

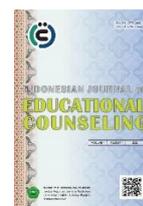


<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Research based Article

## Keefektifan Konseling Kelompok SFBC dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa

Juliani Lombu<sup>1</sup>, Andreas Rian Nugroho<sup>2</sup>, Ronny Gunawan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Kristen Indonesia, Indonesia

### Article History

Received: 11.07.2023  
Received in revised form:  
30.07.2023  
Accepted: 31.07.2023  
Available online: 31.07.2023

### ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF SFBC GROUP COUNSELING IN INCREASING STUDENT RESILIENCE. This study aims to improve the effectiveness of group counseling with a solution-focused brief counseling (SFBC) approach in increasing student resilience at Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma High School. The research method used is the One Group Pre-Test Experiment and Post-Test Design, which provides data collection before and after the implementation of group counseling. The instruments used in this study were a resilience questionnaire to measure the resilience level of students before and after group counseling, as well as guidelines for implementing SFBC counseling to be used by counselors in conducting group counseling sessions. The population of this study were all students of class XI-4 SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma, totaling 67 students. However, due to limited time and resources, only 9 students were selected as samples using a purposive sampling technique. The data that has been collected was analyzed using the t-table test to see the difference between the data before and after treatment. The results showed that there was an increase in the average resilience attitude of Angkasa 1 SMA students from an average pretest score of 61.5 to a posttest score of 67.4. With these results, it can be concluded that the SFBC approach in group counseling is significantly effective in increasing the resilience attitude of SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma students.

KEYWORDS: Resilience, Solution Focus Brief Counseling, Group Counseling

DOI: 10.30653/001.202372.300



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2023 Juliani Lombu, Andreas Rian Nugroho, Ronny Gunawan

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang sangat penting dalam kehidupan seseorang karena melibatkan peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Selama masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan signifikan yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Berikut adalah beberapa ciri khas dan tantangan yang sering dihadapi selama masa remaja: (1) Perubahan Fisik: Masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan pesat tubuh, perkembangan seksual, dan perubahan fisik lainnya

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Kristen Indonesia Jakarta; Jl. Jaani Nasir Cawang Jakarta, Indonesia. Email: [julianilombuji08@gmail.com](mailto:julianilombuji08@gmail.com)

seperti pertumbuhan rambut wajah atau tubuh. Hal ini biasanya terjadi akibat aktivitas hormon yang tinggi selama masa ini; (2) Perubahan Psikis dan Mental: Selain perubahan fisik, masa remaja juga melibatkan perubahan psikologis dan mental yang signifikan. Remaja dapat mengalami perubahan suasana hati, tantangan mengenali diri sendiri, dan mencari identitas serta tujuan hidup mereka; (3) Perubahan Sosial: Masa remaja sering kali melibatkan perubahan dalam lingkungan sosial dan teman sebaya. Remaja mungkin merasa tertekan untuk mencocokkan diri dengan kelompok tertentu atau menghadapi tekanan dari teman sebaya untuk berperilaku tertentu; (4) Tantangan dalam Menemukan Jati Diri: Masa remaja adalah saat di mana seseorang mulai mencari jati diri dan menentukan nilai-nilai serta kepercayaan mereka. Proses ini dapat menimbulkan perasaan kebingungan dan ketidakpastian; (5) Konflik dengan Orang Tua: Selama masa remaja, individu seringkali mengalami konflik dengan orang tua atau figur otoritas lainnya. Hal ini mungkin disebabkan oleh dorongan untuk mandiri dan mendapatkan kebebasan, sementara orang tua mungkin masih ingin menjaga dan mengarahkan mereka; (6) Masalah Emosional: Remaja sering menghadapi perubahan emosional yang kuat dan gejolak perasaan. Mereka dapat merasa terlalu sensitif, mudah tersinggung, dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat; (7) Tantangan Akademis dan Pekerjaan: Masa remaja juga melibatkan tantangan di bidang akademis dan pekerjaan. Remaja mungkin merasa tertekan untuk mencapai prestasi tinggi di sekolah, menghadapi ujian, dan merencanakan masa depan mereka; (8) Tekanan untuk Bersosialisasi dan Tampil Sempurna: Remaja sering merasa perlu untuk bersosialisasi dengan banyak orang dan mencoba "tampil sempurna" di hadapan teman sebaya. Tekanan dari media sosial dan standar kecantikan dapat meningkatkan perasaan tidak aman.

Dalam menghadapi masa remaja, dukungan dan pengertian dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat sangat penting. Konseling dan bimbingan juga dapat membantu remaja menghadapi tantangan dan konflik yang mungkin timbul selama masa ini. Penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki pengalaman remaja yang berbeda, dan penting bagi kita untuk memahami dan menghormati perjalanan unik setiap orang dalam menemukan jati diri mereka.

Perkembangan remaja merupakan salah satu tahap penting dalam proses perkembangan individu. Menurut Santrock (dalam Agustriyana, 2017), masa remaja ditandai dengan beberapa ciri khas, salah satunya adalah sering mengalami krisis identitas dan ambigu. Masa ini merupakan periode di mana remaja mencari jati diri mereka, mencoba untuk memahami siapa mereka sebenarnya, dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Krisis identitas ini dapat menyebabkan remaja mengalami berbagai tantangan emosional dan perilaku. Beberapa dari tantangan tersebut meliputi ketidakstabilan emosional, agresi, konflik antara sikap dan perilaku, kegoyahan emosional, serta kecenderungan untuk mengambil tindakan dengan gegabah tanpa berpikir panjang.

Resiliensi memiliki peran yang penting bagi siswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam kehidupan serta pendidikan mereka. Alasan mengapa resiliensi penting bagi siswa menurut Pahlevi (2017) yaitu daya tahan menghadapi masalah: resiliensi membantu siswa untuk menghadapi masalah dan tantangan dengan lebih baik. Ketika siswa mengalami kesulitan dalam belajar, resiliensi dapat membantu mereka tetap bersemangat dan mencari solusi untuk mengatasi hambatan tersebut. Mengatasi stress: resiliensi membantu siswa dalam menghadapi stres yang dialami sehari-hari. Dalam dunia pendidikan yang sering kali menimbulkan tekanan dan

tuntutan tinggi, kemampuan untuk menjadi resilien dapat membantu siswa tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi yang menekan. Menghadapi kegagalan: setiap siswa pasti menghadapi kegagalan dalam beberapa titik kehidupan mereka, baik itu dalam ujian, proyek, atau aktivitas lainnya. Resiliensi membantu siswa untuk bangkit dari kegagalan, belajar dari pengalaman tersebut, dan tidak menyerah untuk mencoba lagi.

Berdasarkan hasil analisis DCM siswa di SMA Angkasa 1 menghususkan pada aspek-aspek siswa yang resiliensinya rendah antara lain: Regulasi Emosi (Indikator : mudah tersinggung(54%), sulit menyesuaikan diri (31%), sering tidak sabaran (62%). Pengendalian Impuls (Indikator : selalu ingin berkuasa dalam bergaul (11%), sering tergoda untuk menyontek ketika ulangan (63%). Optimisme (Indikator : merasa kurang percaya diri (68%), ingin membuat perubahan dirumah (57%). *Self-Efficacy* (Indikator : merasa sering digosipkan oranglain (57%), merasa rendah diri (54%). *Causal Analysis* (Indikator : sering merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti (94%), merasa terlalu hati-hati sehingga takut membuat kesalahan (60%). Empati (Indikator : sulit menerima kekalahan (40%), mudah bersedih dan menangis (62%), merasa dikejar-kejar perasaan bersalah (60%). *Reaching Out* (Indikator : terlalu banyak mengalami masalah pribadi (57%).

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa resiliensi siswa di sekolah tersebut rendah, yang berdampak pada berbagai masalah seperti tekanan emosional, perilaku negatif, dan rendahnya prestasi di sekolah. Peneliti menawarkan solusi untuk meningkatkan resiliensi siswa dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan SFBC. Solusi yang ditawarkan oleh peneliti adalah menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). Pendekatan ini bertujuan untuk membantu siswa memahami diri mereka sendiri, menghadapi masalah hidup, dan meningkatkan resiliensi mereka. Dengan bantuan konseling, siswa diharapkan dapat mengembangkan kemampuan untuk mengontrol emosi dan perasaan mereka, serta meningkatkan hubungan sosial dengan teman-teman sebayanya.

Resiliensi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menghadapi, beradaptasi, dan pulih dari stres, tantangan, dan perubahan hidup. Pendekatan SFBC diharapkan dapat membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan lebih efektif dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi permasalahan yang mungkin muncul di masa depan. Efektivitas kolaborasi dengan pihak terkait: Penelitian ini juga menekankan bahwa konseling kelompok dilakukan dalam setting sekolah sebagai wadah pengembangan konsep diri akademik siswa. Dalam lingkungan pendidikan, kolaborasi dengan berbagai pihak terkait, seperti guru, staf sekolah, orangtua, dan pihak-pihak lain, dapat meningkatkan efektivitas konseling kelompok. Hal ini dapat membantu siswa merasa lebih didukung dan memperluas dampak positif dari konseling kelompok. Pendekatan Kelompok untuk Pengembangan Individu: Pendekatan konseling kelompok berfokus pada dimensi kelompok, di mana individu berinteraksi dan berkolaborasi dengan anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, siswa dapat berkembang sesuai dengan perkembangannya secara sosial dan emosional. Melalui diskusi dan dukungan dari sesama anggota kelompok, masalah yang dihadapi oleh siswa dapat dituntaskan lebih efektif. Dengan memadukan elemen-elemen di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling kelompok SFBC dalam meningkatkan resiliensi diri siswa. Tujuan utamanya adalah membantu siswa menghadapi masalah dan tantangan dengan lebih baik, meningkatkan kualitas

diri mereka, dan mengembangkan ketangguhan mental untuk menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan mereka.

Alasan peneliti menggunakan pendekatan SFBC adalah SFBC merupakan teknik yang memberikan solusi yang berfokus pada masalah yang dialami siswa saat itu. Dalam penelitian Nugroho, dkk (2018) pendekatan SFBC ini bisa menjadi alternatif untuk dilaksanakan pada setting sekolah sebagai wadah pengembangan konsep diri akademik siswa karena pada setting pendidikan lebih efektif dengan adanya kolaborasi dengan berbagai pihak terkait. Konseling ini dilakukan melalui dimensi kelompok, dengan konseling kelompok diharapkan individu mampu berkembang sesuai dengan perkembangannya dan masalah yang dihadapi dapat tertuntaskan. Maka dari itu penulis berkeinginan untuk meneliti, "Keefektifan Konseling Kelompok Sfbc dalam Meningkatkan Resiliensi Diri Siswa."

## METODE

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *pretest-posttest one group design* dengan pendekatan kuantitatif, yaitu merupakan desain eksperimen yang dilakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian intervensi pada kelompok eksperimen (Yulianto, Setiadi, & Seniati, 2011).

$$R \quad O_1 \quad X \quad O_2$$

Dalam desain ini, peneliti melakukan pretest terlebih dahulu untuk menilai variabel penelitian sebelum intervensi dilakukan. Setelah itu, kelompok eksperimen diberikan perlakuan atau treatment. Setelah perlakuan selesai, peneliti melakukan post-test untuk menilai perubahan variabel penelitian setelah diberikan perlakuan. Dengan membandingkan hasil pre-test ( $O_1$ ) dan post-test ( $O_2$ ), peneliti dapat mengukur seberapa besar pengaruh atau perubahan yang terjadi akibat pemberian perlakuan atau treatment ( $X$ ). Perbedaan antara  $O_1$  dan  $O_2$  akan membantu dalam menentukan efektivitas perlakuan yang diberikan.

### Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini sebanyak 67 siswa SMA Angkasa 1. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Metode ini menggunakan kriteria yang sudah di pilih oleh peneliti dalam memilih sampel (Hernaeny, 2021). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 9 orang siswa SMA Angkasa 1.

### Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data variabel resiliensi yaitu Instrumen Skala Resiliensi yang dikembangkan oleh Wagnild (2010). Skala ini didapatkan dari perbandingan antara alat ukur resiliensi yang dilakukan oleh Ahern (2006). Dari hasil *review* yang dilakukan tersebut, Skala Resiliensi adalah alat ukur yang dianggap paling tepat untuk digunakan karena beberapapertimbangan sebagai berikut: (1) dinilai sebagai instrumen yang paling sesuai untuk digunakan pada berbagai jenis kelamin, kelompok etnis, dan kelompok usia (termasuk remaja); (2) banyak digunakan dalam berbagai penelitian; (3) memiliki reliabilitas yang tinggi (0.91) dan; (4) memiliki kualitas pengukuran yang baik dibanding instrumen lainnya (Ahern, 2006). Skala Resiliensi atau *Resilience Scale* yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 35 item pernyataan yang menggambarkan 7 aspek dari

resiliensi yaitu: (1) Regulasi emosi; (2) Pengendalian impuls; 3) Optimisme; (4) *self efficacy*; (5) *Causal Analysis*; (6) *Emphaty*; (7) *Reaching Out*.

### **Teknik Analisis Data**

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, diantaranya: (1) Seleksi Subjek dengan Skala Resiliensi: Pada tahap ini, peneliti melakukan seleksi subjek yang akan menjadi partisipan dalam penelitian. Proses seleksi ini dilakukan dengan memberikan Skala Resiliensi kepada calon subjek. Skala Resiliensi adalah alat pengukuran yang digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi individu, yaitu kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan atau tekanan dan mengatasi tantangan hidup. (2) Memilih Subjek dengan Skor Resiliensi Rendah: Setelah Skala Resiliensi diisi oleh calon subjek, peneliti akan menganalisis hasil skor yang diperoleh dari tiap individu. Subjek yang memiliki skor resiliensi rendah akan dipilih sebagai kelompok eksperimen. Pemilihan subjek dengan skor rendah bertujuan agar penelitian lebih fokus dalam menguji efek konseling kelompok pada individu yang mengalami tingkat resiliensi yang kurang baik. (3) Kelompok Eksperimen (Perlakuan): Subjek yang dipilih dengan skor resiliensi rendah akan menjadi kelompok eksperimen dalam penelitian ini. Kelompok eksperimen akan menjadi kelompok yang diberikan perlakuan, yaitu berupa konseling kelompok. Konseling kelompok adalah bentuk intervensi psikologis yang dilakukan dalam kelompok untuk membantu anggota kelompok mengatasi masalah atau tantangan tertentu, dalam hal ini untuk meningkatkan tingkat resiliensi. (4) Pemberian Intervensi Berupa Konseling Kelompok: Tahap ini melibatkan pemberian intervensi konseling kelompok kepada kelompok eksperimen. Konseling kelompok dilakukan oleh seorang atau beberapa profesional terlatih yang bertindak sebagai fasilitator. Tujuan dari konseling kelompok adalah membantu anggota kelompok dalam mengatasi masalah, memperkuat sumber daya psikologis, dan meningkatkan resiliensi mereka. (5) Pengukuran Kembali (Post Test) pada Kelompok Eksperimen: Setelah kelompok eksperimen menerima intervensi konseling kelompok, maka dilakukan pengukuran kembali (post-test). Pengukuran ini bertujuan untuk menilai efek dari perlakuan (konseling kelompok) yang telah diberikan terhadap kelompok tersebut. Dengan membandingkan hasil post-test dengan skor resiliensi awal, peneliti dapat mengevaluasi apakah intervensi konseling kelompok telah efektif dalam meningkatkan tingkat resiliensi pada subjek dengan skor resiliensi rendah.

Penelitian ini menggunakan teknik analisa data uji t-Test terhadap selisih antara pretest dan posttest untuk mengetahui apakah variabel bebas (konseling kelompok) berpengaruh terhadap variabel terikat (resiliensi pada siswa). Jadi siswa yang memiliki resiliensi rendah diberikan intervensi berupa konseling kelompok, Setelah diberikan intervensi peneliti mengukur tingkat resiliensi pada kelompok tersebut. Skor hasil posttest dikurangkan dengan hasil skor pretest, sehingga akan menunjukkan peningkatan/penurunan variabel terikat terhadap intervensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

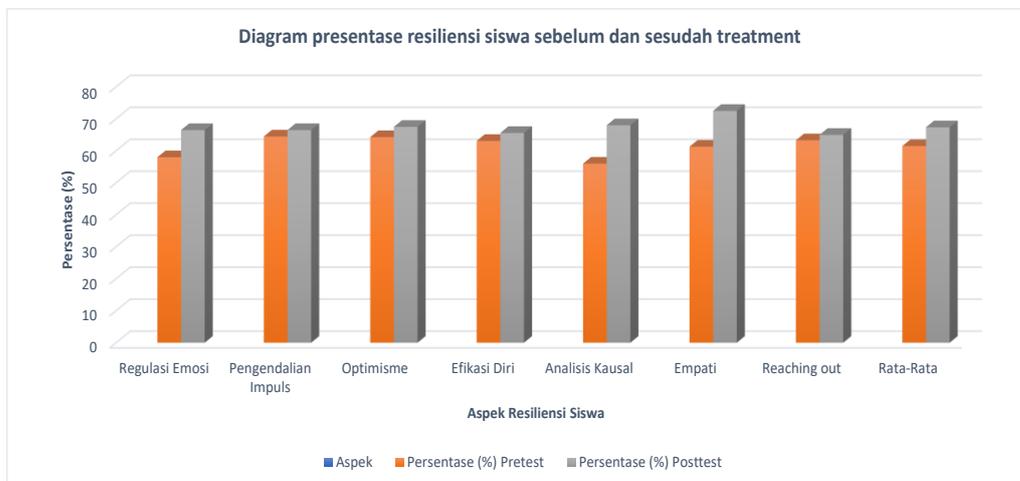
Penelitian ini dilakukan di SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma dengan menggunakan satu kelas eksperimen. Instrumen penelitian terdiri dari angket dengan 35 item pernyataan untuk mengukur resiliensi siswa. Pre-test dilakukan sebelum diberikan treatment untuk mengetahui resiliensi awal siswa, sedangkan post-test

diberikan setelah treatment. Data yang diperoleh dari kedua test tersebut tergambar pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Deskripsi hasil resiliensi siswa sebelum dan sesudah treatment

No.	Aspek	Persentase (%)	
		Pre-test	Post-test
1.	Regulasi Emosi	58	66,5
2.	Pengendalian Impuls	64,5	66,5
3.	Optimisme	64,3	67,5
4.	Efikasi Diri	63,1	65,5
5.	Analisis Kausal	56	68
6.	Empati	61,3	72,5
7.	Reaching out	63,3	65
	<b>Rata-Rata</b>	<b>61,5</b>	<b>67,4</b>

Berdasarkan tabel tersebut tampak perbedaan rata-rata persentase resiliensi siswa. Rata-rata persentase resiliensi sebelum treatment adalah sebesar 61,5 % dan setelah treatment adalah 67,4 %. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok SFBC dapat meningkatkan resiliensi siswa.



Gambar 1. Diagram Presentase Resiliensi Siswa Sebelum dan Sesudah Treatment per Aspek

Berdasarkan gambar 1 juga dapat terlihat bahwa terdapat kenaikan rata-rata skor resiliensi pada setiap aspek. Hal ini juga menunjukkan bahwa SFBC dapat meningkatkan resiliensi siswa.

Untuk mengetahui keefektifan SFBC dalam meningkatkan resiliensi siswa juga dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan derajat kesalahan sebesar 5%. Uji hipotesis statistik yang digunakan adalah uji *Paired Sample t-test* dengan tujuan untuk melihat apakah ada perbedaan motivasi dan hasil belajar antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan taraf signifikan 0,05 dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*, dengan menggunakan kriteria bahwa jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sedangkan jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

Tabel 2. Paired sample test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-8.111	4.197	1.399	-11.337	-4.885	-5.798	0.000	

Berdasarkan hasil pada tabel 4.12 diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -4.885 lebih kecil dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1.86 atau  $-4.885 < 1.86$  dan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan 0.000, masing-masing untuk *pretest* dan *posttest*, jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka nilai signifikan  $< \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh kemudian diolah menggunakan SPSS versi 22. Dari hasil pengolahan data dapat diketahui persentase sebelum dan sesudah *treatment* untuk aspek pertama yaitu regulasi diri sebesar 58% dan 66,5%, aspek pengendalian implus memiliki presentase sebesar 64,5% dan 66,5%, aspek optimisme memiliki presentase sebesar 64,3% dan 67,5%, aspek efikasi diri memiliki presentase sebesar 63,1% dan 65,6%, selanjutnya aspek analisis kasual memiliki presentase sebesar 56% dan 68%, dan aspek empati memiliki presentase sebesar 61,3% dan 72,5%, sedangkan aspek *reaching out* diperoleh presentase sebesar 63,3% dan 65%. Sehingga nilai rata-rata resiliensi siswa yang diperoleh sebelum dan sesudah *treatment* sebesar 61,5% dan 67,4%. Sehingga berdasarkan hasil analisis deskriptif dan analisis statistik dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok SFBC dapat meningkatkan resiliensi siswa. Hal ini didukung dengan uji hipotesis yang di peroleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -5.798 lebih kecil dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1.86 atau  $-5.798 < 1.86$  atau nilai signifikannya 0.000 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifan konseling kelompok unruk meningkatkan resiliensi siswa di SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Myta Devi Nurdian dan Zainul Anwar ditemukan bahwa "resiliensi dapat ditingkatkan melalui layanan konseling kelompok.

Pada penelitian ini, pemberian perlakuan konseling kelompok dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dengan penjadwalan disesuaikan atau ditetapkan sesuai dengan kesepakatan subjek penelitian. Pada pertemuan pertama, dengan judul sesi Pengungkapan Awal (Pengisian Skala *Pre-Test*) dan Regulasi Emosi. Hal ini dilakukan agar konseli dapat mengetahui tujuan umum dan garis besar layanan, memahami tujuan *pre-test* tentang resiliensi diri siswa, mengungkap tingkat resiliensi melalui instrument skala resiliensi, serta konseli mampu mengatur emosi negative ataupun positif dengan cara menurunkan atau meningkatkan emosi. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok menjelaskan tujuan umum dan garis besar layanan serta menjelaskan komitmen kelompok, membagikan instrumen Resiliensi *Scale* dan menjelaskan maksud dan tujuan

pengisian instrument tersebut, dan mempersilakan konseli mengisi instrumen Resiliensi Scale.

Pada pertemuan kedua, dengan topik Pengendalian Impuls dan Optimisme. Pada tahap ini dilakukan agar Konseli mampu mengendalikan emosi dengan kesadaran diri, serta mampu menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapi, konseli dapat mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri, serta konseli dapat mengurangi stres, memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi, hingga kemampuan penyelesaian masalah yang baik.

Pada pertemuan ketiga, dengan topik Efikasi Diri dan Causal Analisis. Pada pertemuan pemimpin kelompok menggunakan metode atau teknik kreatif teknik cinema edukasi dimana hal ini bertujuan untuk konseli mampu memiliki motivasi tinggi dan keyakinan diri, konseli mempunyai kesadaran untuk meningkatkan efikasi diri guna mengembangkan bakat dan potensinya, konseli mampu menemukan akar penyebab dari permasalahan yang sedang dialami, serta konseli dapat membangun dan menjaga hubungan antara sesama.

Pada pertemuan keempat, dengan judul sesi Pengungkapan Akhir, Refleksi dan pembuatan *Commitment*. Hal ini dilakukan oleh pemimpin kelompok dan konseli dengan tujuan agar konseli menegaskan komitmen dalam melaksanakan rencana guna mewujudkan tujuan, Konseli memahami tujuan *post-test* tentang resiliensi, Konseli mampu mengungkapkan peningkatan resiliensi yang rendah, serta diharapkan agar konseli mampu *membangun hubungan sosial dengan orang lain*.

*Dengan faktor-faktor pembentuk resiliensi memiliki pengaruh terhadap siswa SMA Angkas 1 Halim Perdana Kusuma sehingga terjadi peningkatan resiliensi siswa.* Menurut Benard (2004), meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan di dalam hidupnya. Ada tiga hal yang dapat diberikan lingkungan untuk meningkatkan resiliensi seseorang yaitu *Caring relationship, High expectation message, Opportunities for participation and contribution*. Dengan faktor pembentuk *resiliensi* tersebut diyakini bahwa konseling kelompok SFBC terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi pada siswa-siswi di SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma yang telah penulis paparkan di atas tentang efektifitas konseling kelompok SFBC dalam meningkatkan resiliensi diri siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan uji normalitas diperoleh hasil perhitungan data resiliensi siswa sebelum dan sesudah treatment menggunakan uji *Shapiro wilk* yaitu nilai signifikan pada sebelum dan sesudah treatment sebesar 0.853 dan 0.150, sehingga ketika dibandingkan dengan nilai  $\alpha - nya = 0.05$ , dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal karena nilai signifikan lebih besar dari nilai  $\alpha - nya = 0.05$ .
2. Berdasarkan hasil pada uji homogenitas diperoleh nilai signifikan sebesar 0.117 yang artinya lebih besar dari nilai  $\alpha - nya = 0.05$  sehingga disimpulkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama atau homogen.
3. Berdasarkan uji t-test diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar -4.885 lebih kecil dari nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1.86 atau  $-4.885 < 1.86$  dan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan 0.000, masing-masing untuk *pretest* dan *posttest*, jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka nilai signifikan  $< \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dapat disimpulkan

bahwa adanya keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi siswa.

4. Dengan faktor-faktor pembentuk resiliensi memiliki pengaruh terhadap siswa SMA Angkas 1 Halim Perdana Kusuma sehingga terjadi peningkatan resiliensi siswa. Menurut Benard (2004), meningkatkan resiliensi adalah hal yang penting karena dapat memberikan pengalaman bagi individu dalam menghadapi permasalahan dan kesulitan di dalam hidupnya. Ada tiga hal yang dapat diberikan lingkungan untuk meningkatkan resiliensi seseorang yaitu *Caring relationship, High expectation massage, Opportunities for participation and contribution*.
5. Dengan demikian dapat diartikan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma.

## REFERENSI

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Alvina, S. & Dewi, F. I. (2016). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetika*. Vol9 (2), 156-162
- Ahern, N.R. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues In arrahman Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103–125.
- Arjanto, P. 2011. Solution Focused Brief Therapy (SFBT).
- Baumgardner, S.R & Crother, M.K. (2010). *Positive Psychology*. London: Pearson
- Bernard, B. (2004). Resiliency: What We Have Learned. San Francisco, CA: *WestEd Regional Educational Laboratory*
- Chung, H. F. (2008). Resiliency and character strengths among college students.ProQuest. (Unpublished doctoral dissertation). *The University of Arizona, Tucson*.
- Connor, M. & Davidson, M.D. 2003. *Development of a New Resiliencescale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RSC)*. Research Article Depression and Anxiety.
- Corey, G. 2009. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. *Belmont,CA: Brooks/Cole*
- Farkas, D., & Orosz, G. (2015). Ego-resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. PLoS ONE. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120883>
- Faz, G.O. (2011). Konseling kelompok untuk meningkatkan harga diri remaja panti asuhan. *Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Garmezzy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Grotberg, E.1995. A Guide to Promoting resilience in children : strengthening the human spirit. *SeniorScientist, Civitan International Research Cen-ter University Of Alabama At Birmingham*.
- Kurnanto, E. 2013. Konseling Kelompok. *Alfabeta. Bandung*.
- Latipun. 2001. Psikologi *Konseling.Malang: Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Ledesma, J. (2014). Conceptual frameworks and research models on resilience in leadership. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Nurdian, M.D., & Anwar, Z. (2014). Konseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi pada remaja penyandang cacat fisik (difable). *Jurnal Ilmiah Psikologi terapan*, Vol. 2(1), 36. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1768>

- Pahlevi, R., Sugiharto, D. Y. P., & Jafar, M. (2017). Prediksi self-esteem, social support dan religiusitas terhadap resiliensi. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 90-93.
- Pardede, N., & Dalimunthe, S. N. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Muhammadiyah 29 Padangsidempuan. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 7-13.
- Rahmati, N., & Siregar, M.A., (2012). Gambaran resiliensi pada pekerja anak yang mengalami abuse. *Predicare Jurna Ilmiah Kajian Prilaku*. Vol.1(2), 69-80. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika/article/view/1436/1236>
- Reivich, K., Shatte A. 2002. *The Resilience Factor To Finding Your Inner Strength And Over-coming Life's Hurdles*. New York : Three Riv- ers Press
- Reivich, Karen., Andrew Shatte. 2002. *7 Essential Skill For Overcoming Lifes Inevitable Obstacles*. Newyork : Random House, Inc.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32
- Satyaninrum, I. R. (2019). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2(1).
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson MerrillPrentice Hall.
- Tohirin (2009), *bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah*, jakarta: pt rajagrafindo persada.
- Wolin, Steven J., Sybil Wolin. (1953). *The Resilient Self : How Suvivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York : Villard.
- Yulianto, A., Setiadi, B.N., & Seniati, L. (2011). *Psikologi eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.