


The Effect of Group Counseling Services with S.F.B.C Approach on Increasing Adolescent Resilience

Ardi Kurniawan , Paramita Nuraini, Indiaty

Department of Counseling, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

 ardik0050@gmail.com

 <https://doi.org/10.53017/ujet.124>

Received: 14/02/2022

Revised: 25/03/2022

Accepted: 27/03/2022

Abstract

This study aims to examine the effect of group counseling services with the S.F.B.C approach on increasing adolescent resilience. This research is a type of pre-experimental research using the One Group Pretest Posttest Design. The design uses one group of subjects with one type of treatment, namely the experimental group. The population in this study were PAY Aisyiyah teenagers, totaling 22 teenagers. The number of samples in this study were 8 teenagers as the experimental group. Determination of the sample using random sampling. The data analysis method for hypothesis testing in this study used a non-parametric Paired sample t-test with the help of SPSS 25.0 for windows. The results of this study indicate that group counseling services with the S.F.B.C approach have a positive effect on increasing adolescent resilience. This is evidenced by the results of the paired sample t-test with a significant (2-tailed) probability of $0.000 < 0.05$. And based on the results of the analysis and discussion, there is a difference in the average score of the adolescent social responsibility questionnaire of 12.5% from the results of the pretest and posttest results of the adolescent resilience questionnaire.

Keywords: Group counseling; S.F.B.C approach; Adolescent resilience

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan S.F.B.C terhadap Peningkatan Resiliensi Remaja

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C terhadap peningkatan resiliensi remaja. Dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre-experiment* dengan menggunakan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Desain tersebut menggunakan satu kelompok subyek dengan satu macam perlakuan, yaitu kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja PAY Aisyiyah yang berjumlah 22 remaja. Banyaknya sampel dalam penelitian ini adalah 8 remaja sebagai kelompok eksperimen. Penentuan sample menggunakan *simple random sampling*. Metode analisis data untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan non-parametrik *Paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C berpengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi remaja. Hal ini dibuktikan dari hasil uji *paired sample t-test* dengan probabilitas nilai signifikan (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Serta berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, terdapat perbedaan skor rata-rata angket tanggung jawab sosial remaja sebesar 12,5% dari hasil *pretest* dan hasil *posttest* angket resiliensi remaja.

Kata kunci: Metode tanya dan jawab; SIMANTE; Prestasi; CAR

1. Pendahuluan

Setiap remaja melalui perjalanan hidup yang berbeda-beda. Kehidupan yang bahagia, semua serba ada, dan tanpa susah payah mendapatkannya juga dirasakan oleh sebagian

anak. Namun di sisi lain, kondisi yang berbeda, jauh dari kata bahagia dan serba ada, juga tidak sedikit yang mengalaminya. Baik karena kendala ekonomi maupun secara psikis. Salah satu diantaranya yaitu alasan karena telah tiadanya salah satu orang tua ditambah kondisi orang tua yang tidak mampu secara finansial. Sehingga, membuat anak harus melalui hal yang pahit dalam hidup seperti tinggal di panti asuhan [1], [2]. Kondisi tersebut membuat mental dan psikis anak akan mengalami guncangan yang membuatnya membutuhkan adaptasi dalam ketahanan (daya tangguh) lebih untuk menghadapi tantangan ke depan dengan kondisi latar belakang yang tidak beruntung seperti anak-anak lain.

Pengertian remaja adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut W.H.O (*World Healty Organization*), masa remaja terjadi dalam rentang usia 10-19 tahun. Sementara, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun. Remaja berada dalam periode yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan antara lain perkembangan fisik, perkembangan emosional dan perkembangan seksual, khususnya menyangkut penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang ada di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Salah satu tuntutannya adalah remaja dituntut memiliki pola pikir sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi maupun sosialnya. Namun, pada masa remaja sering menjadi masa yang kacau. Secara emosional, remaja bukanlah anak kecil lagi tetapi juga belum dewasa. Tahap “antara” ini dapat menjadi waktu yang membingungkan bagi remaja. Perubahan-perubahan dapat terlihat dari hubungan sosial pada remaja itu sendiri, yang mengakibatkan ketegangan emosi pada remaja.

Bedasarkan hasil pengamatan di panti asuhan yatim aisiyyah kebanyakan permasalahan yang terjadi adalah sulitnya adaptasi dalam berbagai tekanan yang ada di panti asuhan sehingga membutuhkan ketahanan lebih (daya tangguh) untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru yang adadipanti asuhan dikarenakan kurangnya komunikasi dan anak sulit untuk membuka dirinya sendiri sehingga sangat diperlukan solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan remaja. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari situasi yang menekan, trauma, atau kejadian yang membuat shock dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia menuju pengembangan dan pertumbuhan yang positif [3], [4].

Resiliensi adalah proses beradaptasi baik dalam situasi trauma, tragedi, ataupun kejadian lainnya yang mungkin dapat menimbulkan stres [5]. Selain itu Pidgeon, dkk [6] mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon permasalahan dengan baik, kemampuan untuk berhasil dalam menghadapi kesengsaraan, serta mampu untuk memiliki harapan yang lebih dalam keadaan kesulitan. Resiliensi menggambarkan cara individu untuk pulih dari kemunduran atau trauma, serta bagaimana individu tersebut mampu mengatasi tantangan dalam hidup [7]–[9]. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kondisi yang membuatnya tertekan dan mampu mengatasi kesulitan dengan cara yang positif sekaligus beradaptasi dalam kondisi yang sulit tersebut.

Pengaruh risiliensi pada remaja sangat berperan penting Tak semua remaja bisa merasakan segala aspek seperti dukungan keluarga, fasilitas yang memadai, dan kondisi keluarga yang begitu nyaman sehingga remaja sebagai seorang anak akan sangat memungkinkan untuk menjadi remaja dengan pribadi yang positif dan berprestasi. Tekanan dalam hidup dan masalah yang mereka hadapi namun jauh dari keluarga, banyak yang membuat para remaja ini kurang mampu bertahan dalam hidup sehingga mereka hanya berjalan apa adanya tanpa ada dedikasi yang begitu tinggi untuk menjadi remaja yang

berprestasi dan bermanfaat bagi orang lain. Oleh sebab itu, Bimbingan dan Konseling juga harus melihat dan peka akan kondisi dan latar belakang siswa-siswi (remaja) sehingga konselor dapat menyesuaikan layanan yang akan diberikan. Seperti diketahui bahwa layanan diberikan agar individu dapat menyesuaikan diri secara harmonis dengan lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Menurut James. P Coyle [10] dalam sebuah artikel “*Resilient Families Make Help Resilient Children*” menjelaskan bahwa sebuah penelitian tentang resiliensi ketahanan keluarga dapat membentuk ketahanan seorang anak. Ketika sudah terlihat disfungsi dari sebuah keluarga baik dalam hal apapun, maka itu juga akan mempengaruhi perkembangan psikologis anak. Sikap daya tangguh (resiliensi) mewakili 2 faktor sekaligus yaitu *work harder than others* serta semangat dan berkepribadian kompetitif. Anak di panti asuhan memang membutuhkan usaha yang lebih keras dari pada teman-temannya yang lain karena latar belakangnya sehingga anak-anak ini harus tinggal di panti asuhan yang jauh dengan keluarga.

Adapun pendekatan dan teknik yang digunakan, penelitian ini menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (S.F.B.C) dimana pendekatan ini menekankan pada asumsi bahwa individu memiliki kekuatan diri, asumsi dasar ini sejalan dan sesuai untuk meningkatkan resiliensi. Pendekatan S.F.B.C dikembangkan oleh Steve De Shazer & Insoo Kim Berg [11]. *Solution focused brief counseling* (S.F.B.C) merupakan konseling yang dilakukan singkat dan fokusnya pada solusi, bukan pada masalah yang dialami. Pendekatan ini menekankan pada asumsi bahwa individu memiliki kekuatan diri (*clients strength*). Pendekatan ini meyakini bahwa setiap individu mampu membangun kekuatan didalam dirinya sehingga dapat mengatasi permasalahannya. S.F.B.C mengasumsikan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk berhasil mengatasi kesulitan mereka, namun mereka hanya kehilangan kepercayaan, arah, atau sumber kesadaran.

Solution-Focused Brief Therapy adalah salah satu intervensi konseling pendekatan postmodern, yang berorientasi pada penyelesaian masalah (solusi) bukan pada masalah apa yang terjadi. Konseling yang berfokus pada solusi pada prinsipnya memfokuskan pada masa depan dan mengarah pada tujuan [12]. Terapi ini hanya menaruh sedikit perhatian pada akar atau penyebab *problem* yang dihadapi konseli. Konselor berfokus solusi hanya melakukan intervensi minimal dalam kehidupan konseli. Tugas konselor adalah memunculkan pemicu perubahan yang akan dilanjutkan setelah konseling. Konselor bernegosiasi dengan konseli untuk mengidentifikasi problem prioritas yang tujuannya bisa dicapai.

Menurut Walter & Pelter, 1992 (dalam [13]), *solution focused brief counseling* (S.F.B.C) merupakan sebuah model konseling yang menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dan mampu mencapai tujuannya dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. *Solution focused brief counseling* (S.F.B.C) memiliki daya tarik sendiri dalam pelaksanaannya, sebab pada zaman modern sekarang ini banyak orang yang menginginkan segalanya berlangsung dengan efektif dan efisien, sehingga dirasakan sangat tepat bila dilakukan di setting sekolah maupun lingkungan sosial dengan mempertimbangkan konteks waktu dan aplikatif.

Adapun teknik terapi *Solution-Focused Brief Counseling*, antara lain: Fokus pada perubahan (*focusing of change*), percakapan bebas masalah (*problem free talk*), menemukan pengecualian (*exception*), pertanyaan ajaib (*miracle question*), pertanyaan berskala (*scalling question*), tugas rumah (mengeksplorasi sumber daya), Memberikan pujian (*Compliments counts*), mengatasi pertanyaan (*coping questions*), membentuk hubungan kolaboratif (*forming a collaborative relationship*). Dan dalam penelitian ini, konselor menggunakan tiga

teknik dari teknik yang ada pada terapi S.F.B.C, yaitu pengecualian (*exception*), pertanyaan berskala (*scalling question*), dan pertanyaan ajaib (*miracle question*) Teknik *exception* (pengecualian) dianggap esensial bagi pendekatan S.F.B.C karena teknik ini memberikan solusi pada “masalah”. *exception* berasumsi bahwa semua masalah memiliki pengecualian yang dapat digunakan untuk memfasilitasi solusi. Dengan cara ini, konseli mempunyai harapan dan diberdayakan oleh kemampuannya untuk mempengaruhi lingkungannya. Terapi S.F.B.C menanyakan pertanyaan-pertanyaan *exception* untuk mengarahkan konseli pada waktu ketika masalah tersebut tidak ada atau ketika masalah tidak begitu intens. *Exception* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu dalam kehidupan konseli ketika pantas mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, tetapi bagaimanapun juga tetap tidak terjadi (de Shazer dalam [13]). Eksplorasi ini mengingatkan konseli bahwa masalah-masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, tetapi juga memberikan kesempatan untuk membangkitkan sumber daya, menggunakan kekuatan kekuatan dan menempatkan solusi-solusi yang mungkin. Dalam kosa kata fokus solusi, ini disebut *change-talk* [13].

Sedangkan teknik *miracle question* (pertanyaan ajaib) memaksa konseli mempertimbangkan apa yang betul-betul mereka inginkan, bukan sekedar apa yang tidak mereka inginkan sehingga konseli menemukan kemungkinan-kemungkinan yang sebelumnya tidak disadari. Dengan kata lain, jika konseli tidak pernah mempertimbangkan yang “lebih baik” itu seperti apa, bagaimana konseli akan mengenalinya begitu hal itu tercapai? dan dalam prosesnya mencapai jalur fokus solusi, menekankan harapan akan masa depan yang lebih baik sebagai upaya untuk menetapkan apa yang diinginkannya. *Miracle question* merupakan teknik utama S.F.B.C. Konselor meminta konseli untuk mempertimbangkan bahwa suatu keajaiban membuka berbagai kemungkinan masa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya bermimpi sebagai cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. Pertanyaan ini memiliki fokus masa depan dimana konseli dapat mulai untuk mempertimbangkan kehidupan yang Berbeda dan tidak didominasi oleh masalah-masalah masa lalu. Konselor dapat bertanya, “Jika keajaiban terjadi dan masalah Anda terpecahkan dalam semalam, bagaimana kau tahu itu dipecahkan, dan apa yang akan menjadi berbeda?” Konseling kemudian didorong untuk memberlakukan “apa yang akan menjadi berbeda” meskipun masalah yang dirasakan. Jika konseli menyatakan bahwa dia ingin merasa lebih rahasia dan aman, konselor mungkin mengatakan: “Biarkan diri Anda membayangkan bahwa Anda meninggalkan masalah hari ini dan bahwa Anda berada di jalur untuk bertindak lebih percaya diri dan aman. Apa yang akan Anda lakukan secara berbeda?”, dan yang ketiga teknik *scalling question* (pertanyaan berskala) untuk mengukur perubahan yang telah terjadi.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, dan pentingnya meningkatkan resiliensi remaja di panti serta kelebihan dari pendekatan konseling berfokus solusi oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji tentang pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C dengan teknik-teknik yang ada didalamnya untuk meningkatkan resiliensi pada remaja Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Muhammadiyah Magelang.

2. Metode

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian yang digunakan adalah *Pre-experiment* dengan menggunakan model *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan *Treatmen*. *Pretest-post test one group design* adalah desain

yang dilakukan dua kali penilaian yaitu sebelum *Treatment* (O1) *PreTest* dan sesudah *Treatment* (O2) *Post Test*.

Tabel 1. Metode

O1	X	O2
Pretest	Treatment	Posttest

Keterangan:

- O1 : Pengukuran Pretest (Resiliensi Remaja)
- X : Perlakuan (Konseling Kelompok S.F.B.C)
- O2 : Pengukuran Posttest (Resiliensi Remaja)

Sampel dalam penelitian ini adalah remaja anggota populasi yang berjumlah 8 orang yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata/skor (rendah, sedang dan tinggi) yang ada dalam populasi itu. Instrumen penelitian ini menggunakan angket. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban pendek dan jawaban diberikan dengan menumbuhkan jawaban tertentu. Angket ini menggunakan model skala likert dengan 4 jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Skala likert

Pilihan jawaban	Item positif	Item negative
Ss	4	1
S	3	2
Ts	2	3
sts	1	4

Try out dilaksanakan sebelum *treatment*. Hasil uji validitas yang dilakukan menggunakan SPSS 25.00 *for Windows* dari item yang berjumlah 65 butir dengan 67 responden, ditetapkan hasil bahwa terdapat 54 item yang valid dan 11 item yang gugur/tidak valid, *r* hitung didapatkan dari hasil uji validitas setiap itemnya dan *r* tabel yang digunakan berasal dari jumlah responden (N) 67 responden, maka di dalam tabel nilai *r product moment* dengan taraf signifikan 5% didapatkan angka 0,244. Jadi *r* tabel yang peneliti gunakan adalah 0,244.

Uji reliabilitas penelitian menggunakan SPSS versi 25.00 dengan ketentuan analisis output bahwa harga alpha reliabilitas instrumen adalah $\geq 0,5$. Artinya instrumen dikatakan reliabilitas jika nilai koefisien alpha sekurang-kurangnya 0.5. Nilai *r* tabel dengan jumlah 54 adalah 0,266 pada taraf signifikasi 5%. Hasil analisis instrument angket resiliensi menggunakan SPSS versi 25.0 adalah 0,916 jadi ($0,916 > 0,266$). Sehingga didapat kesimpulan item dalam angket resiliensi diri dari remaja dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil perhitungan prettes sebelum perlakuan dan posttest setelah dilakukan perlakuan menunjukkan bahwa probabilitas asymp. sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sedangkan jika probabilitas asymp. sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat nilai probabilitas asymp. sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ atau H_0 ditolak dan H_a diterima, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai pretest dan posttest

yang signifikan pada pengisian kuesioner resiliensi remaja, sehingga layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C.

Berdasarkan hasil informasi dan observasi peneliti dari informan yaitu pihak pengasuh panti serta wawancara singkat dengan beberapa remaja panti, menyatakan bahwa dari perilaku remaja yang sehari-hari berada di dalam lingkungan panti, masyarakat, maupun sekolah diketahui kondisi resiliensi pada remaja PAY Aisyiyah dapat dikatakan cukup rendah, hal tersebut didukung dengan pengamatan dan assessment yang dilakukan oleh peneliti. Beberapa kali peneliti melakukan pengamatan terhadap perilaku remaja yang kesulitan dalam mengikuti kegiatan dan peraturan terutama yang ada di panti. Peneliti dapat mengetahui hal tersebut karena peneliti beberapa kali melakukan kunjungan ke panti. Contoh perilaku kurangnya resiliensi adalah kemampuan dalam mengatasi masalah yang sedang dialami, menutup diri dari sosial lingkungannya, sukar menyesuaikan diri (adaptasi) terhadap lingkungan ataupun situasi yang baru, sering melanggar peraturan yang sudah disepakati, dan kurang dalam memaksimalkan potensi yang ada dalam diri dalam menjalankan tugas serta tidak dapat menemukan solusi dari hal-hal sulit tersebut. Dari permasalahan yang telah didapatkan tersebut maka peneliti memiliki rencana yaitu dengan memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C dalam meningkatkan resiliensi remaja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C terhadap peningkatan resiliensi remaja PAY Aisyiyah, Mungkid, Magelang berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi remaja, dibuktikan dengan adanya perubahan peningkatan tentang hasil skor angket resiliensi pada remaja sebelum diberikan treatment dengan sesudah diberikan treatment. Peningkatan resiliensi remaja dipengaruhi oleh Faktor internal (diri sendiri) meliputi rasa percaya diri, kesadaran dalam diri, (niat dan kemauan) ketelitian bersikap dan berperilaku. Faktor eksternal (lingkungan) dukungan dari orang terdekat kita sendiri, serta beberapa aspek yang dibahas dalam konseling kelompok yaitu *Emotion Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empati, Self-Efficacy* serta *Reaching Out* terhadap peningkatan resiliensi remaja, dan tak lupa juga motivasi yang diberikan oleh pemimpin kelompok. Peningkatan resiliensi remaja juga dapat dilihat dari pengamatan yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan konseling kelompok. Peningkatan resiliensi remaja terlihat dari intensitas remaja tersebut saling berkomunikasi dalam mencari solusi, menentukan planing dan melaksanakannya seiring dengan pelaksanaan konseling kelompok.

Remaja yang awalnya kurang tertarik untuk membahas permasalahan resiliensi remaja selama kegiatan konseling kelompok, menjadi saling berinteraksi dan berani berpendapat dalam menentukan solusi yang akan diambil serta planing yang akan dilakukan. Beberapa remaja yang awalnya tidak peduli dalam hal resiliensi remaja ini, sehingga sulit untuk keluar dari keadaan ataupun situasi yang sulit. Maka dari itu diperlukan ketahanan diri yang kuat untuk melewati semua itu. mekanisme perubahan perilaku resiliensi remaja PAY Aisyiyah mengalami peningkatan setelah diberikan layanan konseling kelompok S.F.B.C. Perubahan terlihat dari beberapa perilaku subyek diantaranya FTA yang merupakan keluarga baru panti setelah melaksanakan konseling kelompok dapat perlahan dapat menyesuaikan diri pada lingkungan baru dengan segala kebiasaannya sebelum masuk panti yang pastinya itu tidak mudah. ALF setelah melaksanakan konseling kelompok kini lebih bisa menentukan langkah-langkah yang akan diambil untuk kedepannya yang sebelumnya selalu ragu dalam mengambil keputusan. DFI salah satu konseli yang paling acuh, cuek dan tidak peduli tentang hal sekitarnya setelah mengikuti konseling kelompok DFI mulai mengerti bahwa hidup dipanti harus saling peduli karena pasti melibatkan banyak orang

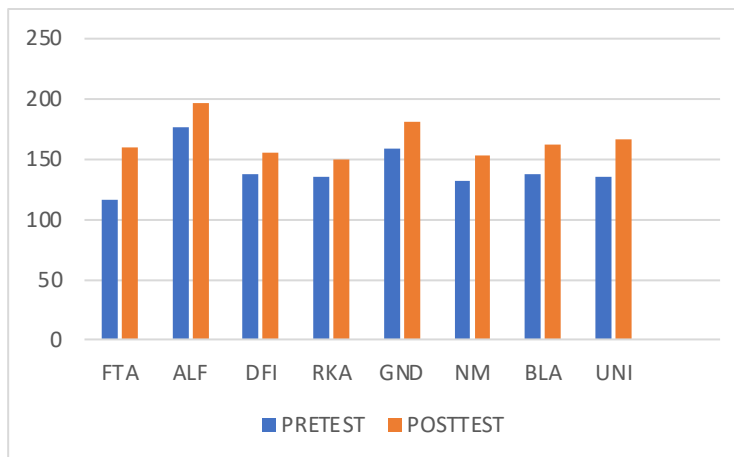
dalam berkegiatan. RKA perubahan perilaku yang terlihat setelah melaksanakan konseling kelompok bahwa RKA sudah menyadari kesalahan-kesalahan yang selama ini diperbuatnya yaitu melanggar peraturan yang ada di panti untuk berusaha mentaati ketentuan yang ada. GND adalah seorang yang keras kepala terhadap suatu pilihan yang diyakini dia benar setelah melaksanakan konseling kelompok perubahan perilaku yang ditunjukkan dimana ia lebih bisa menerima dengan pikiran yang lebih tenang perbedaan pendapat dari orang lain ataupun keputusan yang telah disepakati bersama. NM setelah melaksanakan konseling kelompok perubahan yang ditunjukkan yaitu dimana dirinya sekarang lebih bisa mengontrol emosinya yang sebelumnya mudah tersinggung dan selalu dimasukkan ke hati dari perkataan yang diucapkan orang lain tentang dirinya. BLA setelah melaksanakan konseling kelompok kini sudah bisa berdamai dan menerima keadaan dirinya yang sebelumnya selalu mempunyai kebiasaan buruk yaitu selalu menyakiti diri disaat menemui masalah yang dirasanya berat dan menutup diri ketika mempunyai masalah sekarang sudah bisa lebih terbuka untuk bercerita dengan temannya. UNI setelah melaksanakan konseling kelompok perubahan yang ditunjukkan yaitu lebih untuk meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya dengan lebih rajin dan disiplin dalam kegiatan yang ada dipanti untuk mencapai keinginannya dalam mewakili perlombaan sebagai perwakilan dari panti. Peningkatan resiliensi remaja meningkat secara keseluruhan dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan melalui pengujian normalitas dan homogenitas menggunakan data *pretest* dan *posttest*. Hasil dari uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan memiliki variansi homogen. Sedangkan analisis penelitian ini dapat teruji melalui uji *paired samples test* dengan hasil signifikansi. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C menggunakan teknik-teknik yang ada didalamnya berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi remaja.

Dari apa yang sudah dipaparkan membuktikan bahwa, konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C berpengaruh terhadap resiliensi remaja, serta teknik-teknik yang ada didalamnya dijadikan teknik untuk meningkatkan resiliensi. Proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C dapat beberapa keterbatasan yaitu tidak terfokus dalam akar permasalahan yang terjadi hanya mengutamakan untuk mencari solusi. Keterbatasan waktu ditunjukkan dalam mengatur waktu konseling kelompok dimana pemimpin kelompok harus menyesuaikan jadwal dari panti dan semua anggota kelompok bahkan ada yang dilaksanakan malam hari sehingga anggota kelompok kurang fokus dalam mengikuti kegiatan. Keberhasilan konseling tergantung kemampuan dari individu itu sendiri, bagi pemimpin kelompok masih ada kekurangan dalam memberikan *reinforcement* (timbal balik) dengan baik dan hati-hati, perlakuan ini kurang berjalan dengan baik karena dapat menimbulkan rasa iri pada anggota panti yang tidak mengikuti kegiatan.

Remaja disini mulai berkeinginan untuk menjadi remaja yang mempunyai resiliensi tinggi dengan selalu menerapkan solusi yang telah didapat serta planing yang sudah dibahas dan dapat diterima dengan baik oleh anggota kelompok. Hasil dari tugas evaluasi yang dikerjakan remaja dengan jawaban benar pada pertanyaan yang diberikan juga dapat disimpulkan bahwa remaja memahami dengan baik materi yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Berdasarkan hasil analisis data perhitungan rata-rata skor resiliensi remaja sesudah mengikuti konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C meningkat menjadi lebih tinggi.

Tabel 3. Perbandingan Skor Prettest dan Posttest

Subjek	Prettest	Posttest	Nilai	Peningkatan
FTA	116	160	44	37,93%
ALF	176	196	20	11,37%
DFI	137	155	18	13,13%
RKA	135	150	15	11,11%
GND	159	181	22	13,83%
NM	132	153	21	15,90%
BLA	138	162	24	17,40%
UNI	135	167	32	23,70%
Rata-rata			24,5	12,5%
Minimum			15	11,11%
Maximum			44	37,93%

**Gambar 1.** Grafik Perbandingan Skor *Prettest* dan *Posttest*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan skor tertinggi sebesar 44 atau 37,93% dan terendah 15 atau 11,11% Pada tabel tersebut terdapat peningkatan skor, sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja meningkat.

Analisis data untuk menguji hipotesis harus melewati uji persyarat terlebih dahulu. Hasil perhitungan analisis uji prasyarat meliputi:

Tabel 4. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,000000
	Std. Deviation	7,97398817
	Most Extreme Differences	
	Absolute	0,144
	Positive	0,144
	Negative	-0,110
Test Statistic		0,144
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas diketahui bahwa nilai signifikansi *asympt* sebesar 0,200 > 0,05. Dengan demikian data peneliti ini disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Resiliensi	Based on Mean	0,010	1	14	0,921
	Based on Median	0,005	1	14	0,946
	Based on Median and with adjusted df	0,005	1	10,777	0,947
	Based on trimmed mean	0,007	1	14	0,936

Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi 0,936 berarti lebih besar dari 0,05 dengan demikian varian dalam penelitian ini memiliki sifat homogen atau memiliki varian yang sama.

Tabel 6. Uji T-Test

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	141,00	8	18,330	6,481
	POSTEST	165,50	8	15,684	5,545

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	8	0,861	0,006

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-24,500	9,320	3,295	-32,291	16,709	-7,435	7	0,000

Hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa probabilitas asymp. sig. (2-tailed) < 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima, sedangkan jika probabilitas asymp. sig. (2-tailed) > 0,05 maka H0 diterima dan Ha ditolak. Pada tabel diatas dapat dilihat nilai probabilitas asymp. sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05 atau H0 ditolak dan Ha diterima, maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada pengisian kuesioner resiliensi remaja, sehingga layanan konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C berpengaruh secara positif terhadap peningkatan resiliensi remaja.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C menggunakan teknik-teknik yang ada didalamnya dapat meningkatkan resiliensi remaja. Hasil tersebut dapat dibuktikan adanya peningkatan skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen. Peningkatan pada diri remaja dilihat dari hasil pengamatan dan hasil evaluasi yang dikerjakan oleh remaja. Peningkatan resiliensi remaja meliputi peningkatan pada aspek-aspek resiliensi remaja itu sendiri yaitu yaitu

Emotion Regulation, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empati, Self-Efficacy serta Reaching Out. Penelitian ini juga bermanfaat dan memberikan dampak positif bagi remaja PAY Aisyiyah dalam meningkatkan kualitas dirinya dilingkungansekitar terutama saat berada di panti. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan resiliensi remaja, serta pendekatan S.F.B.C dengan Teknik-tenik yang ada didalamnya dapat dijadikan untuk meningkatkan resiliensi remaja. Maka konseling kelompok dengan pendekatan S.F.B.C berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi remaja.

Referensi

- [1] L. Hilmy and B. Takwin, "Gambaran Harga Diri Remaja sebagai Prediktor Prestasi Akademik Remaja Panti Asuhan X," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 9, no. 1, pp. 46–58, 2018.
- [2] M. Tiarawati and W. Widyastuti, "Pemberdayaan Remaja Panti Asuhan Melalui Pembuatan Nugget Guna Menumbuhkan Minat Berwirausaha," *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, vol. 1, no. 1, pp. 118–127, 2017.
- [3] M. C. Ruswahyuningsi and T. Afiatin, "Resiliensi pada remaja jawa," *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, vol. 1, no. 2, pp. 96–105, 2015.
- [4] E. Asriandari, "Resiliensi remaja korban perceraian orangtua," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2015.
- [5] K. Mahmood and A. Ghaffar, "The Relationship Between Resilience, Psychological Distress and Subjective Well-being Among Dengue Fever Survivors," *Global Journal of Human-Social Science: A Arts & Humanities-Psychology*, vol. 14, no. 10, pp. 13–20, 2014.
- [6] A. M. Pidgeon, G. Coast, G. Coast, G. Coast, and G. Coast, "Examining characteristics of resilience among university students: An international study," *Open journal of social sciences*, vol. 2, no. 11, p. 14, 2014.
- [7] Z. Uyun, "Resiliensi dalam pendidikan karakter," 2012.
- [8] E. Y. Wahidah, "Resiliensi perspektif al Quran," *Jurnal Islam Nusantara*, vol. 2, no. 1, pp. 105–120, 2020.
- [9] I. M. Mir'atannisa, N. Rusmana, and N. Budiman, "Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi," *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, vol. 3, no. 02, pp. 70–75, 2019.
- [10] J. P. Coyle, "Resilient families help make resilient children," *Journal of Family Strengths*, vol. 11, no. 1, p. 5, 2011.
- [11] S. Palmer, *Konseling dan Psikoterapi (Terjemahan Haris)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [12] M. A. Rusandi and A. Rachman, "Efektifitas konseling singkat berfokus solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk meningkatkan self esteem mahasiswa program studi bimbingan konseling FKIP Unlam Banjarmasin," *AL'ULUM*, vol. 62, no. 4, 2014.
- [13] G. Corey, *Theory adn Practice Counseling and Psychotherapy (9th edition)*. Belmont, CA: Brooks/Cole, 2013.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)