

ABSTRAK

Dewi Suprihatin (2018). Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises* untuk Mengembangkan Resiliensi Siswa di SMA Negeri 1 Kota Bekasi (Penelitian *Quasi Experiment* terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Bekasi Tahun Ajaran 2017/2018).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang ada di SMA Negeri 1 Kota Bekasi yang menunjukkan adanya siswa yang memiliki resiliensi rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan resiliensi siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode *quasi eksperiment* dengan desain *non-equivalent pretest-posttest control-group design*. Populasi penelitian berjumlah 421 orang dan sampel penelitian dipilih *secara purposive sampling*. Profil resiliensi siswa SMA NEGERI 1 Kota Bekasi mayoritas masuk kategori sedang. Program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* terdiri dari rasional sebagai landasan pembuatan program, tujuan, pedoman dan pelaksanaan bimbingan kelompok, kompetensi konselor, sasaran intervensi dan prosedur pelaksanaan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan secara signifikan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Temuan penelitian menghasilkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* efektif untuk mengembangkan resiliensi siswa di SMA Negeri 1 Kota Bekasi. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa korelasi antara bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* sebagai variabel independen dan resiliensi siswa sebagai variabel dependen cukup kuat. Rekomendasi ditujukan kepada pihak sekolah yang membutuhkan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan resiliensi siswanya, guru bimbingan dan konseling dan bagi penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan subjek yang berbeda seperti peserta didik di SMP atau SD sederajat atau bagi orang dewasa.

Kata kunci: Bimbingan kelompok, *Group Exercise*, Resiliensi

ABSTRACT

Dewi Suprihatin (2018). Group Counseling Program by Using Group Exercises Technique to Develop the Resilience of Student at SMA Negeri 1 Kota Bekasi (Quasi Experiment Research on Students in Grade X of SMA Negeri 1 Kota Bekasi in School Year 2017/2018).

This research is motivated by the phenomenon in SMA Negeri 1 Kota Bekasi which shows the existence of students who have low resilience. The purpose of this research is to examine the effectiveness of programs by using group exercises technique to develop the resilience of students. This research uses a quantitative approach and quasi-experiment method with non-equivalent pretest-posttest control-group design. The research population is 421 people and the sample is selected by using purposive sampling. Resilience profile of students of SMA Negeri 1 Kota Bekasi is in the medium category. The group exercise program by using group training techniques consists of rationale as the foundation for making the program, goals, guidance and implementation of group counseling, counselor competency, intervention targets and intervention implementation procedure. The results showed that the resilience of students improved significantly after given the treatment of group counseling by using group exercises technique. The research findings are that the program by using group exercises technique is effective to develop resilience of students in SMA Negeri 1 Kota Bekasi. The results of a simple regression test show that the correlation between group counseling by using group exercises technique as an independent variable and resilience of students as a dependent variable is strong enough. Recommendations for the program of group guidance by using group exercises technique is aimed at schools that require a group guidance program by using group exercises technique to develop resilience of their students, school counselors and for other researchers to develop this research with different subjects such as for students in junior high school or elementary school level or for adults.

Keywords: Group Counseling, Group Exercise, Resilience