

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK
PSIKOEDUKASI UNTUK MENGEMBANGKAN
FORGIVENESS DI SMA**

SKRIPSI

Ditulis sebagai salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Bimbingan Konseling



Disusun oleh :

Nama : Nadila Juni Yantiy

Nim : 22.21.025623

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALANGKA RAYA**

2026

ABSTRAK

Nadila Juni Yantiy, 2026. Efektivitas Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Psikoedukasi Untuk Mengembangkan *Forgiveness* di SMA. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palangka raya. Pembimbing (I) Dr. Asep Solikin, MA., (II) Karyanti, M.Pd.

Kemampuan *forgiveness* peserta didik masih rendah, ditunjukkan dengan kesulitan memaafkan dan kecenderungan menyimpan emosi negatif yang dapat mengganggu hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik psikoedukasi dalam mengembangkan *forgiveness* peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen dan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 34 peserta didik yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen berupa skala *forgiveness*. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor *forgiveness* setelah perlakuan. Namun, uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,142 ($p > 0,05$), sehingga peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik psikoedukasi belum efektif secara signifikan dalam mengembangkan *forgiveness* peserta didik. Disarankan guru BK mengembangkan layanan yang lebih variatif dan berkelanjutan.

Kata kunci: Bimbingan Klasikal, Psikoedukasi, *Forgiveness*.

ABSTRACT

Nadila Juni Yantiy, 2026. The Effectiveness of Group Counseling Using Psychoeducational Techniques to Foster Forgiveness in High School. Thesis. Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Palangka Raya. Advisors: (I) Dr. Asep Solikin, MA., (II) Karyanti, M.Pd.

Students' capacity for forgiveness remains low, as evidenced by their difficulty in forgiving others and their tendency to harbor negative emotions that can disrupt social relationships. This study aims to determine the effectiveness of classroom counseling services using psychoeducational techniques in fostering forgiveness among 10th-grade students at SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method and a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 34 students selected through purposive sampling. The research instrument was a forgiveness scale. Data analysis utilized descriptive statistics and the Wilcoxon test.

The results of the study indicate an increase in forgiveness scores following the intervention. However, the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.142 ($p > 0.05$), indicating that this increase is not statistically significant.

It was concluded that traditional counseling services using psychoeducational techniques have not been significantly effective in fostering forgiveness among students. It is recommended that guidance counselors develop more varied and sustained services.

Keywords: Classical Counseling, Psychoeducation, Forgiveness.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, qadarullah skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Karya ini penulis persembahkan sebagai wujud rasa syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan kekuatan, kemudahan, dan pertolongan dalam setiap langkah perjalanan penulis. Dalam setiap proses yang dilalui, penulis menyadari bahwa tanpa ridha dan izin-Nya, segala usaha tidak akan mencapai hasil yang diharapkan. Semoga karya ini menjadi bagian dari ikhtiar dan amal yang bernilai ibadah, serta dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Penulis berharap segala yang telah dilakukan mendapatkan keberkahan dan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.
2. Untuk Ayahanda dan Ibunda, terima kasih atas cinta yang tidak pernah habis, doa yang selalu kalian iringkan, serta kesabaran yang tak pernah lelah meski langkah Dila kadang tertatih. Terima kasih atas setiap pengorbanan dan titik keringat yang kalian berikan, serta dukungan emosional dan finansial yang selalu menguatkan Dila hingga sampai di titik ini.

Semoga skripsi ini tidak hanya menjadi syarat kelulusan, tetapi juga saksi bisu dari proses panjang belajar bertahan, ikhlas, dan tumbuh.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi dengan judul Efektivitas Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Psikoedukasi Untuk Mengembangkan *Forgiveness* Di SMA. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi di program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih. Sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama peneliti studi.

Oleh sebab itu peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Palangkaraya bapak Dr. H. Muhammad Yusuf, S.Sos, M.AP
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan bapak Hendri, M.Pd.
3. Kepala Program Studi Bimbingan Konseling bapak Dr. Asep Solikin, M.A
4. Kepada Pembimbing I bapak Dr. Asep Solikin, M.A dan Pembimbing II ibu Karyanti, M.Pd
5. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan bantuan dan dukungan hingga peneliti selesai studi

Palangka Raya, 09 Agustus 2025

Nadila juni yantiy

Nim: 22.21.025623

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Bimbingan Klasikal.....	6
1. Pengertian Bimbingan Klasikal.....	6
2. Tujuan Bimbingan Klasikal	8
3. Tahapan Bimbingan Klasikal	8
B. Teknik Psikoedukasi.....	10
1. Pengertian Psikoedukasi	10
2. Tahapan Psikoedukasi.....	12
3. Psikoedukasi dalam Layanan Bimbingan Klasikal	14
C. Forgiveness	15
1. Pengertian <i>Forgiveness</i>	15
2. Dimensi <i>Forgiveness</i>	16
3. Faktor-Faktor <i>Forgiveness</i>	19
D. Efektivitas Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Psikoedukasi untuk Mengembangkan <i>Forgiveness</i> Di SMA	19
E. Kerangka Berpikir	22
F. Hipotesis Penelitian.....	24

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
A. Lokasi Penelitian	26
B. Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Sampel Penelitian	27
E. Definisi Operasional.....	29
F. Uji Validitas dan Reabilitas.....	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Reliabilitas	33
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Subjek Penelitian.....	37
2. Hasil Pretest dan Posttest	37
3. Pemberian Tindakan	39
B. Pembahasan Hasil Penelitian	42
1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	42
2. Uji Non Parametrik Wilcoxon.....	43
BAB V PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
DAFTAR LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Timeline Penelitian.....	26
Tabel 2 Jumlah Sampel	28
Tabel 3 Indikator <i>Forgiveness</i>	30
Tabel 4 Hasil Pretest dan Posttest	38
Tabel 5 Frekuensi dan Presentasi Hasil Tes	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 2 Hasil Uji Realibilitas.....	34
Gambar 3 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	42
Gambar 4 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test.....	43

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang menentukan, karena pada fase ini individu mulai beralih dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Rentang usia remaja yang berada pada usia 12-22 tahun ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang saling berkaitan (Santrock, 2011). Perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan ketegangan emosional, kesalahpahaman, dan konflik dalam hubungan sosial. Kondisi ini berpengaruh terhadap cara remaja berinteraksi di sekolah, termasuk bagaimana mereka menyelesaikan masalah atau memulihkan hubungan setelah terjadi pertentangan (Papalia & Feldman, 2014).

Kemampuan memaafkan (*forgiveness*) memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola emosi dan memperbaiki hubungan interpersonal. Enright dan Fitzgibbons (2000) memaknai *forgiveness* sebagai proses perubahan kognitif, emosional, dan perilaku seseorang terhadap pihak yang telah menyakitinya. Worthington (2005) memerinci bahwa *forgiveness* meliputi dua bentuk, yaitu *decisional forgiveness* yang berhubungan dengan keputusan untuk tidak membalas, dan *emotional forgiveness* yang berkaitan dengan perubahan emosi negatif menuju empati. McCullough (2000) menyatakan bahwa seseorang dapat dianggap memaafkan apabila dorongan untuk membalas dan menghindari pelaku menurun, disertai meningkatnya motivasi memperbaiki hubungan. Pemaknaan para ahli tersebut menegaskan bahwa kemampuan memaafkan merupakan keterampilan sosial-emosional yang penting dalam dinamika pergaulan remaja.

Kemampuan memaafkan berpengaruh pada kesehatan psikologis dan hubungan sosial. Remaja yang mampu memaafkan cenderung memiliki tingkat stres interpersonal yang lebih rendah, hubungan pertemanan yang lebih stabil, serta kecenderungan perilaku sosial yang lebih positif. Ketidakmampuan memaafkan berpotensi menimbulkan kemarahan berkepanjangan, menjauhnya hubungan

pertemanan, hingga munculnya perilaku menghindar terhadap teman yang pernah berselisih.

Data empiris menunjukkan bahwa kemampuan ini belum berkembang secara optimal pada sebagian remaja Indonesia. Survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2023) melaporkan bahwa 34,9% remaja mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kesulitan mengendalikan emosi dan kecenderungan menyimpan amarah. Penelitian Astuti (2022) menemukan bahwa 58% siswa SMA mengalami kesulitan memaafkan teman setelah konflik dan 40% di antaranya memilih mengakhiri pertemanan karena tidak mampu mengelola emosi negatif. Penelitian Fehr, Gelfand, dan Nag (2010) menunjukkan bahwa konflik kecil antar remaja dapat berlangsung lama ketika mereka mempertahankan dendam dan enggan mengembangkan empati terhadap pelaku.

Fenomena rendahnya kemampuan memaafkan tampak pula dalam kondisi nyata di sekolah. Guru BK sering mendapati siswa yang enggan menyapa teman setelah berselisih, menolak bekerja sama dalam kelompok karena konflik sebelumnya, atau memutus komunikasi hanya karena kesalahpahaman kecil. Beberapa siswa membawa masalah pribadi hingga mengganggu suasana kelas, dan terdapat pula siswa yang mengalami kesulitan memaafkan diri sendiri saat melakukan kesalahan dalam akademik. Berdasarkan wawancara awal dengan guru BK di salah satu SMA di Palangka Raya, ditemukan bahwa konflik antar siswa kerap tidak terselesaikan dan berlangsung hingga berminggu-minggu karena masing-masing pihak enggan meredakan emosi atau memaafkan. Berbagai fenomena ini menunjukkan perlunya penguatan keterampilan memaafkan dalam kehidupan sosial siswa. Rendahnya kemampuan memaafkan dapat berdampak langsung pada proses pembelajaran. Ketegangan sosial yang tidak terselesaikan berpotensi mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta menciptakan suasana kelas yang kurang kondusif.

Laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2024) mencatat peningkatan kasus konflik dan kekerasan antarsiswa pada tahun 2024. Fenomena tersebut menunjukkan dinamika hubungan sosial yang belum stabil pada peserta

didik dan menguatkan kebutuhan sekolah untuk menyediakan intervensi yang dapat membantu pengembangan keterampilan sosial-emosional siswa, termasuk kemampuan memaafkan.

Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) melalui bimbingan klasikal memiliki peran strategis dalam pengembangan keterampilan pribadi dan sosial peserta didik. Permendikbud No. 111 Tahun 2014 menegaskan bahwa layanan klasikal bertujuan membantu siswa mengembangkan pengelolaan emosi, kemampuan berinteraksi, serta penyelesaian konflik secara positif. Kurikulum Merdeka juga menempatkan penguatan Profil Pelajar Pancasila sebagai tujuan pendidikan, termasuk pengembangan akhlak mulia, gotong royong, dan kemampuan reflektif yang berkaitan dengan proses memaafkan.

Psikoedukasi merupakan salah satu teknik yang dapat diintegrasikan dalam layanan klasikal untuk membantu siswa memahami dinamika emosi, pola pikir, dan strategi penyelesaian konflik. Lukens dan McFarlane (2004) menjelaskan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kondisi psikologis dan melatih keterampilan pengelolaan emosi melalui pendekatan edukatif. Teknik ini relevan digunakan dalam konteks kelas karena memadukan pengetahuan dan praktik secara langsung.

Penelitian di bidang BK menunjukkan bahwa intervensi terstruktur mampu meningkatkan aspek psikososial siswa. Riza (2020) menemukan bahwa *forgiveness therapy* dalam layanan klasikal dapat memperbaiki konsep diri siswa. Aulia dan Muryono (2023) melaporkan bahwa bimbingan klasikal meningkatkan persepsi positif siswa terhadap layanan BK. Penelitian yang secara khusus menelaah efektivitas bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi dalam meningkatkan *forgiveness* pada siswa SMA masih sangat terbatas, termasuk di wilayah Kalimantan Tengah.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijawab, yaitu kurangnya kajian mengenai pengembangan *forgiveness* melalui psikoedukasi, terbatasnya data empiris mengenai kemampuan memaafkan remaja di Kalimantan Tengah, dan belum tersedianya model psikoedukasi yang dapat diterapkan guru BK secara praktis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah layanan bimbingan klasikal dengan teknik psikoedukasi efektif dalam mengembangkan *forgiveness* peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah ini maka tujuan dari penelitian ini yaitu: untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik psikoedukasi dalam mengembangkan *forgiveness* peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya mengenai efektivitas penerapan teknik psikoedukasi dalam layanan bimbingan klasikal untuk mengembangkan kemampuan *forgiveness* pada remaja. Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan bukti empiris bahwa intervensi psikoedukasi dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan aspek-aspek psikologis positif seperti kesadaran diri, empati, dan kemampuan memaafkan. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkuat dasar teoretis bagi pengembangan model layanan bimbingan klasikal yang berorientasi pada pengembangan karakter dan kesejahteraan emosional peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam merancang dan melaksanakan layanan bimbingan klasikal berbasis psikoedukasi sebagai alternatif pendekatan dalam membantu peserta didik mengelola emosi negatif dan mengembangkan kemampuan memaafkan.