholih Rohani (2007) dengan judul meningkatkan resiliensi remaja melalui biblio konseling dengan hasil bahwa biblio konseling efektif untuk meningkatkan resiliensi pada siswa.

Adapun resiliensi diri adalah kemampuan atau kapasitas manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan yang dialaminya, serta mampu memecahkan masalah setelah mengalami kesulitan. Dimana seseorang dapat mencerminkan kekuatan dan ketangguhan dirinya untuk bangkit dari pengalaman atau situasi sulit yang menghambat perkembangannya dalam mengatasi tantangan. Gotberg (1999,p.3)

Dalam hal ini untuk meningkatkan resiliensi diri maka, Ide pemanfaatan biblio konseling dengan teknik *cinematerapy* menjadikan alternatif dalam dunia bimbingan dan konseling. Yang mana siswa di

sekolah merasa bosan dengan konseling individual, dan paradigma siswa yang memasuki ruangan BK adalah bagi siswa yang bermasalah saja. Dengan adanya biblio konseling yang didisain dengan menampilkan film-film pendek akan merefleksi tentang respon emosi siswa saat mereka menyaksikan film.

Cinematherapy muncul sebagai intervensi bagi siswa. Dengan melihat dan mendiskusikan film, siswa dan guru BK bisa mengakses konten bermanfaat untuk proses konseling pada tahap kegiatan. Proses menggunakan film dalam konseling kelompok untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang resiliensi. Vidio-vidio singkat sebagai sarana yang berpotensi untuk membuka cakrawala berfikir siswa dalam menyelesaikan masalahnya, serta bagaimana siswa menghadapi masalah yang dialaminya, hal ini menjadi bahan diskusi setelah kegiatan menyaksikan film/vidio, tentunya dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Setelahnya siswa mampu mengambil makna/ hikmah dari sebuah film. Proses aktif dalam menonton film yang ada unsur gambar, musik, serta keindahan efek visual membawa siswa larut dalam suasana seolah-olah mereka berada di posisi aktor tersebut. Dengan pemahaman siswa tentang dialog atau isi cerita dalam film yang didukung oleh musik menjadi sugesti bagi siswa. Dan yang menjadi mendukung sekali dalam *cinematherapy* ini yaitu keadaan jiwa personal/ intra psychic yang dapat membimbing siswa dalam penemuan makna dari sebuah film yang dijadikan metode dalam biblio konseling teknik *cinematherapy* ini.

2. Treatment yang diberikan untuk meningkatkan resiliensi diri siswa

Beranjak dari uraian di atas, penulis melakukan proses *treatment* biblio konseling. Pengaplikasian teknik ini penulis lakukan dengan memberikan tontonan atau menampilkan film pendek kepada anggota kelompok, dengan membentuk grup konseling untuk meningkatkan

resiliensi pada siswa SMP. Sehingga dengan menonton mempengaruhi pandangan individu dalam melaksanakan proses konseling dan mendukung kebermanfaatan layanan, sehingga konselor dalam hal ini diharapkan menjadi fasilitator dan terampil dalam melaksanakan layanan terhadap siswa.

Biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* merupakan pemaknaan film yang diselaraskan dengan penyelesaian masalah siswa. Hal ini menghilangkanlah rasa egois, kemarahan, setiap masalah semuanya akan memiliki jalan keluar dengan tidak menggunakan emosional. Semua anak menginginkan perhatian dan rasa kasih sayang terhadap ke dua orang tua. Ada beberapa judul film yang diberikan pada treatment ini diantaranya sebagai berikut:

- a. Film berjudul “motivator cacat” dan “yuo can”, film ini untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi masalah
- b. Film berjudul “yakinlah pada diri mu” film ini untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam bertindak mengatasi masalah
- c. Film berjudul “keluarga cemara “ papa maafkan raisa“ film ini untuk meningkatkan kemampuan menjadi kuat atas kesulitan yang dialami
- d. Film berjudul “focus on goal” film ini bisa untuk meningkatkan kemampuan kesadaran akan tujuan masa depan untuk bangkit dari masalah (*a sesnse of purpose and future*).

Dengan menempatkan diri kedalam adegan film yang ditampilkan, siswa memperoleh alat yang efektif untuk mendapatkan pengetahuan tentang diri sendiri dan orang lain. Suasana film yang muncul kembali sebagai perasaan diantara mereka, suasana yang menyenangkan muncul dalam pertemuan tersebut, seperti suasana lucu atau hal yang menggembarakan. Suasana hati yang biasanya berat

setelah menonton film akan mencair menjadi bahagia. Siswa akan belajar banyak hal dari tontonan mereka, sehingga mereka mampu mereduksi masalah dan interaksi yang buruk antara dirinya dengan teman sejawat, dengan orang tua maupun anggota keluarga lainnya, begitu juga dengan guru-guru di sekolah, sehingga dengan menonton film akan kembalinya KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari).

Penelitian yang telah penulis lakukan, dapat diketahui bahwa pada uji analisis, skor yang diperoleh siswa pada setiap aspek, berada pada kriteria sedang. Artinya, sudah terdapat peningkatan resiliensi diri pada siswa, terutama pada keempat aspeknya. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari pelaksanaan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* terhadap peningkatan resiliensi. Lalu, berdasarkan hasil uji *Paired t-test*, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi diri siswa. Tentunya ini mengacu kepada kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama *treatment*. Setelah mengikuti kegiatan biblio konseling dengan cinema dilihat bahwa 12 orang siswa yang memiliki resiliensi diri rendah mengalami peningkatan resiliensi.

Pelaksanaan kegiatan tersebut akan mempengaruhi pandangan siswa dalam melaksanakan proses konseling dan akan mendukung kebermanfaatan layanan BK yang ada disekolah, sehingga konselor disekolah mampu menjadi fasilitator yang terampil memberikan layanan BK di sekolah. Hal ini akan selaras apabila konseling islam satu metode yang dapat membantu siswa agar lebih terarah dan merubah diri di dalam kehidupannya agar bertambah keimanan, keyakinan, sehat akal serta jasmaninya dengan berlandaskan kepada Al-qur'an dan sunnah Rasulullah SAW supaya menjadi manusia yang lebih taat kepada Allah SWT. Dengan biblio konseling siswa mampu membangun paradigma kepada wahyu dan ketauladanan para Nabi dan Rasul beserta ahli warisnya, dan siswa

mengambil makna dari siroh nabawiyah kemudian membawakan nya dikehidupannya.

Serta dengan kesadaran nurani selalu mendekatkan diri kepada Allah, kemudian melakukan proses terapi konseling dengan membersihkan dan mensucikan sebab-sebab terjadinya permasalahan, kemudian setelah tampaknya cahaya kesucian dalam dada, akal fikiran dan jiwa, baru proses bimbingan konseling dilakukan dengan mengajarkan pesan-pesan Al-qur'an.

Dalam mengantarkan siswa kepada kebaikan diri secara esensial dan di iringi dengan *al-hikmah* atau rahasia dibalik peristiwa yang terjadi dalam hidup dan kehidupan, sehingga daya lentur atau ketahanan insani yang dimiliki oleh siswa memberikan semangat untuk hidup. Tentu saja hal ini akan menjadi daya tarik tersendiri bagi siswa untuk mengikuti kegiatan-kegiatan BK di sekolah. Berdasarkan pengaplikasian treatment yang telah dilakukan, berikut dapat penulis jabarkan hasil yang diperoleh:

1. Biblio konseling membantu siswa terhubung ke pengalaman emosional, pemahaman akan dirinya sendiri.
2. Siswa memperoleh pengetahuan tentang resiliensi diri
3. Siswa menemukan makna dari cerita film yang ditayangkan dan memberi motivasi, kepercayaan akan dirinya sendiri.
4. Saat menonton film membangkitkan semangat serta terjadi luapan emosi, seolah-olah siswa berada pada situasi film tersebut.
5. Pada tingkat emosional, individu dapat terbawa perasaannya dan mengembangkan kesadaran emosional. Ini menunjukkan bahwa biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* membantu anggota kelompok memperoleh solusi terbaik dari masalah yang sedang dihadapi.
6. Dengan cinema membawa inspirasi bagi siswa dalam pemecahan masalahnya.

7. Pada tingkat intelektual, anggota kelompok memperoleh pengetahuan tentang perilaku yang baik untuk menjadi diri yang memiliki kepribadian yang resiliens.
8. Pada tingkat sosial, individu dapat mengasah kepekaan sosialnya. Ini ditunjukkan dari dinamika yang terjadi dalam kelompok. Anggota kelompok saling mendukung perubahan yang terjadi satu sama lain, sehingga ini dapat menguatkan pola-pola sosial.

BAB V

PENUTUP DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, terlihat ada peningkatan terhadap skor resiliensi yang diberikan kepada siswa saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dalam hal ini peneliti memberikan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy*. Biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* tersebut penulis berikan sebanyak enam kali pertemuan dan setelah itu diakhir pertemuan peneliti memberikan angket resiliensi, untuk melihat perbedaan skor resiliensi sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Dari dua belas orang siswa yang mengikuti biblio konseling dengan teknik *cinematherapy*, terdapat dua orang siswa yang resiliensinya berada pada kategori tinggi setelah diberikan *treatment*. Dan sepuluh orang siswa lainnya memiliki resiliensi diri rendah dan sangat rendah sebelum diberikan perlakuan. Namun sudah ada peningkatan resiliensi dari sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sedang. Dari hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi diri siswa di SMP Negeri 2 Tanjung Emas.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis
 - a. Menggunakan biblio konseling dengan teknik *cinematerapy* dalam meningkatkan resiliensi diri siswa SMP 2 Tanjung Emas
 - b. Pengablikasian biblio konseling dengan teknik *cinematerapy* dapat dilakukan oleh guru BK terhadap siswa yang memiliki resiliensi diri yang rendah

- c. Menonton film atau video dapat dijadikan alternatif dalam membantu memecahkan masalah siswa
- d. biblio konseling dengan teknik *cinematerapy* menarik bagi siswa dalam menemukan solusi dari permasalahan yang dialaminya serta siswa mampu berfikir dan mamaknai kehidupan
- e. biblio konseling dengan teknik *cinematerapy* bisa dilaksanakan dalam grup konseling, sehingga siswa dapat memanfaatkan dinamika kelompok dalam bertukar pikiran.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi guru BK, bahwa hambatan yang dirasakan oleh siswa hendaknya disesuaikan pengentasannya, salah satunya dengan biblio konseling dengan teknik *cinematerapy*.

C. Saran

Kesimpulan di atas, memotivasi penulis untuk mengemukakan saran kepada:

1. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar untuk bisa memfasilitasi penyelenggaraan layanan BK, terutama pada kegiatan biblio konseling dengan teknik cinema, baik dalam segi sarana maupun prasarana.
2. Kepada guru Bimbingan dan Konseling dapat diterapkan biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* kepada siswa yang bermasalah, terutama bagi siswa yang memiliki reseliensi diri yang rendah.
3. Kepada siswa yang telah mendapatkan biblio konseling dengan teknik *cynematerapy* ini untuk dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari agar menjadi pribadi yang reselien.
4. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti lebih dalam dan lebih jauh kajiannya tentang pemberian biblio konseling dengan teknik *cinematherapy* tentunya mengikuti trend kekinian.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adger. W.N. (2000). *Sosial and ecological resilience are they related progres in human geography*. Vol. 24 (3)
- Apostelina, E. (2014). *Resiliensi Keluarga pada Keluarga yang Memiliki Anak Autis*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta
- Arikunto S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharudin. (2016). *Internalisasi nilai-nilai moral dalam perbuatan prilaku peserta didik di MTS N 3 Mataram*. Journal Penelitian Islam 12 (1)
- Brammer. L.M & Shostrom. E.L. (1982). *Therapeutik psychology fundamental of counseling and pshchoterapy*. Fouth edition. New jersey : Prentice Hall inc
- Connor & Davidson. (2003). *Development of a new resilience scale*. Journal research article
- Corey & Gerald. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th edition)*. California: Books cole
- Darmawan. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Remaja Rosda karya
- Dede. R.H. (2011). *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Demir. (2008). *Transformational leadership and collective efficacy*. Journal of educational. Vol 9 (4)
- Desmita. (2009). *Mengembangkan Resiliensi Remaja Dalam Upaya Mengatasi Stress Sekolah*, Ta'dib Jurnal Ilmu Pendidikan, Batusangkar: LPTK STAIN Batusangkar, Vol 12 (1).
- Desmita.(2006), *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, cet. 2.
- Eliasa. (2012). *Bibliotherapy bertema karir untuk meningkatkan motivasi karir pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling*. Jurnal universitas Negri. Yogyakarta : 1 (14)
- Fathiyah. (2006). *Identifikasi kecenderungan penggunaan therapy pustaka untuk menyelesaikan masalah pada remaja*. Yogyakarta : Fip Uny
- Gregerson, Mary Banks ed. (2010). *The Cinematic Mirror for Psychology and Life Coaching*. Springer Science+Business Media.
- Grotberg, E.H. (1999). *Inner Strength: How to Find The Resilience to Deal With Anything*. California. New Harbinger Publication Ltd.
- Gunawan. (2014). *Metode penelitian kuantitatif*. Surabaya : Bumi Aksara
- Hadi. S. (2010). *Metodologi reset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Hamka. (1986). *Tafsir Al-Azhar*, jilid XXX. Jakarta: Panjimas diakses di tafsir.cahcepu.com/alalaq/al-alaaq 1-5 pada tanggal 23 Juni 2021 pukul 13.15
- Henderson & Milstein. (2002). *Resiliency in Schools: Making It Happen for Students and Educators*, California: Corwin Press, Inc.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*. Bandung: CV. Pustaka Cendikia Utama.

- Jachna. (2005). *Proses pelaksanaan bibliotherapy sebagai alternatif penyembuhan individu melalui membaca*. Anova. Vol. 3 (1)
- Jackson. (2002). *Rooting depths lateral root spreads and below ground/ above ground allometries of plants in mater limited cosystems*. Journal of ecology
- Klohn E.C. (1996). *Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resilience*, jurnal of personality and sosial psychology, Vol 70 (5)
- Kramer. 2009. *Experience based mitigation of age related performance*. Journal psycology applied, 15 (2)
- Kartowagiran, B. (2009). *Penyusunan Instrumen Kinerja SMK-SBI*. Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Malyana, Andasia. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring dengan Metode Bimbingan Berkelanjutan pada Guru Sekolah Dasar di Teluk Betung Utara Bandar Lampung*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia. Vol. 2 (1)
- Martin. G.J. (1998). *Etnobotani sebuah pemeliharaan manusia*. Edisi bahasa melayu terjemahan manusia natural History publications, Sabah, Malaysia
- Michael. W & Ronald E.S. (2006). *Psychology the science of mind and behavior*. New York : Mc Graw-Hill
- Myrick. (2011). *Developmental guidance and counseling a partical approach fifth adition* mineapolis :educational media corporation
- Novitawati. (2011) *Pengaruh rational biblio therapy terhadap penurunan prilaku merokok dengan transtheoretical model of behavior change sebagai acuan pengukuran*. 16 (3)
- Nurkencana, W. 1990. *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional
- Pehrsson, & Millen. (2006). *Using Counseling Expresif Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing, and Resilience: Improving Therapeutic Outcomes with Expressive Therapies*.Journal of Counseling, Psychotherapy, and Health.
- Purwanto, Agus, Dkk. (2020). *Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasa*, Journal Education Psychology Counseling, Vol. 2. No. 1.
- Reivich. K& Shatte. A (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*, New York: Random House
- S.D. Brown dan R.W.LENT. (1984). *Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistance*.journal of counseling pshycology. Vol. 2 (31)
- Samsul. M (2010). *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta:Amzah
- Schrank F.A. dan Angels D.W. (1999). *Biblio Therapy As Conseling Adjunct: Reseach Findings*, The Personal Guident
- Shectman. (2009). *The effect of affective bibliotherapy on cliens funtioning in grup therapy*. Internasional jurnal of grup psychotherapy. Vol 58 (1)
- Siebert. A. (2005). *The reseliene advantage*. Portland : Pratical Psychology Press

- Solomon. G. (2001). *Reel therapy, how movies inspire you to evercome life's problem*. New york: lebhur-freedme book
- Sudijono. A. (2005). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta : Pajagrafindo
- Sudijono. A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sudjana. N. (1996). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung:Alfabeta
- Sugiono, S. (2014). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung : Alfabeta.
- Susan B. (2017). *Biblioterapi untuk Pengasuhan Karakter Anak dengan Kisah*, Jakarta: Mizan Publika.
- Syofian. S. (2011). *Metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan penghitungan manual dan SPSS*. Jakarta : Kencana
- White & Nancy. (2011). *Interaktif the expressive arts into counseling practice theory based interventions*. USA : Richie herik and paul richard