

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing (Utami et al., 2023). Pendidikan tidak hanya dimaknai sebagai proses transfer ilmu pengetahuan semata, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter yang utuh dan menyeluruh (Siregar et al., 2024). Pada abad ke-21, pendidikan menghadapi tantangan baru seiring dengan kemajuan teknologi, perubahan sosial budaya, dan kompleksitas permasalahan yang dihadapi generasi muda. Oleh karena itu, sistem pendidikan masa kini tidak dapat lagi berfokus semata-mata pada pencapaian akademik, tetapi juga harus memperhatikan aspek pengembangan kepribadian, kemampuan adaptasi, serta daya tahan mental siswa (Lestari et al., 2023). Di tengah dinamika sosial dan teknologi yang semakin cepat, siswa dituntut tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara mental dan emosional. Mereka harus mampu menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, tantangan keluarga, dan ketidakpastian masa depan. Pendidikan yang bermutu hendaknya mampu membekali peserta didik dengan keterampilan hidup (*life skills*) yang memadai, salah satunya adalah resiliensi, sebagai bekal untuk mampu bertahan dan berkembang dalam menghadapi perubahan yang cepat dan tidak terduga (Paramartha et al., 2022).

Salah satu aspek karakter yang krusial bagi siswa dalam menghadapi era perubahan ini adalah resiliensi. Secara etimologis resiliensi berasal dari kata *resile*,

yang berarti “melompat kembali atau “bangkit kembali” dari keadaan yang sulit. Resiliensi juga diadaptasi dari kata *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula (Hapsari et al., 2025). Resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stres. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan psikologis seseorang untuk tetap bertahan, bangkit kembali dari keterpurukan, serta menyesuaikan diri secara positif terhadap kondisi yang sulit atau penuh tekanan (Harris et al., 2025). Individu yang resilien memiliki kecenderungan untuk tetap berpikir optimis, melihat tantangan sebagai peluang untuk tumbuh, dan mampu mengambil pelajaran dari kegagalan. Dalam konteks pendidikan, resiliensi menjadi kompetensi penting yang memungkinkan siswa untuk tetap fokus, termotivasi, dan bertanggung jawab terhadap tugas-tugas akademik serta relasi sosial yang mereka jalani (Jackson et al., 2023). Resiliensi bukanlah sifat yang bersifat statis, tetapi kapasitas dinamis yang dapat dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan yang suportif, pengalaman hidup bermakna, serta keterlibatan dalam kegiatan yang memperkuat identitas diri dan rasa percaya diri.

Remaja, khususnya siswa SMA, merupakan kelompok usia yang tengah mengalami masa transisi penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan (Kusuma et al., 2022). Masa ini adalah periode eksplorasi identitas dan pencarian jati diri, yang sering kali disertai dengan krisis dan ketidakstabilan emosi (Lestari et al., 2023). Penguatan resiliensi di kalangan remaja juga tercermin dalam berbagai data nasional dan internasional.

Tantangan global menunjukkan tren peningkatan tekanan akademik dan sosial di kalangan remaja (Maulana et al., 2024). Fenomena ini bersifat global, memengaruhi baik negara maju seperti Jepang, Korea Selatan, dan Finlandia maupun berkembang seperti Australia dan Amerika Serikat, dan memerlukan strategi pendidikan yang berintegrasi dengan penguatan kesehatan mental (Franklin et al., 2022). Kondisi di Indonesia juga menunjukkan pola yang sama. Laporan dalam Kajian Pusat Asesmen Pendidikan pada tahun 2023 memperlihatkan bahwa rendahnya resiliensi berkorelasi dengan rendahnya motivasi, prestasi akademik, dan partisipasi dalam kegiatan sekolah (Ahmad et al., 2022). Pasca-pandemi, tantangan ini semakin nyata, terutama pada siswa yang harus kembali beradaptasi dengan pembelajaran tatap muka setelah hampir dua tahun belajar secara daring (Saputra et al., 2023). Di Bali, menunjukkan bahwa permasalahan ketahanan mental siswa semakin terlihat pasca-pandemi, dengan peningkatan kasus penarikan diri dari pergaulan, kecemasan menghadapi ujian, dan penurunan motivasi belajar. Dalam situasi ini, berbagai tekanan seperti tuntutan akademik yang berat, ekspektasi sosial yang tidak realistis, konflik keluarga yang berkepanjangan, serta pengaruh lingkungan pergaulan menjadi beban psikologis tersendiri (Pratama et al., 2022). Jika tidak mendapatkan bimbingan yang tepat, tekanan ini dapat memunculkan risiko stres kronis, kecemasan berlebih, bahkan depresi yang menghambat perkembangan remaja secara optimal (Rahmawati et al., 2023). Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya tidak hanya diarahkan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga secara aktif memfasilitasi pengembangan kesejahteraan psikologis dan kapasitas resiliensi siswa melalui pendekatan yang konstruktif dan memberdayakan (Paramartha et al.,

2020).

Namun demikian, berdasarkan identifikasi awal wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yang dilakukan di SMA Negeri 2 Singaraja untuk memperoleh gambaran umum mengenai berbagai permasalahan siswa di sekolah. Hasil wawancara menunjukkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang muncul pada siswa, seperti kesulitan penyesuaian diri, motivasi belajar yang menurun, interaksi sosial yang kurang optimal, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik yang masih rendah. Guru BK menjelaskan bahwa salah satu permasalahan yang cukup sering muncul adalah rendahnya kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan dan kesulitan yang berkaitan dengan resiliensi (Lestari et al., 2023). Hasil wawancara kemudian diperkuat melalui observasi terhadap perilaku siswa di lingkungan sekolah. Observasi dilakukan saat kegiatan pembelajaran dan interaksi sosial siswa. Hasil observasi menunjukkan beberapa siswa tampak kurang percaya diri, menghindari keterlibatan dalam diskusi kelas, mudah menyerah saat mengalami kesulitan akademik, serta cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti menyebarkan kuisioner yang saya bagikan kepada 80 siswa kelas X, terungkap bahwa sebanyak 42 siswa (52,70%) mengalami resiliensi rendah dalam aspek sosial, seperti kesulitan berinteraksi, rasa tidak percaya diri dalam menjalin relasi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan. Sebanyak 24 siswa (29,73%) menunjukkan resiliensi rendah dalam aspek akademik, seperti rendahnya toleransi terhadap kegagalan akademik, rasa takut terhadap evaluasi guru, dan kecemasan menghadapi ujian. Sementara itu, 13 siswa (16,22%) mengalami gangguan pada kedua aspek tersebut secara bersamaan. Hanya 1 siswa (1,35%) yang menunjukkan

kemampuan resiliensi yang tergolong baik. Data ini menjadi indikator kuat bahwa sebagian besar siswa belum memiliki daya lenting yang memadai untuk menghadapi tekanan kehidupan sekolah, dan membutuhkan intervensi konseling yang lebih terarah dan adaptif.

Dampak dari rendahnya resiliensi ini sangat nyata terlihat dalam kehidupan siswa sehari-hari, baik secara internal maupun dalam relasinya dengan lingkungan sekolah (Paramartha et al., 2021). Beberapa siswa menunjukkan gejala menarik diri dari lingkungan sosial, tidak aktif dalam diskusi kelas, enggan terlibat dalam organisasi sekolah, dan bahkan mengalami penurunan konsentrasi belajar (Palmer et al., 2024). Ketidakterbukaan terhadap guru maupun teman sebaya mencerminkan ketidakpercayaan terhadap lingkungan dan kurangnya keterampilan komunikasi yang sehat (Novella et al., 2022). Selain itu, siswa juga tampak kesulitan dalam mengelola emosi, seperti mudah marah, cemas berlebihan, atau merasa putus asa ketika mengalami kegagalan kecil. Jika kondisi ini terus berlanjut tanpa adanya penanganan yang sistematis, maka bukan tidak mungkin akan berdampak serius pada penurunan prestasi akademik, meningkatnya konflik sosial antar siswa, serta risiko berkembangnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau perilaku menyimpang (Thompson et al., 2023). Oleh karena itu, perlu adanya strategi intervensi yang dirancang khusus untuk membantu siswa membangun daya lenting secara bertahap dan berkelanjutan.

Pihak sekolah sejatinya telah melakukan berbagai upaya preventif dan kuratif dalam merespons permasalahan psikologis yang dihadapi siswa, antara lain melalui layanan konseling individual, konseling kelompok, program pengembangan karakter, serta kegiatan pembinaan dalam bentuk seminar dan *workshop* (Kusuma

et al., 2022). Meskipun demikian, pendekatan yang digunakan masih bersifat umum dan reaktif, di mana konseling lebih banyak difokuskan untuk merespons masalah yang sudah muncul daripada untuk membangun ketahanan psikologis siswa sejak dini. Selain itu, pendekatan konvensional yang cenderung *problem-focused* sering kali membuat siswa merasa terjebak dalam narasi masalah mereka tanpa diarahkan kepada kekuatan dan potensi yang sebenarnya mereka miliki (Dewantara et al., 2024). Padahal, keberhasilan proses konseling sangat bergantung pada sejauh mana siswa merasa diberdayakan dan memiliki kendali terhadap perubahan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, perlu dipertimbangkan penggunaan pendekatan yang lebih berfokus pada solusi dan pemberdayaan diri, yang memungkinkan siswa menemukan makna dan arah dalam menghadapi tantangan (Lestari et al., 2026).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan resiliensi. Setiap penelitian terdahulu yang telah dilakukan memiliki tahapan penelitian yang cukup sistematis dari perencanaan hingga evaluasi akhir. Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2023) berjudul “Efektivitas *Solution Focused Brief Therapy* terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMA” melakukan tahap awal dengan menyusun desain eksperimen kuantitatif yang melibatkan siswa kelas XI di dua SMA negeri di Yogyakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam resiliensi akademik yang turut berdampak pada kenaikan rata-rata nilai ujian. Meskipun memiliki kesamaan dalam pendekatan dan konteks subjek yaitu siswa SMA, penelitian ini hanya memfokuskan diri pada aspek akademik dan tidak secara spesifik menggunakan

Teknik Pertanyaan Berskala. Penelitian lain oleh (Lestari et al., 2023) dalam penelitiannya berjudul *“Efektivitas konseling kelompok model realita untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah menengah kejuruan”*, menerapkan Teknik Pertanyaan Berskala dalam sesi konseling kelompok untuk membantu siswa memperkuat hubungan sosial dan kesadaran diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik ini membantu siswa mengenali posisi mereka dalam hubungan interpersonal dan mendorong perubahan yang lebih positif. Penelitian ini memperkuat bahwa Pertanyaan Berskala sebagai teknik dalam SFBT memiliki dampak nyata dalam proses adaptasi sosial siswa. Sementara itu, penelitian oleh (Cahyani et al., 2021) yang berjudul *“Konseling kelompok SFBC dengan teknik scaling questions terhadap resiliensi siswa SMA”* dilakukan dengan pendekatan model evaluatif CIPP (*Context, Input, Process, Product*) di lima SMA. Tahapan penelitian diawali dengan analisis konteks, yaitu mengidentifikasi kebutuhan siswa terhadap peningkatan resiliensi dan kesiapan sekolah dalam mendukung pelaksanaan SFBT. Hasil akhir menunjukkan bahwa pendekatan SFBT yang diterapkan secara sistematis dan berkelanjutan dapat meningkatkan motivasi belajar, ketahanan mental, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. struktur yang sistematis dan pendekatan berbasis tujuan membuat layanan lebih efektif dalam meningkatkan motivasi dan ketahanan mental siswa. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada konteks wilayah yang sama, serta menggunakan pendekatan SFBT dalam konseling sekolah.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam konteks pendidikan, khususnya untuk memperkuat resiliensi

siswa. Pendekatan ini mengedepankan kekuatan individu dan memfasilitasi perubahan positif melalui proses reflektif yang terstruktur.

SFBT memiliki berbagai teknik, seperti miracle question, exception question, coping question, dan Pertanyaan Berskala (Carter et al., 2021). Dalam penelitian ini, Teknik Pertanyaan Berskala dipilih karena bersifat konkret dan sesuai dengan konteks sekolah. Teknik ini memungkinkan siswa untuk menilai kondisi psikologis mereka secara numerik, menetapkan target perkembangan, serta merancang langkah nyata menuju perbaikan.

Kelebihan SFBT terletak pada sifatnya yang efisien, fokus pada kekuatan individu, dan dapat diterapkan dalam waktu singkat (Baskoro et al., 2023). Siswa tidak perlu menceritakan seluruh masalah secara mendalam, melainkan diarahkan untuk menemukan potensi dan keberhasilan yang pernah dicapai. Namun demikian, kekurangan pendekatan ini adalah kurang optimal jika diterapkan pada kasus psikologis berat atau siswa yang kesulitan berpartisipasi aktif dalam proses konseling.

SFBT memberi ruang bagi siswa untuk tumbuh secara reflektif melalui pencapaian tujuan-tujuan kecil yang realistis dan terukur (Lestari et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pemikiran yang menyatakan bahwa keberhasilan konseling sangat dipengaruhi oleh sejauh mana siswa terlibat aktif dan memiliki kontrol atas proses konseling yang dijalani (Paramartha., 2018). Dengan demikian, penelitian yang berjudul "Pengaruh dengan Teknik Pertanyaan Berskala terhadap Resiliensi Siswa SMA Negeri 2 Singaraja" ini bertujuan untuk menguji sejauh mana efektivitas pendekatan tersebut dalam meningkatkan daya lenting dan kesejahteraan psikologis siswa secara sistematis, terukur, dan berkelanjutan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi awal dan kondisi lapangan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian siswa kelas X menunjukkan tingkat resiliensi yang rendah, terlihat dari ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik, tekanan sosial, dan tantangan adaptasi lingkungan sekolah.
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap potensi diri dan strategi coping yang efektif saat menghadapi kesulitan, sehingga cenderung mudah menyerah atau menarik diri dari lingkungan sosial.
3. Layanan bimbingan dan konseling yang tersedia belum secara spesifik menggunakan pendekatan yang berfokus pada solusi, dan masih dominan pada penyelesaian masalah secara umum.
4. Diperlukan inovasi layanan konseling di sekolah yang tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, tetapi juga membangun ketahanan mental (resiliensi) dan kemandirian siswa secara berkelanjutan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, permasalahan yang akan dibahas dibatasi dengan fokus terhadap Layanan bimbingan dan konseling yang secara khusus menerapkan pendekatan dengan Teknik Pertanyaan Berskala dalam meningkatkan resiliensi siswa SMA. Penelitian ini tidak membahas seluruh teknik dalam pendekatan SFBT seperti *miracle question*, *coping question*, dan *exception question*, melainkan hanya memfokuskan pada Teknik Pertanyaan Berskala sebagai strategi utama dalam layanan konseling kelompok. Selain itu, aspek resiliensi yang menjadi perhatian terbatas pada resiliensi siswa SMA yang

mengalami kesulitan dalam aspek sosial dan akademik, sesuai dengan hasil kuisioner awal. Penelitian juga dibatasi pada implementasi intervensi di lingkungan SMA Negeri 2 Singaraja, sehingga hasilnya tidak digeneralisasi ke semua jenjang atau wilayah sekolah. Pembatasan ini dimaksudkan agar penelitian memiliki arah yang lebih fokus, operasional, dan sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalahnya adalah bagaimana pengaruh dengan Teknik Pertanyaan Berskala terhadap resiliensi siswa kelas X di SMA Negeri 2 Singaraja?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah Penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pendekatan dengan Teknik Pertanyaan Berskala terhadap peningkatan resiliensi siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang signifikan baik secara teoritis maupun praktis dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan layanan konseling berbasis pendekatan dengan menekankan pada penggunaan Teknik Pertanyaan Berskala sebagai alat bantu peningkatan resiliensi siswa SMA. Berikut uraiannya:

1.6.1 Secara Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi langsung pada pengembangan teori

dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama pada pendekatan SFBT yang berorientasi pada solusi, bukan masalah. Pendekatan ini memandang konseli sebagai individu yang memiliki kekuatan dan potensi untuk bangkit dari masalah yang mereka hadapi, dan tugas konselor adalah memfasilitasi mereka untuk menyadarinya. Dalam konteks ini, Teknik Pertanyaan Berskala digunakan sebagai alat untuk mengevaluasi secara numerik persepsi konseli terhadap kondisi psikologis mereka saat ini, serta membantu merancang langkah-langkah strategis untuk perubahan. Teknik Pertanyaan Berskala dalam SFBT memperkenalkan kerangka berpikir yang reflektif, konkret, dan progresif, dengan skala 0-10 yang menggambarkan kondisi atau target perubahan. Teknik ini memungkinkan konseli mengevaluasi posisi mereka secara mandiri dan memberi ruang untuk membuat keputusan berdasarkan kesadaran diri. Dalam dunia pendidikan, hal ini sangat penting untuk mengembangkan otonomi psikologis dan tanggung jawab pribadi siswa.

Penelitian ini juga memperluas aplikasi *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) di kalangan siswa SMA, yang selama ini lebih banyak digunakan pada individu dewasa dan populasi klinis. Dengan menyatukan CD-RISC dan Teknik Pertanyaan Berskala, penelitian ini memperlihatkan potensi integrasi antara alat ukur psikologis dan teknik intervensi konseling.

1.6.2 Secara Praktis

(a) Bagi Siswa

Penelitian ini menyediakan pengalaman langsung bagi siswa dalam menggunakan pendekatan konseling berbasis solusi yang berfokus pada

harapan dan kemajuan. Teknik Pertanyaan Berskala membantu siswa mengenali posisi mereka saat ini, memvisualisasikan kemajuan yang diharapkan, dan merancang langkah-langkah untuk mencapainya. Hal ini memberikan siswa kendali atas proses konseling, meningkatkan rasa tanggung jawab pribadi, dan memperkuat motivasi internal. Pemberian ruang kepada siswa untuk mengevaluasi dan menentukan solusi mereka sendiri akan meningkatkan partisipasi aktif dan hasil konseling yang lebih bertahan lama. Dalam jangka panjang, hal ini membentuk pola pikir resilien dan kemampuan regulasi diri yang penting untuk perkembangan psikososial (Sri Lestari, 2022).

(b) Bagi Guru BK

Memberikan alternatif teknik konseling praktis yang dapat diterapkan dalam layanan bimbingan untuk membantu siswa meningkatkan daya tahan mental dan kemampuan menyelesaikan masalah. Mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang adaptif dan responsif terhadap kebutuhan emosional siswa, sekaligus memperkuat program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada solusi. Guru BK mendapatkan pendekatan yang efisien, singkat, dan dapat diterapkan tanpa memerlukan alat ukur kompleks. Teknik Pertanyaan Berskala juga berguna sebagai alat asesmen awal, alat refleksi saat sesi berlangsung, maupun sebagai alat evaluasi akhir. Selain itu, pendekatan ini lebih mudah diterima siswa karena tidak menggali masalah secara mendalam, melainkan mengarahkannya ke pencapaian tujuan. Sebagaimana dikemukakan oleh Sri Lestari (2022), pendekatan yang tidak menghakimi dan berfokus pada solusi sangat dibutuhkan di sekolah-sekolah, terutama dalam

menanggapi siswa dengan latar belakang masalah beragam namun enggan untuk terbuka.

(c) Bagi Sekolah

Menambah wawasan dan pengalaman dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi intervensi konseling berbasis pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi dengan Teknik Pertanyaan Berskala, serta sebagai model layanan konseling yang dapat diintegrasikan ke dalam program penguatan karakter siswa. Sekolah mendapat dasar empiris yang kuat untuk mendukung penggunaan Teknik Pertanyaan Berskala secara luas dalam layanan bimbingan dan konseling. Pendekatan ini sejalan dengan nilai-nilai pendidikan nasional yang menekankan pentingnya ketahanan diri, kemandirian, dan pembentukan karakter. Dalam evaluasi program SFBT di sekolah menegaskan bahwa pendekatan berbasis solusi tidak hanya meningkatkan resiliensi, tetapi juga menciptakan iklim psikologis yang lebih sehat di sekolah (Sari, K. D, 2022).

