

PANDUAN

KONSELING KELOMPOK

SFBC (SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING)

dalam Meningkatkan Resiliensi
Diri

PENULIS

JULIANI LOMBU

RONNY GUNAWAN

ANDREAS RIAN NUGROHO



2023

PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING, FKIP
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

**PANDUAN
KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUS BRIEF COUNSELING*
(SFBC) DALAM MENINGKATKAN
RESILIENSI DIRI**

Penulis

**Juliani Lombu
Ronny Gunawan
Andreas Rian Nugroho**



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

JAKARTA

2023

KONSELING KELOMPOK SFBC DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI DIRI

A. Rasional dan Asumsi

Masa remaja merupakan masa di mana individu mengalami perubahan atau peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami berbagai perubahan baik itu perubahan fisik, psikis maupun mental dan sosial. Selain itu, masa remaja merupakan masa gejolak, di mana remaja menghadapi banyak persoalan dan tantangan, konflik serta kebingungan dalam proses menemukan jati diri dan menemukan tempatnya di masyarakat. Manusia mengalami berbagai macam kondisi-kondisi dalam kehidupannya, baik itu kondisi yang menyenangkan maupun kondisi yang tidak menyenangkan.

Masa remaja merupakan fase di mana kehidupan yang penting dalam siklus pengembangan dari individu, dan sering dikatakan masa transisi yang dapat diarahkan kepada perkembangan masa dewasa yang sehat. Pada masa ini mereka dituntut untuk menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik. Apabila remaja dapat menjalankan tugasnya dengan baik maka ia tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya serta akan membawa kesuksesan dan kebahagiaan tersendiri dalam menuntaskan tugas perkembangan untuk kedepannya. Sebaliknya jika remaja gagal akan menjalankan tugas-tugas perkembangannya yang terjadi adalah ketidakbahagiaan akan terjadi pada remaja tersebut, sehingga menimbulkan penolakan masyarakat, dan sulit akan menyelesaikan tugas perkembangan berikutnya (Saputro, K. Z. 2018).

Grotberg (1995) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat individu mengalami musibah atau kemalangan.

Menurut Rahmati dan Siregar (2012) setiap orang itu pasti akan mengalami kesulitan ataupun sebuah masalah dan tidak ada seorangpun didunia yang hidup tanpa adanya masalah atau kesulitan dalam dirinya. Sedangkan menurut Swastika dalam Claudia (2018) setiap orang membutuhkan resiliensi, yaitu sebuah usaha untuk melanjutkan hidup setelah tertimpa kemalangan atau sebuah tekanan yang berat, karena satu hal yang kita harus di ingat bahwa hidup penuh dengan rintangan dan cobaan.

Dari beberapa pengertian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang ada dalam diri individu untuk kembali pulih dari suatu keadaan yang menekan dan mampu beradaptasi dan bertahan dari kondisi tersebut.

Berdasarkan riset penelitian yang dilakukan oleh Satyaninrum (2019) terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi siswa. Siswa dikatakan resilien jika ia memiliki tempramen yang positif termasuk di dalamnya tingkat aktivitas yang tinggi dan respon positif terhadap orang lain, motivasi berprestasi, memperoleh dukungan yang tinggi dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang sekitar, menikmati datang ke sekolah dan aktif terlibat dalam kegiatan sekolah. Siswa yang demikian menjadi lebih termotivasi sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik yang berpengaruh pada prestasi siswa tersebut. Fakta di lapangan menunjukkan siswa kelas XI di SMA Angkasa 1 kerap absen tidak masuk sekolah, menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan guru mata pelajaran, tidak bersosialisasi dengan teman-teman, kemudian ketika mempunyai banyak tugas siswa lebih memilih tidak masuk sekolah atau tidak mengerjakan tugas sama sekali. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa memang permasalahan resiliensi siswa kelas XI SMA Angkasa 1 memang sangat rendah. Sehingga peneliti menawarkan solusi untuk meningkatkan resiliensi siswa dengan menggunakan konseling kelompok pendekatan SFBC.

SFBC merupakan pendekatan konseling yang didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolut namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (Constructivist Therapy), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (Solution Focused Therapy), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Counseling) dari semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut (Arjanto, 2011). Alasan peneliti memilih konseling karena menurut Ridwan, A (2018) dengan dilakukannya konseling siswa dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubungannya dengan masalah-masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada waktu yang akan datang.

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk Resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan *reaching out*. Hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki tujuh kemampuan tersebut dengan baik.

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah (Reivich & Shatte, 2002).

Individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik dan memahami emosi orang lain akan memiliki *self-esteem* dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Tidak semua emosi yang dirasakan oleh individu harus dikontrol. Tidak semua emosi marah, sedih, gelisah dan rasa bersalah harus diminimalisir. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi yang kita rasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Sedangkan (Reivich dan Shatte 2002), mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stress yang dialami oleh individu.

3) Tenang (*Calming*)

Individu dapat mengurangi stress yang mereka alami dengan cara merubah cara berpikir mereka ketika berhadapan dengan stressor. Meskipun begitu seorang individu tidak akan mampu untuk menghindari dari keseluruhan stress yang dialami, diperlukan cara untuk membuat diri mereka berada dalam kondisi tenang ketika stress menghadang. Keterampilan ini adalah sebuah kemampuan untuk meningkatkan control individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stress dengan cara relaksasi. Dengan relaksasi individu dapat mengontrol jumlah stress yang dialami. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk relaksasi dan membuat diri kita berada dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernapasan, relaksasi otot serta dengan menggunakan teknik *positive imagery*, yaitu membayangkan suatu tempat yang tenang dan menyenangkan.

4) Fokus (*Focusing*)

Keterampilan untuk fokus pada permasalahan yang ada memudahkan individu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada (Reivich & Shatte, 2002). Setiap permasalahan yang ada akan berdampak pada timbulnya permasalahan-permasalahan baru. Individu yang fokus mampu untuk menganalisa dan membedakan antara sumber permasalahan yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari sumber permasalahan. Pada akhirnya individu juga dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang ada. Hal ini tentunya akan mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b. Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), pencegahan dapat dilakukan dengan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti 'apakah penyimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya menebak?', 'apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?', 'apakah manfaat dari semua ini?', dll. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Seorang individu yang memiliki skor *Resilience Quotient* yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor *Resilience Quotient* pada faktor pengendalian impuls (Reivich & Shatte, 2002).

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang. Optimisme sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu, kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan. Individu yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya

bahwa merekalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Sebagian individu memiliki kecenderungan untuk optimis dalam memandang hidup ini secara umum, sementara sebagian individu yang lain optimis hanya pada beberapa situasi tertentu. Optimisme bukanlah sebuah sifat yang terberi melainkan dapat dibentuk dan ditumbuhkan dalam diri individu.

Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan *Self-Efficacy* yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya. Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan *Self Efficacy*, hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang individu terus didorong untuk menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002).

Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (*Realistic Optimism*), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan *Unrealistic Optimism* dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan *Self-Efficacy* adalah kunci resiliensi dan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

k. Self-Efficacy

Self-Efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self Efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002). Sementara mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam keseharian, individu yang memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk memecahkan masalah akan tampil sebagai pemimpin, sebaliknya individu yang tidak memiliki keyakinan terhadap *Self-Efficacy* mereka akan selalu tertinggal dari yang lain. *Self-Efficacy* memiliki pengaruh terhadap prestasi yang diraih, kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seorang individu.

Self-Efficacy memiliki kedekatan dengan konsep *Perceived Control*, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut. *Perceived Control* memiliki dua buah sumber,

yaitu *Internal Locus of Control* dan *External Locus of Control*. Individu dengan *Internal Locus of Control* meyakini bahwa dirinya memegang kendali terhadap kehidupannya. Sementara individu dengan *External Locus of Control* yakin bahwa sesuatu yang berada di luar dirinya memiliki kendali atas kehidupannya.

1. Causal Analysis

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *Causal Analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasif (semua-tidak semua). Individu dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua). Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua).

Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak\selalu Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif.

Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kesusahan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi

permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

m. Empati

Secara sederhana empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain. Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005). Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif Reivich & Shatte, (2002).

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Greef, mengungkapkan bahwa salah satu perilaku yang ditampilkan oleh individu yang resilien adalah menunjukkan empati kepada orang lain.

n. Reaching Out

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002).

Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat

terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *Self Handicaping*.

Peneliti akan menggunakan teorinya (Reivich & Shatte 2002) sebagai acuan indikator-indikator dalam penelitian ini untuk dijadikan sebuah skala penelitian yang berupa angket dan disebarkan kepada subyek penelitian yaitu siswa SMA Angkasa 1. Maksud indikator tersebut dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan bahwa ada tujuh kemampuan yang dapat dijadikan untuk membentuk tingkat resiliensi individu, yaitu pengendalian emosi, pengendalian dorongan, optimis, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lely (2021) pada penelitian tentang efektivitas konseling kelompok pendekatan SFBC untuk meningkatkan resiliensi siswa menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sikap resiliensi siswa dari nilai *mean pretest* 59,40 menjadi nilai *mean post-test* 68,40. Sehingga disimpulkan bahwa pendekatan SFBC dalam konseling kelompok secara signifikan efektif untuk meningkatkan sikap resiliensi siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Vebri (2017) tentang skonseling kelompok untuk meningkatkan resiliensi remaja di tingkat SMP menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat resiliensi yaitu $Z=3,376$ dan nilai $p < 0,05$, yaitu 0,001. Hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan skor resiliensi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan konseling kelompok. Tingkat resiliensi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol sehingga konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan hasil analisis DCM siswa di SMA Angkasa 1 mengkhususkan 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 di rumah (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%).

Berdasarkan hal tersebut, bahwa resiliensi bisa meningkat jika dipengaruhi oleh keadaan

lingkungan dan karakteristik dalam diri individu. Komunitas yang individu ikuti juga mampu untuk membuat resiliensi meningkat. Dengan adanya komunitas tersebut akan membangun aspek resiliensi yang sudah disebutkan diatas. Maka dari, itu penelitianini akan menggunakan konseling kelompok untuk meningkatkan dan membangun aspek-aspek resiliensi menggunakan konseling kelompok SFBC untuk meningkatkan siswa kelas XI SMA Angkasa 1.

B. Tujuan Strategi Konseling Kelompok

Salah satu pendekatan konseling yang dipengaruhi oleh pemikiran post-modern adalah pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Dalam beberapa literatur pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis, dan ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi. Selain itu (SFBC) juga disebut Solution Focused Brief Counseling (SFBC) yang dalam bahasa Indonesia disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi. Semua sebutan untuk (SFBC) sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut.

1. Tujuan Umum

(SFBC) berfokus pada pencarian solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan supaya individu bisa menjadi pribadi yang berkembang. Seperti yang dikemukakan oleh Satsve de Shaver, bahwa konseli memiliki kemampuan untuk berubah.²³ Dalam konseling berfokus solusi ini, konseli dipandang sebagai ahli dalam menyelesaikan masalah mereka sendiri. Dengan bantuan dan arahan konselor melalui serangkaian pertanyaan, sehingga memunculkan kekuatan peserta didik dan pada akhirnya peserta didik dapat menemukan solusi mereka sendiri.²⁴ Karena yang mempunyai kemampuan untuk merubah peserta didik menjadi lebih baik adalah diri peserta didik itu sendiri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengubah situasi atau kerangka acuan, mengubah perbuatan dalam situasi yang problematis dan menekankan pada kekuatan konseli.
- b. Membantu konseli untuk mengadopsi sebuah sikap dan mengukur pergeseran dari membicarakan masalah ke membicarakan solusi
- c. Mendorong konseli untuk terlibat dalam perubahan dan membicarakan solusi daripada membicarakan masalah.

C. Kompetensi Konselor atau Guru Bimbingan dan Konseling

Kompetensi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling dalam strategi konseling realitas

merupakan kemampuan yang bersifat mendukung terlaksananya proses konseling yang melekat pada kualitas pribadi konselor dan dapat dikembangkan melalui pendidikan.

Adapun kompetensi-kompetensi konselor atau guru Bimbingan dan Konseling yang diperlukan dalam implementasi strategi konseling SFBC adalah sebagai berikut.

1. Konselor lebih memfokuskan bagaimana masalah klien bisa diatasi fokusnya pada solusi daripada masalah.
2. Mendiskusikan tujuan sebagai representasi dari solusi terhadap masalah yang dialami konseli.
3. Konselor lebih menekankan pada kekuatan, sumber daya dan ketahanan individu yang berfokus pada solusi konseptual.
4. Konselor percaya bahwa konseli adalah individu yang memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan pribadi dengan penuh mindfulness dan kemampuan dalam menyelesaikan masalahnya.
5. Statemen yang dimunculkan konselor mengandung proses dan memberikan statemen atau pertanyaan yang bersifat praktis.

D. Penunjang Teknis Layanan

Prinsip dasar konseling SFBC sangat menekankan pada solusi sehingga dapat memecahkan masalah. Ada 5 teknik yang digunakan untuk terapi Solution Focused Brief Therapy. Berikut penjelasan tentang masing-masing teknik.

- a. Teknik Scaling merupakan teknik menggunakan soal-soal berskala dan dilakukan pada awal atau pertengahan sesi untuk mengetahui sejauh mana tujuan yang ingin dicapai konseli. Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan yang dikemas dalam soal-soal kemudian konseli menjawab dengan skala. Skala yang digunakan adalah skala 0 sampai 10, dimana skala 0 mempunyai arti tidak ada masalah dan skala 10 mempunyai arti sangat bermasalah.
- b. Teknik Miracle Question merupakan teknik yang dapat dilakukan dengan cara memberikan waktu konseli untuk membayangkan kehidupan yang diinginkan kemudian mengungkapkan tujuan hidup yang sesuai dengan keinginannya dan. Setelah klien mengungkapkan tujuan atau target kemudian konselor akan menanyakan permasalahan-permasalahan yang terjadi sehingga merangsang munculnya solusi-solusi dari konseli. Fokus dari teknik ini adalah menemukan solusi yang diinginkan sehingga dapat direalisasikan untuk memecahkan suatu permasalahan oleh konseli dan bantuan konselor.

- c. Teknik Exception merupakan teknik yang memegang asumsi bahwa setiap masalah memiliki dispensasi untuk mencari solusi. Dari pernyataan tersebut maka peran dari konselor adalah sebagai pembangkit berbagai solusi yang dapat ditemukan dari diri konseli sendiri dengan metode tanya jawab tentang permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapinya.

Teknik Problem-Free Talk merupakan teknik yang disarankan untuk dilakukan pada sesi pertama konseling karena dapat menimbulkan hubungan dan komunikasi yang baik antara konseli dan konselor. Tujuannya adalah untuk mendapatkan banyak informasi dari konseli sehingga dapat fokus menemukan solusi dan mengesampingkan masalah. Dalam sesi ini konselor akan lebih banyak mendengarkan tentang keterampilan dan kekuatan konseli karena hal tersebut merupakan sumber untuk menemukan solusi.

- d. Teknik Flagging The Minefield merupakan teknik yang dapat membantu konseli untuk mengidentifikasi dan memilih cara agar dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah. Cara yang dilakukan teknik ini menggunakan solusi yang berkesan pada masa yang lalu sehingga dapat dipakai untuk masalah yang terjadi saat ini.

E. Struktur dan Tahap Layanan

Tahapan konseling SFBC menurut Seligman (2006) sebagai berikut :

6. Establishing Relationship (Membangun Hubungan Baik), membina hubungan baik antara konselor dengan konseli untuk berkolaborasi, dengan menggunakan topik netral sehingga bisa membangun kemungkinan-kemungkinan dan kekuatan konseli untuk membangun solusi.
7. Identifying a solvable complaint (Mengidentifikasi Permasalahan yang Bisa Ditemukan Solusinya), memberikan pertanyaan kepada konseli sehingga mengetahui penyebab konsep diri akademiknya menjadi negatif, dan mengetahui latar belakang konseli sehingga bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang bisa digunakan sebagai solusi untuk merubah konsep diri akademiknya menjadi positif.
1. Establishing goals (Menetapkan Tujuan), memberikan pertanyaan keajaiban kepada konseli mengetahui tujuan konseli untuk meningkatkan diri akademiknya.
2. Designing and Implementing Intervention (Merancang dan Menetapkan Intervensi), pada tahap ini konseli diberikan intervensi untuk meningkatkan konsep diri akademiknya, seperti dengan pengecualian situasi apa yang bisa membuat dia bisa

menemukan solusi agar meningkatnya konsep diri akademiknya dan dijadikan tugas untuk konseli.

3. Termination, Evaluation and Follow-up (Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut), pada tahapan ini konselor memberikan pertanyaan berskala untuk mengetahui peningkatan konsep diri akademik siswa pada saat sebelum dan setelah konseling. Melakukan perjanjian konseling kembali jika tujuan peningkatan konsep diri tersebut masih dirasa perlu.



TAHAP I : PENGUNGKAPAN AWAL

Sesi 1. Pengisian Skala Pre-Test dan Topik Regulasi Emosi

Tujuan : Untuk memperoleh data hasil pengukuran tentang tingkat resiliensi siswa dan konseli mampu mengatur emosi negative ataupun positif dengan cara menurunkan atau meningkatkan emosi

Kegiatan :

Tahapan Establishing Relationship(Membangun Hubungan Baik)	Tahapan Identifying a Solvable Complaint(Mengidentifikasi Masalah)	Tahapan Establishing Goals (Menetapkan Tujuan)	Tahapan Designing and Implementating Intervention (Merancang dan Menetapkan Intervensi)	Tahapan Termination Evaluation,Follow-up(Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut)
-Konselor mengumpulkan partisipan dan Memperkenalkan diri -Konselor menyampaikan secara detail tujuan dan manfaat kegiatan yang akan dilakukan -Konselor menjelaskan pengerjaan tugas yang akan diberikan -Konselor menjelaskan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya -Menjelaskan tentang asas kerahasiaan dalam kegiatan -Siswa diminta untuk menulis identitas diri pada lembar skala -Konselor menjelaskan	Konselor memberikan pertanyaan kepada konseli terkait topik yang akan dibahas sehingga dapat mengetahui penyebab masalah dan mengetahui latar belakang konseli agar konselor bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang dapat digunakan sebagai solusi atas masalahnya. -Konselor menggunakan teknik <i>scalling</i>, <i>miracle question</i>, <i>exception</i>, dan teknik-teknik dasar komunikasi konseling yang lain untuk memahami kondisi konseli secara jelas dan spesifik.	Konselor dan konseli berkolaborasi untuk menentukan tujuan yang spesifik yang dapat diamati, terukur, dan konkrit. Konselor bisa memberikan pertanyaan <i>scalling</i> kepada konseli untuk menetapkan tujuan konseling. Misalnya : <i>Pada suatu skala dengan</i>	Memberikan topik tentang regulasi emosi lalu dikaitkan pada permasalahan yang dihadapi siswa terkait dengan resiliensi diri siswa. - <i>Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.</i>	Memastikan tujuan konseling telah tercapai, memastikan konseli telah memahami apa yang akan dilakukannya nanti untuk menemukan solusi atas masalahnya. Menanyakan kepada anggota kelompok apa yang didapat dari topik yang sudah dibahas Konselor menyimpulkan topik dan kegiatan yang dilakukan hari ini

bagaimana hasil kegiatan nantinya akan dipergunakan pada kegiatan berikutnya -Konselor mengumpulkan hasil kegiatan siswa -Konselor menjelaskan bagaimana tindak lanjut dari hasil kegiatan hari ini		rentang 1 sampai 10, dimana 1 berarti kamu tidak memiliki kendali sama sekali terhadap masalahmu dan 10 berarti kamu memiliki kendali penuh terhadap masalahmu, lalu pada rentang angka yang mana kamu menempatkan dirimu dalam skala tersebut? dan "Apa yang kamu perlukan agar kamu dapat naik satu angka dalam skala tersebut?"		
---	--	---	--	--

TAHAP II : INTI**Sesi 2 : Pengendalian Impuls, dan Optimisme**

Tujuan : Konseli juga 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.

Kegiatan :

Tahapan Establishing Relationship(Membangun Hubungan Baik)	Tahapan Identifying a Solvable Complaint(Mengidentifikasi Masalah)	Tahapan Establishing Goals (Menetapkan Tujuan)	Tahapan Designing and Implementing Intervention (Merancang dan Menetapkan Intervensi)	Tahapan Termination Evaluation,Follow-up(Pengakhiran,Evaluasi, dan Tindak Lanjut)
Membina hubungan baik antara konselor dan konseli untuk berkolaborasi dengan menggunakan topik yang akan dibahas sehingga bisa membangun kemungkinan-kemungkinan atau kekuatan konseli untuk membangun solusi.	Konselor memberikan pertanyaan kepada konseli terkait topik yang akan dibahas sehingga dapat mengetahui penyebab masalah dan mengetahui latar belakang konseli agar konselor bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang dapat digunakan sebagai solusi atas masalahnya. <i>-Konselor menggunakan teknik scalling,miracle question,exception, dan teknik-teknik dasar komunikasi konseling yang lain untuk memahami kondisi konseli secara jelas dan spesifik.</i>	Konselor dan konseli berkolaborasi untuk menentukan tujuan yang spesifik yang dapat diamati, terukur, dan konkrit. Konselor bisa memberikan pertanyaan keajaiban kepada konseli untuk menetapkan tujuan konseling . Misalnya :	Memberikan topik tentang pengendalian impuls dan optimisme lalu dikaitkan pada permasalahan yang dihadapi siswa terkait dengan tingkat resiliensi diri siswa. - Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki	Memastikan tujuan konseling telah tercapai, memastikan konseli telah memahami apa yang akan dilakukannya nanti untuk menemukan solusi atas masalahnya. Menanyakan kepada anggota kelompok apa yang didapat dari topik yang sudah dibahas Konselor menyimpulkan topik dan kegiatan yang dilakukan hari ini.

		Misalkan malam ini ketika anda sedang tertidur, terjadi sebuah keajaiban . Dan ketika anda terbangun esok hari, hal-hal apa yang anda sadari telah berubah dan menunjukkan bahwa kehidupan anda menjadi lebih baik dari sebelumnya?	kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. -Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.	
--	--	--	--	--

Sesi 3 : Self Efficacy, Causal Analysis.

Tujuan : Konseli mampu memiliki motivasi tinggi dan keyakinan diri, Konseli mampu menemukan akar penyebab dari permasalahan yang sedang dialami, Konseli mampu membangun dan menjaga hubungan antara sesama.

Kegiatan :

Tahapan Establishing Relationship(Membangun Hubungan Baik)	Tahapan Identifying a Solvable Complaint(Mengidentifikasi Masalah)	Tahapan Establishing Goals (Menetapkan Tujuan)	Tahapam Designing and Implementating Intervetion (Merancang dan Menetapkan Intervensi)	Tahapan Termination Evaluation,Follow-Up(Pengakhiran ,Evaluasi, dan Tindak Lanjut
Membina hubungan baik	Konselor memberikan	Konselor dan	-Memberikan topik tentang	Memastikan tujuan konseling

antara konselor dan konseli untuk berkolaborasi dengan menggunakan topik yang akan dibahas sehingga bisa membangun kemungkinan-kemungkinan atau kekuatan konseli untuk membangun solusi.	pertanyaan kepada konseli terkait topik yang akan dibahas sehingga dapat mengetahui penyebab masalah dan mengetahui latar belakang konseli agar konselor bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang dapat digunakan sebagai solusi atas masalahnya.	konseli berkolaborasi untuk menentukan tujuan yang spesifik yang dapat diamati, terukur, dan konkrit. Konselor bisa memberikan pertanyaan exception kepada konseli untuk menetapkan tujuan konseling . Misalnya : <i>Bersediahkan anda menceritakan pengalaman dalam beberapa waktu yang lalu yang paling anda ingat dimana seperti telah terjadi keajaiban , anda mampu melalui</i>	<i>self efficacy</i> dan <i>causal analysis</i> lalu dikaitkan pada permasalahan yang dihadapi siswa terkait dengan tingkat resiliensi diri siswa. -Self-efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Self -efficacy merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan. Self-efficacy merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai resiliensi - Causal analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan	telah tercapai, memastikan konseli telah memahami apa yang akan dilakukannya nanti untuk menemukan solusi atas masalahnya. Menanyakan kepada anggota kelompok apa yang didapat dari topik yang sudah dibahas Konselor menyimpulkan topik dan kegiatan yang dilakukan hari ini.
---	--	---	--	---

		suatu kesulitan ? Kapan itu? Apa yang terjadi? bagaimana anda bisa melakukan hal itu?" "Apa yang berbeda dari diri anda saat itu dan sekarang ini?"	yang mereka hadapi.	
--	--	---	---------------------	--

TAHAP III : PENGUNGKAPAN AKHIR

SESI 4 : Topik tentang Empati dan Penegasan Komitmen “Pengungkapan Akhir”

Tujuan : Untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain. Dengan berempati, konseli akan mampu memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Konseli mampu menegaskan komitmen dalam melaksanakan rencana guna mewujudkan tujuan, mengungkapkan peningkatan resiliensi yang rendah.

Penunjang : Instrumen Resiliensi Scale

Kegiatan :

Tahapan Establishing Relationship(Membangun Hubungan Baik)	Tahapan Identifying a Solvable Complaint(Mengidentifikasi Masalah)	Tahapan Establishing Goals (Menetapkan Tujuan)	Tahapan Designing and Implementating Intervention (Merancang dan Menetapkan Intervensi)	Tahapan Termination Evaluation,Follow-up(Pengakhiran ,Evaluasi, dan Tindak Lanjut
Membina hubungan baik antara konselor dan konseli untuk berkolaborasi dengan menggunakan topik yang akan dibahas sehingga bisa membangun	Konselor memberikan pertanyaan kepada konseli terkait topik yang akan dibahas sehingga dapat mengetahui penyebab masalah dan mengetahui latar belakang	Konselor dan konseli berkolaborasi untuk menentukan tujuan yang spesifik yang	Memberikan topik tentang Empati lalu dikaitkan pada permasalahan yang dihadapi siswa terkait dengan	-Konselor melakukan post-test untuk mengukur hasil dari pertemuan yang sudah dilakukan sebelumnya dengan memberikan

kemungkinan-kemungkinan atau kekuatan konseli untuk membangun solusi.	konseli agar konselor bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang dapat digunakan sebagai solusi atas masalahnya.	dapat diamati, terukur, dan konkrit. Konselor bisa memberikan pertanyaan <i>presession change question</i> kepada konseli untuk menetapkan tujuan konseling . Misalnya : <i>Sejak pertemuan yang lalu, apakah kamu melihat adanya perubahan pada dirimu?" atau "Sejak pertemuan yang lalu apakah kamu menemukan cara baru dalam melihat masalah yang kamu alami?"</i>	tingkat resiliensi diri siswa. - Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.	instrument pertanyaan. -Memastikan tujuan konseling telah tercapai, memastikan konseli telah memahami apa yang akan dilakukannya nanti untuk menemukan solusi atas masalahnya. -Memastikan tujuan konseling telah tercapai, memastikan konseli telah memahami apa yang akan dilakukannya nanti untuk menemukan solusi atas masalahnya.
--	---	--	--	---

		atau ”Sejak percakap an kita yang lalu di telepon, apa perubaha n yang kamu alami sejauh ini?		
--	--	--	--	--

Lampiran 2. Struktur dan Tahapan Konseling SFBC



RPL**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
STRATEGI KONSELING SFBC**

1.	Judul Sesi	Pengungkapan Awal (Pengisian Skala Pre-Test) dan Regulasi Emosi
2.	Tujuan	1. Konseli memahami tujuan umum dan garis besar layanan. 2. Konseli memahami tujuan <i>pre-test</i> tentang resiliensi diri siswa 3. Konseli mengungkap tingkat resiliensi melalui instrument skala resiliensi 4. Konseli mampu mengatur emosi negative ataupun positif dengan cara menurunkan atau meningkatkan emosi
3.	Sasaran Layanan	Siswa/i SMA Angkasa 1 kelas X (12 orang)
4.	Metode/teknik	Penugasan
5.	Waktu	45 menit
6.	Tempat	Ruang konseling
7.	Kegiatan	Tahap Awal 1. Konselor atau guru BK memulai kegiatan dengan berdoa 2. Membuka kegiatan konseling dengan memberi salam dan menyapa konseli Tahapan Kerja a. Konselor atau guru BK menjelaskan tujuan umum dan garis besar layanan serta menjelaskan komitmen kelompok b. Konselor atau guru BK memandu konseli untuk lebih mengenal sesama anggota kelompok. c. Konselor atau guru BK membagikan instrumen “Resiliensi Scale” dan menjelaskan maksud dan tujuan pengisian instrument tersebut d. Konselor atau guru BK memberi kesempatan konseli untuk bertanya apabila ada penjelasan yang belum dipahami e. Konselor atau guru BK mempersilakan konseli mengisi instrumen “Resiliensi Scale” f. Konselor atau guru BK mengumpulkan kembali instrumen yang telah diisi oleh konseli g. Memulai sesi konseling dengan topik tentang regulasi emosi Tahap Akhir a. Konselor atau guru BK merefleksikan kegiatan dan memastikan kesediaan konseli untuk mengikuti kegiatan selanjutnya b. Konselor atau guru BK menutup pertemuan dengan doa penutup, salam dan agenda pertemuan selanjutnya
8.	Alat dan Bahan	Alat tulis, dan instrument skala resiliensi
9.	Evaluasi	1. Form Evaluasi dan Kepuasan

HAND OUT

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengatur emosi secara efektif sehingga tidak terlarut dalam emosi yang dirasakan. Berikut adalah lima cara yang dapat kamu terapkan untuk melakukan regulasi emosi:

1. Ketahui emosi yang kamu miliki: Penting untuk mengenali emosi yang kamu alami. Sadari bahwa kamu hanya dapat mengontrol emosimu sendiri dan tidak dapat mengendalikan emosi orang lain. Tanggung jawab atas tindakan yang kamu lakukan saat emosi muncul adalah milikmu, dan hal tersebut akan mencerminkan dirimu sebagai individu.
2. Bertanya ke diri sendiri: Ketika emosi muncul, tanyakan pada dirimu sendiri mengapa emosi tersebut muncul dan apa yang menyebabkannya. Ini akan membantu mengidentifikasi perasaanmu dan memberikan kesempatan untuk mengevaluasi reaksi yang tepat sebelum emosi menguasai dirimu. Praktik ini juga bermanfaat saat berhadapan dengan emosi yang timbul karena interaksi dengan orang lain, sehingga kamu dapat menunda reaksi emosional yang berlebihan.
3. Challenge dirimu sendiri: Tantang dirimu untuk menilai dan memahami emosi yang kamu rasakan. Misalnya, jika kamu merasa marah terhadap seseorang, pertimbangkan apakah tindakan untuk meresponsnya dengan amarah akan bermanfaat atau justru merugikan. Ini membantu mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang alasan di balik emosi dan dapat membantu mengontrol reaksi yang tidak diinginkan.
4. Pahami jenis emosi: Pelajari dan kenali berbagai jenis emosi yang kamu alami. Sadari bahwa setiap emosi memiliki peran dan tujuan tertentu dalam pengalaman hidupmu. Misalnya, ketika diputuskan oleh pacar, perasaan sedih adalah hal yang wajar. Mengizinkan diri untuk merasakannya dan mengungkapkan emosi tersebut dengan tepat bisa membantu dalam proses penyembuhan.
5. Ambil hikmah dan pelajaran dari rasa emosi: Apapun pemicu emosi yang kamu alami, cobalah untuk mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap situasi. Emosi dapat menjadi guru yang berharga bagi kita, membantu kita memahami diri sendiri dan menghadapi berbagai situasi dengan bijaksana di masa depan.

Melakukan regulasi emosi membutuhkan kesabaran dan latihan yang konsisten. Tidak selalu mudah, tetapi dengan waktu dan usaha, kamu dapat mengembangkan kemampuan

untuk mengatasi emosi dengan lebih baik, sehingga dapat menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang dan bijaksana.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) STRATEGI KONSELING SFBC2

1.	Judul Sesi	Sesi 2
2.	Topik	Pengendalian Impuls dan Optimisme
	Tujuan	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.
3.	Sasaran Layanan	Siswa/i SMA Angkasa 1 kelas X (12 orang)
4.	Metode/teknik	Diskusi dan Ceramah/Pengajuan pertanyaan
5.	Waktu	45 Menit
6.	Tempat	Ruang konseling
7.	Kegiatan	Tahap Awal - Konselor atau guru BK memulai kegiatan dengan berdoa - Membuka kegiatan konseling dengan memberi salam dan menyapa konseli yang hadir - Konselor atau guru BK menjelaskan tujuan umum dan manfaat yang akan diperoleh konseli setelah mengikuti konseling Tahapan Kerja - Menjelaskan topik yang telah ditentukan untuk dibahas yaitu konsep optimisme dan pengendalian impuls - Meminta anggota kelompok untuk mengeluarkan pendapat tentang apa itu optimisme dan pengendalian impuls, ciri-ciri optimisme dan pengendalian impuls - Membahas topik : - Definisi optimisme dan pengendalian impuls - Ciri-ciri optimisme dan pengendalian impuls - Faktor-faktor penyebab optimisme - Menyampaikan komitmen oleh para anggota kelompok
8.	Alat dan Bahan	Alat tulis
9.	Evaluasi	1. Form evaluasi dan kepuasan

HAND OUT

Pengertian optimisme dan Pengendalian Impuls

Optimisme: Optimisme adalah sikap atau keyakinan positif seseorang dalam menghadapi kehidupan dan segala situasi. Orang yang optimis selalu memiliki harapan baik terhadap masa depan, percaya bahwa segala masalah dan kesulitan dapat diatasi dengan baik. Mereka melihat segala hal dari sisi yang baik dan selalu berusaha mencapai yang lebih baik lagi. Optimisme membantu individu untuk tetap tegar menghadapi kegagalan, mengatasi tantangan, dan tidak mudah terjatuh dalam keputusasaan atau depresi.

Pengendalian Impuls: Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan mengelola keinginan, dorongan, emosi, dan tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu dengan kemampuan pengendalian impuls yang rendah cenderung mudah marah, kehilangan kesabaran, dan bersikap impulsif. Mereka mungkin sulit mengontrol pikiran dan perilaku mereka, yang dapat berdampak negatif pada hubungan sosial dengan orang lain. Kemampuan pengendalian impuls dapat ditingkatkan dengan mencegah kesalahan pemikiran dan melatih kemampuan regulasi emosi.

Kedua konsep ini memiliki keterkaitan, karena individu yang optimis cenderung memiliki lebih banyak kemampuan untuk mengendalikan impuls dan emosi mereka. Optimisme membantu individu melihat sisi baik dari situasi, sehingga mereka mungkin lebih mampu menghadapi frustrasi dan tekanan dengan lebih tenang dan rasional. Di sisi lain, kemampuan pengendalian impuls juga dapat membantu seseorang tetap optimis dalam menghadapi tantangan, karena mereka mampu merespons permasalahan dengan bijaksana dan tidak bersikap impulsive. Keduanya merupakan keterampilan psikologis yang penting dalam kehidupan sehari-hari, karena dapat membantu individu menghadapi stres, meningkatkan kualitas hubungan sosial, dan mencapai tujuan dengan lebih efektif.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
STRATEGI KONSELING SFBC4**

1.	Judul Sesi	Sesi 3
2.	Topik	Efikasi Diri dan Causal Analisis
3.	Tujuan	-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, -Konseli mampu membangun dan menjaga hubungan antara sesama.
4.	Sasaran Layanan	Siswa/i SMA Angkasa 1 kelas X (12 orang)
5.	Metode/teknik	Metode kreatif teknik cinema edukasi
6.	Waktu	1x45 menit
7.	Tempat	Ruang konseling
8.	Kegiatan	Tahap Awal a. Konselor atau guru BK memulai kegiatan dengan berdoa b. Membuka kegiatan konseling dengan memberi salam dan menyapa konseli yang hadir c. Ice breaker “tebak-tebakan lucu” d. Konselor atau guru BK menjelaskan tujuan umum dan manfaat yang akan diperoleh konseli setelah mengikuti konseling Tahapan Kerja 1. Pemberian stimulan berbentuk film. (https://bit.ly/3bavwtk) (film ini menunjukkan bagaimana seseorang bisa membuat dirinya percaya bahwa kemampuannya lebih dari apa yang difikirkannya) 2. Memberikan topik tentang efikasi diri dan causal analisis - Pengertian efikasi diri dan causal analisis - Ciri-ciri orang yang memiliki efikasi diri - Pentingnya efikasi diri - Factor yang mempengaruhi efikasi diri - Cara meningkatkan efikasi diri
9.	Alat dan Bahan	Alat tulis, laptop, LCD
10.	Evaluasi	1. Form evaluasi dan kepuasan

HAND OUT

a. Pengertian Efikasi Diri

Teori efikasi diri (self efficacy) pertama kalinya diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam bukunya yang berjudul *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Ia menjelaskan bahwa self efficacy mengarah pada keyakinan seorang individu dalam mengukur kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan melakukan hal-hal yang dibutuhkan guna mencapai hasil yang diharapkan.¹ Secara etimologi, self efficacy terdiri dari dua kata, yaitu “self” yang artinya pribadi atau bagian dari kepribadian. Adapun kata “efficacy” diartikan sebagai penilaian diri tentang baik dan buruk, benar dan salah, bias dan tidak menyelesaikan suatu hal sesuai dengan yang ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri (self efficacy) ialah keyakinan individu terhadap capability (kemampuan) yang dimilikinya, utamanya untuk melaksanakan serangkaian kegiatan guna mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri menjadi faktor penting, yakni sebagai inisiator yang mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan proses dan tindakan yang mengarah pada keberhasilan dalam mendapatkan hasil belajar yang baik.

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri

Menurut Bandura (Feist & Feist, 2013) efikasi diri terdiri dari empat hal, yaitu:

a. Pengalaman

Menurut Bandura (Feist & Feist, 2013) pengalaman menguasai sesuatu adalah faktor yang paling mempengaruhi efikasi diri pada diri seseorang. Keberhasilan akan mampu meningkatkan ekspektasi tentang kemampuan, sedangkan kegagalan cenderung menurunkan hal tersebut

b. Modeling Sosial

Mengamati perilaku dan pengalaman orang lain sebagai proses belajar individu. Melalui model ini efikasi diri individu dapat meningkat, terutama jika ia merasa memiliki kemampuan yang setara atau bahkan merasa lebih baik dari pada orang yang menjadi subyek belajarnya. Ia akan mempunyai kecenderungan merasa mampu melakukan hal yang sama. Meningkatnya efikasi diri individu ini dapat meningkatkan motivasi untuk mencapai suatu prestasi.

c. Persuasi Sosial

Dampak dari persuasi sosial terhadap meningkatnya atau menurunnya efikasi diri cukup terbatas, dan harus pada kondisi yang tepat. Kondisi tersebut adalah bahwa seseorang haruslah mempercayai pihak yang melakukan persuasi karena kata-kata dari pihak yang terpercaya lebih efektif daripada kata-kata dari pihak yang tidak terpercaya. Persuasi sosial paling efektif ketika dikombinasikan dengan performa yang sukses

d. Kondisi fisik dan emosional

Ketika seseorang mengalami ketakutan, kecemasan yang kuat dan stres yang tinggi memungkinkan seseorang akan memiliki efikasi diri yang rendah, sehingga emosi yang kuat cenderung untuk mengurangi performa seseorang.

b. Pengertian Causal Analysis

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir *explanatory* yang erat kaitannya dengan kemampuan *Causal Analysis* yang dimiliki individu. Gaya berpikir *explanatory* dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua-tidak semua). Individu dengan gaya berpikir “Saya-Selalu-Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua). Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua).

Gaya berpikir *explanatory* memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak\selalu Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif.

Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir *explanatory*. Mereka tidak

mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga *self-esteem* mereka atau membebaskan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
STRATEGI KONSELING SFBC**

1.	Judul Sesi	Pengungkapan Akhir, Refleksi dan pembuatan <i>Commitment</i>
2.	Tujuan	1. Konseli menegaskan komitmen dalam melaksanakan rencana guna mewujudkan tujuan 2. Konseli memahami tujuan <i>post-test</i> tentang resiliensi 3. Konseli mampu mengungkapkan peningkatan resiliensi yang rendah. 4. <i>Untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain. Dengan berempati, konseli akan mampu memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Konseli mampu menegaskan komitmen dalam melaksanakan rencana guna mewujudkan tujuan</i> Penunjang : Instrumen Resiliensi Scale
3.	Sasaran Layanan	Konseli kelas XI IPS sebanyak 5 orang
4.	Metode/teknik	Ceramah, tanya jawab, penugasan
5.	Waktu	45 menit
6.	Tempat	Ruang konseling
7.	Kegiatan	Tahap Awal a. Konselor atau guru BK memulai kegiatan dengan berdoa b. Membuka kegiatan konseling dengan memberi salam dan menyapa konseli yang hadir” c. Konselor atau guru BK menjelaskan tujuan umum dan manfaat yang akan diperoleh konseli setelah mengikuti konseling Tahapan Kerja a. Memberikan topik tentang empati b. Konselor atau guru BK menegaskan pentingnya membuat komitmen c. Memberikan penghargaan kepada anggota atas peran serta dan keaktifan dalam proses konseling d. Menawarkan layanan konsultasi individual, refleksi akhir e. Mengungkap instrument resiliensi scale Tahap Akhir a. Konselor atau guru BK merefleksikan kegiatan dan memberi penguatan kepada para konseli berkaitan dengan pengambilan keputusan karir b. Konselor atau guru BK menutup pertemuan dengan doa penutup dan salam
8.	Alat dan Bahan	Lembar komitmen, instrumen resiliensi scale
9.	Evaluasi	1. Form evaluasi dan kepuasan

HAND OUT

a. Pengertian Empati

Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan, pikiran, atau keadaan yang sama dengan orang lain. Ciri-ciri empati yang Anda sebutkan sangat relevan dalam memahami dan berinteraksi dengan orang lain. Mari kita tinjau kembali ciri-ciri empati yang telah dijelaskan:

1. Kemampuan Memahami Orang Lain: Empati melibatkan kemampuan untuk membaca situasi dan memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Dengan empati, seseorang dapat merasakan hal yang sama seperti orang lain sedang merasakannya. Ini membantu meningkatkan koneksi dan hubungan dengan orang lain, karena percakapan menjadi lebih nyambung, dan lawan bicara merasa dihargai dan dipahami. Namun, perlu diingat bahwa ada kalanya seseorang mungkin tidak dapat sepenuhnya memahami perasaan orang lain, bukan karena tidak peduli, tetapi mungkin karena kompleksitas emosi atau karena mereka tidak memiliki pengalaman serupa yang memungkinkan mereka untuk benar-benar memahami perasaan tersebut.
2. Memahami Diri Sendiri: Empati juga memerlukan pemahaman diri sendiri. Jika seseorang tidak menyadari atau tidak dapat menerima emosi yang mereka rasakan, mereka mungkin kesulitan untuk memahami perasaan orang lain. Mengenali dan memahami perasaan sendiri adalah langkah awal dalam membangun empati yang positif terhadap orang lain. Ketika seseorang menghadapi perasaan negatif yang kuat, seperti marah atau sedih, penting untuk mengakui dan mengelolanya dengan cara yang sehat. Memiliki hubungan yang baik dengan emosi sendiri dapat membantu seseorang menjadi lebih terbuka terhadap perasaan orang lain dan merespons mereka dengan lebih baik.
3. Peran yang Dilakukan: Empati bukan hanya tentang merasakan perasaan orang lain, tetapi juga tentang bertindak sesuai dengan perasaan tersebut. Sebagai individu yang empatik, seseorang dapat memberikan dukungan, mendengarkan, dan berempati dengan orang lain saat mereka mengalami kesulitan atau emosi yang intens. Namun, tidak semua orang dapat merespon perasaan orang lain dengan baik. Beberapa orang mungkin merasa sulit untuk menghadapi emosi orang lain atau bahkan mengabaikannya. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti keterbatasan empati,

ketidakmampuan untuk mengelola emosi mereka sendiri, atau kebiasaan berkomunikasi yang kurang efektif.

Penting bagi kita untuk mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang baik agar dapat berhubungan dengan orang lain secara lebih baik dan mendukung mereka dalam perasaan dan pengalaman hidup mereka. Dengan mengembangkan empati, kita bisa menciptakan lingkungan sosial yang lebih hangat, mendukung, dan saling menghargai. Buku "Seri Aku Dan Keluargaku: Berbagai Perasaan" dan buku tentang nunchi dapat menjadi sumber wawasan yang berguna untuk meningkatkan pemahaman empati kita.



**LEMBAR KEPUASAN KONSELI TERHADAP
PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK SFBC**

Nama : _____

Petunjuk pengisian: Tandai dalam skala-skala berikut ini tingkat kepuasan anda dengan membubuhkan tanda cek (√).

1. Kepuasan anda terhadap proses yang berlangsung pada setiap sesi.

1	Sesi 1	10

1	Sesi 2	10

1	Sesi 3	10

1	Sesi 4	10

2. Sejauh mana permasalahan anda sudah teratasi dengan mengikuti serangkaian sesi dalam strategi konseling realitas

1	Sesi 1	10

1	Sesi 2	10

1	Sesi 3	10

1	Sesi 4	10

3. Kepuasan anda terhadap kinerja fasilitator selama sesi konseling.

1	10

4. Kepuasan anda terhadap sikap fasilitator selama sesi konseling.

1	10
---	----

[illegible]

5. Kepuasan anda terhadap kemampuan fasilitator dalam memfasilitasi berlangsungnya konseling kelompok.

1

10

[illegible]

6. Kepuasan anda terhadap kemampuan fasilitator dalam menengahi konflik antar kelompok.

1

10

[illegible]

7. Kepuasan anda terhadap kemampuan fasilitator dalam mengakomodasi semua anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya.

1

10

[illegible]

8. Kenyamanan anda terhadap apa yang dikerjakan pengamat selama sesi konseling.

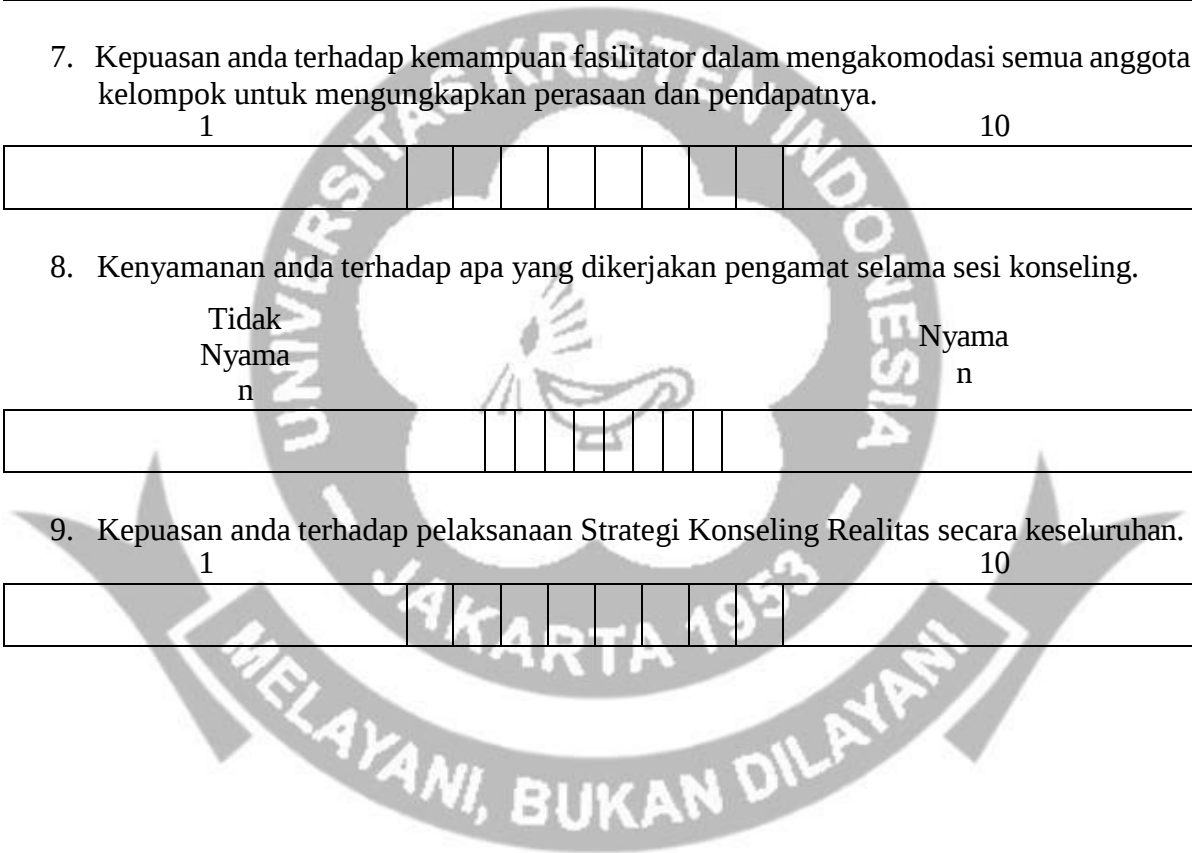
Tidak
Nyama
n

Nyama
n[illegible]

9. Kepuasan anda terhadap pelaksanaan Strategi Konseling Realitas secara keseluruhan.

1

10

[illegible]

Nama :
Kelompok :
Kelas :

Petunjuk pengisian: Tandai dalam kolom-kolom berikut ini dengan membubuhkan tanda cek (✓) sesuai dengan sikap anda terhadap sesi hari ini.

Keterangan: STS Sangat Tidak Setuju
SS Sangat Setuju

1. Saya merasa topik kelompok pada sesi hari ini relevan dengan kebutuhan dan tujuan.

STS

SS

--	--	--	--	--

2. Saya menemukan bahwa pada sesi hari ini kelompok membantu saya mencapai tujuan.

STS

SS

--	--	--	--	--

3. Saya merasa dimengerti dan didukung dalam kelompok pada sesi hari ini.

STS

SS

--	--	--	--	--

4. Saya menikmati waktu bersama kelompok pada sesi hari ini.

STS

SS

--	--	--	--	--

5. Saya merasa terlibat dan aktif dalam kelompok pada sesi hari ini.

STS

SS

--	--	--	--	--

6. Saya merasa punya harapan akan kemajuan di akhir sesi hari ini.

STS

SS

--	--	--	--	--

7. Saya merasa bahwa fasilitator mengelola kelompok dengan baik hari ini.

STS

SS

--	--	--	--	--

8. Hal lainnya yang menurut anda sebaiknya tetap dipertahankan pada sesi berikutnya

9. Hal lainnya yang menurut anda sebaiknya diperbaiki atau bahkan dihilangkan pada sesi berikutnya.

Lembar Feedback

Format

RAHASIA

LEMBAR FEEDBACK

Sesi

Kami ingin mengetahui pandangan dan *feedback* dari anda tentang sesi hari ini karena hal ini akan sangat membantu kami untuk tetap pada jalur yang benar dan menjamin kelompok memenuhi kebutuhan dan tujuannya. Kami berharap anda dapat berterus terang dan jujur.

Nama

	Hubungan dalam kelompok	
--	-------------------------	--

Saya merasa tidak didengar, dimengerti, dan dihargai

Saya merasa didengar, dimengerti, dan dihargai

	Topik yang dibicarakan	
--	------------------------	--

Kelompok tidak bekerja atau membicarakan sesuatu yang saya ingin bicarakan

Kelompok bekerja atau membicarakan sesuatu yang saya ingin bicarakan

	Metode fasilitator	
--	--------------------	--

Metode dari fasilitator tidak cocok bagi saya

Metode dari fasilitator cocok bagi saya

Sesi secara keseluruhan

Secara keseluruhan, bagi saya sesi hari ini buruk

Secara keseluruhan, bagi saya sesi hari ini bagus

INSTRUMEN RESILIENSI

A. Identitas

Nama :
Jenis Kelamin :
Kelas :

B. Petunjuk

Dibawah ini ada beberapa pernyataan tentang *resiliensi*. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian, berikanlah jawaban dengan cara memberi tanda cek (✓) pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan tingkatpersetujuan anda, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

SS : jika pertanyaan tersebut **sangat setuju** dengan kondisi yang anda alami

S : jika pertanyaan tersebut **setuju** dengan kondisi yang anda alami

TS : jika pertanyaan tersebut **tidak setuju** dengan kondisi yang anda alami

STS : jika pertanyaan tersebut **sangat tidak setuju** dengan kondisi yang anda alami

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya salah menafsirkan apa itu belajar				
2.	Jika berdiskusi dengan teman belajar, saya bertindak emosi				
3.	Dalam belajar saya mempunyai keingintahuan tentang lingkungan				
4.	Saya suka mencoba hal baru dalam belajar				
5.	Saya dapat mengenali emosi orang lain dilingkungan sekolah melalui ekspresi wajah mereka				
6.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi masalah				
7.	Saya dapat mengendalikan emosi untuk menyelesaikan masalah di tempat saya belajar				
8.	Saya nyaman ketika bukan saya satu-satunya orang yang bertanggung jawab dalam suatu pekerjaan				
9.	Saya suka situasi belajar yang dapat bergantung pada kemampuan orang lain				
10.	Saya mampu mengendalikan masalah-masalah pekerjaan saya				
11.	Saya tidak mampu mengendalikan perasaan saya				
12.	Sulit bagi saya memahami masalah orang lain				
13.	saya dapat mengendalikan suasana hati dalam belajar				
14.	Jika orang lain mengganggu saya, saya mampu menunggu waktu yang tepat untuk membahasnya dengan tenang				
15.	Saya yakin bahwa saya mampu melakukan pembelajaran dengan baik				

16.	saya dicari teman untuk memecahkan masalah mereka				
17.	Kerja keras saya dalam belajar membawa dampak positif				
18.	Saya khawatir tugas saya di nilai secara negatif				
19.	Dalam belajar saya tidak suka tantangan baru				
20.	Dalam belajar saya melakukan sesuatu tanpa rencana				
21.	saya memiliki tantangan sebagai cara untuk belajar memperbaiki diri				
22.	Jika seseorang marah kepada saya, saya mendengarkan apa yang mereka katakan sebelum bereaksi				
23.	saya merasa tidak menjadi orang sukses				
24.	saya yakin bahwa saya trampil menanggulangi tantangan belajar				
25.	Dalam situasi sulit saya yakin penyelesaian yang saya lakukan berjalan dengan baik				
26.	Saya selalu mengharapkan yang terbaik dalam keadaan tidak menentu				
27.	Saya mudah menenangkan diri				
28.	Jika saya menduga sesuatu yang buruk akan menimpa saya, maka hal itu akan terjadi				
29.	Saya selalu optimis dalam menjalani masa depan				
30.	Saya menikmati waktu bersama teman-teman				
31.	Penting bagi saya untuk tetap menyibukkan diri				
32.	Saya hampir tidak pernah berharap bahwa segala sesuatu terjadi sesuai keinginan saya				
33.	Saya tidak mudah kecewa				
34.	Saya jarang mengingat hal-hal baik yang terjadi dalam hidup saya				
35.	Saya mengharapkan lebih banyak hal baik dibandingkan sesuatu yang buruk terjadi dalam hidup saya.				