

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *MINDFULNESS-
BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA KELAS
X DI SMA BUDI CENDEKIA ISLAMIC SCHOOL**



**Lani Cahyani
1108822005**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Magister Pendidikan

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

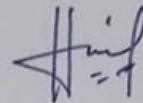
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003
Tanggal : 3 Januari 2025



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002
Tanggal: 3 Januari 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling UNJ



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003
Tanggal: 3 Januari 2025

Nama : Lani Cahyani
NIM : 1108822005
Angkatan : 2022

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
UJIAN SIDANG TESIS**

Judul : Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction*
(MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X Di
SMA Budi Cendekia Islamic School

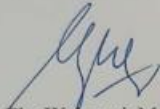
Nama : Lani Cahyani

No. Registrasi : 1108822005

Tanggal Ujian : 9 Januari 2025

Pembimbing Utama



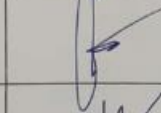
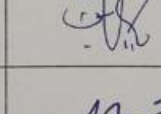
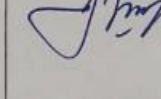
Pembimbing Pendamping



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002

| Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|--|------------|
| Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Penanggung Jawab) * |  | 05-02-2025 |
| Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. NIP. 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab) ** |  | 05-02-2025 |
| Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 (Ketua Dewan Penguji) *** |  | 24-01-2025 |
| Dr. Karsih, M.Pd. NIP. 197909052010122002 (Anggota Dewan Penguji I) **** |  | 05-02-2025 |
| Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 (Anggota Dewan Penguji II) **** |  | 24-01-2025 |

* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
**Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
*** Ketua Dewan Penguji
**** Dosen Penguji



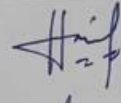

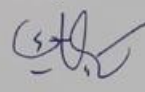
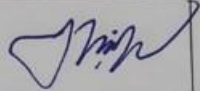
HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X Di SMA Budi Cendekia Islamic School

Nama : Lani Cahyani

No. Registrasi : 1108822005

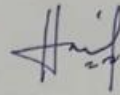
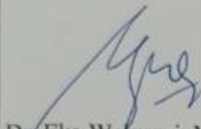
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling UNJ

| No | Nama | Tanda Tangan | Tanggal |
|----|---|--|------------|
| 1. | Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi) |  | 24-01-2025 |
| 2. | Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Pembimbing I) |  | 24-01-2025 |
| 3. | Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Pembimbing II) |  | 24-01-2025 |
| 4. | Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 (Ketua Penguji) |  | 24-01-2025 |
| 5. | Dr. Karsih, M.Pd. NIP. 197909052010122002 (Penguji I) |  | 05-02-2025 |
| 6. | Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 (Penguji II) |  | 24-01-2025 |

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK
YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002

Tanggal: 24-01-2025

Tanggal: 24-01-2025

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002



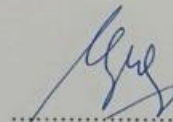
(Ketua)¹

(tanda tangan)

05-02-2025

(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003



(Koordinator Prodi)²

(tanda tangan)

24-01-2025

(tanggal)

Nama : Lani Cahyani

NIM : 1108822005

Tanggal Lulus : 9 Januari 2025

Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN *MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* (MBSR) UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA KELAS X DI SMA BUDI CENDEKIA ISLAMIC SCHOOL

Lani Cahyani
Magister Bimbingan dan Konseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk digunakan oleh guru bimbingan konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa kelas X di SMA Budi Cendekia Islamic School Kota Depok. Penelitian ini menggunakan *Design Based Research* (DBR) model Reeves. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 162 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh (sampel sensus). Pengumpulan data responden menggunakan kuesioner *Academic Resilience Scale* (ARS-30) dan wawancara. Hasil studi pendahuluan menggunakan instrumen ARS-30 menunjukkan tingkat resiliensi akademik siswa kelas X sebanyak 22 (13,58%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik rendah dan sebanyak 140 (86,42%) siswa memiliki tingkat resiliensi akademik tinggi. Berdasarkan hasil uji materi memperoleh nilai 75% berada pada kategori “layak”. Selanjutnya berdasarkan hasil uji coba buku panduan terhadap siswa, hasil rata-rata antara *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen pada aspek perasaan negatif dan respon emosional (*Negative affect and emotional response*) mengalami kenaikan sangat signifikan yaitu sebesar 18,41 poin. Kemudian diikuti dengan aspek ketekunan/ *perseverance* mengalami kenaikan sebesar 11,22 poin, terakhir pada aspek refleksi dan mencari bantuan (*Reflecting and adaptive help-seeking*) mengalami kenaikan sebesar 9,89 point. Didukung juga oleh hasil uji-t menunjukkan bahwa nilai signifikansi $0.00 < 0.05$ maka H_0 ditolak H_a diterima artinya terdapat perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen yang mendapat perlakuan MBSR dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan apapun terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa. Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) untuk meningkatkan resiliensi akademik layak untuk digunakan oleh guru bimbingan konseling.

Kata Kunci: Resiliensi Akademik, MBSR, SMA, Pengembangan Buku Panduan

**DEVELOPMENT OF MINDFULNESS-BASED STRESS
REDUCTION (MBSR) GUIDEBOOK TO IMPROVE ACADEMIC
RESILIENCE OF GRADE X STUDENTS AT BUDI CENDEKIA
ISLAMIC SCHOOL HIGH SCHOOL**

Lani Cahyani
Master of Guidance and Counseling

Abstract

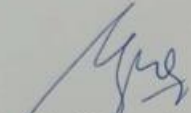
This study aims to develop a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) guidebook to be used by counseling guidance teachers to improve the academic resilience of grade X students at SMA Budi Cendekia Islamic School in Depok City. This research uses Reeves' Design Based Research (DBR) model. The sample in this study was 162 students. The sampling technique used a saturated sample technique (census sample). Respondent data collection using the Academic Resilience Scale (ARS-30) questionnaire and interviews. The results of the preliminary study using the ARS-30 instrument showed that the level of academic resilience of class X students was 22 (13.58%) students had a low level of academic resilience and as many as 140 (86.42%) students had a high level of academic resilience. Based on the results of the material test, the value of 75% is in the "feasible" category. Furthermore, based on the results of the guidebook trial on students, the average results between the pretest and posttest of the experimental group on aspects of Negative affect and emotional response experienced a very significant increase of 18.41 points. Then the aspect of perseverance increased by 11.22 points, finally in the aspect of Reflecting and adaptive help-seeking increased by 9.89 points. It is also supported by the results of the t-test showing that the significance value of $0.00 < 0.05$, so H_0 is rejected, H_a is accepted, meaning that there is a difference in influence between the experimental group who received MBSR treatment and the control group who did not receive any treatment on increasing students' academic resilience. Based on the above results, it can be concluded that the development of a Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) guidebook to improve academic resilience is suitable for use by counseling guidance teachers.

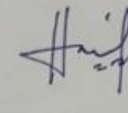
Keywords: *Academic Resilience, MBSR, High School, Guidebook Development*

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK
YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003


Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.
NIP. 197908192005012002

Tanggal: 24-01-2025

Tanggal: 24-01-2025

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002



(Ketua)¹

(tanda tangan)

05-02-2025

(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.
NIP. 197309151999032003



(Koordinator Prodi)²

(tanda tangan)

24-01-2025

(tanggal)

Nama : Lani Cahyani
NIM : 1108822005
Tanggal Lulus : 9 Januari 2025
Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lani Cahyani

No Registrasi : 1108822005

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian tesis saya sebagai berikut,

1. Cahyani, L., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2025). Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan dan Konseling. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (2), 729-739.
Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan diterima untuk dipublikasikan di jurnal pada volume 9, Nomor 2, Bulan April, Tahun 2025. Artikel tersebut akan tersedia secara online di Artikel tersebut akan tersedia secara online di <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/index>.
2. Diseminasi "The Effectiveness Of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) To Increase The Academic Resilience Of New Class X High School Students: Literature Review". UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi.

Jakarta, 9 Januari 2025

Yang menyatakan,

Lani Cahyani

UNIVERSITAS NEGERI JA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lani Cahyani
NIM : 1108822005
Fakultas/Prodi : FIP/ S2 Bimbingan dan Konseling
Alamat email : lanicahyani31@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Buku Panduan *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* Untuk
Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X Di SMA Budi Cendekia Islamic School

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 Februari 2025

Penulis



Lani Cahyani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur penulis sampaikan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, karunia dan kemudahan serta kelancarannya bagi penulis sehingga tesis ini dapat diselesaikan. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah limpah kepada Nabi Muhammad SAW. Penulisan tesis ini untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, arahan serta bimbingan dari pihak-pihak lain, tesis ini tidak akan berhasil diselesaikan. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini peserta ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran tenaga dalam memberikan arahan, bimbingan ilmu serta motivasi yang mendorong penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
3. Dr. Happy Karlina Marjo, S.Pd., M.Pd., Kons selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan yang membangun dalam rangka penyempurnaan tesis ini serta motivasi untuk penulis menyelesaikan tesis ini.
4. Seluruh Dosen Pengajar di jurusan Bimbingan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan arahan serta turut membantu kelancaran dalam proses penyelesaian tesis ini.
5. Keluarga tercinta, Ayah Aat Kadar Solihat dan Mamah Wawa Sundawati, serta Adiku Denti Ismiati, S.Pd., yang tiada henti selalu memberikan do'a dan dukungannya serta semangat kepada penulis untuk menyelesaikan tesis ini.

6. Keluarga kecilku suami Gustamin dan putra pertamaku Hafiz Azikri serta putra keduaku Keizan Sakhi Abyan yang selalu memberikan do'a, segala bantuan, dukungan, semangat, perhatian dan pengertian serta bersedia ikhlas ikut berjuang dalam perjuangan indah menyelesaikan tesis ini.
7. Teman-teman kuliah angkatan 2022 di Program Studi Magister Bimbingan Konseling yang telah berjuang bersama, kompak, saling memotivasi dan menguatkan satu sama lain dalam melewati perkuliahan ini dengan penuh suka dan duka.
8. Yayasan Pendidikan Budi Insan Cendekia (YPBIC) yang selalu memberikan support kepada penulis dalam kelancaran selama berkuliah dan dalam menyelesaikan tesis ini.
9. Guru-Guru SMA Budi Cendekia Islamic School Kota Depok serta para siswa-siswi atas bantuan yang diberikan dan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian dan menyelesaikan tesis ini.
10. Sahabat-sahabat yang selalu memberikan do'a, bantuan, dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Besar harapan penulis semoga tesis ini dapat diterima sebagai sumbangsih kepada almamater serta dapat digunakan sebagai referensi bagi civitas akademika fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta khususnya di Program study Bimbingan Konseling.

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Jakarta, 9 Januari 2025

Penulis



Lani Cahyani

DAFTAR ISI

COVER

| | |
|--|------|
| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG TESIS..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS | iii |
| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN YUDISIUM MAGISTER..... | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH..... | vii |
| PERNYATAAN PUBLIKASI..... | viii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 13 |
| C. Batasan Masalah..... | 13 |
| D. Rumusan Masalah | 13 |
| E. Tujuan Penelitian | 14 |
| F. Manfaat Penelitian | 14 |
| 1. Manfaat Teoritis | 14 |
| 2. Manfaat Praktis | 14 |
| G. Kebaruan Penelitian..... | 15 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 17 |
| A. Kajian Teori..... | 17 |
| 1. Resiliensi Akademik | 17 |
| 2. Siswa Sekolah Menengah Atas | 19 |
| 3. <i>Mindfulness</i> | 20 |

| | |
|---|------------|
| 4. <i>Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)</i> | 23 |
| 5. Intervensi Lain Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik | 29 |
| 6. Buku Panduan Konseling | 31 |
| 7. Panduan penyusunan buku panduan | 32 |
| B. Hasil Penelitian Relevan | 34 |
| C. Kerangka Berpikir | 35 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 38 |
| A. Waktu dan Tempat Penelitian | 38 |
| 1. Waktu Penelitian | 38 |
| 2. Tempat Penelitian..... | 38 |
| B. Variabel Penelitian Dan Operasional Variabel | 38 |
| 1. Variabel Penelitian | 38 |
| 2. Definisi Operasional Variabel..... | 39 |
| C. Desain Penelitian | 40 |
| D. Tahap-Tahap Penelitian DBR..... | 41 |
| E. Sampel Penelitian | 64 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 65 |
| G. Penyusunan Instrumen Penelitian | 65 |
| 1. Instrumen Penelitian..... | 65 |
| 2. Kisi-Kisi instrumen | 66 |
| 3. Skoring Instrumen..... | 68 |
| H. Uji Coba Instrumen..... | 69 |
| 1. Uji Validitas Butir Instrumen..... | 69 |
| 2. Uji Reliabilitas Instrumen | 71 |
| I. Teknik Analisis Data | 73 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 78 |
| A. Hasil Penelitian | 78 |
| 1. Analisis dan Eksplorasi..... | 78 |
| 2. Desain dan Konstruksi | 89 |
| 3. Evaluasi dan Refleksi..... | 94 |
| B. Keterbatasan Penelitian..... | 139 |
| BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI | 140 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| A. Kesimpulan | 140 |
| B. Implikasi..... | 141 |
| C. Rekomendasi..... | 142 |
| DAFTAR PUSTAKA | 144 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|-----|
| Tabel 3.1 Waktu Penelitian | 38 |
| Tabel 3.2 Rancangan Buku Panduan | 44 |
| Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrument Resiliensi Akademik (ARS-30) | 66 |
| Tabel 3.4 Skala Respon Instrumen Resiliensi Akademik (ARS-30) | 68 |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas..... | 70 |
| Tabel 3.6 Interpretasi Reliabilitas | 72 |
| Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas | 73 |
| Tabel 3.8 Klasifikasi Tingkat Resiliensi Akademik | 73 |
| Tabel 3.9 Pilihan Jawaban..... | 74 |
| Tabel 3.10 Skala Persentase Penilaian | 75 |
| Tabel 4.1 Data Deskriptif Variabel Resiliensi Akademik..... | 81 |
| Tabel 4.2 Tingkat Skor Resiliensi Akademik Siswa..... | 81 |
| Tabel 4. 3 Perbandingan Setiap Aspek Resiliensi Akademik..... | 85 |
| Tabel 4. 4 Data Demografi..... | 87 |
| Tabel 4.5 Kerangka Buku Panduan..... | 90 |
| Tabel 4.6 Hasil Validasi Uji Materi | 95 |
| Tabel 4.7 Revisi Media | 97 |
| Tabel 4.8 Revisi Waktu Persesi | 98 |
| Tabel 4.9 Revisi Istilah Buat Siswa | 98 |
| Tabel 4.10 Sasaran Intervensi | 98 |
| Tabel 4.11 Revisi Penulisan..... | 98 |
| Tabel 4.12 Revisi Sesi 1 | 99 |
| Tabel 4.13 Revisi Sesi 2..... | 99 |
| Tabel 4.14 Revisi Sesi 8..... | 99 |
| Tabel 4.15 Skor <i>Pretest</i> Resiliensi | 114 |
| Tabel 4.16 Skor <i>Pretest</i> Aspek Resiliensi Akademik | 115 |
| Tabel 4.17 Skor <i>Posttest</i> Resiliensi Akademik | 117 |
| Tabel 4.18 Skor <i>Posttest</i> Aspek Resiliensi Aakademik | 118 |
| Tabel 4.19 Uji Homogenitas | 119 |
| Tabel 4.20 Uji <i>Independent Sample T-test</i> | 120 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir | 37 |
| Gambar 3.1 Langkah-langkah <i>Reeves Design Based Research</i> | 40 |
| Gambar 3.2 Rancangan <i>Nonequivalent Control Group Design</i> | 63 |
| Gambar 4.1 Tingkat Resiliensi Akademik | 83 |
| Gambar 4.2 Gambaran aspek-aspek resiliensi akademik..... | 84 |
| Gambar 4.3 Perbandingan Setiap Aspek Resiliensi | 86 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian..... | 151 |
| Lampiran 2 Surat Keterangan telah melakukan penelitian | 152 |
| Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Ahli Materi..... | 153 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Ahli Adaptasi Instrumen ARS-30..... | 154 |
| Lampiran 5 Instrumen <i>Academic Resilience Scale</i> (ARS-30) | 168 |
| Lampiran 6 Hasil Uji Validitas <i>Academic Resilience Scale</i> (ARS-30)..... | 171 |
| Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Academic Resilience Scale</i> (ARS-30)..... | 174 |
| Lampiran 8 Pedoman Wawancara Guru BK..... | 175 |
| Lampiran 9 Hasil Pengolahan data study pendahuluan | 178 |
| Lampiran 10 Hasil Penilaian Uji Ahli Materi | 186 |
| Lampiran 11 Hasil Skoring Uji Ahli Materi..... | 189 |
| Lampiran 12 Hasil <i>Pretest</i> kelas eksperimen dan kelas kontrol | 190 |
| Lampiran 13 Hasil <i>Posttest</i> kelas eksperimen dan kelas kontrol..... | 191 |
| Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas | 192 |
| Lampiran 15 Hasil Uji Homogenitas | 192 |
| Lampiran 16 Hasil <i>Independent T-test</i> | 193 |
| Lampiran 17 Angket Evaluasi Hasil | 194 |
| Lampiran 18 Data Evaluasi Hasil Intervensi MBSR | 196 |
| Lampiran 19 Dokumentasi Uji Coba Buku Panduan Pada Siswa..... | 197 |
| Lampiran 20 LOA Artikel Sinta | 199 |
| Lampiran 21 Hasil Verifikasi Artikel Dari GAD..... | 200 |
| Lampiran 22 LOA Diseminasi | 201 |
| Lampiran 23 Hasil Verifikasi Diseminasi Dari GAD | 202 |
| Lampiran 24 sertifikat Presenter Diseminasi | 203 |
| Lampiran 25 sertifikat Toefl | 204 |
| Lampiran 26 Sertifikat Pelatihan MBSR | 205 |
| Lampiran 27 Buku Konsultasi | 206 |
| Lampiran 28 Sample Buku Panduan..... | 208 |
| Lampiran 29 Riwayat Penulis | 210 |