

PENGARUH KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DENGAN TEKNIK PERTANYAAN BERSKALA TERHADAP RESILIENSI SISWA

Oleh

Mercy Jane Lumempouw, NIM 2211011059

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan

ABSTRAK

Rendahnya resiliensi siswa menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan di lingkungan sekolah karena berdampak pada kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Meskipun berbagai layanan bimbingan dan konseling telah diberikan, pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik Pertanyaan Berskala masih belum banyak diterapkan sebagai upaya meningkatkan resiliensi siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain nonequivalent pre-test post-test control group diterapkan menggunakan instrumen skala resiliensi yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Subjek penelitian berjumlah 20 siswa kelas X SMA yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pre-test, terdiri atas 10 siswa pada kelompok eksperimen dan 10 siswa pada kelompok kontrol. Hasil analisis data menunjukkan bahwa intervensi secara signifikan meningkatkan resiliensi siswa pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dengan kategori kekuatan pengaruh yang tergolong sangat kuat berdasarkan perhitungan effect size (Cohen's $d = 4,369$). Temuan penelitian menunjukkan bahwa Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik Pertanyaan Berskala efektif meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, mengelola emosi, beradaptasi terhadap perubahan, serta membangun keyakinan diri ketika menghadapi berbagai permasalahan akademik maupun sosial. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan tersebut dapat dijadikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling berbasis kekuatan (strength-based counseling) untuk meningkatkan resiliensi siswa di sekolah.

Kata Kunci: Konseling Singkat Berfokus Solusi, Resiliensi, SMA

THE EFFECT OF SOLUTION-BRIEF BRIEF THERAPY USING THE SCALING QUESTION TECHNIQUE ON STUDENTS' RESILIENCE

By

Mercy Jane Lumempouw, Student ID 2211011059

Guidance and Counseling Study Program

Department of Educational Psychology and Guidance

ABSTRACT

Low student resilience is a common issue in school settings, as it affects students' ability to cope with academic and social pressures. Despite the availability of various guidance and counseling services, the Solution-Focused Brief Counseling approach—specifically utilizing the scaling question technique—has not been widely implemented to enhance student resilience. This study employed a quasi-experimental method with a non-equivalent pre-test/post-test control group design, utilizing a resilience scale instrument with established validity and reliability. The participants consisted of 20 tenth-grade high school students selected via purposive sampling based on pre-test results, divided into an experimental group 10 and a control group 10. Data analysis revealed that the intervention significantly increased resilience in the experimental group compared to the control group, with an effect size (Cohen's $d = 4.369$) indicating a very strong magnitude of impact. The findings demonstrate that Solution-Focused Brief Counseling using the scaling question technique is effective in improving students' abilities to cope with pressure, manage emotions, adapt to change, and build self-confidence when facing various academic and social challenges. The study implies that this approach can serve as an alternative strength-based counseling service to enhance student resilience in schools.

Keywords: Counselling Solution Focused Brief Therapy, Resilience, High School Students.