

**PENGARUH KONSELING SINGKAT BERFOKUS
SOLUSI DENGAN TEKNIK PERTANYAAN
BERSKALA TERHADAP RESILIENSI SISWA SMA
NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING (BK) (S1)
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Menyetujui

Pembimbing I	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Pembimbing II	Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd NIP.199307012022031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

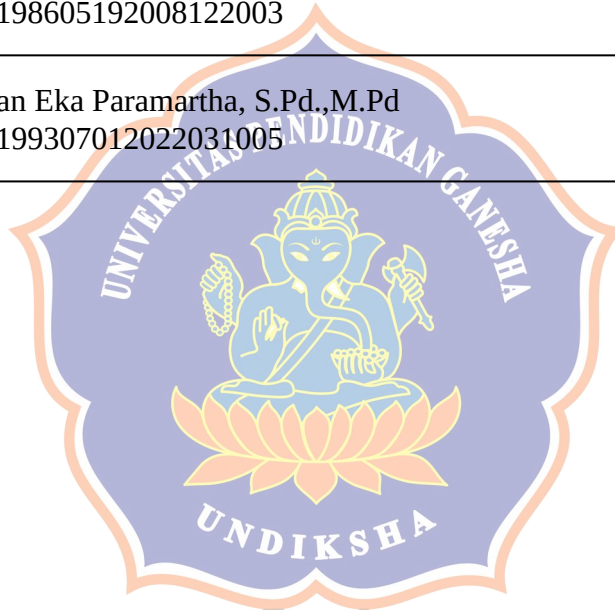


**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Skripsi oleh Mercy Jane Lumempouw ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 23 Juli 2026

Dewan Penguji

Ketua	Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. NIP.195912311984031009
Anggota	Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog NIP.198008012006042001
Anggota	Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd. NIP.198605192008122003
Anggota	Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd NIP.199307012022031005



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd. NIP.198501232008122004



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakn dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

**PENGARUH KONSELING SINGKAT BERFOKUS
SOLUSI DENGAN TEKNIK PERTANYAAN
BERSKALA TERHADAP RESILIENSI SISWA
SMA NEGERI 2 SINGARAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Bimbingan Konseling



PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN

GANESHA SINGARAJA

2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Konseling Singkat Berfokus Solusi Dengan Teknik Pertanyaan Berskala Terhadap Resiliensi Siswa SMA Negeri 2 Singaraja” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 21 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

(Mercy Jane Lumempouw)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Singkat Berfokus Solusi Dengan Teknik Pertanyaan Berskala Terhadap Resiliensi Siswa Sma Negeri 2 Singaraja” dapat selesai dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak luput dari hambatan dan juga tantangan. Namun, berkat bimbingan, dukungan, dan juga bantuan dari berbagai pihak, seluruh proses penyusunan skripsi dapat dilalui dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, hikmat, kekuatan, dan karunia-Nya
2. Keluarga yang tercinta atas doa, perhatian, dukungan dan semangat serta materiil, tanpa dukungan mereka penulis tidak mungkin ada ditahap ini.
3. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Wayan Eka paramartha, S.Pd.,M.Pd. selaku dosen pembimbing 2, yang sudah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan selama proses penyusunan skripsi
4. Dosen Penguji, Bapak Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi. selaku dosen penguji 1 dan Ibu Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M. Psi., Psikologi selaku dosen penguji 2, yang sudah memberikan cukup masukan di setiap tahapan ujian dalam menyempurnakan penyusunan skripsi ini.

5. Kepala SMA Negeri 2 Singaraja dan bapak ibu guru, serta secara khusus guru Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bantuan, membimbing dan semangat dalam proses penelitian.
6. Teman-teman serta sahabat tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi dan semangat tanpa henti dalam proses penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penyempurnaan karya ini di masa yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling.



Singaraja, 21 Juli 2026

Mercy Jane Lumempouw

NIM. 2211011059

DAFTAR ISI

HALAMAN

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	9
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Secara Teoritis.....	10
1.6.2 Secara Praktis.....	11
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 14
2.1 Resiliensi	14
2.1.1 Definisi	14
2.1.2 Indikator Resiliensi	15
2.1.3 Faktor-Faktor atau Ciri-Ciri Resiliensi	17
2.2 Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	20
2.2.1 Konsep Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	20
2.2.2 Prinsip-Prinsip Dasar SFBT	21
2.2.3 Prosedur Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	22
2.2.4 Tahap-Tahap Konseling Singkat Berfokus Solusi	24
2.2.5 Teknik-Teknik dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi.....	26
2.3 Teknik Pertanyaan Berskala	27

2.3.1 Konsep Teknik Pertanyaan Berskala	27
2.3.2 Tujuan Teknik Pertanyaan Berskala dalam Proses Konseling...	28
2.3.3 Prosedur Teknik Pertanyaan Berskala	29
2.3.4 Tahapan Teknik Pertanyaan Berskala	30
2.3.5 Keunggulan Teknik Pertanyaan Berskala	31
2.4 Kajian Penelitian yang Relevan	32
2.5 Kerangka Berpikir	39
2.6 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
3.1 Rancangan Penelitian	42
3.2 Populasi Dan Sampel	43
3.2.1 Populasi.....	43
3.2.2 Sampel	44
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian	45
3.4 Definisi Operasional.....	46
3.5 Prosedur Penelitian.....	47
3.6 Metode Pengumpulan Data	51
3.6.1 Metode Kuisioner	51
3.7 Instrumen Penelitian.....	52
3.8 Validitas Instrumen.....	53
3.8.1 Validitas Isi	53
3.8.2 Uji Validitas Empiris.....	55
3.8.3 Uji Reliabilitas	57
3.9 Analisis Data	58
3.9.1 Teknik Pengolahan Data	58
3.9.2 Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
4.1 Hasil Penelitian	62
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	62
4.1.2 Deskripsi Data Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	63

4.2 Hasil Uji Prasyarat	65
4.2.1 Uji Normalitas	65
4.2.2 Uji Homogenitas	66
4.3 Uji Pengaruh.....	67
4.3.1 Uji Paired Sample t-Test	67
4.3.2 Uji Hipotesis	68
4.4 Pembahasan	70
4.5 Implikasi Penelitian.....	76
4.6 Keterbatasan Penelitian	77
 BAB V PENUTUP.....	 79
5.1 Kesimpulan.....	79
5.2 Saran.....	79
 DAFTAR PUSTAKA	 81
LAMPIRAN.....	86



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Peneliti.....	40



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Pola <i>Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design</i>	43
Tabel 3. 2 Populasi Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Singaraja.....	44
Tabel 3. 3 Prosedur Penelitian	48
Tabel 3. 4 Jadwal Penelitian.....	49
Tabel 3. 5 Kriteria Pernyataan Instrumen Kuesioner	51
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Kuesioner Resiliensi.....	52
Tabel 3. 7 Nama Pakar Validitas Instrumen	54
Tabel 3. 8 Hasil Validitas Pakar.....	54
Tabel 3. 9 Hasil Validitas Perhitungan CVR dan CVI.....	55
Tabel 3. 10 Validitas Butir	56
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel 3. 12 Statistik Skor Resiliensi Siswa SMA Negeri 2 Singaraja	59
Tabel 4. 1 Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen.....	63
Tabel 4. 2 Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol.....	64
Tabel 4. 3 Statistik Skor Resiliensi Siswa SMA Negeri 2 Singaraja	64
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas.....	67
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> Kelompok Eksperimen	68
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis	68
Tabel 4. 8 Kriteria Interpretasi Effect Size	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Observasi	87
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	87
Lampiran 3 Layanan Bimbingan dan Konseling	90
Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan	96
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	97
Lampiran 6 Instrumen Pengukuran Resiliensi	126
Lampiran 7. Lembar Kerja Peserta Didik	128
Lampiran 8. Buku Harian Siswa	136
Lampiran 9. Riwayat Hidup	1360

