

**PENGEMBANGAN MODUL RESILIENSI UNTUK MENINGKATKAN
SELF-CONFIDENCE SISWA SMP**

Salma Halawatul Millah¹, Enung Nurhayati², Reza Pahlevi³

^{1,2,3}IKIP Siliwangi, Cimahi

ziorasalma@gmail.com¹, enung@ikipsiliwangi.ac.id², ngincah165@gmail.com³

ABSTRACT

This study was motivated by the low level of self-confidence among junior high school students, as indicated by a lack of courage to express opinions, low confidence in public speaking, feelings of inferiority, and difficulties in facing various challenges. The purpose of this study was to develop a resilience module that is valid, practical, and effective in improving students' self-confidence. The research employed the Research and Development (R&D) method using the ADDIE model, which consists of the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The implementation stage involved 55 students of SMPN 1 Cipeundeuy. Data were collected through interviews, observations, questionnaires, and documentation. Product feasibility was assessed through expert validation, while effectiveness was tested using the Paired Sample t-Test. The results showed that the developed resilience module was categorized as highly feasible. The validation results from the material expert, media expert, and guidance and counseling practitioner were 92%, 90%, and 95%, respectively, with an average feasibility score of 92.33%. The practicality test obtained a score of 95%, indicating that the module was highly practical to use. The effectiveness test revealed an increase in the mean self-confidence score from 86.40 in the pretest to 95.55 in the posttest. Furthermore, the Paired Sample t-Test showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant improvement in students' self-confidence after using the resilience module. Therefore, the developed resilience module was found to be valid, practical, and effective in improving junior high school students' self-confidence.

Keywords: *resilience module, self-confidence, guidance and counseling, junior high school students, ADDIE model.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya self-confidence siswa SMP yang ditunjukkan oleh kurangnya keberanian dalam mengemukakan pendapat, rendahnya kepercayaan diri saat berbicara di depan umum, perasaan minder, serta kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul resiliensi yang valid, praktis, dan efektif dalam meningkatkan self-confidence siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis (analysis), perancangan (design), pengembangan (development), implementasi (implementation), dan evaluasi (evaluation). Tahap implementasi melibatkan 55 siswa SMPN 1 Cipeundeuy. Teknik pengumpulan data dilakukan

melalui wawancara, observasi, angket, dan dokumentasi. Kelayakan produk diuji melalui validasi ahli, sedangkan efektivitas diuji menggunakan Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul resiliensi yang dikembangkan termasuk dalam kategori sangat layak. Hasil validasi ahli materi, ahli media, dan praktisi BK masing-masing sebesar 92%, 90%, dan 95%, dengan rata-rata persentase kelayakan sebesar 92,33%. Hasil uji kepraktisan memperoleh persentase sebesar 95% yang menunjukkan bahwa modul sangat praktis digunakan. Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor self-confidence siswa dari 86,40 pada saat pretest menjadi 95,55 pada saat posttest. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat peningkatan self-confidence siswa yang signifikan setelah menggunakan modul resiliensi. Dengan demikian, modul resiliensi yang dikembangkan dinyatakan valid, praktis, dan efektif untuk meningkatkan self-confidence siswa SMP.

Kata kunci: modul resiliensi, self-confidence, bimbingan dan konseling, siswa SMP, model ADDIE.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung secara kompleks. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, seperti pembentukan identitas diri, penyesuaian sosial, serta peningkatan tanggung jawab akademik. Menurut (Erikson, 1968), remaja berada pada tahap *identity versus role confusion*, yaitu fase ketika individu berusaha menemukan identitas dirinya. Perkembangan identitas yang optimal akan membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan meningkatkan kemampuan dalam

menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Santrock, 2011). Sebaliknya, kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat menyebabkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah rendahnya *self-confidence*. Desmita (2014) menjelaskan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat menghambat perkembangan pribadi, sosial, maupun akademik sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan.

Self-confidence merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. (Lauster, 2012)

mendefinisikan *self-confidence* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya yang ditunjukkan melalui sikap optimis, tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan, dan keberanian menghadapi berbagai situasi. Individu yang memiliki *self-confidence* tinggi cenderung lebih berani mengemukakan pendapat, mampu berinteraksi secara positif dengan lingkungan, serta memiliki motivasi yang lebih baik dalam mencapai tujuan (Bandura, 1997; Schunk, 2012). Sebaliknya, individu dengan *self-confidence* rendah sering menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, takut melakukan kesalahan, dan menghindari berbagai situasi yang menuntut partisipasi aktif (Ghufron & Suminta, 2017). (Bandura, 1997) menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku, motivasi, dan pencapaian individu dalam berbagai bidang kehidupan. Oleh karena itu, pengembangan *self-confidence* menjadi salah satu tujuan penting dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Willis, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta penyebaran angket awal kepada siswa SMPN 1 Cipeundeuy menunjukkan bahwa sekitar 68% siswa berada pada kategori *self-confidence* rendah hingga sedang. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh rendahnya keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, enggan bertanya saat pembelajaran berlangsung, kurang aktif dalam diskusi kelas, malu tampil di depan umum, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta cenderung membandingkan kemampuan dirinya dengan teman sebaya. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Santrock, 2011) yang menyatakan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial, pengambilan keputusan, dan pengembangan potensi diri secara optimal. Penelitian (Siregar, 2022) juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif dengan kemampuan penyesuaian sosial siswa di lingkungan sekolah.

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap rendahnya *self-confidence* siswa adalah rendahnya tingkat resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun pengalaman yang tidak menyenangkan (Masten, 2014). (Luthar et al., 2000) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis yang memungkinkan individu menunjukkan adaptasi positif meskipun berada dalam situasi yang berisiko. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi secara lebih baik, berpikir optimis, memandang kegagalan sebagai proses pembelajaran, serta tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan (Reivich, K., & Shatte, 2002). Kemampuan regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan kemampuan pemecahan masalah yang terkandung dalam resiliensi memiliki hubungan erat dengan perkembangan *self-confidence* (Bandura, 1997; Reivich, K., & Shatte, 2002).

Hubungan antara resiliensi dan *self-confidence* telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian sebelumnya. (Faisol & Chasanah, 2022) menemukan bahwa penguatan resiliensi berpengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. (Herdiansyah & Fauziah, 2024) melaporkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa SMP memiliki implikasi penting terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. (Rosani et al., 2021) menemukan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan berbagai aspek psikologis remaja, termasuk perkembangan konsep diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Selain itu, (Paranda et al., 2026) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif meningkatkan kepercayaan diri siswa SMP. Hasil berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi dan layanan bimbingan konseling memiliki kontribusi penting dalam pengembangan *self-confidence* peserta didik.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas

hubungan antara resiliensi dan *self-confidence* maupun efektivitas layanan bimbingan konseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengujian hubungan antarvariabel atau implementasi teknik layanan tertentu (Faisol & Chasanah, 2022; Herdiansyah & Fauziah, 2024; Paranda et al., 2026). Penelitian yang menghasilkan produk pengembangan berupa modul resiliensi yang tervalidasi oleh ahli, praktis digunakan oleh siswa, serta terbukti efektif meningkatkan *self-confidence* siswa SMP masih sangat terbatas. Dengan demikian, masih terdapat kebutuhan akan media layanan yang sistematis, terstruktur, dan dapat digunakan secara berkelanjutan dalam mendukung pengembangan aspek psikologis siswa.

Menurut (Prastowo, 2015), modul merupakan bahan ajar yang disusun secara sistematis dan memungkinkan peserta didik belajar secara mandiri sesuai dengan kemampuan masing-masing. Pengembangan modul yang baik perlu memperhatikan karakteristik pengguna, tujuan pembelajaran, serta

kebutuhan peserta didik (branch, 2009). Dalam konteks penelitian ini, modul resiliensi dikembangkan sebagai media layanan yang membantu siswa memahami konsep resiliensi, mengenali potensi diri, mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Penggunaan modul diharapkan mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih terarah, sistematis, dan berkelanjutan dalam meningkatkan *self-confidence* siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul resiliensi menggunakan model ADDIE (branch, 2009), menguji kelayakannya berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan praktisi bimbingan dan konseling, serta menguji efektivitasnya dalam meningkatkan *self-confidence* siswa SMP. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan alternatif media layanan yang valid, praktis, dan efektif untuk mendukung pengembangan aspek psikologis siswa, khususnya dalam meningkatkan *self-confidence* melalui penguatan resiliensi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) yang mengacu pada prosedur pengembangan sistematis menurut Sugiyono (2013). Metode ini dipilih karena bertujuan menghasilkan suatu produk sekaligus menguji kelayakan dan efektivitas produk tersebut dalam konteks penggunaan nyata. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa modul resiliensi yang dirancang untuk meningkatkan self-confidence siswa SMP. Model pengembangan yang digunakan adalah model ADDIE yang dikemukakan oleh Branch (2009), yang terdiri atas lima tahapan, yaitu analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Untuk menguji efektivitas modul yang dikembangkan, penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan model *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat self-confidence siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa penggunaan modul resiliensi. Dalam desain tersebut, pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum

pemberian perlakuan, kemudian dilanjutkan dengan penggunaan modul resiliensi, dan diakhiri dengan pengukuran akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik.

Tahap pertama dalam model ADDIE adalah analysis. Tahap ini bertujuan mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait self-confidence serta menganalisis kondisi yang melatarbelakangi pengembangan modul resiliensi. Kegiatan analisis dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK) serta siswa, dan penyebaran angket pendahuluan kepada 90 siswa SMPN 1 Cipeundeuy. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada kategori self-confidence sedang hingga rendah sehingga diperlukan media pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Temuan pada tahap ini menjadi dasar dalam menentukan isi, materi, dan karakteristik modul yang akan dikembangkan.

Tahap kedua adalah design, yaitu proses perancangan kerangka

modul resiliensi yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa SMP. Pada tahap ini disusun tujuan pembelajaran, struktur materi, lembar kerja peserta didik (LKPD), panduan penggunaan modul, instrumen refleksi diri, evaluasi pembelajaran, serta pedoman tindak lanjut. Rancangan tersebut menghasilkan blueprint modul yang menjadi acuan dalam penyusunan produk pengembangan.

Tahap ketiga adalah development, yaitu tahap penyusunan produk modul resiliensi berdasarkan rancangan yang telah dibuat. Produk yang telah disusun kemudian divalidasi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi BK untuk memastikan kualitas isi, kebahasaan, penyajian, serta tampilan modul. Masukan dan saran dari para validator digunakan sebagai dasar revisi sehingga modul yang dihasilkan memenuhi kriteria kelayakan dan siap untuk diimplementasikan kepada peserta didik.

Tahap berikutnya adalah implementation, yaitu tahap penerapan modul resiliensi kepada siswa. Pada tahap ini dilakukan

pretest untuk mengetahui tingkat self-confidence awal siswa, dilanjutkan dengan penggunaan modul resiliensi sebagai perlakuan, kemudian diakhiri dengan posttest untuk mengukur perubahan tingkat self-confidence setelah perlakuan diberikan. Uji efektivitas modul melibatkan 55 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pengukuran awal self-confidence dan rekomendasi guru BK. Kriteria pemilihan subjek adalah siswa yang memiliki tingkat self-confidence pada kategori sedang hingga rendah.

Tahap terakhir adalah evaluation, yang bertujuan menilai kelayakan dan efektivitas modul secara menyeluruh. Evaluasi dilakukan secara formatif selama proses pengembangan berlangsung dan secara sumatif setelah tahap implementasi selesai dilaksanakan. Evaluasi sumatif dilakukan melalui analisis statistik menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui signifikansi peningkatan self-confidence siswa setelah menggunakan modul resiliensi.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Cipeundeuy pada semester

genap tahun ajaran 2025/2026. Subjek penelitian terdiri atas 90 siswa yang terlibat pada tahap analisis kebutuhan dan 55 siswa yang mengikuti uji efektivitas modul. Pemilihan subjek uji efektivitas dilakukan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pengukuran awal self-confidence serta rekomendasi dari guru BK.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket self-confidence yang disusun berdasarkan teori Lauster (2002). Instrumen terdiri atas 30 item pernyataan dengan menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban. Aspek yang diukur meliputi keyakinan diri, optimisme, tanggung jawab, keberanian mengemukakan pendapat, dan sikap realistis. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi oleh para ahli dan validitas empiris menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sehingga dinyatakan valid. Selain itu, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,936

menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Data pendukung dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi, wawancara, dokumentasi, lembar validasi ahli, dan angket respons pengguna.

Data hasil validasi modul dianalisis menggunakan teknik persentase untuk menentukan tingkat kelayakan produk. Persentase yang diperoleh kemudian dikategorikan ke dalam kriteria sangat layak, layak, cukup layak, kurang layak, dan tidak layak. Sementara itu, data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25 melalui analisis statistik deskriptif, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, serta uji *Paired Sample T-Test* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Modul dinyatakan efektif apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan adanya peningkatan self-confidence siswa secara signifikan setelah menggunakan modul resiliensi.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat

perbedaan yang signifikan antara skor self-confidence siswa sebelum dan sesudah menggunakan modul resiliensi, serta H_1 yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor self-confidence siswa sebelum dan sesudah menggunakan modul resiliensi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Tahap *Analysis*

Tahap analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan siswa terkait *self-confidence* serta kondisi layanan bimbingan dan konseling di SMPN 1 Cipeundeuy. Kegiatan analisis dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru BK, dan penyebaran angket kebutuhan kepada 90 siswa. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa sekitar 68,9% siswa berada pada kategori *self-confidence* sedang hingga rendah. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh rendahnya keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, kurang aktif dalam diskusi kelas, ragu terhadap kemampuan diri, serta kurang percaya diri ketika tampil di depan umum. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK

menunjukkan bahwa belum tersedia media layanan yang secara khusus dirancang untuk membantu meningkatkan *self-confidence* siswa secara sistematis. Berdasarkan temuan tersebut, diperlukan pengembangan modul resiliensi yang dapat digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan *self-confidence* siswa. Hasil analisis kebutuhan ini menjadi dasar dalam penyusunan materi, aktivitas, dan strategi pembelajaran yang terdapat dalam modul resiliensi.

Hasil Tahap *Design*

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, peneliti menyusun rancangan modul resiliensi yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa SMP. Modul dirancang terdiri atas enam unit materi, yaitu: (1) memahami resiliensi, (2) mengenali kekuatan diri, (3) mengelola emosi secara positif, (4) membangun pola pikir optimis, (5) menghadapi tantangan dan kegagalan, serta (6) meningkatkan *self-confidence* melalui resiliensi. Selain materi utama, modul dilengkapi dengan tujuan pembelajaran, lembar

kerja peserta didik (LKPD), instrumen refleksi diri, evaluasi pembelajaran, dan panduan penggunaan modul. Hasil tahap ini berupa blueprint modul yang menjadi dasar penyusunan produk pada tahap *development*.

Hasil Tahap *Development*

Validasi Ahli

Modul resiliensi yang telah disusun selanjutnya divalidasi oleh tiga validator yang terdiri atas satu ahli materi bimbingan dan konseling, satu ahli media pembelajaran, dan satu praktisi BK. Validasi dilakukan untuk menilai kelayakan modul dari aspek isi, bahasa, tampilan visual, dan keterlaksanaan penggunaan modul.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Validasi Ahli dan Uji Kepraktisan

Validator/Pengguna	Persentase	Kategori
Ahli Materi	92%	Sangat Layak
Ahli Media	90%	Sangat Layak

Praktisi BK	95%	Sangat Layak
Rata-rata Validasi	92,33%	Sangat Layak
Siswa (Uji Kepraktisan)	95%	Sangat Praktis

Berdasarkan Tabel 3, hasil validasi oleh ahli materi, ahli media, dan praktisi BK menunjukkan rata-rata persentase kelayakan sebesar 92,33% yang termasuk kategori sangat layak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa modul telah memenuhi aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, tampilan, dan keterlaksanaan layanan sehingga layak digunakan pada tahap implementasi.

Uji Kepraktisan

Uji kepraktisan dilakukan kepada siswa sebagai pengguna modul. Hasil uji menunjukkan bahwa modul memperoleh persentase kepraktisan sebesar 95% dengan kategori sangat praktis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa modul mudah digunakan, menarik, serta membantu

siswa memahami materi resiliensi dengan baik. Tingginya skor kepraktisan menunjukkan bahwa modul dapat diterima dengan baik oleh pengguna dan mendukung proses layanan secara optimal.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen *self-confidence* diujicobakan kepada 30 siswa.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Validitas Instrumen

Jumlah Item	Rentan g Hitung	r r Tab el	Keterangan
30	0,412– 0,789	0,36 1	Seluruh item valid

Berdasarkan Tabel 4, seluruh item memiliki nilai *r* hitung lebih besar daripada *r* tabel (0,361), sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item	Kategori
0,936	30	Sangat Tinggi

Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi karena melebihi batas minimum 0,70. Dengan demikian, instrumen dinilai memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data penelitian.

Hasil Tahap *Implementation*

Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 100 responden.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* (N = 55)

Variabel	Statistik	Sig.	Keterangan
<i>Pretest Self-</i>	0,963	0,088	Normal

<i>Confidence</i>			
<i>Posttest</i>	0,976	0,33	Normal
<i>Self-Confidence</i>		1	

Berdasarkan Tabel 6, nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,088 dan *posttest* sebesar 0,331. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Analisis Deskriptif

Tabel 5. Statistik Deskriptif Self-Confidence Siswa

Variabel	N	Mean
<i>Pretest</i>	55	86,40
<i>Posttest</i>	55	95,55

Berdasarkan Tabel 7, rata-rata skor *self-confidence* siswa sebelum menggunakan modul sebesar 86,40. Setelah menggunakan modul resiliensi, rata-rata skor meningkat menjadi 95,55. Dengan demikian, terjadi peningkatan skor *self-confidence* sebesar 9,15 poin atau sekitar 10,59% dari kondisi awal. Secara umum, hasil observasi

menunjukkan bahwa setelah menggunakan modul resiliensi, siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, lebih aktif dalam kegiatan kelompok, serta menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya.

Uji Efektivitas Modul

Efektivitas modul dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan skor *self-confidence* sebelum dan sesudah penggunaan modul.

Tabel 6. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Mean	Mean	Standard	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Deviation			
86,40	95,55	9,15	-13,14	54	0,000

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai *t* sebesar -13,195 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *self-confidence* siswa sebelum dan sesudah menggunakan modul

resiliensi. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan modul resiliensi memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self-confidence* siswa. Peningkatan skor rata-rata sebesar 9,15 poin menunjukkan bahwa modul mampu membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian mengemukakan pendapat, sikap optimis, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan secara lebih positif. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat peningkatan *self-confidence* siswa yang signifikan setelah menggunakan modul resiliensi. Oleh karena itu, modul resiliensi yang dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMPN 1 Cipeundeuy.

Hasil Tahap *Evaluation*

Tahap evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilaksanakan selama proses pengembangan melalui masukan dari ahli materi, ahli media, dan praktisi BK. Beberapa masukan yang diberikan meliputi penyempurnaan tata letak modul, perbaikan

penggunaan bahasa agar lebih komunikatif, serta penambahan contoh kasus yang lebih dekat dengan kehidupan remaja. Seluruh masukan tersebut digunakan sebagai dasar revisi produk hingga diperoleh modul yang lebih menarik, mudah dipahami, dan sesuai dengan kebutuhan siswa SMP. Evaluasi sumatif dilakukan berdasarkan hasil validasi ahli, uji kepraktisan, dan uji efektivitas modul. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa modul memperoleh kategori sangat layak berdasarkan validasi ahli dengan rata-rata persentase 92,33%, kategori sangat praktis berdasarkan respons siswa sebesar 95%, serta terbukti efektif meningkatkan *self-confidence* siswa berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, modul resiliensi yang dikembangkan telah memenuhi tiga kriteria utama produk pengembangan, yaitu valid, praktis, dan efektif. Dengan demikian, modul resiliensi layak digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMP serta dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media layanan bagi guru Bimbingan

dan Konseling dalam membantu siswa mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Kelayakan Modul Resiliensi untuk Meningkatkan *Self-Confidence* Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul resiliensi yang dikembangkan memperoleh rata-rata persentase validasi sebesar 92,33% dengan kategori sangat layak. Persentase tersebut diperoleh dari penilaian ahli materi sebesar 92%, ahli media sebesar 90%, dan praktisi BK sebesar 95%. Selain itu, hasil uji kepraktisan yang diberikan oleh siswa memperoleh persentase sebesar 95% dengan kategori sangat praktis. Tingginya hasil validasi menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan telah memenuhi aspek kelayakan isi, kebahasaan, penyajian, tampilan, dan keterlaksanaan layanan. Ahli materi menilai bahwa materi yang disajikan telah sesuai dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling serta kebutuhan perkembangan siswa SMP. Materi resiliensi yang mencakup kemampuan mengenali kekuatan diri, mengelola emosi, membangun optimisme, dan menghadapi tantangan dinilai relevan untuk

membantu meningkatkan *self-confidence* siswa. Hasil validasi ahli media menunjukkan bahwa modul memiliki tampilan yang menarik, sistematika yang jelas, dan tingkat keterbacaan yang baik. Tampilan yang menarik dapat meningkatkan motivasi siswa untuk mempelajari materi sehingga mendukung keberhasilan layanan. Sementara itu, praktisi BK memberikan penilaian sangat tinggi karena modul dinilai mudah digunakan dan sesuai dengan kebutuhan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil uji kepraktisan yang mencapai 95% menunjukkan bahwa siswa dapat menggunakan modul dengan mudah serta memahami materi yang disajikan. Tingginya tingkat kepraktisan ini mengindikasikan bahwa modul mampu menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan layanan secara aktif. Dengan demikian, modul tidak hanya layak secara teoritis berdasarkan penilaian ahli, tetapi juga layak secara praktis berdasarkan pengalaman pengguna. Temuan ini sejalan dengan pendapat (branch, 2009) yang menyatakan bahwa suatu produk pengembangan dinyatakan layak apabila telah memenuhi aspek isi, desain, dan

kemudahan penggunaan. Oleh karena itu, modul resiliensi yang dikembangkan dapat digunakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling di SMP.

Efektivitas Modul Resiliensi dalam Meningkatkan *Self-Confidence* Siswa

Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan *self-confidence* siswa setelah menggunakan modul resiliensi. Rata-rata skor *self-confidence* siswa meningkat dari 86,40 pada saat *pretest* menjadi 95,55 pada saat *posttest*, sehingga terjadi peningkatan sebesar 9,15 poin. Hasil *uji Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *self-confidence* sebelum dan sesudah penggunaan modul resiliensi. Dengan demikian, modul yang dikembangkan terbukti efektif dalam meningkatkan *self-confidence* siswa. Peningkatan *self-confidence* siswa dapat dijelaskan melalui aktivitas yang terdapat dalam modul, seperti refleksi diri, diskusi kelompok, latihan mengenali potensi diri, pengelolaan emosi, serta

pengembangan pola pikir positif. Aktivitas-aktivitas tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk memahami dirinya secara lebih baik dan membangun keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Berdasarkan hasil observasi selama implementasi, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Siswa menjadi lebih berani menyampaikan pendapat, lebih aktif dalam kegiatan kelompok, serta lebih percaya diri ketika menyelesaikan tugas yang diberikan. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan tidak hanya berdampak pada peningkatan skor angket, tetapi juga terlihat dalam perilaku nyata siswa selama proses layanan berlangsung. Menurut (Lauster, 2012), *self-confidence* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Kepercayaan diri berkembang melalui pengalaman positif yang memungkinkan individu merasakan keberhasilan dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi. Oleh karena itu, peningkatan skor *self-confidence* yang diperoleh siswa menunjukkan bahwa modul resiliensi berhasil memberikan pengalaman

belajar yang mendukung penguatan keyakinan diri.

Kontribusi Resiliensi terhadap Peningkatan *Self-Confidence*

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan atau tekanan. Dalam penelitian ini, konsep resiliensi diintegrasikan ke dalam setiap materi dan aktivitas yang terdapat dalam modul. Integrasi tersebut dilakukan karena resiliensi memiliki hubungan yang erat dengan perkembangan *self-confidence* siswa. Melalui kegiatan yang menekankan kemampuan mengenali kekuatan diri, mengelola emosi, berpikir optimis, dan menghadapi kegagalan secara positif, siswa belajar untuk melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Proses tersebut membantu siswa membangun keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Reivich, K., & Shatte, 2002), individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih optimis, mampu mengendalikan emosi, dan memiliki

keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya. Oleh karena itu, pengembangan resiliensi melalui layanan bimbingan kelompok dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan *self-confidence* siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan aspek-aspek resiliensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan keberanian siswa dalam mengemukakan pendapat, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, serta menghadapi tantangan akademik maupun sosial secara lebih percaya diri. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa peningkatan *self-confidence* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kemampuan akademik, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam mengelola tekanan dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi.

Implikasi Penelitian bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian memberikan implikasi praktis bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Modul resiliensi yang dikembangkan dapat digunakan sebagai panduan layanan yang sistematis dan terstruktur untuk membantu

meningkatkan *self-confidence* siswa. Keberadaan modul membantu guru BK dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan secara lebih efektif karena seluruh materi, aktivitas, dan instrumen pendukung telah tersusun secara sistematis. Selain itu, penggunaan modul dapat meningkatkan konsistensi pelaksanaan layanan sehingga tujuan layanan lebih mudah dicapai. Bagi siswa, penggunaan modul memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan reflektif sehingga dapat membantu mereka memahami potensi diri, mengembangkan pola pikir positif, dan meningkatkan keberanian dalam menghadapi berbagai tantangan. Sementara itu, bagi sekolah, modul ini dapat menjadi salah satu alternatif media layanan yang dapat mendukung pelaksanaan program bimbingan dan konseling secara lebih optimal. Dengan tingkat kelayakan yang sangat tinggi, tingkat kepraktisan yang sangat baik, serta efektivitas yang telah terbukti secara statistik, modul resiliensi dapat dijadikan salah satu alternatif media layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan *self-*

confidence siswa SMP.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan modul resiliensi untuk meningkatkan *self-confidence* siswa SMPN 1 Cipeundeuy, dapat disimpulkan bahwa modul yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling. Modul yang disusun berdasarkan kebutuhan siswa serta karakteristik perkembangan remaja mampu menyediakan materi dan aktivitas yang sistematis, menarik, dan mudah digunakan dalam pelaksanaan layanan. Modul resiliensi yang dikembangkan juga menunjukkan tingkat kepraktisan yang baik dalam penggunaannya. Berbagai aktivitas yang terdapat dalam modul dapat membantu siswa memahami materi, berpartisipasi aktif dalam kegiatan layanan, serta melakukan refleksi terhadap kemampuan dan pengalaman dirinya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa modul mudah digunakan oleh siswa dan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara lebih terstruktur dan sistematis. Selain itu, penggunaan modul resiliensi terbukti

mampu meningkatkan *self-confidence* siswa. Melalui kegiatan yang berorientasi pada pengenalan potensi diri, pengelolaan emosi, pengembangan pola pikir positif, dan kemampuan menghadapi tantangan, siswa menjadi lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, lebih berani mengemukakan pendapat, serta lebih aktif dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Integrasi konsep resiliensi dalam modul memberikan kontribusi positif terhadap penguatan *self-confidence* karena membantu siswa mengembangkan kemampuan beradaptasi, mengatasi tekanan, dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi. Dengan demikian, modul resiliensi yang dikembangkan telah memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif sehingga dapat direkomendasikan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan *self-confidence* siswa SMP.

DAFTAR PUSTAKA

Artikel in Press :

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York:

W.H. Freeman and Company.

branch. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. New York: Springer.

Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (Issue 7). WW Norton & company.

Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN EPISTEMOLOGIS*. 1(1), 40–54.

Herdiansyah, D., & Fauziah, M. (2024). Development of Academic Resilience Instrument for Junior High School Students: A Rasch Model Analysis. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran, Dan Pembelajaran*, 10(4), 1305–1316.

Kemandirian, D., Sd, A., & Hidayati, N. I. (2014). *Pola Asuh Otoriter Orang Tua , Kecerdasan Emosi ,*. 3(01).

Lauster, P. (2012). Tes kepribadian (terjemahan DH Gulo). *Bumi Aksara*.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work.

- Child Development*, 71(3), 543–562.
- Masten, A. S. (2014). *Global Perspectives on Resilience in Children and Youth*. 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Paranda, G., Massora, G., Balandatu, D., Mindi, N. T., & Pasande, I. G. (2026). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Siswa SMP di Tana Toraja Kelas VII. *Sabar: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Katolik*, 3(2), 48–59.
- Prastowo, A. (2015). Perubahan Mindset Dan Kesiapan Guru Sekolah Dasar Dalam Persaingan Pendidikan Di Era MEA. *Prosiding Seminar Nasional*, 9, 626–641.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rosani, W., Fatimah, S., & Supriatna, E. (2021). Studi Deskriptif Self Esteem Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Margaasih. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(5), 330. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i5.8074>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development 13th edition*. McGraw Hill.
- Schunk, D. H. (2012). *Social cognitive theory*. 1. <https://doi.org/10.1037/13273-005>
- Siregar, D. V. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Kelas X SMA Advent 1 Medan*. Universitas Medan Area.
- Sugiyono. (2013). Teknik Pengumpulan Data dan R&D. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*, 3(1), 127–149.
- Willis, S. S. (2013). *Konseling individual teori dan praktek*.