



Lampiran 1.

MATRIKS WAKTU PENILAIAN

No.	Kegiatan	Waktu Penelitian (2019-2021)														
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb
1	Pembuatan proposal															
2	Konsultasi dan revisi proposal															
3	Studi pendahuluan															
4	Seminar proposal															
5	Penyusunan konten, perancangan desain, pengembangan, dan pencetakan media															
6	Evaluasi (penilaian kelayakan media) oleh ahli															

Lampiran 2.

**ANGKET PENGEMBANGAN BUKU BANTUAN DIRI (*SELF-HELP BOOK*)
MENGENAI RESILIENSI PADA PESERTA DIDIK
SMAN UNGGULAN M.H. THAMRIN**

Nama : _____ Jenis Kelamin : (P/ L)

Sekolah: _____ Kelas : _____

Email : _____ No. HP : _____

Petunjuk Pengisian:

1. Tulislah identitas dirimu dengan benar.
2. Baca dan pahami pertanyaan/ pernyataan di dalam angket dengan teliti dan cermat.
3. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirimu yang sebenarnya dengan memberikan tanda checklist (\checkmark) pada kolom pilihan jawaban Ya atau Tidak.
4. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban benar selama jawaban tersebut sesuai dengan pendapat dirimu.
5. Apabila sudah selesai, periksa kembali jawabanmu jangan sampai ada yang terlewat.
6. Lembar jawaban dikumpulkan.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Media yang digunakan oleh guru BK menarik		
2.	Guru BK memberikan materi dengan menggunakan media (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> PPT (<i>power point</i>) <input type="checkbox"/> Video <input type="checkbox"/> Buku <input type="checkbox"/> Lainnya		
3.	Saya mengetahui Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>)		
4.	Saya pernah menggunakan/ membaca Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>)		
5.	Saya tertarik untuk mengetahui lebih jauh mengenai Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>)		
6.	Saya tertarik jika media Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>) sebagai media yang digunakan dalam pembelajaran BK?		
7.	Tujuan yang saya inginkan dalam <i>Self-Help Book</i> adalah (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Memiliki kemampuan mengatasi masalah <input type="checkbox"/> Merasa ada yang memahami (memiliki masalah yang sama) <input type="checkbox"/> Agar mampu memahami permasalahan yang dihadapi <input type="checkbox"/> Lainnya		
8.	Perubahan positif yang saya harapkan dari membaca <i>Self-Help Book</i> adalah (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Preventif (mencegah masalah) <input type="checkbox"/> Kuratif (mengatasi masalah) <input type="checkbox"/> Mendapatkan informasi dan pengetahuan baru sehingga dapat mengembangkan diri <input type="checkbox"/> Lainnya		
9.	Untuk bisa mengenali masalah saya, maka <i>Self-Help book</i> dapat menyediakan kesempatan untuk merefleksi diri (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Menulis masalah sendiri <input type="checkbox"/> Belajar dari pengalaman hidup orang lain <input type="checkbox"/> Tersedia analisis contoh kasus orang lain		

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
	<input type="checkbox"/> Tersedia kuesioner untuk lebih mengetahui diri sendiri <input type="checkbox"/> Lainnya		
10.	Saya pernah mendapatkan materi mengenai resiliensi (kemampuan seseorang untuk bertahan maupun bangkit kembali ketika mengalami kesulitan atau tekanan yang berat dalam hidup) dari guru BK.		
11.	Topik yang saya inginkan dalam <i>Self-Help Book</i> mengenai resiliensi adalah (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Masalah yang timbul dari resiliensi <input type="checkbox"/> Pentingnya resiliensi <input type="checkbox"/> Resiliensi dalam kehidupan <input type="checkbox"/> Kasus-kasus mengenai resiliensi <input type="checkbox"/> Aspek-aspek yang mempengaruhi resiliensi <input type="checkbox"/> Langkah-langkah untuk mengembangkan resiliensi <input type="checkbox"/> <i>Self-assesmen</i> <input type="checkbox"/> Lainnya		
12.	Ketika saya mengalami masalah, saya dapat mengatasinya dengan menggunakan (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Mencari solusi sendiri <input type="checkbox"/> Bercerita kepada teman <input type="checkbox"/> Bercerita kepada orang dewasa (orang tua, konselor, ahli) <input type="checkbox"/> Bercerita pada buku harian <input type="checkbox"/> Melakukan diagnose <input type="checkbox"/> Lainnya		
13.	Saya mendapatkan dukungan dari orang tua ketika menghadapi masalah (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Fisik <input type="checkbox"/> Psikologis		
14.	Saya tertarik untuk mempelajari lebih jauh tentang resiliensi		
15.	Saya ingin <i>Self-help Book</i> digunakan sebagai media layanan BK dalam pemberian informasi mengenai cara mengembangkan resiliensi		

No.	Pernyataan	
16.	<p>Saya menyukai <i>Self-help Book</i> apabila memiliki ketentuan (boleh lebih dari satu):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jenis tulisan/ font yang bervariasi <p>Terdapat variasi warna dalam tulisannya</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Terdapat gambar pendukung pada penjelasan di beberapa halaman <input type="checkbox"/> Penjelasan materi dibuat secara <i>pointers</i> <input type="checkbox"/> Penjelasan materi dibuat secara deskriptif <input type="checkbox"/> Terdapat pertanyaan yang dapat merefleksi diri <input type="checkbox"/> Lainnya 	
17.	<p>Saya suka <i>Self-Help Book</i> dengan <i>cover</i>...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Hard cover/ hardback</i> (buku dengan sampul tebal seperti kamus, thesaurus, atau manual kedokteran) <input type="checkbox"/> <i>Soft cover/ paperback</i> (buku dengan sampul tipis seperti novel, buku pelajaran atau buku tulis) 	
18.	<p>Saya suka kertas <i>Self-help Book</i> dengan...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <i>Art-paper</i> (kertas berwarna putih mengkilap dengan ketebalan antara 100-180 gsm, biasa digunakan dpada halaman di majalah/ tabloid) <input type="checkbox"/> <i>Bookpaper</i> atau <i>storenso</i> (kertas berwarna agak cream atau kecoklat-coklatan dengan ketebalan standar yang banyak digunakan adalah 55/ 57,5 gsm) <input type="checkbox"/> HVS (kertas berwarna putih dengan ketebalan yang bervariasi mulai dari 70-100 gsm. Biasa digunakan untuk membuat tugas makalah atau <i>fotocopy</i>) 	
19.	<p>Saya suka <i>Self-help Book</i> dengan warna...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Monokrom (Hitam dan Putih) <input type="checkbox"/> <i>Colorfull</i> (Berwarna) 	
20.	<p>Saya suka <i>Self-help Book</i> dengan ukuran...</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 13 x 19 cm (standar ukuran seperti novel atau buku cerita) <input type="checkbox"/> 14,8 x 21 cm (standar ukuran seperti buku tulis sekolah) <input type="checkbox"/> 21 x 29,7 cm atau A4 (standar ukuran buku-buku pelajaran) 	

No.	Pernyataan		
21.	Saya suka <i>Self-help Book</i> dengan... <input type="checkbox"/> Bergambar animasi <input type="checkbox"/> Bergambar nyata/realistis Tanpa gambar		
22.	Saya menyukai <i>Self-help Book</i> dengan font:		
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Arial <input type="checkbox"/> Book Antiqua <input type="checkbox"/> Bookman old Style <input type="checkbox"/> Century Gothic </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <input type="checkbox"/> Garamond <input type="checkbox"/> Palatino Linotype <input type="checkbox"/> Time New Roman <input type="checkbox"/> Vendana </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Arial <input type="checkbox"/> Book Antiqua <input type="checkbox"/> Bookman old Style <input type="checkbox"/> Century Gothic	<input type="checkbox"/> Garamond <input type="checkbox"/> Palatino Linotype <input type="checkbox"/> Time New Roman <input type="checkbox"/> Vendana
<input type="checkbox"/> Arial <input type="checkbox"/> Book Antiqua <input type="checkbox"/> Bookman old Style <input type="checkbox"/> Century Gothic	<input type="checkbox"/> Garamond <input type="checkbox"/> Palatino Linotype <input type="checkbox"/> Time New Roman <input type="checkbox"/> Vendana		
23.	Setelah saya menggunakan <i>Self-help Book</i> namun saya masih belum bisa mengatasi masalah dan perlu bantuan orang lain, maka saya akan mengunjungi (boleh lebih dari satu): <input type="checkbox"/> Konselor/ Guru BK <input type="checkbox"/> Psikolog/ Psikiater <input type="checkbox"/> Teman Sebaya <input type="checkbox"/> Lembaga-lembaga terkait <input type="checkbox"/> Lainnya		
24.	Tuliskan, selain hal diatas. Menurut kamu <i>Self-help Book</i> seperti apa yang menarik dan mudah untuk kamu mengerti?		

Lampiran 3.

Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R)

Nama : Usia / Tanggal Lahir:
 Kelas : Etnis :
 Jenis Kelamin :

CYRM-R						
Berikut ini adalah daftar pernyataan mengenai bagaimana kamu menilai dirimu dan orang di sekitarmu. Bagaimanakah pernyataan-pernyataan ini sesuai dengan keadaanmu? Tidak ada jawaban yang benar atau salah.		Tidak Sama Sekali	Sangat Jarang	Terkadang	Sering	Selalu
		[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Saya akur dengan orang-orang di sekitar saya					
2	Mendapatkan pendidikan adalah penting bagi saya					
3	Saya tahu bagaimana harus berperilaku dalam berbagai situasi berbeda (seperti di sekolah, di rumah, dan tempat ibadah, seperti masjid, gereja)					
4	Orang tua saya sangat memperhatikan saya					
5	Orang tua saya mengetahui banyak hal mengenai saya (sebagai contoh, siapa teman-teman saya, apa yang saya sukai)					

		Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Selalu
		[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
6	Ketika saya lapar, tersedia cukup makanan untuk saya makan					
7	Orang-orang senang menghabiskan waktu bersama saya					
8	Saya berbicara kepada keluarga/orang tua saya mengenai perasaan saya (sebagai contoh, ketika saya sedang sedih atau sakit hati)					
9	Saya merasa didukung oleh teman-teman saya					
10	Saya merasa menjadi bagian dari sekolah saya					
11	Keluarga/orang tua saya peduli terhadap saya ketika saya berada dalam masa-masa sulit (sebagai contoh, ketika saya sakit atau telah melakukan suatu kesalahan)					
12	Teman-teman saya peduli terhadap saya ketika saya berada dalam masa-masa sulit (sebagai contoh, ketika saya sakit atau telah melakukan suatu kesalahan)					
13	Saya diperlakukan dengan adil di lingkungan saya					

		Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Selalu
		[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
14	Saya memiliki banyak kesempatan untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa saya tumbuh menjadi lebih besar dan dapat melakukan banyak hal sendirian					
15	Saya merasa aman ketika saya bersama orang tua / keluarga saya					
16	Saya memiliki banyak kesempatan untuk mempelajari banyak hal yang akan berguna ketika saya dewasa nanti (seperti, memasak, bekerja, dan menolong orang lain)					
17	Saya menyukai cara keluarga/orang tua saya merayakan berbagai hal (seperti, liburan atau belajar mengenai budaya saya)					

No.	Topik	Pertanyaan	Jawaban
9.		Bagaimana pendapat bapak/ ibu mengenai daya resiliensi yang baik pada peserta didik?	
10.		Kendala apa yang sering diterima bapak/ ibu dalam menangani kasus daya resiliensi rendah selama ini?	
12.		Apa saja media yang digunakan dalam melakukan bimbingan kelompok?	
13.		Bagaimana keefektifan media tersebut dalam membantu peserta didik?	
14.		Pernahkah bapak/ ibu melakukan pengembangan media di bidang pribadi sosial? Jika pernah,	
15.		media apa saja kah?	
16.		Apakah menurut bapak/ ibu perlu adanya pengembangan media baru untuk menunjang pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah?	
17.	Pentingnya media dikembangkan	Apakah penggunaan media dalam layanan BK terfasilitasi oleh sekolah?	
18.		Apakah bapak/ ibu mengetahui tentang buku <i>Self-help</i> sebagai media bimbingan dan konseling?	
19.		Apa pendapat bapak/ ibu tentang buku <i>Self-help</i> sebagai media BK?	
20.		Apakah bapak/ ibu pernah menggunakan <i>Self-help Book</i> sebagai media BK?	
21.		Apakah menurut bapak/ ibu media <i>Self-help Book</i> akan efektif dalam membantu peserta didik mengembangkan resiliensi?	
22.		Bagaimana harapan bapak/ ibu dalam pengembangan media <i>Self-help Book</i> ini?	

Lampiran 5.

Hasil *Child & Youth Resilience Measure-Revised (CYRM-R)*

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Personal resilience												Caregiver							Jumlah		Total
				1	2	3	7	9	10	12	13	14	16	4	5	6	8	11	15	17	Personal resilience	Caregiver			
1	Alifia Sariingtyas W.	X - 1	Perempuan	4	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	5	4	37	27	64		
2	Davin	X - 1	Laki-laki	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	3	5	4	3	45	28	73		
3	Farrel Natha S.	X - 1	Laki-laki	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	41	31	72		
4	Fitri	X - 1	Perempuan	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	1	5	5	3	45	26	71		
5	Ghania Parsa	X-1	Perempuan	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41	28	69		
6	M. Alwan F. A	X - 1	Laki-laki	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	42	31	73		
7	Mahardika Putra A.	X - 1	Laki-laki	3	5	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	2	34	23	57		
8	Muhammad Rakha S.	X - 1	Laki-laki	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	5	5	4	43	30	73		
9	Nayla Hadi	X - 1	Perempuan	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	5	5	4	36	28	64		
10	Priyatama Febrian N.	X - 1	Laki-laki	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	36	25	61		
11	Qady Zakka Raymaula	X - 1	Laki-laki	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	5	3	5	2	5	4	4	37	28	65		
12	Queena Qurrata Ayun	X - 1	Perempuan	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	1	4	5	4	38	24	62		
13	Yohanes Satria	X - 1	Laki-laki	4	5	4	3	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5	37	32	69		
14	Arsya Maulana Primlady	X-2	Laki-laki	4	4	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	5	2	5	5	5	40	30	70		
15	Caleb Faith Adnaka	X-2	Laki-laki	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	2	5	4	5	41	27	68		
16	Hayya	X-2	Perempuan	3	5	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	5	2	4	3	3	33	24	57		
17	Kamila Putridifa	X-2	Perempuan	4	5	4	4	3	4	4	3	4	5	4	4	5	1	5	4	5	40	28	68		
18	Muhammad Calvin Asan Sapu	X-2	Laki-laki	3	2	5	3	4	2	4	5	4	4	3	2	5	1	5	3	3	36	22	58		
19	Naura Khalisa. H	X-2	Perempuan	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	3	4	2	5	4	3	41	26	67		
20	Putri Ardhya Indiahpratiwi	X-2	Perempuan	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	43	33	76		

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Personal resilience												Caregiver							Jumlah		Total
				1	2	3	7	9	10	12	13	14	16	4	5	6	8	11	15	17	Personal resilience	Caregiver			
21	Restu Ahmad Ar Ridho	X-2	Laki-laki	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	5	3	37	25	62		
22	Vianza Ravendika Darsana	X-2	Laki-laki	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	41	30	71		
23	Ahnaf Aufaa Thilaal	X-3	Laki-laki	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	5	5	4	40	27	67		
24	Aurora Mutiara Khansa	X-3	Perempuan	4	4	3	3	4	3	4	3	3	5	4	5	5	3	4	4	4	36	29	65		
25	M. Bintang Iftitah	X-3	Laki-laki	4	5	5	3	3	3	3	3	4	5	4	3	3	2	5	4	5	38	26	64		
26	Muhammad Naufal Musyaffa	X-3	Laki-laki	5	5	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	2	5	5	5	41	30	71		
27	M. Naufal Rayka Wibawa	X-3	Laki-laki	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	4	4	3	5	4	4	37	29	66		
28	M. RafiFazhila	X-3	Laki-laki	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	42	31	73		
29	Nur Sofia Rezky	X-3	Perempuan	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	3	5	5	4	43	31	74		
30	Rizki Angliano	X-3	Laki-laki	5	3	5	3	5	4	5	5	5	5	4	2	5	3	5	5	3	45	27	72		

No.	Kelas	Tinggi	Sedang	Rendah	Luar Biasa	Total
1	X-1	5	5	3	0	13
2	X-2	2	4	3	0	9
3	X-3	4	4	0	0	8
Total		11	13	6	0	30
Presentase		37%	43%	20%	0%	100%

Skor	Kategori
<63	Resiliensi rendah
63-70	Resiliensi sedang
71-76	Resiliensi tinggi
≥ 77	Resiliensi luar biasa

Lampiran 6.

LEMBAR UJI AHLI MEDIA

Judul Penelitian	: Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin
Nama Peneliti	: Vidya Siti Wulandari

A. Identitas Ahli

Nama Ahli :
Jabatan :
Lembaga :

B. Tujuan

Penelitian ini menggunakan metode *design by research* yang melakukan pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) untuk membantu peserta didik kelas X mengembangkan kemampuan resiliensi yang dimilikinya.

C. Petunjuk Pengisian

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/ Ibu sebagai validator ahli tentang kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai resiliensi untuk peserta didik.
2. Pendapat, saran, penilaian dan kritik yang membangun dari Bapak/ Ibu sebagai validator ahli akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai pengembangan kemampuan resiliensi.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (✓) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu pada kolom skala penilaian dengan kriteria:

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Kurang Baik

1 = Tidak Baik

Contoh:

No.	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Desain cover sesuai	√			

4. Apabila Bapak/ Ibu menilai kurang, mohon untuk memberikan saran pada kolom yang telah disediakan, agar dapat diperbaiki.
5. Mohon untuk memberikan kesimpulan umum dari hasil penilaian terhadap buku ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, saya mengucapkan banyak terima kasih

Lembar Validasi Ahli Media Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik di SMAN Unggulan M.H. Thamrin

No.	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
Desain					
1.	Desain cover sesuai				
2.	Bentuk dan ukuran <i>self-help book</i> sesuai				
3.	Pemilihan warna kertas sesuai				
Materi					
4.	Contoh dan non-contoh sesuai dengan materi				
5.	Kesesuaian materi dengan capaian tujuan yang ingin dicapai pada buku				
6.	Kesesuaian isi tulisan yang ingin disampaikan dengan materi				
Bahasa					
7.	Bahasa yang digunakan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA/ mudah dipahami				
8.	Struktur penggunaan kalimat jelas dalam pemberian informasi				

No.	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
9.	Penggunaan bahasa yang efektif dan efisien				
10.	Istilah yang digunakan sesuai				
11.	Tingkat keterbacaan				
Ilustrasi					
12.	Penggunaan ilustrasi yang mendukung pembahasan materi				
13.	Kejelasan ilustrasi yang digunakan untuk membantu memahami materi				
14.	Komposisi warna sesuai dengan tulisan dan karakteristik siswa				
Tipografi					
15.	Penggunaan ukuran huruf pada tulisan				
16.	Penggunaan ukuran spasi sesuai				
17.	Penggunaan warna pada huruf sesuai				
18.	Penggunaan jenis huruf sesuai				
Lay Out					
19.	Efisien dan menarik pada tampilan <i>lay out</i>				
20.	Kemudahan dalam penggunaan <i>lay out</i>				
21.	Letak ilustrasi dan teks sesuai				
Total Skor					

Keunggulan dan Kelemahan Buku Bantuan Diri (Self-help Book)

Keunggulan	Kelemahan

Saran Perbaikan:

Kesimpulan*:

Layak digunakan oleh peserta didik SMA untuk mengembang resiliensi	
Layak digunakan oleh peserta didik SMA untuk mengembang resiliensi dengan revisi sesuai saran	
Tidak layak digunakan oleh peserta didik untuk mengembang resiliensi	

*) Berikan tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai pendapat Bapak/ Ibu

Jakarta,

Penguji Ahli Materi

NIP.

Lampiran 7.

LEMBAR UJI AHLI MATERI

Judul Penelitian	: Pengembangan Media Buku Bantuan Diri (<i>Self-help Book</i>) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik SMAN Unggulan M.H. Thamrin
Nama Peneliti	: Vidya Siti Wulandari

A. Identitas Ahli

Nama Ahli :
Jabatan :
Lembaga :

B. Tujuan

Penelitian ini menggunakan metode *design by research* yang melakukan pengembangan media buku bantuan diri (*self-help book*) untuk membantu peserta didik kelas X mengembangkan kemampuan resiliensi yang dimilikinya.

C. Petunjuk Pengisian

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/ Ibu sebagai validator ahli tentang kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai resiliensi untuk peserta didik.
2. Pendapat, saran, penilaian dan kritik yang membangun dari Bapak/ Ibu sebagai validator ahli akan sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas buku bantuan diri (*self-help book*) mengenai pengembangan kemampuan resiliensi.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda centang (✓) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu pada kolom skala penilaian dengan kriteria:

4 = Sangat Baik

3 = Baik

2 = Kurang Baik

1 = Tidak Baik

Contoh:

No.	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Kesesuaian materi dengan konteks layanan	√			

4. Apabila Bapak/ Ibu menilai kurang, mohon untuk memberikan saran pada kolom yang telah disediakan, agar dapat diperbaiki.
5. Mohon untuk memberikan kesimpulan umum dari hasil penilaian terhadap buku ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar evaluasi ini, saya mengucapkan banyak terima kasih

Lembar Validasi Ahli Materi Buku Bantuan Diri (*Self-help Book*) Mengenai Resiliensi Pada Peserta Didik di SMAN Unggulan M.H. Thamrin

No.	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
Isi Materi					
1.	Kesesuaian materi dengan konteks layanan				
2.	Kesesuaian materi dengan tujuan bimbingan yang terdiri atas:				
	a. Bab 1: Mengetahui lebih jauh mengenai resiliensi menurut Michael Ungar				
	b. Bab 2: Mulai menavigasi hal yang dibutuhkan dalam mengembangkan resiliensi				
	c. Bab 3: Kemudian bernegosiasi mengenai jalan menuju hal yang dibutuhkan dalam mengembangkan resiliensi				
3.	Kesesuaian materi dengan capaian tujuan yang ingin dicapai pada buku				

No.	Indikator	Skor Penilaian			
		4	3	2	1
4.	Kesesuaian isi tulisan yang ingin disampaikan dengan materi				
5.	Kelengkapan materi terkait resiliensi				
6.	Kejelasan uraian materi				
7.	Keruntutan penyajian setiap materi				
8.	Kesesuaian model lembar kerja dengan materi yang disajikan				
Bahasa					
9.	Bahasa yang digunakan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA/ mudah dipahami				
10.	Struktur penggunaan kalimat jelas dalam pemberian informasi				
11.	Penggunaan bahasa yang efektif dan efisien				
12.	Istilah yang digunakan sesuai				
13.	Tingkat keterbacaan				
Ilustrasi					
14.	Penggunaan ilustrasi yang mendukung pembahasan materi				
15.	Kejelasan ilustrasi yang digunakan untuk membantu memahami materi				
16.	Komposisi warna sesuai dengan tulisan dan karakteristik peserta didik				
17.	Media <i>self-help book</i> mampu menarik dan memfokuskan perhatian peserta didik				
Total Skor					

Keunggulan dan Kelemahan Buku Bantuan Diri (Self-help Book)

Keunggulan	Kelemahan

Saran Perbaikan:

Kesimpulan*:

Layak digunakan oleh peserta didik SMA untuk mengembang resiliensi	
Layak digunakan oleh peserta didik SMA untuk mengembang resiliensi dengan revisi sesuai saran	
Tidak layak digunakan oleh peserta didik untuk mengembang resiliensi	

*) Berikan tanda centang (√) pada kolom yang tersedia sesuai pendapat Bapak/ Ibu

Jakarta,

Penguji Ahli Materi

NIP.

Lampiran 8.

**RANCANGAN BUKU BANTUAN DIRI MENGENAI RESILIENSI
BERDASARKAN HASIL ANGGKET KEBUTUHAN**

No.	Komponen Konten	Keterangan
1.	Cover	<i>Soft cover/ paperback</i>
	Kertas	<i>Bookpaper</i> atau <i>storenso</i> (kertas berwarna agak cream atau kecoklat-coklatan dengan ketebalan standar yang banyak digunakan adalah 55/ 57,5 gsm)
	Warna	<i>Colorfull</i> (Berwarna)
	Ukuran	13 x 19 cm (standar ukuran seperti novel atau buku cerita)
	Gambar pendukung	Animasi
	Font*	<ul style="list-style-type: none"> - Book Antiqua - Bookman old Style - Garamond - Palatino Linotype
2.	Tujuan	Memiliki kemampuan mengatasi masalah
3.	Manfaat yang didapatkan	Sebagai langkah kuratif (mengatasi masalah)
4.	Bantuan yang dibutuhkan*	<ul style="list-style-type: none"> - Teman Sebaya - Konselor/ Guru BK - Psikolog/ Psikiater
5.	Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> - Belajar dari pengalaman hidup orang lain - Tersedia analisis contoh kasus orang lain - Tersedia kuesioner untuk lebih mengetahui diri sendiri - Menulis masalah sendiri
6.	Topik*	<ul style="list-style-type: none"> - Resiliensi dalam kehidupan - <i>Self-assesmen</i> - Pentingnya resiliensi

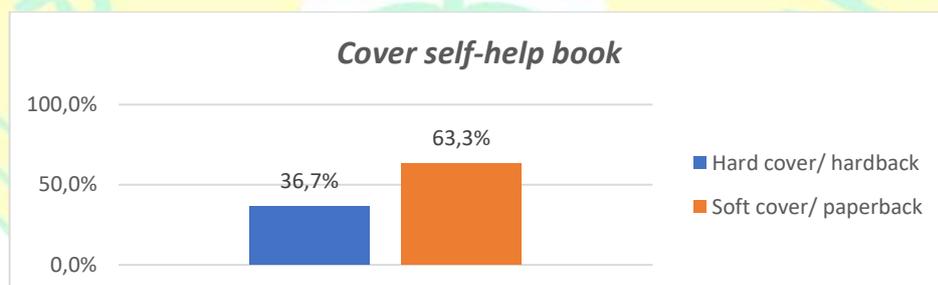
No.	Komponen Konten	- Keterangan
		<ul style="list-style-type: none"> - Kasus-kasus mengenai resiliensi - Aspek-aspek yang mempengaruhi resiliensi
7.	Ketentuan yang disukai*	<ul style="list-style-type: none"> - Terdapat gambar pendukung pada penjelasan di beberapa halaman - Terdapat pertanyaan yang dapat merefleksikan diri - Penjelasan materi dibuat secara pointers - Terdapat variasi warna dalam tulisannya
8.	Lain-lain	<ul style="list-style-type: none"> - Bahasa mudah dimengerti - Contoh kasus/ pengalaman yang menarik dan <i>relate</i> dengan kehidupan - Desain tidak kekanak-kanakan dan <i>cover</i> yang tidak ramai - Kalimat motivasi/ <i>Quotes</i> - Tidak bertele-tele dan menggunakan poin

Keterangan:

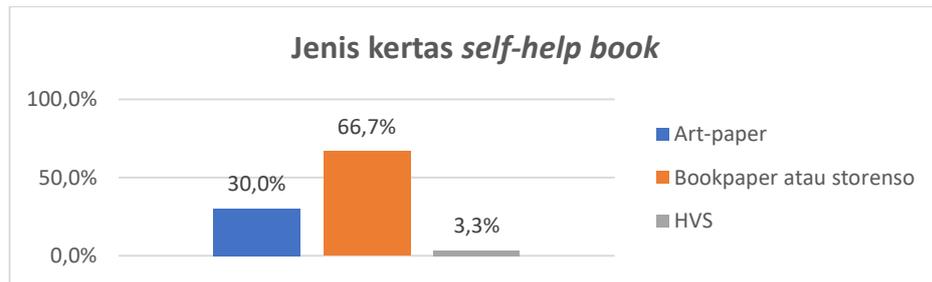
Peserta didik yang mengisi angket kebutuhan media: 30 siswa

(*): Diurutkan dari yang paling tinggi peminatnya

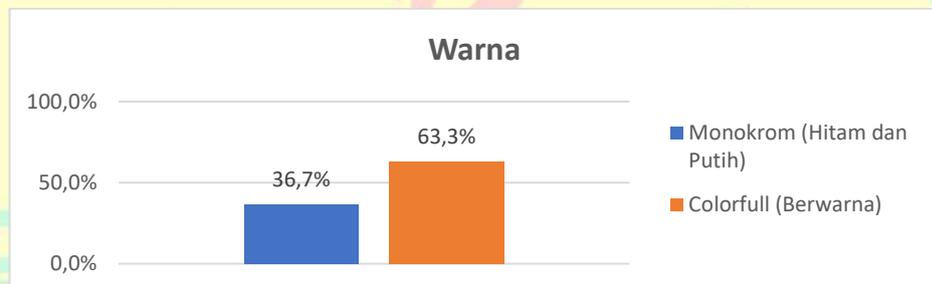
1. Desain Media Buku Bantuan Diri yang Diharapkan Peserta Didik



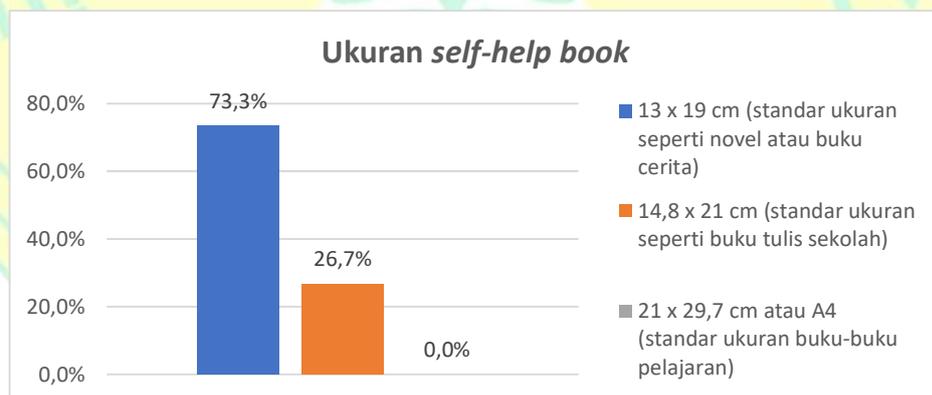
Dari 30 peserta didik, terdapat 19 peserta didik (63,3%) yang memilih "*Soft cover/ paperback*" sebagai *cover* yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.



Dari 30 peserta didik, terdapat 20 peserta didik (66,7%) yang memilih “*Book paper/ storenso*” sebagai jenis kertas yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

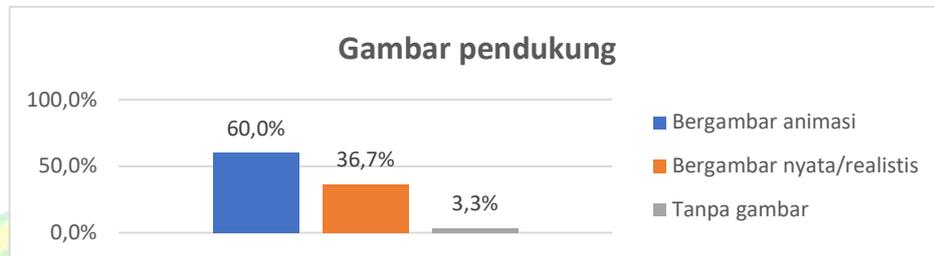


Dari 30 peserta didik, terdapat 19 peserta didik (63,3%) yang memilih warna “Colorfull (berwarna)” dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

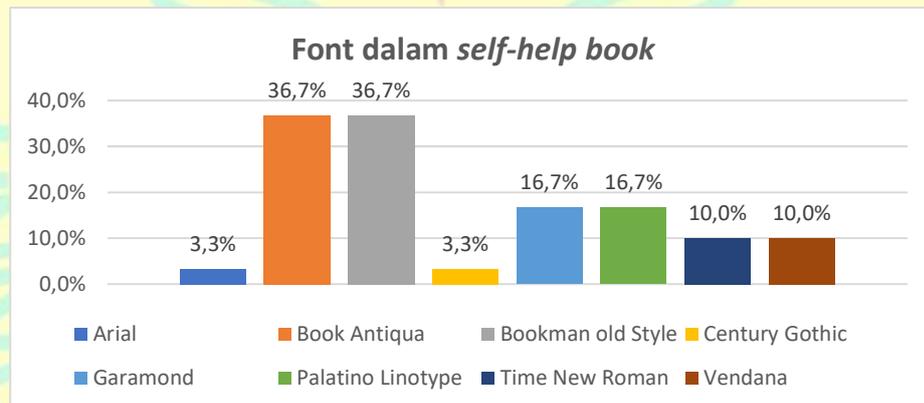


Dari 30 peserta didik, terdapat 22 peserta didik (73,3%) yang memilih “13 x 19 cm (standar ukuran seperti novel atau buku cerita)”

sebagai ukuran yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

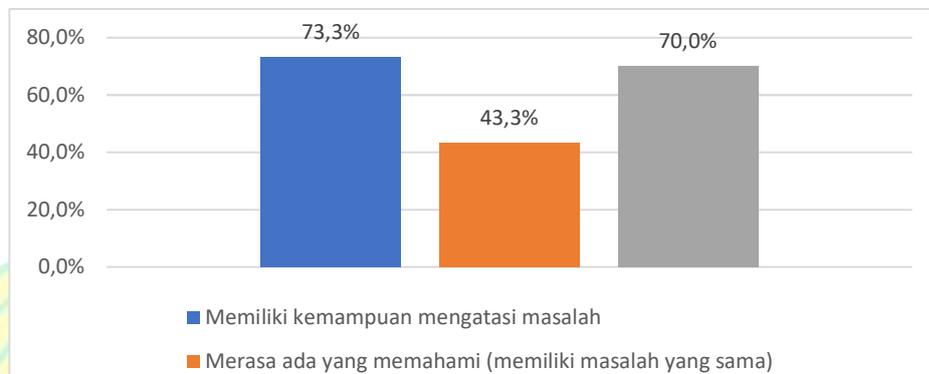


Dari 30 peserta didik, terdapat 18 peserta didik (60%) yang memilih “Bergambar animasi” sebagai gambar pendukung yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.



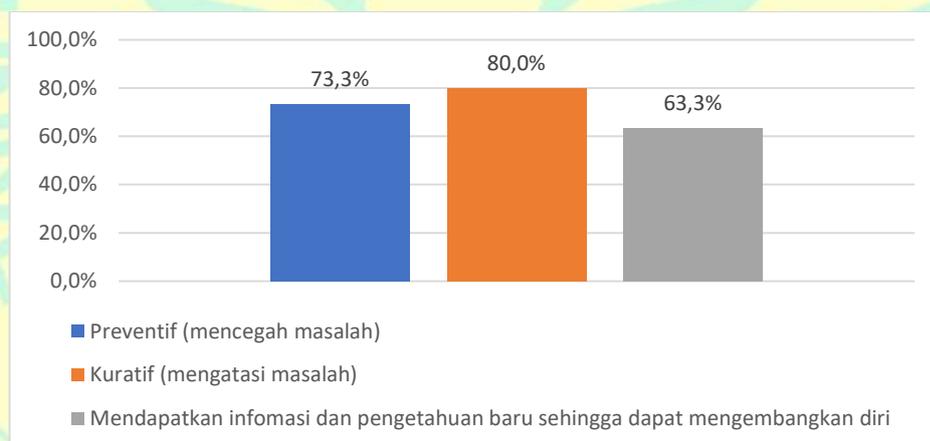
Dari 30 peserta didik, terdapat 11 peserta didik (36,7%) yang memilih “Book Antiqua” dan “Bookman old Style” serta sebanyak 5 peserta didik (16,7%) yang memilih “Garamond” dan “Palatino Linotype” sebagai jenis font yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

2. Tujuan dari *self-help book*



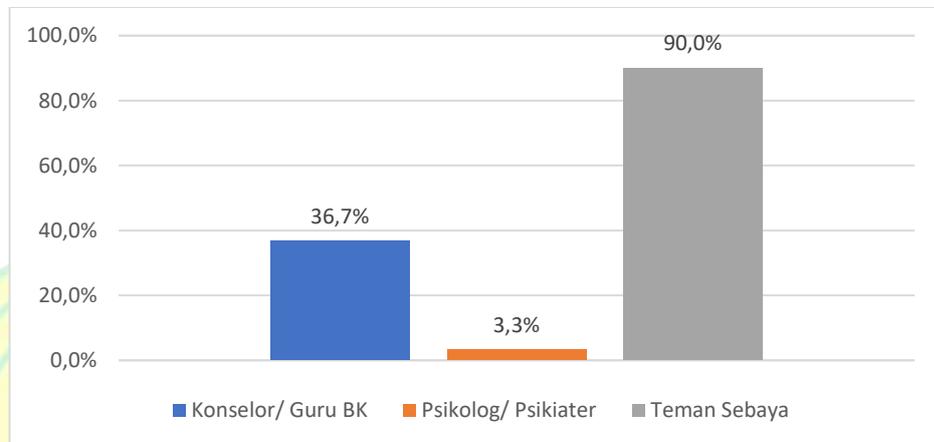
Dari 30 peserta didik, terdapat 22 peserta didik (73,3%) yang memilih “Memiliki kemampuan mengatasi masalah” sebagai tujuan yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

3. Manfaat yang didapatkan dari *self-help book*



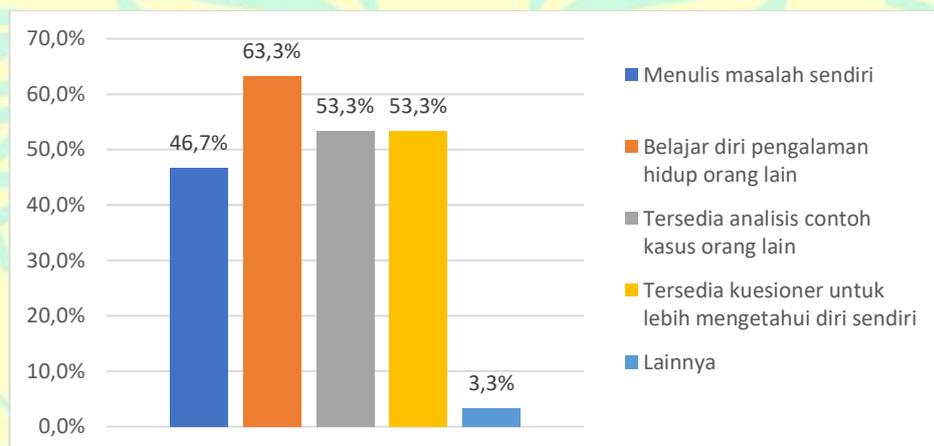
Dari 30 peserta didik, terdapat 24 peserta didik (80%) yang memilih “Kuratif (mengatasi masalah)” sebagai manfaat yang didapatkan atau harapan yang diinginkan pembaca dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

4. Bantuan yang dibutuhkan



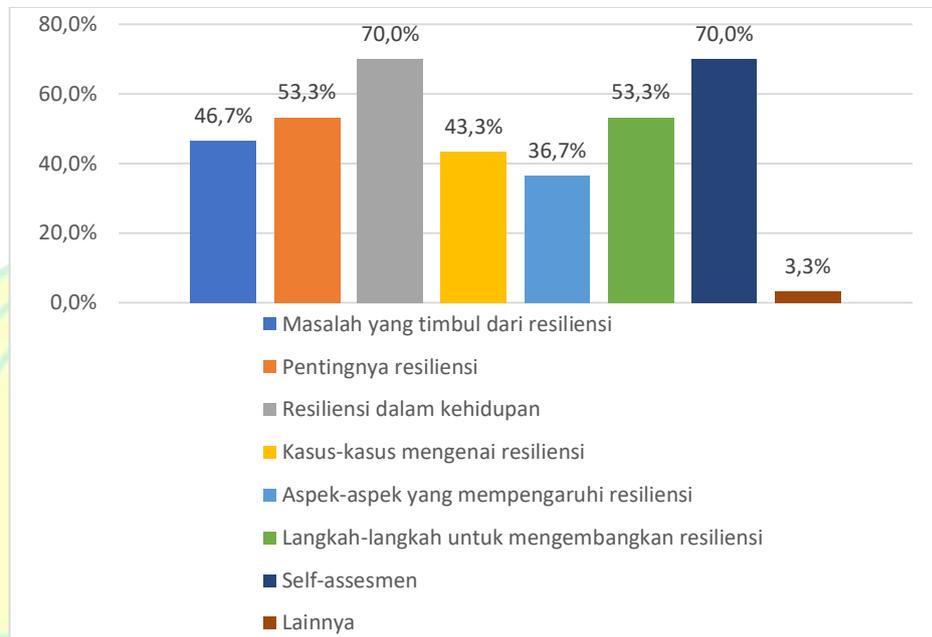
Dari 30 peserta didik, terdapat 27 peserta didik (90%) yang memilih “Teman Sebaya” sebagai bantuan yang dibutuhkan jika buku bantuan diri masih belum bisa mengatasi masalah.

5. Refleksi



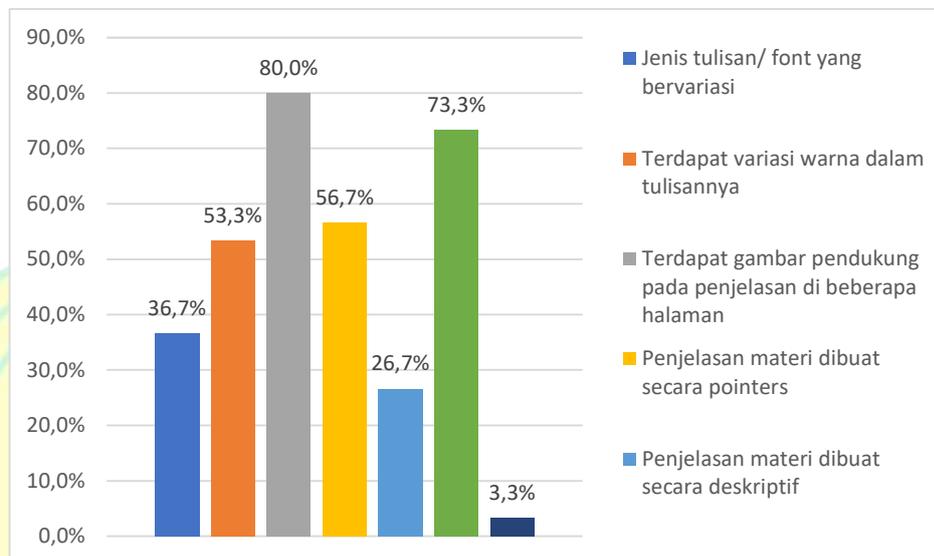
Dari 30 peserta didik, terdapat 19 peserta didik (63,3%) yang memilih “Belajar diri pengalaman hidup orang lain” sebagai refleksi dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

6. Topik dalam *self-help book*



Dari 30 peserta didik, terdapat 21 peserta didik (70%) yang memilih “Resiliensi dalam kehidupan” dan “Self-asesmen”; serta sebanyak 16 peserta didik (53,3%) yang memilih “Pentingnya resiliensi” dan “Langkah-langkah untuk mengembangkan resiliensi” sebagai topik yang diinginkan dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

7. Ketentuan yang disukai



Dari 30 peserta didik, terdapat 24 peserta didik (80%) yang memilih “Memiliki kemampuan mengatasi masalah”; 22 peserta didik (73,3%) memilih “Terdapat pertanyaan yang dapat merefleksi diri”; serta 17 peserta didik (56,7%) yang memilih “Penjelasan materi dibuat pointers” sebagai ketentuan yang disukai dari *self-help book* yang akan dikembangkan.

Lampiran 9.

KERANGKA DESAIN

Judul Buku Bantuan Diri: Terus Melangkah

-Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit-

Judul Bab Buku Bantuan Diri	Keterangan
BAB 1: Menenal Lebih Jauh Tentang Resiliensi	Membahas lebih jauh mengenai resiliensi seperti perannya di dalam hidup, serta terdapat juga instrumen yang dapat diisi oleh pembaca mengenai tingkat resiliensinya.
BAB 2: Mari Mulai Menavigasi	Membahas tentang bagaimana menavigasi jalan menuju hal-hal yang dibutuhkan saat menghadapi sebuah kesulitan.
BAB 3: Kini Saatnya Bernegosiasi	Mengenai bagaimana melakukan negosiasi untuk mendapatkan hal-hal yang dibutuhkan dalam mengembangkan resiliensi dengan cara yang bermakna.

Lampiran 10.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan Pengembangan
D	Aspek Perkembangan	Kematangan Emosional
E	Tujuan	Tujuan Umum: Peserta didik mampu mengembangkan kemampuan resiliensi Tujuan Khusus: 1. Peserta didik mampu memahami pengertian resiliensi 2. Peserta didik mampu mengetahui pentingnya peran resiliensi di dalam kehidupan 3. Peserta didik mampu menemu kenali hal-hal yang dibutuhkan dalam mengembangkan kemampuan resiliensi
F	Topik	“Bekal Menghadapi Tantangan di Masa Depan dengan Kemampuan Resiliensi”
G	Materi	- Menegal Lebih Jauh Resiliensi - Mari Mulai Menavigasi - Kini Saatnya Bernegosiasi
H	Sasaran Layanan	Kelompok 1 Kelas X
I	Metode dan Teknik	Metode: Pemberian Informasi dan Diskusi Teknik: <i>Mutual Sharing</i>
J	Waktu	3 x 40 menit
K	Media/Alat	Media: Buku Bantuan Diri “Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit” Alat : Pulpen/ pensil
L	Uraian Kegiatan	
		Pertemuan Pertama
	1 Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	(1) Guru BK menyampaikan salam dan mengawali doa agar kegiatan lancar (2) Guru BK menanyakan kabar

		(3) Perkenalan pemimpin dan anggota kelompok dengan menggunakan <i>ice breaking</i> "oo siapa dia"
		(4) Guru BK menyampaikan tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab pemimpin dan anggota
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas yaitu mengenai bekal menghadapi tantangan di masa depan dengan kemampuan resiliensi. Tidak lupa Guru BK memberikan penjelasan sedikit mengenai arti dari resiliensi.
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru BK/Konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasan (<i>Storming</i>)	(1) Guru BK menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan bimbingan kelompok
		(2) Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap kelompok tentang tugas-tugas yang belum mereka pahami
		(3) Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	(1) Guru BK menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas <ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu sudah memahami apa yang sudah ibu jelaskan sedikit diatas? • Apa ada yang ingin ditanyakan?
		(2) Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK memulai ke tahap kerja
	Guru BK memberikan stimulan mengenai topik yang akan dibahas	Guru BK memberikan pertanyaan mengenai bagaimana pengalaman mereka saat menghadapi kesulitan terutama di lingkungan baru seperti saat mereka baru masuk SMA
2	Tahap Inti/Kerja	
	Proses atau kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan	(1) Guru BK memperkenalkan buku bantuan diri yang akan diberikan kepada peserta didik sebagai media

	berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)	<p>dalam kegiatan bimbingan kelompok.</p> <p>(2) Guru BK meminta masing-masing peserta didik, untuk membaca bab 1 pada buku bantuan diri secara seksama.</p> <p>(3) Apabila peserta didik telah selesai membaca, guru BK akan melemparkan secara acak bola kecil kepada peserta didik. Peserta didik yang mendapatkan bola tersebut, harus menjelaskan informasi yang diperoleh dari bab 1 pada buku yang telah dibacanya.</p> <p>(4) Kemudian guru BK memberikan penjelasan mengenai bab 1 buku bantuan diri mengenai konsep resiliensi menurut Michael Ungar dan mengenai pentingnya resiliensi di dalam kehidupan.</p> <p>(5) Guru BK juga mempersilahkan peserta didik mengisi instrumen resiliensi yang ada di bab 1</p> <p>(6) Selanjutnya guru BK memberi pengertian mengenai arti dari jumlah skor yang sudah diperoleh peserta didik bahwa mereka bisa meningkatkannya dengan melanjutkan buku bantuan diri hingga selesai.</p>
	3 Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	a. Menyimpulkan	Guru BK meminta tiap siswa memberi kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.
	b. Mengevaluasi Proses	(1) Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.
		(2) Guru BK membangun dinamika kelompok
		(3) Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik: sesuai dengan topik/ kurang sesuai

		dengan topik/ tidak sesuai dengan topik
		(4) Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
	c. Mengevaluasi Hasil	(1) Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai pimpinan kelompok, topik serta anggota lain dalam kelompok
		(2) Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok
	d. Menutup kegiatan dan memberikan tugas	(1) Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
		(2) Guru BK memberikan tugas kepada peserta didik untuk melanjutkan bacaan bab 2 pada Buku "Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit" dan mengerjakan lembar kerjanya.
		(3) Menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framming</i>)
	e. Doa dan Penutup	Guru BK menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan doa.
Pertemuan Kedua		
1	Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	(1) Guru BK menyampaikan salam dan mengawali doa agar kegiatan lancar
		(2) Guru BK menanyakan kabar
		(3) Guru BK menyampaikan kembali tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab pemimpin dan anggota
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK menyampaikan topik lanjutan yang akan dibahas.
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	

	<p>Guru BK/Konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasan (<i>Storming</i>)</p>	<p>(1) Guru BK menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan bimbingan kelompok</p> <p>(2) Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan</p>
	<p>Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)</p>	<p>(1) Guru BK menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu sudah memahami apa yang sudah ibu jelaskan sedikit diatas? • Apa ada yang ingin ditanyakan? <p>(2) Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK memulai ke tahap kerja</p>
	<p>Guru BK memberikan stimulan mengenai topik yang akan dibahas</p>	<p>Guru BK membahas mengenai pertemuan sebelumnya dan memastikan bahwa peserta didik masih ingat dengan materi yang sudah disampaikan.</p>
2	Tahap Inti/Kerja	
	<p>Proses atau kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)</p>	<p>(1) Guru BK menanyakan tentang bagaimana penugasan yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya.</p> <p>(2) Guru BK membahas penugasan pada bab 2</p> <p>(3) Guru BK mempersilahkan peserta didik untuk bertanya lebih lanjut jika ada yang tidak mengerti mengenai pembahasan di bab 2 dan membuka ruang untuk saling berdiskusi.</p> <p>(4) Guru BK mengadakan kegiatan selingan agar suasana kelompok tetap hidup dengan melakukan permainan tebak kata.</p> <p>(5) Peserta didik melanjutkan pembahasan topik tersebut secara tuntas.</p>
3	Tahap Pengakhiran (Terminasi)	

a. Menyimpulkan	Guru BK meminta tiap siswa memberi kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.
b. Mengevaluasi Proses	(1) Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.
	(2) Guru BK membangun dinamika kelompok
	(3) Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik: sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik
	(4) Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
c. Mengevaluasi Hasil	(1) Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai pimpinan kelompok, topik serta anggota lain dalam kelompok
	(2) Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok
d. Menutup kegiatan dan memberikan tugas	(1) Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
	(2) Guru BK memberikan tugas kepada peserta didik untuk melanjutkan bacaan bab 3 pada Buku "Terus Melangkah: Tak Perlu Takut Ketika Hidup Menjadi Sedikit Sulit" dan mengerjakan lembar kerjanya.
	(3) Menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framming</i>)
e. Doa dan Penutup	Guru BK menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan doa.
Pertemuan Ketiga	

1	Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	(1) Guru BK menyampaikan salam dan mengawali doa agar keiatan lancar (2) Guru BK menanyakan kabar (3) Guru BK menyampaikan kembali tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok	Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab pemimpin dan anggota
	c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK menyampaikan topik lanjutan yang akan dibahas.
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru BK/Konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasan (<i>Storming</i>)	(1) Guru BK menanyakan kesiapan kelompok dalam melaksanakan bimbingan kelompok (2) Jika dirasa belum Perkenalan pemimpin dan anggota kelompok dengan menggunakan <i>ice breaking</i> "siapa dia" (3) Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	Guru BK/Konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	(1) Guru BK menanyakan kesiapan para peserta untuk melaksanakan tugas <ul style="list-style-type: none"> • Apakah kamu sudah memahami apa yang sudah ibu jelaskan sedikit diatas? • Apa ada yang ingin ditanyakan? (2) Setelah semua menyatakan siap, selanjutnya Guru BK memulai ke tahap kerja
	Guru BK memberikan stimulan mengenai topik yang akan dibahas	Guru BK membahas mengenai pertemuan sebelumnya dan memastikan bahwa peserta didik masih ingat dengan materi yang sudah disampaikan.
	2 Tahap Inti/Kerja	
	Proses atau kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)	(1) Guru BK menanyakan tentang bagaimana penugasan yang telah diberikan di pertemuan sebelumnya. (2) Guru BK membahas penugasan pada bab 3 (3) Guru BK mempersilahkan peserta didik untuk bertanya lebih lanjut jika ada yang tidak mengerti mengenai

		<p>pembahasan di bab 3 dan membuka ruang untuk saling berdiskusi.</p> <p>(4) Guru BK mengadakan kegiatan selingan agar suasana kelompok tetap hidup dengan melakukan permainan.</p> <p>(5) Peserta didik melanjutkan pembahasan topik sampai tuntas.</p> <p>(6) Guru BK memberikan penguatan setelah pembahasan bab 3 selesai</p>
3	Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	a. Menyimpulkan	Guru BK meminta tiap siswa memberi kesimpulan dari kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilakukan.
	b. Mengevaluasi Proses	(1) Guru BK terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.
		(2) Guru BK membangun dinamika kelompok
		(3) Cara peserta didik menyampaikan pendapat atau bertanya sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik: sesuai dengan topik/ kurang sesuai dengan topik/ tidak sesuai dengan topik
		(4) Cara peserta didik memberikan penjelasan terhadap pertanyaan Guru BK: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami
	c. Mengevaluasi Hasil	(1) Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok mengenai pimpinan kelompok, topik serta anggota lain dalam kelompok
		(2) Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok
	d. Menutup kegiatan	(1) Guru BK memberikan penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan oleh peserta dalam suatu kerja kelompok
		(2) Menutup kegiatan layanan secara simpatik (<i>Framming</i>)
	e. Doa dan Penutup	Guru BK menutup kegiatan bimbingan kelompok dengan doa.

Lampiran 11.

SPESIFIKASI DESAIN TERPERINCI

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
1	<p>Introducing the resilience skills, including the scientific background, why it matters, and how to use the skill.</p> <p>(Seligman, 2018): <i>Penn Resilience and Well-Being Programs Executive Summary</i></p> <p>(Miller dkk., 2016):</p>	Mengenal Lebih Jauh Resiliensi	Definitions of resilience	Konsep Dasar Resiliensi		<p>Sebagai permulaan, ada baiknya kamu memahami konsep resiliensi dan bagaimana peran resiliensi di dalam hidupmu. Seperti yang sudah ku jelaskan kepadamu di bagian prolog, resiliensi merupakan kemampuan yang kamu miliki untuk menghadapi kesulitan dan bangkit kembali dari kesulitan.</p> <p>Kamu dapat belajar untuk menjadi pribadi yang resilien dari siapa saja, kapan saja, dan di mana saja. Karena pengalaman lah yang membentuk resiliensi yang ada pada dirimu.</p> <p>Menurut Michael Ungar (Ketua Riset Kanada dalam bidang resiliensi, Terapis Keluarga, dan Profesor Pekerja Sosial di Universitas Dalhousie), resiliensi memiliki dua proses diantaranya yaitu:</p> <p>1) Navigasi</p> <p>Mendengar kata navigasi, aku langsung teringat dengan fitur Google Maps yang menuntunku ke sebuah tempat dengan variasi rute beserta waktu tempuhnya. Begitu juga dengan resiliensi, kamu dapat menemukan rute menuju hal-hal yang kamu butuhkan saat menghadapi sebuah kesulitan.</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
	<p><i>Evaluating the effectiveness of a resilience program for children and young people in a private australian psychology clinic</i></p>					<p>2) Negosiasi</p> <p>Dalam resiliensi, negosiasi yang dimaksud yaitu kamu mengusahakan agar sebisa mungkin mendapatkan hal-hal yang kamu butuhkan untuk mengembangkan resiliensi dapat tersedia dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.</p> <p>Berdasarkan penjelasan mengenai kedua proses resiliensi, kamu akan dikatakan menjadi pribadi yang resilien jika kamu mampu menemukan hal-hal yang kamu butuhkan saat menghadapi kesulitan sembari bernegosiasi agar hal-hal tersebut dapat tersedia dengan cara yang bermakna bagimu.</p> <p>Contohnya: Ketika masa awal kamu masuk sekolah, kamu merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang terjadi seperti persaingan akademik yang ketat maupun tugas yang datang bertubi-tubi tanpa henti, belum lagi aktivitas yang padat baik di sekolah maupun di asrama.</p> <p>Kamu pun menemukan bahwa kamu membutuhkan manajemen waktu untuk mengatasi masalah jadwal yang padat dan sedikitnya waktu luang yang kamu miliki. Sehingga hal yang dapat kamu lakukan yaitu menyusun ulang rutinitas mu sehari-hari dan konsisten menjalaninya. Kamu juga dapat</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
						<p>mengganti rutinitas mu dan menyesuaikan dengan kondisi mu saat ini.</p> <p>Jika kamu merasa membutuhkan dukungan dari seseorang namun kamu kesulitan untuk mendapatkannya dari teman barumu, tidak ada salahnya kamu mencoba mendapatkannya dari teman-teman SMP-mu. Sehingga kamu dapat tetap menjalin hubungan dengan mereka walaupun kamu sudah tidak satu sekolah dengan mereka.</p>
			The importance of resilience	Seberapa Penting Peran Resiliensi di dalam Hidup?		<p>Resiliensi berperan penting di dalam hidup terutama ketika kamu sedang menghadapi kesulitan berupa masalah dan tantangan. Hal ini dikarenakan resiliensi dapat membantumu untuk:</p> <p>1. Menyesuaikan diri dalam tekanan hidup</p> <p>Sebagai siswa di SMA Unggulan, tentunya kamu juga mempunyai peluang yang sama dengan siswa di SMA lainnya dimana kamu tidak kebal terhadap masalah. Salah satu masalah yang sering terjadi yaitu stres yang berhubungan dengan akademik atau stres akademik.</p> <p>Stres akademik merupakan kondisi dimana kamu merasa tertekan atau terancam karena tuntutan atau kegagalan akademis yang terjadi. Oleh karena itu, resiliensi berguna untuk membantumu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan yang</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
						<p>datang dari orang lain, lingkungan, bahkan diri kita sendiri.</p> <p>Tuntutan dari orang lain dapat berasal dari orang tua, guru, maupun teman. Contoh tuntutan dari orang tua yaitu mereka menuntutmu untuk dapat berprestasi atau memperoleh nilai yang bagus tanpa memahami kemampuan yang kamu miliki.</p> <p>Sementara contoh tuntutan dari guru yaitu pemberian tugas yang lebih banyak dan harus diselesaikan dengan tepat waktu sehingga membuat waktu belajar kamu menjadi lebih lama karena harus mengerjakan tugas-tugas hingga larut malam.</p> <p>Selanjutnya, tuntutan pada diri sendiri dimana tuntutan ini paling banyak tidak disadari karena kita cenderung tidak menganggapnya sebagai tuntutan melainkan standar yang dibuat dengan kata "harus". Seperti harus sempurna atau harus selalu terlihat kuat di depan orang lain.</p> <p>Misalnya ketika kamu mengalami masalah, kamu berusaha menampilkan bahwa kamu baik-baik saja dan selalu ceria di hadapan orang lain. Kamu menutupi fakta bahwa kamu sedang sedih atau butuh bantuan orang lain. Karena menurutmu jika kamu melakukannya hanya akan membuatmu terlihat lemah di depan orang lain.</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
						<p>Semakin banyak tuntutan yang datang kepadamu, semakin banyak pula usaha yang kamu butuhkan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini menjadi masalah jika tuntutan yang datang kepadamu tidak sebanding dengan kemampuanmu untuk memenuhinya.</p> <p>Cerita dari Mereka:</p> <p>Sejak kecil, Rina dituntut oleh orang tuanya untuk selalu berprestasi. Ketika kenaikan kelas di SD, ia selalu mendapatkan peringkat pertama. Namun saat Ujian Nasional, Rina gagal mendapat nilai sempurna di mata pelajaran Matematika dan IPA. Ia pun hanya mendapat NUN (Nilai Ujian Nasional) sebesar 27,3. Mulai sejak saat itu, orang tua Rina memberikan Rina tuntutan untuk terus belajar dan mendapatkan nilai minimal 90 di setiap ujian. Ibunya pun melarang Rina untuk berteman sembarangan dan menyuruhnya untuk berteman hanya dengan orang yang pintar saja.</p> <p>Hal itu terus berlangsung sampai SMA. Walaupun Rina sudah masuk SMA Unggulan, tetap saja Ibunya tidak puas dengan pencapaiannya. Ibunya pun menuntut Rina untuk mendapatkan nilai di atas KKM terutama mata pelajaran MIPA, lalu mendorong Rina masuk ke kelas unggulan, dan mengikuti berbagai perlombaan walaupun Rina merasa kemampuannya tidak sebesar apa yang diharapkan Ibunya.</p> <p>Ketika kelas 11, Rina mulai merasa lelah dengan semua tuntutan yang diberikan orang tuanya. Namun, ia tidak bisa berbuat banyak untuk mengubah keadaan. Ia merasa sangat tertekan dengan</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
						<p>keadaannya sampai mempengaruhi kondisi kesehatannya. Ia menjadi sering sakit-sakitan, sulit tidur, dan sakit kepala. ***</p> <p>Dari cerita Rina, stres tidak hanya membuat psikologis menderita namun juga berdampak negatif pada kondisi fisik. Itu sebabnya resiliensi dapat membantumu untuk menyesuaikan diri dalam tekanan hidup dan stres.</p> <p>2. Menyesuaikan diri di lingkungan baru</p> <p>Tidak semua orang dengan mudahnya berhasil menyesuaikan diri di lingkungan baru. Terkadang ada beberapa orang yang membutuhkan waktu yang lebih lama untuk benar-benar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Sehingga masalah adaptasi merupakan masalah umum yang terjadi pada siswa baru.</p> <p>Contohnya jika kamu sebelumnya bukan berasal dari sekolah dengan sistem asrama, tentunya ketika kamu berada di SMAN Unggulan M.H. Thamrin akan menjadi pengalaman pertama bagimu untuk tinggal jauh dari orang tua. Tetapi jika kamu tidak bisa hidup terpisah dari orang tua, kamu akan mengalami kesulitan untuk tinggal di asrama.</p> <p>Contoh lainnya yaitu kamu dituntut untuk cepat menyesuaikan diri dengan sistem</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku
						<p>belajar di SMAN Unggulan M.H. Thamrin yang tentunya lebih kompetitif karena tugas-tugas yang diberikan pun lebih banyak dengan standar nilai yang tinggi sehingga hanya memiliki waktu yang sedikit untuk bersosialisasi dengan teman lainnya.</p> <p>Jika kamu tidak bisa menyesuaikan diri, kamu mungkin akan merasa tertinggal dengan teman-teman yang lain dan merasa tidak mampu untuk melanjutkan kegiatan belajar. Oleh karena itu resiliensi juga berguna untuk membantumu dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru.</p> <p>3. Menghasilkan kemampuan mengatasi masalah</p> <p>Setiap kali kamu bertemu dengan kesulitan, di saat itu pula kamu melatih kemampuanmu dalam mengatasi masalah. Kemampuan tersebut semakin dilatih maka akan semakin baik, sehingga dapat berguna untuk mengelola kesulitan yang akan datang secara efektif. Tetapi, pembahasan lebih lanjut mengenai kemampuan ini akan ada di Bab 2, Mari Mulai Menavigasi – Strategi Mengatasi Masalah.</p>
			Assessment takes place gather information	Seberapa Resilien Dirimu?	Self-assessment menggunakan CYRM	<p>Pada bagian ini, kamu mengisi instrumen mengenai resiliensi yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat resiliensi yang ada pada dirimu. Terdapat 17 butir pernyataan</p>

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku																																		
			that the client doesn't value.		(The Child and Youth Resilience Measure)	<p>mengenai bagaimana kamu menilai dirimu sendiri dan orang di sekitarmu. Semua kembali kepada penilaian dirimu karena hasilnya akan menggambarkan kondisimu yang sebenarnya.</p> <p>Silahkan nilai setiap butir untuk seberapa sesuai pernyataan dengan keadaanmu menggunakan skala berikut:</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">No</th> <th rowspan="2">Pernyataan</th> <th colspan="4">Pilihan</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Saya akur dengan orang-orang di sekitar saya</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Penting bagi saya mendapatkan kemudahan dalam memperoleh pendidikan yang berkualitas</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Saya tahu bagaimana harus berperilaku dalam berbagai situasi berbeda (seperti di sekolah, di rumah, dan tempat ibadah, seperti masjid, gereja)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Orang-orang senang menghabiskan waktu bersama saya</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	No	Pernyataan	Pilihan				1	2	3	4	1	Saya akur dengan orang-orang di sekitar saya					2	Penting bagi saya mendapatkan kemudahan dalam memperoleh pendidikan yang berkualitas					3	Saya tahu bagaimana harus berperilaku dalam berbagai situasi berbeda (seperti di sekolah, di rumah, dan tempat ibadah, seperti masjid, gereja)					4	Orang-orang senang menghabiskan waktu bersama saya				
No	Pernyataan	Pilihan																																						
		1	2	3	4																																			
1	Saya akur dengan orang-orang di sekitar saya																																							
2	Penting bagi saya mendapatkan kemudahan dalam memperoleh pendidikan yang berkualitas																																							
3	Saya tahu bagaimana harus berperilaku dalam berbagai situasi berbeda (seperti di sekolah, di rumah, dan tempat ibadah, seperti masjid, gereja)																																							
4	Orang-orang senang menghabiskan waktu bersama saya																																							

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku						
						5	Saya merasa didukung oleh teman-teman saya					
						6	Saya merasa menjadi bagian dari sekolah saya					
						7	Teman-teman saya peduli terhadap saya ketika saya berada dalam masa-masa sulit (sebagai contoh, ketika saya sakit atau telah melakukan suatu kesalahan)					
						8	Saya diperlakukan secara sama tanpa dibeda-bedakan di lingkungan sekitar (kelompok atau komunitas)					
						9	Saya memiliki banyak kesempatan untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa saya tumbuh menjadi lebih besar dan dapat melakukan banyak hal sendirian					
						10	Saya memiliki banyak kesempatan untuk mempelajari banyak hal yang akan berguna ketika saya dewasa nanti (seperti, memasak, bekerja, dan menolong orang lain)					
						11.	Orang tua saya memperhatikan saya					

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku						
						12	Orang tua saya mengetahui banyak hal mengenai saya (sebagai contoh, siapa teman-teman saya, apa yang saya sukai)					
						13	Ketika saya lapar, tersedia cukup makanan untuk saya makan					
						14	Saya berbicara kepada keluarga/orang tua saya mengenai perasaan saya (sebagai contoh, ketika saya sedang sedih atau sakit hati)					
						15	Keluarga/orang tua saya peduli terhadap saya ketika saya berada dalam masa-masa sulit (sebagai contoh, ketika saya sakit atau telah melakukan suatu kesalahan)					
						16	Saya merasa aman ketika saya bersama orang tua / keluarga saya					
						17	Saya menyukai cara keluarga/orang tua saya merayakan berbagai hal (seperti, liburan atau belajar mengenai budaya saya)					
						Jika kamu sudah selesai mengerjakannya, kamu dapat menjumlahkan skor-nya di kolom bawah ini.						

No.	Teori	Judul Bab	Konten yang perlu ada	Judul Subbab	Latihan	Isi dalam Buku		
							Skor	Total Skor
						Resiliensi Pribadi (No. 1-10)		
						Resiliensi dari Orang Tua (No. 11-17)		
						Setelah itu, kamu dapat melihat skor yang kamu dapatkan termasuk kategori apa?		
						Keterangan	Total Skor	
						Resiliensi rendah	<63	
						Resiliensi sedang	63-70	
						Resiliensi tinggi	71-76	
						Resiliensi luar biasa	≥ 77	
						<p>→ Jika kamu masuk ke dalam dalam kategori “Resiliensi Rendah”, maka kamu harus mengembangkan kemampuan resiliensi kamu agar menjadi pribadi yang lebih resilien lagi.</p> <p>→ Jika kamu masuk ke dalam kategori “Resiliensi Sedang”, itu berarti kamu sudah cukup mempunyai kemampuan resiliensi yang baik, tetapi kamu tetap harus meningkatkannya lagi agar menjadi pribadi yang lebih resilien</p> <p>→ Jika kamu masuk ke dalam kategori “Resiliensi Tinggi”, itu berarti kamu mempunyai kemampuan resiliensi yang baik. Kamu dapat</p>		

