

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUS BRIEF*
COUNSELING (SFBC) DALAM MENINGKATKAN
RESILIENSI DIRI SISWA KELAS X-4
DI SMA ANGKASA 1 HALIM PERDANA KUSUMA**

SKRIPSI

Oleh

JULIANI LOMBU

1911150022



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2023

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENINGKATKAN
RESILIENSI DIRI SISWA KELAS X-4
DI SMA ANGKASA 1 HALIM PERDANA KUSUMA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Kristen Indonesia

Oleh

JULIANI LOMBU

1911150022



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

JAKARTA

2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Juliani Lombu
NIM : 1911150022
Program Studi : Bimbingan & Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul
“KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK SFBC DALAM
MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS X-4 DI SMA ANGKASA 1
HALIM PERDANA KUSUMA” adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera didalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera didalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan diatas, maka karya tugas akhir saya ini dianggap batal.

Jakarta, 07 Juli 2023



(Juliani Lombu)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK SFBC DALAM MENINGKATKAN
RESILIENSI DIRI SISWA DI SMA ANGKASA 1 HALIM PERDANAKUSUMA**

Oleh :

Nama : Juliani Lombu
NIM : 1911150022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 10 Juli 2023

Menyetujui,

Pembimbing I

Ronny Gunawan, M.A, M.Pd.
NIP/NIDN: 0309107701

Pembimbing II

Andreas Rian Nugroho, M.Pd.
NIP/NIDN: 0303089101

Mengetahui,

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Andreas Rian Nungroho, M.Pd.
NIP/NIDN: 030389101

Dekan



Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd.
NIDN: 0331126603



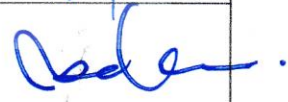
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada tanggal 14 Agustus telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi Sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana S1 pada Program Studi Pendidikan Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Nama : Juliani Lombu
NPM : 1911150022
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK SFBC UNTUK MENINGKATAKN RESILIENSI DIRI SISWA DI SMA ANGKASA 1 HALIM PERDANA KUSUMA” oleh tim penguji yang terdiri dari :

No	Nama Penguji	Jabatan Dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1.	Andreas Rian Nugroho, M.Pd.	Dosen penguji I, sebagai ketua	
2.	Ronny Gunawan, M.A., M.Pd.	Dosen penguji II, sebagai anggota	
3.	Melda Rumia Simorangkir, M.Pd., Kons	Dosen penguji III, sebagai anggota	

Jakarta, 14 Juli 2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pernyataan Dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Juliani Lombu
NIM : 1911150022
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : "KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK
SFBC DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI SISWA KELAS X-4 DI
SMA ANGKASA 1 HALIM PERDANA KUSUMA"

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun.
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (databasc), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul sertamembebasan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta,, 07 Juli 2023
Yang Menyatakan



Juliani Lombu

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Yesus Kristus atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu melewati proses untuk menyelesaikan penelitian ini.

Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia. Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini telah mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Kuasa yang selalu memberikan anugrah dan sehingga penulis dapat terus bangkit untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua Arlin Lumbu (Ayah) dan Noverlina Zai (Ibu) yang telah memberikan dukungan berupa dana dan dorongan positif selama penulis berkuliah sampai menyusun skripsi, juga adik penulis.
3. Bapak Andreas Rian Nugroho, M.Pd selaku Kaprodi dan dosen pembimbing I yang penuh kesabaran menghadapi penulis dan selalu senang hati membagikan ilmunya untuk penulis.
4. Bapak Ronny Gunawan, SPd., MPd., MTh selaku dosen Pembimbing Akademik dan dosen pembimbing II yang telah memberikan waktunya untuk mendampingi penulis dari awal masuk kuliah, masa kuliah, proses menyelesaikan skripsi hingga mendekati tahun akhir perkuliahan.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen yang mengajar di FKIP UKI yang telah memberikan ilmu, dukungan, kritik dan saran bagi penulis.
6. Teman-teman angkatan 2018 yang saling mendukung dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis mendapatkan banyak informasi yang bermanfaat.
7. Teman-teman, kerabat, dan pasangan (Ray Gibson Gere) yang selalu ada dan selalu support dimasa-masa sulit penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari keterbatasan yang ada pada penulisan ini. Oleh karena itu, penulis sangat berterima kasih jika ada saran dan masukan karena hal itu berharga bagi evaluasi penulis. Semoga skripsi ini memberikan manfaat kepada setiap orang yang membacanya.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
<u>1.1.</u> Latar Belakang Masalah	1
<u>1.2.</u> Identifikasi Masalah.....	8
<u>1.3.</u> Batasan Masalah	9
<u>1.4.</u> Rumusan Masalah.....	9
<u>1.5.</u> Tujuan Penelitian	9
<u>1.6.</u> Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS	11
2.2 Resiliensi.....	11
2.1.1 Pengertian Resiliensi	11
2.1.2 Sumber Resiliensi	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Dapat Meningkatkan Resiliensi.....	13
2.1.4 Karakteristik-karakteristik yang Membentuk Resiliensi	14
2.1.5 Aspek-aspek Dasar Resiliensi	15
2.1.6 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Resililiensi	20
2.2. Konseling Kelompok	21
2.2.1 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	22
2.2.2 Tahapan Konseling Kelompok	22
2.2.3 <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	23
2.3. Kerangka Berpikir.....	27

2.4. Hipotesis.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.2. Metode Penelitian	29
3.3. Populasi dan Sample	29
3.4 Variabel Penelitian.....	30
3.4.1 Variabel Penelitian	30
3.4.2 Definisi Konseptual Resiliensi	30
3.4.3 Definisi Operasional	30
3.4.4 Kisi-kisi dan Instrumen Penelitian	30
3.4.5 Definisi Konseptual Konseling Kelompok.....	32
3.4.6 Definisi Operasional	32
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1. Hasil	34
4.1.1 Uji Normalitas Data.....	35
4.1.2 Uji Hipotesis	36
4.2 Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan	40
5.2 Implikasi	40
5.3 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	: <i>Pretest-Posttest One Group Design</i>
Tabel 1.2	: Penyebaran Skala Resiliensi
Tabel 1.3	: Kisi-kisi Skala Resiliensi
Tabel 1.4	: Deskripsi Hasil Resiliensi Siswa Sebelum dan Sesudah <i>Treatment</i>
Tabel 1.5	: Uji Normalitas
Tabel 1.6	: Uji Homogenitas
Tabel 1.7	: Uji Hipotesis



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Strategi Konseling Kelompok SFBC Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa

Lampiran 2 : Struktur dan Tahapan Konseling SFBC

Lampiran 3 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran 4 : Komitmen Kelompok

Lampiran 5 : Lembar Kepuasan Konseli Terhadap Pelaksanaan Konseling Kelompok

Lampiran 6 : *Form Evaluasi Sesi*

Lampiran 7 : Lembar *Feedback*

Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian

Lampiran 9 : Instrumen Penelitian

Lampiran 10 : Tes Normalitas

Lampiran 11 : Uji Hipotesis

Lampiran 12 : Dokumentasi Selama Pelaksanaan



ABSTRAK

Keefektifan Konseling Kelompok *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) dalam Meningkatkan Resiliensi Siswa

Juliani Lombu, Prodi Bimbingan Konseling, Universitas Kristen Indonesia, FKIP-UKI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan konseling singkat berfokus solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) dalam meningkatkan resiliensi siswa di SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma. Metode penelitian yang digunakan adalah *One Group Pre-Test Experiment and Post-Test Design*, yang mengharuskan pengumpulan data sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner resiliensi untuk mengukur tingkat resiliensi siswa sebelum dan setelah konseling kelompok, serta pedoman pelaksanaan konseling SFBC yang akan digunakan oleh konselor dalam melakukan sesi konseling kelompok. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI-4 SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma yang berjumlah 67 siswa. Namun, karena keterbatasan waktu dan sumber daya, hanya 9 siswa yang dipilih sebagai sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan *uji t-tabel* untuk melihat perbedaan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sikap resiliensi siswa SMA Angkasa 1 dari rata-rata skor pre-test sebesar 61,5 menjadi skor post-test sebesar 67,4. Dengan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan SFBC dalam konseling kelompok efektif secara signifikan dalam meningkatkan sikap resiliensi siswa SMA Angkasa 1 Halim Perdana Kusuma.

Kata kunci: Resiliensi, Konseling Berfokus Pada Solusi, Konseling Kelompok

ABSTRACT

The Effectiveness of SFBC Group Counseling in Increasing Student Resilience

*Juliani Lombu, Counseling Guidance Study Program, Indonesian Christian University,
FKIP-UKI*

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*