BAB I
PENDAHULUAN

Pada Bab I dipaparkan hal-hal yang berkaitan dengan latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan hormonal (Hurlock, 2003, hlm. 193). Hal senada diungkapkan Comer (dalam Slavin, 2011, hlm. 39) masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami perubahan yang menakjubkan pada berbagai aspek dalam dirinya baik dari sisi fisik atau psikologis, perubahan tersebut berkembang dengan cara yang berbeda dan dengan kecepatan yang berbeda. Remaja dengan segala keunikannya sangat rentan menghadapi berbagai masalah yang menghambat perkembangan dirinya baik itu dari faktor dalam dirinya ataupun dari lingkungannya, sehingga ketika masalah tersebut tidak teratasi maka akan berdampak pada tersendatnya perkembangan pada tahap perkembangannya (Hurlock, 2003; Santrock, 1996; Slavin, 2011).

Salah satu faktor penyebab munculnya masalah dalam perkembangan remaja adalah pengalaman terhadap adversitas. Adversitas merupakan berbagai masalah atau peristiwa kemalangan yang dialami remaja. Adversitas dapat berupa musibah, pengalaman buruk, peristiwa negatif, kejadian tidak menyenangkan, kondisi sarat resiko, situasi stres yang berat, serta kondisi yang menyebabkan traumatis (Linley & Josep, 2004, hlm. 5).

Pengalaman terhadap adversitas dapat memicu konflik dalam diri remaja yang membuat mereka rentan terhadap berbagai perilaku maladaptif. Pernyataan ini diperkuat oleh Schoon (2006, hlm. 5) mengemukakan bahwa adversitas dapat membawa pada resiko, remaja beresiko (*at-risk adolesence*) biasanya menjadi remaja yang rentan (*vulnerable adolesence*) dan remaja yang rentan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjadi remaja bermasalah (*troubled adolesence*). Sedangkan remaja bermasalah menurut Slavin (2011, hlm. 117) menghasilkan gangguan emosi, bullying, putus sekolah, penggunaan NAFZA,

Anggi Azzi Purnama, 2016
EFEKTIVITASSELF INSTRUCTION TRAINING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kenakalan, resiko kehamilan, penyakit menular, dan identitas seksual. Lebih jauh Drykoos (dalam Slavin, 2011) menjelaskan masa remaja dapat menjadi saat yang beresiko besar bagi banyak orang karena remaja untuk pertama kalinya terlibat ke dalam perilaku atau pengambilan keputusan yang mempunyai konsekuensi negatif jangka panjang ketika dihadapkan pada suatu masalah.

Selain berakibat pada kecenderungan terjadinya masalah remaja berupa kenakalan, adversitas juga dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Orang yang baru mengalami adversitas biasanya akan menjadi rapuh dan sangat beresiko terhadap berbagai masalah patologis seperti frustasi, depresi, paranoid, kesedihan berkepanjangan, histeria, stress berat, *schizofrenia*, dan akibat fatal lainnya seperti bunuh diri (Barnard, Morland, & Nagy, 1999, hlm. 40).

Berkenaan dengan adversitas, beberapa remaja gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang tidak menguntungkan,namun ada pula remaja yang mampu bertahan dan pulih dari adversitas yang pernah dialaminya. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau bertahan ditengah lingkungan dengan tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, hal tersebut menunjukkan adanya kemampuan tertentu dalam diri individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade &Frederikson, 2004, hlm.4).

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Joseph (dalam Isaacson, 2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupan. Hal senada diungkapkan Liquanti (1992, hlm. 2) yang menyebutkan secara khusus bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dimana mereka tidak mengalah saat menghadapi tekanan dan perubahan dalam lingkungan. Mereka juga senantiasa terhindar dari penggunaan obat terlarang, kenakalan remaja, kegagalan akademik, depresi, stres berkepanjangan, perilaku menyimpang dan gangguan mental.

Beberapa hasil penelitian mendukung bahwa rendahnya tingkat resiliensi dalam diri individu akan menimbulkan kerentanan terhadap resiko dari adversitas. Masten (dalam Davis, 2009, hlm. 1) melakukan penelitian *longitudinal* dan *cross sectional*. Topik yang diteliti adalah tingkat resiliensi anak dikaitkan dengan

berbagai permasalahan keluarga disfungsi seperti orangtua dengan gangguan jiwa, kesulitan finansial, ibu remaja, penyakit kronis, kriminalitas, penelantaran dan penganiayaan. Setelah 20 tahun masa penelitian diperoleh hasil yang mengindikasikan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga disfungsi, atau yang mengalami penelantaran dan penganiayaan cenderung memiliki resiliensi diri yang rendah dan tumbuh menjadi orang dewasa yang rentan, dikarenakan dalam perkembangannya lebih banyak peristiwa yang memicu stress dan kurang mampu mengatasi tekanan yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut.

Barnard, Morland, & Nagy (1999, hlm. 40), mengemukakan bahwa terdapat kecenderungan faktor-faktor resiliensi yang rendah dalam diri anak atau remaja terutama yang berasal dari kelompok sosioekonomi rendah dan yang telah mengalami dukacita kehilangan orangtua.

Irawati (dalam Anesty, 2012) melakukan penelitian terhadap resiliensi remaja dari keluarga *brokenhome*. Hasil penelitian mengungkap bahwa hanya 17% dari remaja *brokenhome* yang mampu membekali diri dengan kemampuan resiliensi dalam menghadapi berbagai persoalan yang datang setelah perceraian orangtua, sebanyak 58% cenderung mengalami masalah kepribadian dan 26% terlibat dalam aksi kenakalan remaja.

Selain kerentanan terhadap adversitas, berbagai hasil penelitian lain mengungkapkan pentingnya resiliensi dalam kehidupan. Seperti,penelitian Reivich di Universitas Pennsylvania selama kurang lebih dari 15 tahun menemukan bahwa resiliensi memegang peranan yang penting dalam kehidupan, karena resiliensi merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan (Reivich and Shatte,2002, hlm. 11). Resiliensi yang menjadi program prevensi bagi anak-anak yang berada dalam risiko depresi, dapat membantu mereka mengatasi pengaruh negatif dari konflik keluarga dan rendahnya kohesi keluarga yang mereka alami sehari-hari. Dalam penelitiannya, Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan pentingnya resiliensi untuk mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil seperti keluarga yang berantakan, kehilangan orang tua, kemiskinan, diabaikan secara emosional ataupun siksaan fisik. Selanjutnya Setyowati (2010) dalam studinya mengenai hubungan resiliensi dan kecerdasan emosional pada pengguna NAPZA menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara

resiliensi dan kecerdasan emosional, semakin tinggi resiliensinya maka semakin tinggi pula kecerdasan emosional yang dimiliki pengguna NAPZA.

Asumsi mendasar dalam studi mengenai resiliensi ini adalah bahwa beberapa individu tetap baik-baik saja meskipun telah mengalami situasi yang sarat adversitas dan beresiko, sementara beberapa individu lainnya gagal beradaptasi dan terperosok dalam adversitas atau resiko yang lebih berat lagi (Schoon, 2006, hlm. 9). Oleh karena itu peningkatan kualitas hidup remaja salah satunya dapat dilakukan dengan studi peningkatan resiliensi.

Studi dilakukan di SMAN 1 Mangunjaya kabupaten pangandaran, dengan rasionalitas sekolah menengah atas negeri 1 Mangunjaya merupakan sekolah yang berada di perbatasan provinsi jawa barat dan jawa tengah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada studi pendahuluan, terungkap bahwa hampir 80% siswa yang bersekolah berada pada kategori ekonomi menengah kebawah sehingga motivasi, kesadaran bersekolah, dan dukungan orang tua dirasa kurang. Sedangkan dalam 3 tahun terakhir tercatat beberapa permasalahan yang dialami oleh siswa baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Permasalahan akademik yang sering terjadi diantaranya siswa yang sering membolos, siswa yang tidak lulus ujian praktik, penurunan prestasi, dan siswa dengan motivasi belajar yang rendah. Sementara permasalahan non-akademik (pribadi sosial) diantaranya siswa yang menarik diri (terisolir), pergaulan dengan lawan jenis yang kurang sehat, siswa yang menjadi pelaku atau korban bullying, konsumsi minuman beralkohol dan rokok, perkelahian antar siswa, depresi bahkan percobaan bunuh diri.

Sejumlah fakta empiris mengenai pengalaman adversitas dan kaitannya dengan kecenderungan terhadap berbagai gangguan perilaku khususnya di SMAN 1 Mangunjaya kabupaten Pangandaran semakin menambah penekanan pentingnya resiliensi dalam diri remaja. Hal ini mengisyaratkan perlunya upaya meningkatkan resiliensi remaja, agar remaja memiliki kemampuan untuk bangkit dan meningkatkan kapasitas resiliensi khususnya remaja dengan pengalaman terhadap adversitas dan beresiko tinggi terhadap gangguan perilaku dan kegagalan di semua aspek kehidupannya termasuk kegagalan pendidikan. Menurut Kartadinata (2011, hlm. 41) pendidikan umumnya bertujuan membantu siswa

mengembangkan suatu sistem penyesuaian diri yang adekuat untuk memperoleh perkembangan diri yang optimal. Sehingga sudah sewajarnya para peneliti pendidikan khususnya yang berada pada area psikologi pendidikan melakukan upaya untuk meningkatkan resiiliensi sebagai usaha terciptanya sistem penyesuaian diri guna perkembangan diri yang optimal pada remaja.

Berbagai bentuk upaya untuk meningkatkan resiliensi remaja telah banyak dilakukan, beberapa upaya prevensi maupun intervensi untuk meningkatkan resiliensi, diantaranya; (1) Spivack & Shur yang menggunakan *Interpersonal Cognitive Problem Solving (ICPS)* untuk membantu individu mengatasi tekanan, frustasi, dan kegagalan dalam hidup (Goldstein & Brooks, 2005. hlm. 373); (2) Program *Mujeres y Hombles Nobles* (dikembangkan berdasarkan pendekatan psikologi humanistik) yang berupaya membantu remaja Latin yang hamil, yang menjadi anggota *gangster,* menggunakan narkoba, dan terlibat dalam aksi kenakalan remaja untuk kembali ke sekolah, keluar dari *gang*-nya, berhenti menggunakan narkoba, dan ikut serta dalam program konseling (Pulido, dalam anesty, 2012); (3) *Advancement Via Individual determination* (AVID) yaitu program pengembangan resiliensi yang diperuntukkan bagi siswa dari kalangan keluarga berpendapatan rendah dan etnis minoritas (Mehan, Villanueva, & Lintz, 1996); (4) *Monitoring programme* untuk meningkatkan resiliensi siswa perempuan (SeokHoon, dalam anesty, 2012); (5) ALAS program yang di dalamnya mencakup intervensi psikososial, akademik dan kultural bagi siswa dengan kecacatan dan siswa *high risk* (Gandara, Larson, Rumberger & Mehan, 1998); (6) *Megaskills* program untuk meningkatkan resiliensi siswa yang di *drop out* agar berkenan melanjutkan kembali pendidikan dan membangun karir mereka (Rich, 1999); (7) GRAD *project* yang membantu siswa beresiko *drop out* untuk memperoleh kembali sikap positif mereka melalui pengembangan resiliensi dan menghindari kegagalan akademik (McAdoo, dalam Anesty, 2012); (8) *Teen Leadership Program* (Flippen et al, dalam Anesty, 2012); (9) *The Resiliency Wheels, six steps to enhance student resiliency* (Millstein, dalam Desmita, 2009, hlm. 218); (10) *Emotional Based Program* (Castro, Johnson, & Smith, 2008); (11) Konseling teman sebaya untuk meningkatkan resiliensi anak asuh di panti asuhan sosial anak (Suwarjo, 2008); dan, (12) Program bimbingan belajar untuk

meningkatkan resiliensi akademik siswa *boarding school* (Munawaroh, 2011). Konseling rasional emotif behavioral untuk meningkatkan resiliensi remaja (Anesty, 2012).

Dari sekian studi dalam rangka meningkatkan resiliensi individu,resiliensi banyak ditingkatkan dari berbagai pendekatan teori psikologis, namun peneliti melihat belum adanya atau masih jarangnya pendekatan dari sisi terapi kognitif behavioral untuk meningkatkan resiliensi. Oleh sebab itu peneliti memandang perlunya intervensi untuk meningkatkan resiliensi siswa menggunakan pendekatan yang dikembangkan dari terapi kognitif perilaku sebagai pembanding dengan intervensi yang selama ini telah dilakukan dan memperkaya khasanah keilmuan dibidang resiliensi. Oleh karena itu teknik yang digunakan peneliti untuk meningkatkan resiliensi adalah teknik *self instruction training* yang merupakan salah satu teknik dalam terapi kognitif-perilaku.

Menurut Ramli (dalam Suganda, 2010, hlm. 7). Secara garis besar, terapi kognitif-perilaku adalah suatu bentuk terapi yang memadukan prinsip dan prosedur terapi kognitif dan perilaku dalam upaya membantu individu mencapai perubahan perilaku yang diharapkan. Perubahan struktur kognitif pada diri siswa terkaitadversitas atau hal yang melemahkan tingkat resiliensi merupakan intervensi yang utama dalam terapi kognitif perilaku. Meichenbaum (dalam Dobson & Dozois, 2001, hlm. 6) menjelaskan perubahan kognitif pada individu bisa diubah dengan menggunakan verbalisasi diri. Teknik yang biasa digunakan dengan menggunakan pola pernyataan verbalisasi diri adalah *self instruction training*. Bryant dan Budd (1982, hlm. 259) menambahkan teknik *self instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan perilaku.

Meichenbaum & Goodman (1971) pada awalnya mengembangkan pelatihan *self instructional* untuk membantu anak mengontrol perilaku impulsif. Meichenbaum (1986) kemudian menggunakan strategi pelatihan *self instructional* untuk membantu klien mengembangkan keterampilan *coping* dalam menghadapi situasi pemicu stres yang sebagian besar berada di luar kendali mereka. Teknik *self instructional* ini menekankan pada upaya mengajari klien untuk mengendalikan emosi negatif dari pada semata-mata menghilangkannya. Kemudian melalui *modeling* dan gladi perilaku, klien mempelajari instruksi diri

yang tepat untuk melawan pernyataan diri yang negatif ketika menghadapi situasi negatif atau tidak menyenangkan dalam hidupnya.

Sejumlah besar penelitian mengindikasikan bahwa strategi *self instruction training* efektif untuk beberapa permasalahan yang relatif spesifik seperti pengendalian impulsivitas, pengembangan asertifitas, membangun motivasi, dan peningkatan keterampilan mengelola waktu (Meichenbaun, 1986).

Selain itu Hatzigeorgiadis *et al* (2010) menemukan bahwa pemberian motivasi melalui verbalisasi diri dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan pemain tenis pada saat akan mengikuti kejuaraan tenis. Penelitian lain yang dilakukan Kanfer (dalam Safaria, 2004, hlm. 95) menggunakan prosedur *self instruction* untuk mengatasi anak yang takut terhadap malam hari dan mempunyai dampak yang besar dalam menurunkan tingkat ketakutan anak.Burgio *et al.* (1980) berhasil melakukan penelitian dengan menggunakan *self-instruction*dalam mengembangkan kontrol diri dengan area perilaku yang luas, variabel perilaku yang diteliti diantaranya, *resistance to temptation, attentional problems, aggression, academic performance*, dan berbagai perilaku personal dan sosial. Selanjutnya Bugenthal *et al.* (1978) menemukan hasil bahwa *self-instruction*memberikan keuntungan jangka panjang dalam peningkatan persepsi anak terhadap kemampuannya untuk mengontrol performa akademiknya sendiri. Kemudian Siddle (1980) menemukan bahwa *self-instruction* efektif memberikan teknik pemecahan masalah interpersonal untuk para remaja.

Di Indonesia itu sendiri *self instruction*pernah diujikan sebagai intervensi bagi pengentasan masalahremaja yang relatif lebih spesifik diantaranya, penelitian Suganda (2010) menunjukan *self instruction*efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar. Pelatihan*self instruction*juga dipakai dan efektif dalam mengatasi kecemasan ujian (Azzi, 2012). Serta penelitian Nurbaity(2012) mengenai keefektifan *self instruction*dalam mengatasi kecemasan akademik siswa.

Beberapa pendapat dan penelitian *self instructiontraining* tersebut, menunjukan keefektifan teknik *self instructiontraining* dalam mengatasi masalah emosi ataupun dalam pengembangan pribadi, namun demikian peneliti belum menemukan penelitian yang menguji keefektivan *self instructiontraining* untuk

meningkatkan resiliensi, namun demikian peneliti berasumsi *self instructiontraining*dapat menjadi salah satu intervensi yang tepat untuk diuji cobakan kaitannya dengan peningkatan resilienasi siswa. Olehkarenaitupenelitianinidifokuskanuntukmengujiefektivitasteknik*self instruction* untuk meningkatkan resiliensi siswa khususnya di SMA Negeri 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran.

B. IdentifikasidanRumusan MasalahPenelitian

Resiliensi merupakan faktor esensial dalam perkembangan hidup remaja. Rendahnya resiliensi pada remaja perludiberikan perhatianoleh berbagai kalangan, karena menurut Schoon (2006, hlm. 5) rendahnya resiliensi pada remaja menjadikan remaja yang rentan (*vulnerable adolescence*) dan remaja yang rentan memiliki kecenderungan yang tinggi untuk menjadi remaja yang bermasalah *(troubled adolescence*). Sedangkan resiliensi tinggi akan mampu mengelola permasalahan menjadi kekuatan dan keterampilan untuk bertahan dalam lingkungan sarat tekanan dan untuk bangkit kembali menuju keberfungsian normal (Hetherington dan Blechman, dalam Isaacson, 2002). Oleh karena itu resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologis remaja. Tanpa adanya resiliensi, tidak akan ada keberanian, ketekunan, dan rasionalitas. Bahkan resiliensi diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan siswa dalam kehidupan, termasuk keberhasilan dalam belajar di sekolah (Desmita, 2009, hlm. 199).

Sebagai lembaga yang mengakomodir peran remaja sebagai siswa, sekolah memiliki peran sentral dalam mendukung perkembangan berbagai karakteristik resiliensi dan memberikan faktor protektif bagi karakteristik tersebut. Berbagai literatur tentang resiko dan resiliensi menyebutkan bahwa sekolah merupakan lingkungan kritis bagi siswa dalam mengembangkan kapasitas untuk keluar dari adversitas, menyesuaikan diri dengan tekanan-tekanan, dan menghadapi problem-problem, serta mengembangkan berbagai kompetensi sosial, akademik dan vokasional yang diperlukan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik (Anesty, 2012; Munawaroh, 2013).

Asumsi dasar penelitian ini adalah bahwa setiap remaja atau dalam hal ini siswa di sekolah memiliki resiliensi dalam diri mereka masing- masing, namun seperti yang dikatakanSchoon (2006, hlm. 9) setiap individu memiliki kapasitas resiliensi yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, semakin tinggi kapasitas resiliensi individu maka semakin baik ketahanan dalam menghadapi masalah sehingga terhindar dari perilaku- perilaku yang merugikan bagi kehidupannya.

Sebagai peneliti pendidikan khususnya psikologi pendidikan, perlu membantu peningkatan resiliensi remaja Indonesia sebagai bentuk dari sumbangsih keilmuan bagi penerus bangsa agar memiliki ketahanan mental dan psikologis yang kuat, karena pada hakikatnya sesuai dengan tujuan pendidikan bangsa Indonesia, pendidikan tidak hanya menjadikan siswa tau dan faham materi yang disampaikan tetapi juga siswa memiliki kemampuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya (Surya, 2015). Upaya yang dilakukan yakni dengan membekali remaja dengan keterampilan yang mampu meningkatkan resiliensi. *Self instruction training* menjadi salah satu alternatif yang dipilih peneliti untuk meningkatkan resiliensi siswa hal ini didasarkan atas pertimbangan literatur dan beberapa penelitian yang sebelumnya dibahas pada bagian latarbelakang yang menunjukan keefektifan *self instruction training* dalam mengatasi beberapa masalah psikologis. Selain itu *self instruction training* dipandang praktis dan mudah dilakukan oleh para remaja tanpa didampingi instruktur setelah mengikuti pelatihan terlebih dahulu.

Perlu dilakukan kajian ilmiah mengenai keefektifan dan formulasi*self instruction training* seperti apa yang mampu meningkatkan resiliensi remaja ini, Dengan demikian penelitian perlu difokuskan pada permasalahan utama yakni perlu dirumuskannya *self instruction training* yang teruji efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja dalam hal ini siswa di SMA Negeri 1 Mangunjaya. Berdasarkan rumusan masalah, maka pertanyaan penelitan dalam tesis ini adalah:

1. Bagaimanaprofilresiliensisiswasebelum dilakukan intervensi *self instructiontraining* khususnya siswa SMAN 1 Mangunjaya Kabupaten Pangandaran Tahun Akademik 2015-2016?
2. Bagaimanarumusan*self instruction training*untukmeningkatkanresiliensisiswa khususnya siswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten Pangandaran Tahun Akademik 2015-2016?
3. Bagaimanaprofilresiliensisiswasetelah dilakukan intervensi *self instructiontraining* khususnya siswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten Pangandaran Tahun Akademik 2015-2016?
4. Apakah terdapat perubahan data yang signifikan antara sebelumdan sesudahintervensi*self instruction training*terkait data resiliensi siswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten PangandaranTahun Akademik 2015-2016?

C. Tujuan Penelitian

Tujuanumumpenelitian ini adalah untuk menguji efektivitas *self instruction training* dalam meningkatkan resiliensi siswa. Secara khusus tujuan penelitian adalah memperoleh kajian teoretis dan empiris mengenai hal-hal sebagai berikut.

1. Data resiliensisiswasebelum dilakukan intervensi *self instruction training* khususnya siswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten Pangandaran Tahun Akademik 2015-2016.
2. Rumusan*self instruction training*untukmeningkatkanresiliensisiswa khususnya siswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten Pangandaran Tahun Akademik 2015-2016.
3. Data resiliensisiswasetelah dilakukan intervensi *self instruction training* khususnya siswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten PangandaranTahun Akademik 2015-2016.
4. Signifikansi perubahan data resiliensisebelumdansesudahintervensi*self instruction training* khususnyasiswa SMAN 1 MangunjayaKabupaten Pangandaran TahunAkademik 2015-2016?

D. Manfaat Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapakan dapat menambah wawasan keilmuan dan memperkaya teori-teori dari sisi keilmuan psikologi pendidikan, terutama dalam pemanfaatan teori pembelajaran kognitif perilaku dengan teknik *Self Instruction training* untuk meningkatkan resiliensi siswa.

Adapun secara praktis, penelitian ini mengandung manfaat:

1. Siswa dapat memanfaatkan *self instruction training* untuk meningkatkan resiliensi siswa agar dapat membangun resiliensi dalam diri masing-masing sehingga dapat beradaptasi ketika mengalami kemalangan dan bertahan menghadapi tantangan dan tekanan dari lingkungan sekitar.
2. Lembaga sosial, LSM, sekolah, dan institusi pendidikan lainnya, dapat menjadikan hasil penelitian sebagai salah satu referensi untuk menyusun kebijakan, materi pelatihan dan seminar, ataupun pengembangan program-program lainnya yang terkait dengan peningkatan resiliensi siswa.
3. Guru dan para instruktur pendidikan di sekolah menengah, dapat memanfaatkan hasil studi untuk menambah pengetahuan dan keterampilan terkait berbagai teori dan pendekatan dari sisi psikologis, memahami dinamika resiliensi dalam diri siswa, sebagai referensi untuk mengembangkan materi yang difokuskan pada peningkatan kemampuan resiliensi siswa.
4. Sivitas akademika program studi psikologi pendidikan, dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk menambah khasanah pengetahuan dan wawasan di bidang psikologi pendidikan, serta sebagai data acuan dan informasi awal bagi penelitian di masa mendatang terkait peningkatan resiliensi.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan tesis adalah sebagai berikut:

BAB 1	PENDAHULUAN
BAB II	*SELF INSTRUCTION TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA
BAB III	METODE PENELITIAN
BAB VI	HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN
BAB V	KESIMPULAN DAN REKOMENDASI