

## Penggunaan Konseling Kelompok *Solution-Focused Brief Therapy* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA

Dewinta Ayu Pratiwi<sup>1\*</sup>), Cindy Asli Pravesti<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

\*) Alamat korespondensi: Kembang Kuning Mulyo, Surabaya, 60256, Indonesia; E-mail: dewintaayu914@gmail.com

### Article History:

Received: 31/05/2022;  
Revised: 17/09/2022;  
Accepted: 15/10/2022;  
Published: 31/10/2022.

### How to cite:

Dewinta Ayu, P., & Cindy, A.P. (2022). Penggunaan Konseling Kelompok *Solution-Focused Brief Therapy* Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), pp. 216–225. DOI: 10.26539/terapeutik.621032



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2022, Dewinta Ayu, P., & Cindy, A.P.(s).

**Abstract:** Research was conducted according to conditions in the field, if it was found that students had low academic resilience. Aim of the research is to understand use of solution-focused brief therapy group counseling in increasing students academic resilience. Research includes a quantitative approach with Nonequivalent Control Group Design. Instrument used an academic resilience questionnaire. Sample selection was carried out using a purposive sampling method with a total 10 students, consisting of 5 students of class X IPA 1 as experiment group and 5 students of class X IPA 2 as control group, who had low level of academic resilience. Data analysis through Mann-Whitney test assisted by SPSS for Windows 26,0. The result Mann-Whitney test stated Asymp Sig. (2-tailed) value of 0.009 was smaller than 0.05. This means that there is a difference in the results of students academic resilience in the pre test and post test.

**Keywords:** *Solution-Focused Brief Therapy*, Resilience

**Abstrak:** Penelitian dilakukan sesuai kondisi di lapangan, jika didapati siswa memiliki resiliensi akademik rendah. Tujuan penelitiannya agar memahami penggunaan konseling kelompok solution-focused brief therapy dalam peningkatan resiliensi akademik siswa. Penelitian termasuk pendekatan kuantitatif dengan Nonequivalent Control Group Design. Instrumen yang digunakan yakni menggunakan angket resiliensi akademik. Pemilihan sampel dilaksanakan menggunakan metode purposive sampling yang berjumlah 10 murid, terdiri atas 5 murid kelas X IPA 1 sebagai kelompok eksperimen dan 5 murid kelas X IPA 2 sebagai kelompok kontrol, memiliki tingkat resiliensi akademik rendah. Analisis data melalui uji Mann-Whitney dibantu SPSS for Windows 26,0. Hasil uji Mann-Whitney menyatakan bahwa Asymp Sig.(2-tailed) nilai 0,009 lebih kecil dari  $\leq 0,05$ . Dengan artian ada pembeda dari hasil resiliensi akademik siswa pada pre test dan post test.

**Kata Kunci:** Konseling Singkat Berfokus Solusi, Resiliensi

## Pendahuluan

Kehidupan individu dipengaruhi oleh penyesuaian diri atau adaptasi yang tinggi terhadap penekanan yang dimiliki, yaitu dari dalam dirinya ataupun lingkungan luarnya. Sebagai makhluk yang mempunyai ilmu dan pengetahuan, individu memiliki beberapa cara jitu dalam merubah perilakunya sehingga menjadi semakin optimal dan adaptif (Irwan & Indraddin, 2016). Individu mampu memiliki daya juang dan kekuatan yang tinggi untuk bertahan ketika dihadapkan pada kondisi sulit atau dapat disebut juga sebagai resiliensi. Resiliensi adalah bagian terpenting yang memastikan kesuksesan seseorang, di mana dapat menyatakan betapa tangguh dan kuatnya pribadi itu untuk berdiri dan bersikukuh (*survive*) dalam suasana atau kondisi hidupnya. Dalam menghadapi kesulitan, individu dapat memperoleh kemudahan karena adanya keyakinan diri untuk mampu bertahan dan bangkit dalam keterpurukan. Resiliensi itu keterampilan yang ada di tiap pribadi seseorang semenjak lahir, supaya bisa bertahan menjalani beban hidup, penyesalan atau konfrontasi (Bobey, 2014). Resiliensi yaitu kesanggupan mempertahankan perilaku sehat serta mempunyai alternatif penyelesaian masalah secara insentif saat menjumpai kesengsaraan dan peristiwa traumatis, dimana

menjadi penyebab munculnya stress dalam beraktivitas (Reivich & Shatte, 2002). Jadi resiliensi menjadi suatu kompetensi, kecakapan dan kemahiran individu agar tegar (*move on*) dari keterpurukan atau rasa tidak berdaya. Kegigihan akademis yaitu potensi seseorang guna terus bangkit, berprinsip maju serta mampu beradaptasi terhadap situasi sukar dan penuh kendala di segi akademik. Perlu diperhatikan dan menjadi aspek penting bahwa siswa sangat memerlukan daya juang yang tinggi, bersikap optimis dan semangat dalam melakukan perubahan yang lebih baik pada prestasi belajarnya.

Berdasarkan studi pendahuluan peneliti menyebarkan kuesioner kepada siswa kelas X SMA Sejahtera Surabaya, ditemukan informasi siswa yang cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik rendah. Siswa menemukan adanya kesulitan belajar karena kurangnya adaptasi pada proses belajar di rumah akibat pandemi yang terjadi. Siswa cenderung menginginkan pembelajaran secara langsung karena akan dipantau oleh guru secara langsung, berbeda dengan kondisi saat ini yang minim pengawasan guru menyebabkan motivasi belajar siswa menurun, dan semangat mereka dalam belajar juga menjadi berkurang. Banyaknya kesulitan yang terjadi dalam proses belajar tersebut membuat siswa pesimis, apakah mereka mampu menyesuaikan dirinya, apakah mereka sanggup bersiteguh dalam keadaan pandemik yang terjadi, apakah mereka mampu untuk manajemen stres atau kebosanan belajarnya. Tidak hanya itu, siswa juga merasa takut untuk melakukan perubahan karena terpengaruh oleh keadaan pandemi saat ini yang menyebabkan minat belajarnya menjadi rendah atau berpotensi kecil. Hal serupa bila dijalankan dengan berkelanjutan pasti berimbas terhadap penurunan akademik siswa, dikarenakan siswa merasa putus asa dan menyerah begitu saja dengan kondisi pandemi saat ini, mereka cenderung terjebak pada zona nyaman yang nyatanya memberikan dampak negatif untuk dirinya. Dibutuhkan sikap konsisten untuk siswa agar mampu membawa perubahan yang lebih baik pada resiliensi akademiknya atau prestasi belajarnya.

Alasan penguat untuk memilih teori atau pendekatan konseling solution-focused brief therapy yaitu untuk meningkatkan resiliensi akademik yang rendah karena bertujuan mencari solusi serta melihat kekuatan individu dalam memecahkan suatu permasalahannya. Diperkuat oleh pernyataan dari (Capuzzi, 2016) bahwa pendekatan ini mampu menstimulus atau merangsang kepercayaan konseli agar berupaya mewujudkan energi dan perasaan positif yang membentuk diri sehingga menjadi lebih resilien. Selain itu berfokus pada masalah sekarang dan saat ini, sehingga siswa paham akan jati dirinya untuk menemukan kelebihan dalam mencari alternatif solusi (Nugroho, 2018). Konseling *solution-focused brief therapy* berpedoman bila konseli mendasarkan terhadap masalah, nantinya ia akan lenyap dalam hal semangat, motivasi dan daya juangnya, sebagaimana konseli dapat mendeteksi pengecualian serta pemecahan kondisi problematiknya (Erford 2016). Hakikat manusianya yaitu suatu individu pada dasarnya sehat serta memiliki kekuatan atau kelebihan. Hakikat manusia pada pendekatan ini sebagai pokok utama pemecahan masalah resiliensi akademik. Penelitian ini menggunakan pelayanan konseling kelompok, karena persoalan yang dimiliki oleh tiap anggota diselesaikan bersamaan melalui dinamika kelompok (Mappiare, 2016). Konseling kelompok *solution-focused brief therapy* ialah teknik konseling singkat, diciptakan diatas kepiawaian konseli dalam membantu mengemukakan dan membangun jalan keluar terkait problematika yang ditemui (Palmer, 2011). Dengan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* siswa saling berkolaborasi untuk memecahkan masalah bersama-sama, karena adanya saling bertukar pikiran, menyampaikan gagasan, dan mengeluarkan pendapat yang nantinya akan memudahkan dalam mencapai tujuan konseling, yaitu memecahkan dan mencari solusi dari problematika resiliensi akademik.

Tujuan penelitian ini agar dapat mengetahui efektivitas konseling kelompok *solution-focused brief therapy* terhadap peningkatan resiliensi akademik murid kelas X SMA Sejahtera Surabaya. Manfaat penelitian ini sebagai sumber informasi dan referensi perluasan ilmu bidang bimbingan dan konseling. Dengan adanya penelitian ini dimaksudkan berperan memberikan masukan dan evaluasi terkait pengoperasian pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah, baik untuk penyusunan program semester atau program tahunan yang menjadi dasar dalam mengimplementasikan proses pembelajaran yang baik dan efektif.

## Metode

Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Quasi Experimental Design melalui rancangan penelitian Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design, dimana diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol (Shadish, Cook & Campbell, 2002). Pelaksanaan penelitian di SMA Sejahtera Surabaya, dilakukan dengan melaksanakan pengujian sebanyak 2 kali, yakni pre test dan post test dilangsungkan saat mulainya serta berakhirnya pemberian perlakuan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* dan *self-management*. Rancangan penelitian ditunjukkan sebagai berikut.

Kelompok E	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
Kelompok K	O <sub>3</sub>	X <sub>2</sub>	O <sub>4</sub>

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pre test kelompok eksperimen
- X<sub>1</sub> : Treatment layanan konseling kelompok *solution-focused brief therapy*
- O<sub>2</sub> : Post test kelompok eksperimen
- X<sub>2</sub> : Treatment layanan konseling *self-management*
- O<sub>3</sub> : Pre test kelompok kontrol
- O<sub>4</sub> : Post test kelompok kontrol

Populasinya yakni murid kelas X IPA 1 dan X IPA 2 SMA Sejahtera Surabaya sejumlah 58 responden dan sampel penelitian sebanyak 10 responden yang mempunyai tingkatan resiliensi akademik rendah, terdiri atas 5 responden X IPA 1 selaku kelompok eksperimen, 5 responden X IPA 2 selaku kelompok kontrol. Sampel ditentukan dengan metode *purposive sampling* melalui penyebaran angket yang dipertimbangkan dan ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini memakai instrumen berupa angket melalui skala likert terkait resiliensi akademik untuk mendapatkan data penelitian yang menghasilkan 28 item valid dan memiliki hasil reliabilitas sebesar 0,943. Pengembangan instrumen penelitian mengacu pada indikator resiliensi akademik berupa item pernyataan kisi-kisi pedoman angket, yaitu: (1) penyesuaian diri, dimana individu cerdas dalam membiasakan diri dibawah tekanan akademik (2) Kapasitas untuk membuat keputusan, dimana individu punya daya pikir dalam menyeleksi putusan yang berguna (3) Kecerdasan menghadapi kesulitan, dimana individu teguh pada pendiriannya ketika mengendalikan tuntutan akademik (4) Pemecahan masalah, dimana individu pandai untuk menanggulangi problemnya sesuai kapabilitas (Cassidy, 2016). Penelitian ini dilaksanakan treatment sebanyak 12 kali pertemuan dengan perkiraan waktu sekitar 30-45 menit. Untuk teknik analisis data, dengan Uji *Mann-Whitney* melalui *SPSS for Windows Seri 26.0*.

## Hasil dan Diskusi

Resiliensi merupakan faktor penting yang perlu dimiliki oleh setiap individu agar dapat bertahan saat berada pada kondisi dan situasi yang dibawah tekanan, membawa dampak negatif dan hal yang tidak ada manfaatnya sama sekali. Resiliensi merupakan gagasan pokok pemikiran sehingga menyebabkan seseorang menemukan aktivitas atau perilaku baru serta mengawasi pilihan hidup sebagai tindakan dalam menemui kesuksesan (Perdana, 2018). Dalam menghadapi kehidupannya seorang individu yang mampu bertahan dan menyelesaikan tugas perkembangannya secara baik pada bidang pendidikan disebut dengan resiliensi akademik. Resiliensi akademik adalah unsur kegigihan dimana dapat dipantau kepribadian atau kemampuan akademiknya seseorang, terutama bagi pelajar atau siswa.

Ketahanan akademik adalah kompetensi, kesanggupan, kinerja, dan kecakapan murid agar cepat bangun dan bersikeras mencari segala cara saat ada kerumitan, kendala, halangan serta berbagai kewajiban akademiknya. Siswa resilien bersikap secara optimis dalam meraih kesuksesan akademik, tidak serta merta mengeluh saat menemui kesukaran persoalan

pendidikannya. Resiliensi akademik ini dapat dilakukan oleh siapapun, sehingga dalam mewujudkan cita-cita atau harapan yang diinginkan, seseorang bisa melakukannya sesuai kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya dengan tekad yang kuat, usaha (effort) yang mumpuni, serta kerja keras yang maksimal dan penuh tanggung jawab untuk mengimplementasikannya.

Berdasarkan pernyataan Widuri, (2012) resiliensi akademik dikategorikan menjadi suatu aspek dalam karakter pribadi individu dengan ciri yaitu kemampuan penyesuaian diri secara optimal, percaya diri, independen, cerdas dan mahir berpendapat, peduli akan atensi, gemar menolong dan berhubungan terhadap suatu tugas perkembangan di bidang akademik. Selain itu aspek resiliensi akademik diantaranya yaitu, penyesuaian diri, kapasitas untuk membuat keputusan, kecerdasan menghadapi kesulitan dan pemecahan masalah. Individu dikatakan punya kecakapan melewati kesuksesan adaptasi dibawah tekanan akademik yang berarti perlu mempunyai ketangkasan dan bertahan melawan problem belajarnya (Hendriani, 2016). Mampu membuat individu sadar dan berpikir untuk memahami kemampuannya dalam menghasilkan keputusan yang baik bagi proses belajarnya. Individu sanggup memanfaatkan kreativitas yang dipunya guna mencegah adanya kejadian atau peristiwa buruk yang menghalangi pola belajar dan mampu mencari solusi dalam memecahkan permasalahannya (problem solving) dengan baik ketika menemukan kesulitan (Boatman, 2014).

Resiliensi akademik merupakan dasar kompetensi yang harus dimiliki oleh individu agar mencapai keberhasilan dan kesuksesan di ranah akademik. Proses untuk mempengaruhi perkembangan individu tidak bisa dilakukan sendiri melainkan perlu bantuan dari orang lain. Konselor sebagai fasilitator yang menolong pelajar atau siswa agar menempuh proses di bidang pendidikannya dalam layanan bimbingan dan konseling. Layanan BK memiliki fungsi dan kegunaan masing-masing. Salah satunya yaitu layanan konseling kelompok yang berfokus pada solusi.

Penggunaan pendekatan konseling berfokus pada solusi melalui dinamika kelompok akan membuat siswa mempertahankan resiliensi akademiknya. Proses pemberian layanan konseling kelompok berfokus solusi terdiri dari beberapa tahap yang dilakukan yaitu tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Tahapan SFBT dilakukan sebanyak 12 kali yang memiliki kegiatan berbeda-beda pada setiap pertemuan yaitu tahap pengenalan, pembentukan, menyebutkan keluhan/masalah konseli, penetapan tujuan, merancang intervensi (sqalling question dan miracle question), pemberian tugas, perilaku baru positif, stabilisasi, evaluasi, pengakhiran, dan melakukan post-test.

Pertemuan pertama dilakukan pengenalan antara peneliti dan siswa yang menjadi subjek penelitian. Pembinaan hubungan dilakukan agar membuat suasana menjadi akrab. Anggota kelompok diberikan penjelasan tentang alasan memilih mereka sebagai subjek penelitian dan memberikan penjelasan singkat mengenai kegiatan konseling yang dilakukan. Selanjutnya konseli setuju dan bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok secara konsisten.

Pertemuan kedua dimulai dengan melakukan ice breaking agar situasi menjadi lebih nyaman dan menyenangkan. Setelah itu peneliti memberikan penjelasan kepada anggota kelompok mengenai konseling kelompok, tujuan konseling kelompok serta asas yang harus dipatuhi selama kegiatan berlangsung. Selain itu juga diberikan penjelasan mengenai pengertian dan perilaku resiliensi akademik yang dilakukan dalam proses konseling kelompok. Konselor menjelaskan tentang pendekatan dari konseling singkat berfokus solusi yang dilakukan dalam konseling kelompok ini.

Pertemuan ketiga dilakukan tahap mengidentifikasi keluhan. Konseli diarahkan untuk mengungkapkan permasalahan resiliensi akademik yang mereka alami. Mereka tidak mempunyai rasa semangat belajar karena jenuh, bosan, dan cenderung malas jika harus berkulat dengan buku pelajaran dan masih sering menunda mengerjakan tugas. Mereka juga lebih mementingkan bermain daripada belajar. Konselor menggunakan keterampilan dasar konseling empati, meringkas (summary), menafsirkan, bertanya secara terbuka, dan aktif mendengarkan terhadap situasi atau kondisi konseli secara detail, rinci, jelas dan terarah. Konselor menanyakan pada konseli untuk melakukan perubahan, lalu konseli bersedia untuk menemukan solusi secara bersama-sama.

Pertemuan keempat dilakukan tahap menetapkan tujuan. Pada tahap ini dilakukan bagi konselor mengarahkan konseli supaya fokus memikirkan visi yang perlu diraihinya terkait proses dalam resiliensi akademiknya. Tujuan ditulis pada kertas resolusi yang disesuaikan dengan kemampuan dan perilakunya agar tercipta keberhasilan dalam menempuh suksesnya resiliensi akademik yang dimiliki.

Pertemuan kelima menggunakan scalling question. Konselor memberikan beberapa pertanyaan penskalaan kepada konseli agar berfokus untuk mengidentifikasi situasi dan kondisi yang dihadapinya. Tujuannya agar menyadarkan konseli agar lebih baik dari sebelumnya.

Pertemuan keenam menggunakan miracle question. Konselor mengarahkan konseli agar membayangkan bagaimana menyelesaikan masalah dalam sehari, lalu langkah dan perubahan apa yang ingin diambil. Konseli menyusun langkah-langkah strategis dan berusaha mewujudkannya secara baik.

Pertemuan ketujuh dilakukan tahap pemberian tugas. Bertujuan agar konseli merencanakan solusi dan sebagai pengingat agar konsisten melakukan perubahan dalam masalah akademiknya. Tugas berisi beberapa target yang direncanakan dan yang sudah dilaksanakan, melalui pemantauan atau pengawasan dari konselor.

Pertemuan kedelapan yaitu melakukan tahap perilaku baru positif. Setelah melaksanakan tugas dengan baik, maka konseli bisa menemukan perilaku baru yang lebih positif atau adaptif dari sebelumnya. Konseli lebih bisa memilah perilaku dan sikapnya, dari yang awalnya masih tidak bisa mengatur pola belajarnya maka berubah menjadi efektif dalam belajar. Konseli sudah menunjukkan rasa semangat dalam belajar, mampu bertahan meskipun banyak tuntutan tugas, dan optimis untuk bisa bertanggung jawab mempertahankan perubahan kearah yang semakin optimal serta berkualitas bagi kehidupannya.

Pertemuan kesembilan merupakan tahapan stabilisasi. Pertemuan ini merupakan tahap menyeimbangkan dan mempertahankan perubahan yang telah diperbuat konseli, seperti konsisten melakukan langkah-langkah atau rencana yang telah disusun. Harapannya agar konseli bisa mengoptimalkan seefektif mungkin perubahan yang direncanakan. Dengan begitu resiliensi akademik siswa terus meningkat.

Pertemuan kesepuluh yaitu melaksanakan tahap evaluasi, dimana konselor memberikan kesimpulan akhir mengenai layanan konseling kelompok yang dilakukan. Konselor dan konseli bekerjasama dengan baik, sehingga pelaksanaan konseling berjalan dan berhasil sesuai tujuan yang diharapkan. Konseli merasa sangat terbantu dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok, sehingga mereka terbebas dari permasalahan resiliensi akademiknya.

Pertemuan kesebelas merupakan tahap pengakhiran, konseli menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti kegiatan konseling. Konseli mendapatkan wawasan baru, menambah keakraban antar teman, dan saling menghargai perbedaan pendapat antar satu sama lain. Konseli jauh lebih percaya diri dan mandiri dalam menyelesaikan atau mengatasi masalah yang dihadapi oleh mereka sendiri.

Pertemuan keduabelas yaitu peneliti melakukan post test dengan membagikan link google form, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan telah usai. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih pada siswa yang berpartisipasi dan ikut andil dalam kegiatan dari awal mulai hingga selesai, kemudian peneliti memberikan bingkisan berupa hadiah kepada konseli.

Berdasarkan hipotesis terkait penelitian, guna memahami apakah terdapat efektivitas kegunaan konseling kelompok singkat berfokus solusi terhadap resiliensi akademik siswa. Penelitian menunjukkan hasil dengan hipotesis diterima yang dapat diartikan terdapat perbedaan resiliensi akademik siswa pada pretest dan posttest.

Berikut merupakan pemaparan hasil *pre-test dan post-test*, dilaksanakan sebelum dan setelah diberikan treatment konseling kelompok singkat berfokus solusi pada kelas eksperimen dan konseling kelompok self-management pada kelompok kontrol.

Tabel 1. Hasil *Pretest* subjek penelitian

Kelompok Eksperimen (X IPA 1)				Kelompok Kontrol (X IPA 2)			
No	Nama Subjek	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori	No	Nama Subjek	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori

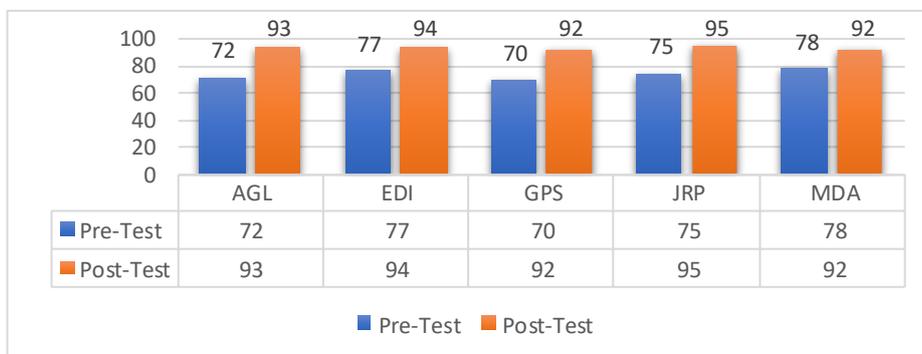
1.	AGL	72	Rendah	1.	AD	74	Rendah
2.	EDI	77	Rendah	2.	ARR	77	Rendah
3.	GPS	70	Rendah	3.	AFS	76	Rendah
4.	JRP	75	Rendah	4.	SAM	79	Rendah
5.	MDA	78	Rendah	5.	SFS	78	Rendah
Rata-rata		74,4		Rata-rata		76,8	

Melihat perolehan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment konseling singkat berfokus solusi memiliki rata-rata sebanyak 74,4. Sedangkan kelompok kontrol sebelum di treatment self-management memiliki rata-rata sebanyak 76,8.

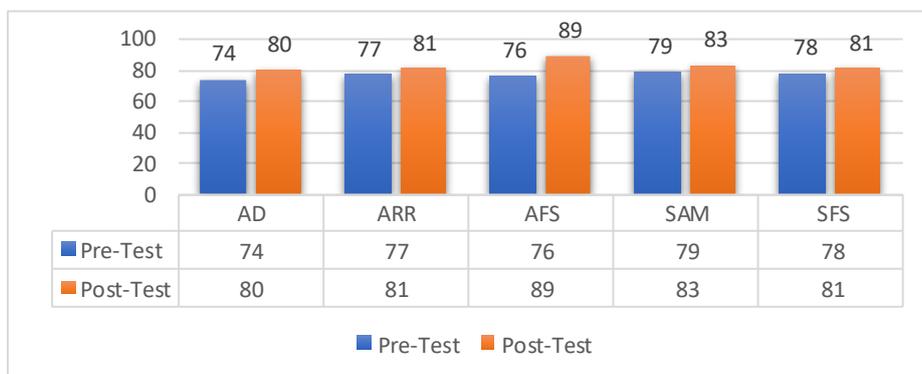
Tabel 2. Hasil *Posttest* subjek penelitian

Kelompok Eksperimen (X IPA 1)				Kelompok Kontrol (X IPA 2)			
No	Nama Subjek	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori	No	Nama Subjek	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1.	AGL	93	Tinggi	1.	AD	80	Tinggi
2.	EDI	94	Tinggi	2.	ARR	81	Tinggi
3.	GPS	92	Tinggi	3.	AFS	89	Tinggi
4.	JRP	95	Tinggi	4.	SAM	83	Tinggi
5.	MDA	92	Tinggi	5.	SFS	81	Tinggi
Rata-rata		93,2		Rata-rata		82,8	

Pada tabel diatas bisa diperhatikan bahwa terjadi peningkatan setelah diberi treatment, kelompok eksperimen memiliki rata-rata 93,2. Kemudian kelompok kontrol diketahui memiliki rata-rata skor 82,8.



Grafik 1. Hasil Perbandingan pretest posttest kelompok eksperimen



Grafik 2. Hasil Perbandingan pretest posttest kelompok kontrol

Berdasarkan tabel dan grafik diatas menunjukkan hasil skor setiap murid pada kategori rendah pada awalnya, kemudian didapati meningkat bagi setiap siswa menjadi tinggi. Hasil yang diketahui menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada resiliensi akademik pelajar atau siswa. penggunaan konseling kelompok singkat berfokus solusi terhadap peningkatan resiliensi akademik dilakukan dengan *uji mann whitney* melalui aplikasi SPSS 26.0.

Berikut deskripsi masing-masing siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment konseling kelompok *solution-focused brief therapy* dan *self-management*.

Konseli AGL, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 72 sedangkan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* memiliki kenaikan dalam resiliensi akademiknya dengan peningkatan skor 93. Sehingga memiliki selisih skor 21 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Pada awal pemberian treatment hingga akhir, konseli AGL cenderung aktif untuk mengutarakan pendapatnya tentang permasalahan resiliensi akademik yang dialami di tiap pertemuan.

Konseli EDI, sebelum diberi perlakuan memiliki skor 77 sedangkan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* memiliki peningkatan skor 94 dalam resiliensi akademiknya. Mempunyai selisih skor 17 sebelum dan setelah diberikan layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Saat awal pemberian treatment sampai akhir, konseli EDI sangat aktif untuk mengungkapkan pendapatnya. Bahkan saat pertemuan pun dia sangat serius dan antusias mengikuti kegiatan ini.

Konseli GPS, sebelum diberi treatment memiliki skor 70 namun setelah diberi treatment konseling kelompok *solution-focused brief therapy* mempunyai skor 92, yang artinya meningkat terhadap resiliensi akademiknya. Diketahui selisih skornya 22 sebelum dan sesudah diberi layanan dengan kategori tinggi. Ketika awal diberi treatment hingga akhir, konseli GPS cenderung diam dan hanya menyetujui pendapat temannya, tetapi seiring berjalannya waktu dia sudah mulai aktif untuk berpendapat. Bahkan perubahannya terlihat signifikan sekali, dari yang awalnya apatis jadi lebih aktif serta sudah bisa menemukan solusi dari permasalahan resiliensi akademiknya.

Konseli JRP, sebelum diberikan treatment memiliki skor 75 lalu sesudah diberikannya treatment konseling kelompok *solution-focused brief therapy*, memiliki kenaikan resiliensi akademik dengan peningkatan skor 95. Sehingga memiliki selisih skor 20 sebelum dan sesudah diberikannya layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Di awal pemberian treatment hingga akhir, konseli JRP sangat aktif dalam mengutarakan pendapat terkait solusi dari permasalahan resiliensi akademiknya. Bahkan ide-ide cemerlang juga dia ungkapkan demi menjadi siswa yang lebih baik pastinya. Dia terlihat berani dan tidak malu saat sesi diskusi dilaksanakan.

Konseli MDA, sebelum diberi perlakuan memiliki skor 78 tetapi setelah diberi perlakuan konseling kelompok *solution-focused brief therapy*, didapatkan hasil yang meningkat dalam resiliensi akademiknya dengan skor 92. Memiliki selisih skor 14 sebelum dan setelah diberi layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Di saat awal pemberian treatment hingga akhir, konseli MDA sangat aktif dalam mengemukakan pendapat serta sangat antusias mengikuti kegiatan. Pendapat dan solusi yang diungkapkan pun sangat berkualitas dan menjadi referensi dari anggota lain untuk konsisten melakukan perubahan yang jauh lebih baik.

Konseli AD, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 74 sedangkan setelah pemberian konseling kelompok *self-management*, memiliki kenaikan dalam resiliensi akademiknya dengan peningkatan skor 80. Sehingga memiliki selisih skor 6 sebelum dan sesudah diberi layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Pada awal pemberian treatment hingga akhir, konseli AD cenderung aktif dalam berpendapat. Dia juga terlihat sangat enjoy untuk mengikuti kegiatan dari awal dimulai hingga akhir.

Konseli ARR, sebelum diberi perlakuan mempunyai skor 77 namun setelah pemberian konseling kelompok *self-management*, mempunyai skor 81 yang artinya meningkat terhadap resiliensi akademiknya. Diketahui terdapat selisih skor 4 sebelum dan sesudah diberikannya layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Saat awal pemberian treatment sampai akhir, konseli ARR cenderung aktif dalam berpendapat. Dia juga terlihat antusias untuk mengikuti kegiatan. Kegiatan dilaksanakan dengan baik serta lancar sesuai harapan.

Konseli AFS, sebelum diberikan treatment memiliki skor 76 sedangkan setelah pemberian treatment konseling kelompok *self-management*, memiliki peningkatan resiliensi akademiknya dengan skor 89. Didapatkan memiliki selisih skor 13 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Ketika awal pemberian treatment sampai akhir, konseli AFS cenderung aktif dalam berpendapat, namun terkadang dia sering bercanda saat pelaksanaan kegiatan. Dia juga semangat mengikuti kegiatan dan sangat antusias sekali. Tetapi dengan adanya sedikit hiburan dapat membuat suasananya menjadi tidak kaku.

Konseli SAM, sebelum diberikan perlakuan memiliki skor 79 lalu setelah diberikan konseling kelompok *self-management*, konseli memiliki kenaikan dalam resiliensi akademiknya dengan nilai skor 83. Sehingga memiliki selisih skor 4 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Di saat awal pemberian treatment hingga akhir, konseli SAM cenderung aktif dalam berpendapat dan mempunyai gagasan yang baik. Dia juga terlihat berani mengutarakan ide yang bermanfaat untuk perubahan sikapnya menjadi lebih adaptif.

Konseli SFS, sebelum diberikan perlakuan mempunyai skor 78 tetapi setelah diberi perlakuan konseling kelompok *self-management*, mempunyai peningkatan resiliensi akademiknya dengan nilai skor 81. Diperoleh selisih skor 3 sebelum dan setelah pemberian layanan yang termasuk dalam kategori tinggi. Pada awal pemberian treatment hingga akhir, konseli SFS cenderung aktif dan mempunyai opini yang bisa diterima oleh anggota kelompok lainnya. Dia juga terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan konseling dari awal hingga akhir. Kegiatan dilaksanakan sesuai harapan dan tujuan dari konseli, sehingga berjalan dengan efektif.

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok singkat berfokus pada solusi sebagai perlakuan utama, dilakukan agar meningkatnya resiliensi akademik. Agar penelitian ini terbukti lebih efektif kegunaannya maka peneliti juga memanfaatkan konseling kelompok *self-management* sebagai pembanding.

Menelaah dari pendapat Rusandi & Rachman (2014), mengungkapkan bahwa konseling singkat berfokus solusi mendorong konseli menyadari kapabilitas dalam memunculkan solusi pemecahan masalah, terutama pada bidang resiliensi akademiknya. Hal tersebut membuat konseli memikirkan secara maksimal ide atau gagasan cemerlang dalam merubah sikap/perilakunya, yang awalnya masih berdampak buruk bagi proses belajarnya lalu tergantikan dengan kondisi belajar baik dan terkonsep menuju kesuksesan masa kini dan masa depan.

Dengan begitu dapat diasumsikan konseling singkat berfokus pada solusi paling efektif untuk meningkatkan masalah resiliensi akademik. Penggunaan strategi pengelolaan diri dapat melatih siswa untuk mandiri dan tanggung jawab dalam meningkatkan daya juang atau rutinitas belajar, yakni perencanaan kegiatan belajar sinkron dengan tenggat waktu yang ditetapkan atau ditargetkan (Pravesti, 2015). Dari hasil penelitian didapatkan skor kelompok eksperimen unggul dari pembandingnya yaitu kelompok kontrol, berarti konseling kelompok singkat berfokus solusi lebih efektif bila dibandingkan dengan konseling kelompok *self-management*.

Untuk hasil uji analisis dengan uji *mann whitney* yang memiliki ketentuan bahwa bila nilai Asymp. Sig < (0.05) maka dapat diketahui adanya pengaruh signifikan. Didapati Asymp Sig. (2-tailed) pada penelitian sebesar 0,009. Jika dibandingkan  $0,009 < 0,05$  dinyatakan hipotesis diterima dan terbukti adanya perbedaan signifikansi antara penggunaan konseling kelompok *self-management* dengan konseling kelompok singkat berfokus solusi terhadap resiliensi akademik siswa. Melalui pemaparan hasil penelitian diatas dapat dibuktikan penggunaan *solution-focused brief therapy* terbukti efektif terhadap peningkatan resiliensi akademik pada siswa di SMA Sejahtera Surabaya.

Kajian teori terdahulu dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hendar, 2019) menyatakan bahwa resiliensi akademik sendiri perlu untuk dimiliki siswa agar mampu berada pada tempatnya dan menyesuaikan diri di tengah keterpurukan tanpa menyerah begitu saja, sehingga diharapkan lekas pulih untuk belajar mengartikan hasil perjuangan dan hambatan dalam kondisi sulitpun yang dialaminya. Menyatakan hasil analisis menggunakan uji wilcoxon pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya peningkatan resiliensi akademik ( $Z = -2,388$ ;

$p= 0,01<0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok singkat berfokus solusi efektif meningkatkan resiliensi akademik.

Persamaan dalam penelitian sebelumnya yaitu sama-sama menggunakan konseling singkat berfokus solusi sebagai pendekatannya. Perbedaannya yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan uji *wilcoxon*, sedangkan penelitian ini menggunakan uji mann whitney. Temuan baru pada penelitian ini yaitu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan treatment berbeda. Pada kelompok eksperimen menggunakan konseling SFBT sedangkan kelompok kontrol menggunakan self-management, karena biasanya penelitian terdahulu hanya fokus pada satu treatment saja, sedangkan kelompok pembandingan tidak diberikan treatment apa-apa.

## Simpulan

Hasil pembahasan di atas diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan layanan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* dapat memberikan peningkatan terhadap resiliensi akademik siswa kelas X SMA Sejahtera Surabaya, Jawa timur. Resiliensi akademik siswa sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* tergolong rendah, namun setelah diberikan layanan maka resiliensi akademik siswa meningkat. Serupa sesuai hasil hipotesis yang menjelaskan bahwasanya terdapat perbedaan resiliensi akademik siswa sebelum diberikan *treatment* dan sesudah *treatment* diberikan. Jadi, dapat disimpulkan konseling kelompok *solution-focused brief therapy* efektif terhadap peningkatan ketahanan akademik siswa kelas X SMA Sejahtera Surabaya.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang utama saya tujukan pada Allah SWT, orang tua dan kakak saya tercinta, para konseli yang bersedia meluangkan waktu untuk membantu jalannya penelitian. Terima kasih kepada konselor di SMA Sejahtera Surabaya yang membantu peneliti saat melakukan penelitian di sekolah tersebut. Terima kasih bagi diri saya yang mampu berada hingga di level dan langkah ini. Terima kasih untuk sahabat terbaik saya yang selalu ada disaat senang atau sedih, dan semua teman seperjuangan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya terutama kelas BK A1 2018.

## Daftar Pustaka

- Boatman, M. (2014). *Accademically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse*. <http://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>.
- Bobey, M. (2014). *Resilience: The Ability to Bounce Back from Adversity*. American of Pediatric. <http://www.Crhahealth.ab.ca/clin/womwn> 102
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2016). *Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions*. John Wiley & Sons.
- Cassidy, S. (2016). Resilience Building in Students: the Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14.
- Erford, B.T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hendriani, W. (2016). *Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. Laporan Penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Irwan & Indraddin. (2016). *Strategi dan Perubahan Sosial*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Mappiare, A. (2016). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93-99. <https://dx.doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Palmer, S. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pravesti, C. A. (2015). *Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan*

- Belajar Siswa. *Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi* 65 (2), 67-76. <https://doi.org/10.36456/wahana.v65i2.257>
- Reivich, K & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Book.
- Rusandi, M.A., Rachman, A. (2014). Keefektifan Solution Focused Group Counseling untuk meningkatkan planned happenstance skills and Career Decision self-efficacy Mahasiswa BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Al Ulum*, 62(4), 22-28
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Humanitas IX(2)*, halaman 147–156. <https://doi.org/10.22146/JPSI.6967>

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---