

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini dipaparkan hasil penelitian yang meliputi: 1) deskripsi pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri, 2). Efektivitas penerapan konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri, 3) Hasil validasi rumusan hipotetik program konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri, 4) pembahasan, dan 5) keterbatasan penelitian.

A. Deskripsi Pelaksanaan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengembangkan Resiliensi Santri

Deskripsi pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri dirinci berdasarkan tahap-tahapnya sebagai berikut:

a. Tahap I (identifikasi)

Tahap identifikasi dilakukan dengan pengisian skala resiliensi oleh 112 santri angkatan 2013 Pondok Pesantren “X”. Berdasarkan tahap identifikasi diperoleh enam santri yang termasuk dalam kategori resiliensi rendah. Enam santri tersebut mengikuti sesi-sesi selanjutnya, sedangkan yang lain tidak mengikuti sesi lagi.

b. Tahap II (pembentukan kelompok)

Tahap pembentukan kelompok dimulai dengan perkenalan antar anggota kelompok secara berpasangan dan berbagi hal-hal positif tentang diri masing-masing anggota kelompok. Ketika diminta berbagi hal positif, awalnya beberapa anggota diam sejenak dan berpikir, bahkan bertanya tentang dirinya pada pasangannya. Setelah ditanyakan apakah sesungguhnya mereka telah mengenal diri sendiri, ternyata hampir semua menyatakan kurang mengenal dirinya sendiri, bahkan menyatakan kekawatiran bahwa dirinya termasuk sombong ketika menceritakan kebaikan diri. Selanjutnya pada penetapan tema kelompok, anggota

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kelompok berdiskusi dan berlatih menggunakan kalimat-kalimat positif. Sedangkan pada saat pengungkapan masalah, tidak ada yang mau memulai mengungkapkan masalah, sehingga guru BK menunjuk salah seorang untuk menceritakan masalahnya untuk memulai. Pengungkapan masalah mendapatkan empati dari anggota kelompok yang lain dengan menyatakan dukungannya. Namun saat anggota kelompok diminta untuk mengubah pernyataan dengan percakapan solusi, semua santri merasa kesulitan sehingga dibantu oleh santri lain. Bahkan satu orang belum berhasil mengubah percakapan masalah menjadi percakapan solusi.

Guru BK kemudian menjelaskan mengenai resiliensi dan menyampaikan profil resiliensi anggota kelompok. Melalui tayangan klip video dan penjelasan, guru BK memberikan ilustrasi perbedaan ciri orang yang memiliki resiliensi rendah dengan orang yang memiliki resiliensi tinggi. Kemudian guru BK meminta anggota kelompok mengisi jurnal mingguan .

Pada saat diminta menyebutkan kekuatan dan kelemahan diri dalam waktu singkat, anggota kelompok terlihat tersipu dan saling bertanya. Selama lima menit, rerata kekuatan yang disebutkan tidak sampai tiga butir, sedangkan rerata kelemahan yang disebutkan mencapai lima sampai enam butir. Simulasi pemahaman diri melalui penyebutan kekuatan dan kelemahan diri tersebut dilanjutkan di luar sesi. Sebelum sesi ditutup, anggota kelompok diberikan *miracle question* untuk direnungkan di luar sesi dan diidentifikasi perasaan serta pikiran-pikirannya selama sesi berlangsung.

c. Tahap III (kerja)

Tahap III dilakukan pada sesi tiga dan empat. Diskusi kelompok membahas *miracle question* serta simulasi pemahaman diri yang telah diberikan pada tahap sebelumnya. Anggota kelompok menyatakan tidak mudah untuk memvisualisasikan kondisi yang diharapkan seperti yang diajukan *miracle question*. Keajaiban benar dapat terjadi. Namun melalui diskusi kelompok, seorang anggota berhasil mengajukan solusi atas

masalah yang diperolehnya dari perenungan *miracle question*. Selanjutnya pada penayangan video klip Tae-ho dan Amar Bugis, diskusi kelompok membahas tentang resiliensi yang ditunjukkan oleh tokoh utama dalam video tersebut. Semua anggota menyatakan kagum dengan resiliensi dan pencapaian tokoh tersebut. Apa yang dilakukan oleh tokoh tersebut nyata dan bukan merupakan kemustahilan untuk dapat diikuti. Guru BK menggunakan *exception question*, *scaling question*, dan *coping question* untuk membantu santri lebih mengenal dirinya sehingga nantinya santri mampu mewujudkan kondisi pengecualian (*exception*) ketika menghadapi masalah yang diungkapkannya. Semua anggota kelompok mengakui pernah mengalami pengecualian terhadap masalah, berdasarkan pengalaman tersebut anggota diminta menganalisa kondisi-kondisi yang memungkinkan terjadinya pengecualian tersebut. Sedangkan pada saat diajukan *coping question*, hampir semuanya mampu mengungkapkan kekuatan diri yang dapat dijadikan sebagai jaminan untuk mampu mengatasi masalah, namun dua anggota kesulitan untuk menjawabnya, karena masih berfokus pada masalah dan penyebabnya. Melalui diskusi kelompok, anggota lain membantu dengan mengingatkan anggota pada kelebihan yang diungkapkan pada awal sesi perkenalan mengenai hal-hal positif yang dimiliki anggota. Sedangkan ketika pengajuan *scaling question*, anggota mengaku mengalami peningkatan dengan rerata dua sampai tiga, peningkatan serupa juga terlihat pada jurnal yang diisi oleh anggota pada setiap sesi.

d. Tahap IV (tindak lanjut)

Tahap IV dilakukan pada sesi lima. Setiap anggota menyatakan telah berupaya melakukan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari. Tidak seorangpun merasa memerlukan konseling lanjutan dan merasa telah menjadi pribadi yang lebih baik. Beberapa hal yang diungkap anggota sebagai catatan berarti adalah latihan mengenal diri sendiri, pengecualian yang merupakan sisi lain masalah yang sering terlupakan dan percakapan solusi yang melatih diri untuk fokus pada tujuan.

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengembangkan Resiliensi Santri

Pengujian efektivitas penerapan konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri dilakukan dengan menggunakan statistik nonparametrik, yaitu dengan melakukan uji tanda berdasarkan data resiliensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

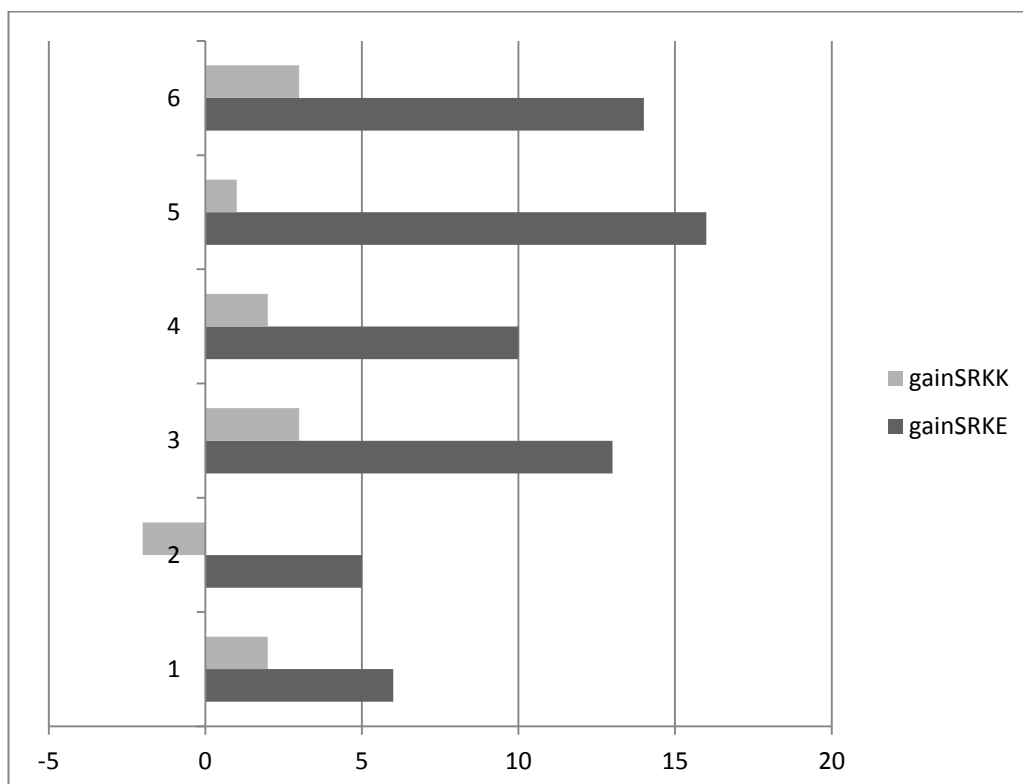
Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan selisih skor yang ditunjukkan oleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil dari uji tanda untuk menguji hipotesis penelitian tersaji dalam Tabel 4.1.

Tabel 4.1
Uji Tanda untuk Menguji H_0

	Tanda	Jumlah	P	Keterangan
Gain KE- Gain KK	<i>Negative</i>	0	0.031	Signifikan
	<i>Positive</i>	6		
	<i>Ties</i>	0		

Berdasarkan hasil uji tanda tersebut diperoleh P sebesar 0.031 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. maka terbukti $P < \alpha$, sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, atau lebih jelasnya dinyatakan terbukti bahwa konseling singkat berfokus solusi efektif untuk mengembangkan resiliensi santri.

Hasil pengujian hipotesis juga diperkuat dengan perbedaan peningkatan skor resiliensi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang tergambar dalam Grafik 4.1.



Grafik 4.1

Peningkatan Skor Resiliensi Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Grafik 4.2 menunjukkan kelompok eksperimen memperlihatkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Pengujian efektivitas konseling singkat berfokus solusi juga dilakukan pada tiap aspek resiliensi. Temuan pada aspek *I have* disajikan pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2
Uji tanda pada aspek *I have*

	Tanda	Jumlah	P	Keterangan
Gain 1KE- Gain 1KK	<i>Negative</i>	0	0.031	Signifikan
	<i>Positive</i>	6		
	<i>Ties</i>	0		

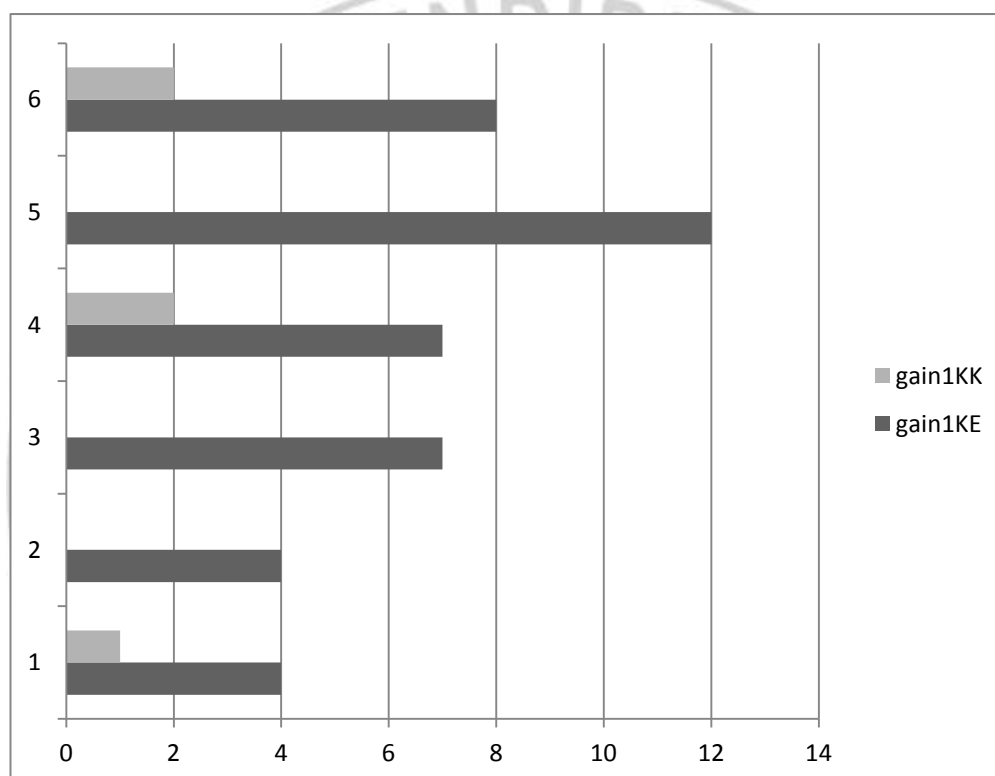
Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Berdasarkan hasil uji tanda tersebut diperoleh P sebesar 0.031 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan begitu maka terbukti $P < \alpha$, sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi terbukti efektif mengembangkan aspek *I have* santri.

Gambaran perbandingan peningkatan skor resiliensi pada aspek *I have* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Grafik 4.2.



Grafik 4.2
Peningkatan skor resiliensi pada aspek *I have*

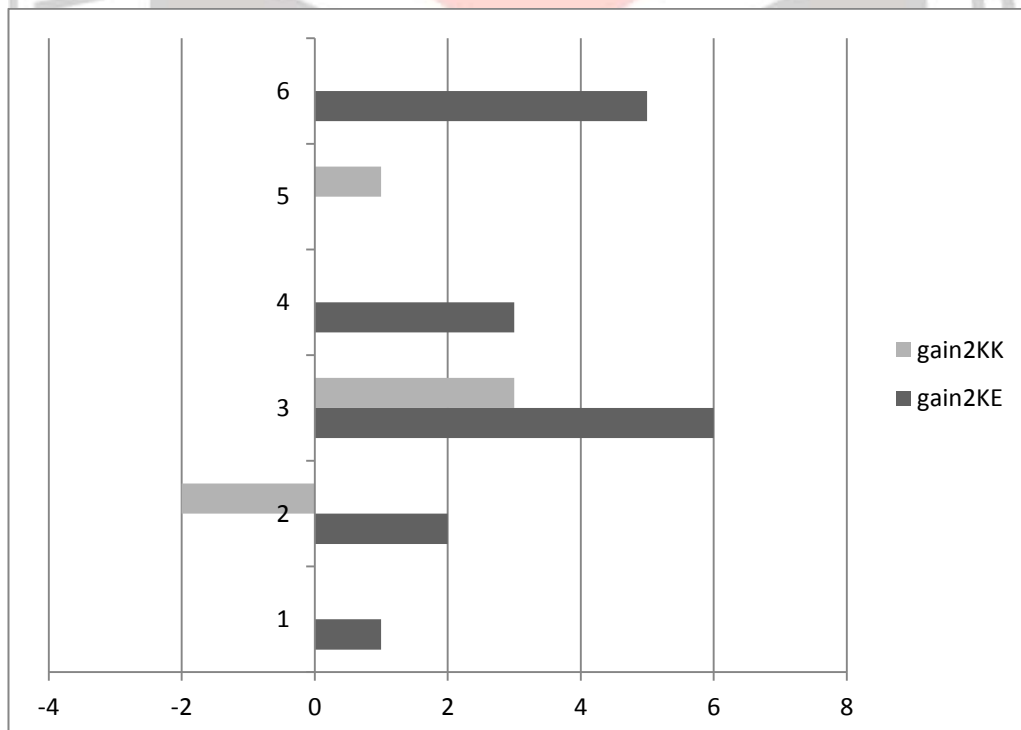
Berikutnya pada aspek *I am* juga dilakukan uji serupa yang menghasilkan temuan sebagaimana disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3
Uji Tanda pada Aspek *I Am*

	Tanda	Jumlah	P	Keterangan
Gain 2KE- Gain 2KK	<i>Negative</i>	1	0.219	Tidak signifikan
	<i>Positive</i>	5		
	<i>Ties</i>	0		

Berdasarkan hasil uji tanda tersebut diperoleh P sebesar 0.219 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan begitu maka terbukti $P > \alpha$, sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi terbukti tidak efektif mengembangkan aspek *I am* santri.

Gambaran perbandingan peningkatan skor resiliensi pada aspek *I am* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada Grafik 4.3.



Grafik 4.3
Peningkatan Skor Resiliensi pada Aspek *I am*

Khulaimata Zalfa, 2014

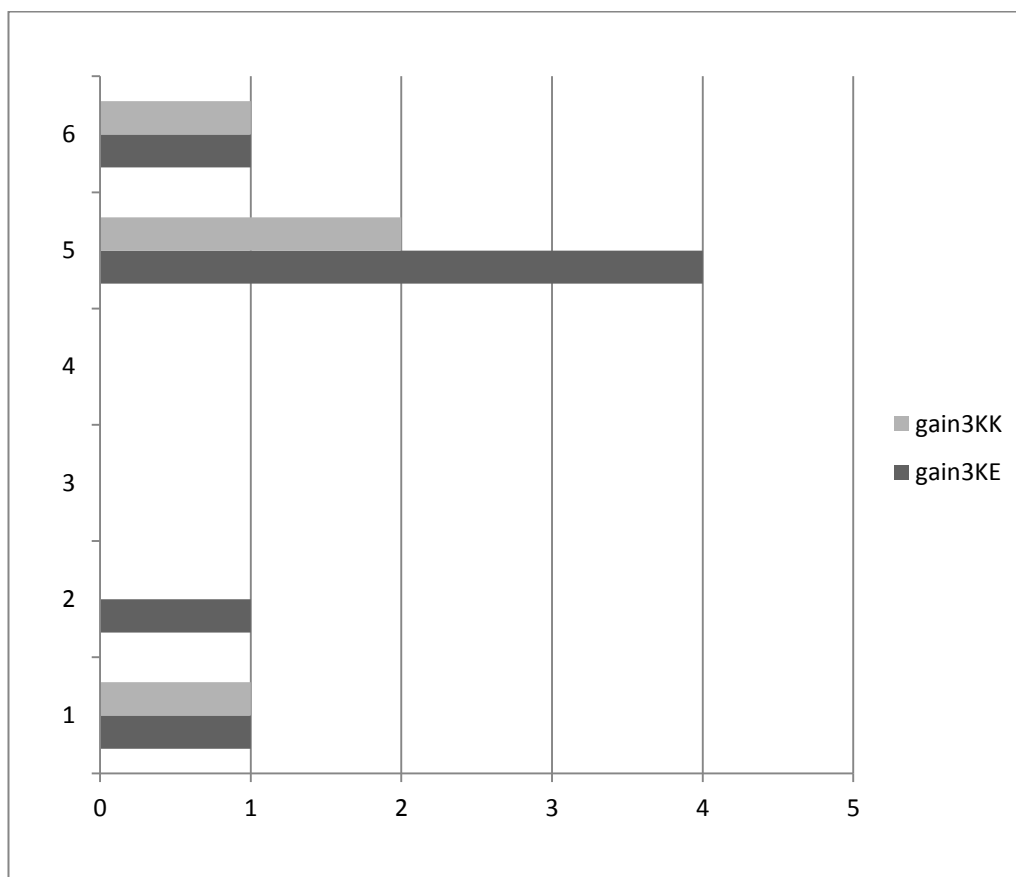
Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada pengujian terakhir pada aspek *I can*, didapatkan hasil yang tersaji pada Tabel 4.4. Berdasarkan hasil uji tanda tersebut diperoleh P sebesar 0.5 pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$, dengan begitu maka terbukti $P > \alpha$, sehingga dapat dinyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi terbukti tidak efektif mengembangkan aspek *I can* santri.

Tabel 4.4
Uji Tanda pada Aspek *I can*

	Tanda	Jumlah	P	Keterangan
Gain 3KE- Gain 3KK	<i>Negative</i>	0	0.5	Tidak signifikan
	<i>Positive</i>	2		
	<i>Ties</i>	4		

Gambaran perbandingan peningkatan skor resiliensi pada aspek *I can* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan dalam Grafik 4.4.



Grafik 4.4
Peningkatan skor resiliensi pada aspek *I can*

C. Hasil Validasi Rumusan Hipotetik Program Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mengembangkan Resiliensi Santri

Secara sistematis rancangan program ini terdiri dari; (a) rasional, (b) deskripsi kebutuhan, (c) tujuan, (d) asumsi, (e) pendekatan intervensi, (f) teknik, (g) sasaran, (h) rencana operasional, (i) tahapan pelaksanaan konseling, (j) evaluasi.

Paparan program konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri sebagai berikut:

1. Rasional

Dalam kajian psikologi, kemampuan psikologis individu ketika menghadapi kondisi yang kurang menguntungkan disebut dengan resiliensi (Masten, 2001). Pada sumber yang lain Werner (dalam

Desmita, 2008:228) mengungkapkan bahwa *Resilience can be defined as the capacity to spring back, rebound successfully adapt in the face of adversity, and develop social, academic and vocational competence despite exposure to severe stress or simply to the stress that is inherent in todays world*". Senada dengan Werner, Grotberg (1995) juga mengemukakan pendapatnya tentang resiliensi dengan mengatakan bahwa *resilience is a universal capacity which allows a person, group or community to prevent, minimize or overcome the damaging effects of adversity*.

Berbagai penelitian mengenai resiliensi banyak dilakukan, misalnya terkait dengan eratnya konsep konteks yang dihadapi pada pembahasan resiliensi. Henley (2010) mengkaji pengembangan asesmen resiliensi untuk mengukur efektivitas layanan-layanan yang ditawarkan organisasi-organisasi pada konteks budaya yang beragam dalam meningkatkan kompetensi kaum muda dalam mengatur dan menyesuaikan diri pada ketidakberuntungan yang mereka alami. Temuan Henley menyatakan bahwa organisasi-organisasi memberikan layanan-layanan psikososial membantu memperkuat kompetensi kaum muda yang rentan, yang kemudian dapat membantu meningkatkan resiliensi dalam keluarga, tetangga dan komunitas. Sedangkan di Indonesia, beberapa penelitian juga memberikan gambaran tentang resiliensi. Misalnya penelitian Emely Astuti Hutapea (2006) yang memberikan gambaran resiliensi pada mahasiswa perantau tahun pertama perguruan tinggi di asrama Universitas Indonesia (UI). Penelitian tersebut menemukan adanya mahasiswa perantau tahun pertama yang berada pada kategori rendah sebanyak 18.05%, penelitian tersebut mengharapakan adanya penelitian lanjutan untuk mengembangkan resiliensi sebagai upaya bantuan pengembangan resiliensi bagi individu-individu yang reseliensinya rendah.

Begitu pula pentingnya resiliensi dimiliki oleh mereka yang sedang berstatus sebagai santri, yaitu yang sedang menempuh pendidikan

informal di pondok pesantren tanpa pendampingan orang tua. Tuntutan kehidupan di pesantren menuntut santri menjadi mandiri Untuk menyelesaikan tantangan kehidupan dengan kemampuannya, baik itu tantangan akademik, pribadi-sosial maupun karir. Dalam menghadapi tantangan-tantangan kehidupan tersebut, resiliensi merupakan sumber daya bagi santri agar dapat menjadi pribadi yang mandiri dalam menghadapi tantangan kehidupannya.

Kegiatan santri pondok pesantren “X” sangat padat, mulai dari bangun tidur di waktu subuh dengan kegiatan shalat berjamaah, hingga kegiatan diniyah malam yang berakhir pukul 23.00. Tidak hanya di pesantren, kegiatan santri juga meliputi kegiatan di sekolah. Di pesantren, santri hidup bersama dengan ratusan santri lain, berbagi fasilitas dan melakukan kegiatan bersama-sama. Kepadatan aktivitas, kehidupan bersama ratusan santri lain, dan tuntutan capaian prestasi meningkatkan kemungkinan tantangan kehidupan yang bermunculan sekaligus bagi seorang santri. Oleh karenanya santri memerlukan pengembangan resiliensi agar dapat mengimbangi tantangan kehidupannya.

Pandangan positif bahwa manusia memiliki potensi untuk menghadapi tantangan senada dengan pandangan yang mendasari konseling berfokus solusi seperti halnya yang diungkapkan Corey (2009: 378). Corey menyampaikan asumsi positif bahwa individu itu sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka. Sebagaimana Metcalf (dalam Corey, 2009:378) yang mengungkapkan bahwa esensi konseling singkat berfokus solusi adalah keterlibatannya dalam membentuk harapan dan optimisme konseli dengan menciptakan harapan bahwa perubahan itu mungkin, konseling tersebut merupakan pendekatan non-patologis yang lebih menekankan kompetensi daripada kekurangan, dan lebih pada kekuatan daripada kelemahan. Kekuatan dan kesehatan psikologis manusia inilah yang salah satunya berwujud resiliensi, sehingga asumsi

dasar yang sama tentang manusia antara konseling singkat berfokus solusi dan resiliensi membuat konseling ini diasumsikan tepat untuk mengembangkan resiliensi.

Hal lain yang mendasari digunakannya konseling singkat berfokus solusi adalah jumlah waktu yang digunakan oleh teknik ini sebagaimana yang terlihat dari namanya yakni singkat (*brief*). Singkatnya waktu konseling yang diusung oleh teknik ini diasumsikan tepat oleh peneliti untuk diterapkan bagi santri. Hal ini disebabkan padatnya kegiatan mereka, di dalam dan di luar pesantren.

Selain itu, teknik konseling ini akan menjadi bekal kemandirian santri, dimana ketiadaan orang tua di pesantren menuntut santri untuk lebih mandiri dalam mengatasi permasalahan yang dimilikinya.

2. Deskripsi Kebutuhan

Need assessment dilakukan oleh peneliti dengan melakukan pengukuran resiliensi melalui pengisian skala resiliensi. Pengukuran yang dilakukan terhadap 112 santri tersebut menghasilkan sebanyak 10% santri berada pada level tinggi, 85% sedang dan 5% sisanya rendah. Kelompok pada level rendah dan sedang inilah yang akan menjadi sasaran peneliti untuk dikembangkan resiliensinya. Secara ringkas hasil *need assessment* disajikan dalam Tabel 4.5.

Tabel 4.5
Gambaran Umum Resiliensi Santri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	11	10 %
Sedang	95	85 %
Rendah	6	5 %

3. Tujuan

Tujuan umum yang ingin dicapai melalui program konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri adalah

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menghasilkan rumusan program konseling sebagai upaya membantu mengembangkan resiliensi santri.

Sedangkan tujuan khusus yaitu agar santri :

- a. Memiliki kesadaran akan dimilikinya dukungan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan kehidupan yang berasal dari luar individu.
- b. Memiliki kesadaran akan kekuatan dan kemampuan yang berasal dari dalam diri individu.
- c. Memiliki kesadaran akan kekuatan dan kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang.

Tujuan khusus program ini diselaraskan dengan target pencapaian program, yakni resiliensi. Tiga hal yang menjadi aspek resiliensi merupakan dasar bagi dirumuskannya tujuan khusus program, sehingga pencapaian tujuan program yang diperoleh dari evaluasi dapat terukur dengan baik. Penyelarasan ini merupakan masukan dari Dr Ipah Saripah, M.Pd.

4. Asumsi

- a. Pada dasarnya resiliensi sudah dimiliki oleh setiap individu, maka upaya intervensi ditujukan untuk mengembangkan resiliensi individu.
- b. Konseling singkat berfokus solusi merupakan teknik konseling yang memandang bahwa konseli merupakan pakar dari kehidupannya sendiri, hal ini membuat santri mengembangkan kompetensi yang sesungguhnya dimiliki, yakni kompetensi sebagai orang yang paling mengetahui keadaan diri sendiri serta apa yang dibutuhkan oleh dirinya.
- c. Konseling singkat berfokus solusi mengutamakan konseling yang menggunakan waktu singkat, sehingga sesuai dengan kondisi santri yang memiliki kegiatan yang padat agar tidak mengganggu kegiatannya.

5. Pendekatan Intervensi

Intervensi dalam program ini menggunakan pendekatan konseling kelompok dengan mengembangkan model konseling singkat berfokus solusi milik Dr Tina Hayati Dahlan, S. Psi, M.Pd, psikolog, yang dimodifikasi sesuai dengan deskripsi kebutuhan yang ditemukan dalam penelitian ini dan disesuaikan dengan tujuan dari program ini yakni pengembangan resiliensi.

Konseling singkat berfokus solusi merupakan pendekatan yang menjadikan konseli menetapkan sendiri tujuan yang mereka harap akan dicapai, dan sedikit perhatian untuk diagnosis, sejarah permasalahan, atau eksplorasi masalah. Pemaparan ringkas mengenai konseling dan pendekatan konseling yang digunakan dirasakan sebagai hal yang penting sebagai masukan tersendiri oleh Dr. Nani M. Sugandi, M.Pd. dan Neneng Nur Jannah, M.Pd, Kons. Hal ini disebabkan sebelum program ini diterapkan, santri belum akrab dengan konseling, dan belum pernah mengenal pula pendekatan yang digunakan

6. Teknik

Teknik-teknik yang digunakan dalam konseling singkat berfokus solusi untuk mengembangkan resiliensi santri dapat dilihat pada rencana operasional yang disajikan pada Tabel 4.6.

7. Sasaran

Sasaran program adalah santri angkatan 2013 Pondok Pesantren “X” Cilacap yang memiliki resiliensi pada kategori rendah berjumlah enam santri.

8. Rencana operasional (*action plan*)

Rincian rencana operasional penerapan konseling ditampilkan dalam Tabel 4.6.

Tabel 4.6
Rencana Operasional (*Action Plan*)
Program Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk
Mengembangkan Resiliensi Santri

No	Tema	Tujuan	Topik dan materi layanan	Teknik	Media dan sumber bahan	Alokasi waktu
1	Pra-konseling	Guru BK mengetahui tingkat resiliensi santri	Pengukuran tingkat resiliensi	Pengisian skala resiliensi	Skala resiliensi	60 menit
2	Pembentukan kelompok dan penentuan tema serta tujuan	Santri mengetahui tentang gambaran resiliensi dan aspek-aspeknya	Apa itu resiliensi ?	Perubahan pra-konseling; <i>goal-setting question</i> ; pemberian <i>homework</i> ;	Laptop, white board, spidol, kertas folio, bolpoin	60 menit
3	<i>I am, I have, I can</i>	a. Santri menyadari adanya kekuatan yang berasal dari diri sendiri b. Santri menyadari adanya kekuatan dan kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang lain	a. Simulasi Kekuatan Dan Kelemahan Diri, b. Video Tae-ho	Simulasi pemahaman diri, pemutaran video, <i>exception question</i> ; <i>scaling question</i>	Laptop, white board, spidol, kertas folio, bolpoin	90 menit
4	<i>I am, I have, I can</i>	Santri menyadari adanya kekuatan dan dukungan yang berasal dari luar diri	a. Video amar bugis b. <i>Role-play</i>	<i>Miracle question</i> ; pemutaran video; <i>role-play</i> ; <i>coping question</i> ;	Laptop, white board, spidol	90 menit
5	Tindak lanjut	Santri mampu memaparkan kemajuan yang telah diperolehnya	Pengisian skala resiliensi	Pengisian skala resiliensi	skala resiliensi	60 menit

9. Tahapan pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi

a. Tahap I (identifikasi)

Tahap I adalah tahap identifikasi yang dilakukan pada sesi pertama. Fokus utama tahap ini adalah identifikasi tingkat resiliensi santri untuk memperoleh gambaran umum dan menentukan sasaran konseling.

b. Tahap II (pembentukan kelompok)

Tahap II dilakukan pada sesi kedua. Fokusnya adalah pembentukan kelompok, penentuan tema, dan tujuan kelompok, serta pemahaman diri. Pemahaman diri yang dimaksud adalah pemahaman anggota kelompok terhadap apa yang sudah dilakukan anggota sebelum bergabung dengan konseling singkat berfokus solusi untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, serta kekuatan dan keterampilan apa yang dibawa oleh anggota kelompok demi mencapai tujuan tersebut.

c. Tahap III (kerja)

Tahap kerja (*working*) dilakukan pada sesi ketiga dan keempat. Fokus pada tahap ini adalah pengembangan resiliensi melalui penggalian sumber-sumber resiliensi, yaitu *I am, I have, dan I can*.

d. Tahap IV (tindak lanjut)

Tahap tindak lanjut dilakukan pada sesi kelima. Fokus tahap ini adalah peninjauan kemajuan konseli setelah melalui sesi-sesi konseling singkat berfokus solusi.

10. Evaluasi dan indikator keberhasilan

Evaluasi dilakukan melalui pengukuran hasil sesudah sesi konseling yang dibandingkan dengan pengukuran sebelum sesi konseling. Aspek-aspek yang menjadi indikator evaluasi hasil sebagai berikut:

- a. Santri memiliki kesadaran bahwa dirinya memiliki dukungan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan kehidupan yang berasal dari luar diri.
- b. Santri memiliki kesadaran bahwa dirinya memiliki kekuatan dan kemampuan yang berasal dari dalam diri.
- c. Santri memiliki kesadaran bahwa dirinya memiliki kekuatan dan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain.

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di samping pengukuran hasil juga dilakukan evaluasi melalui proses konseling di setiap tahapannya sebagai berikut:

- a. Keberhasilan tahap I (identifikasi) ditandai dengan pemahaman santri terhadap skala resiliensi sehingga pengisian sesuai dengan kondisi santri sebenarnya.
- b. Keberhasilan tahap II (pembentukan kelompok) ditandai dengan: (1) kesungguha anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan; (2) pemahaman santri tentang permasalahan yang ingin segera diatasi; (3) terbentuknya kelompok yang dinamis; serta (4) pemahaman santri tentang kekuatan dan kelemahan diri.
- c. Keberhasilan tahap III (working) ditandai dengan perubahan positif yang menandakan peningkatan resiliensi santri.
- d. Keberhasilan tahap IV ditandai dengan peningkatan resiliensi santri.

D. Pembahasan

Gambaran umum profil resiliensi santri sebagaimana terlihat pada menunjukkan bahwa sebagian besar santri dengan persentase sebanyak 85% berada pada kategori sedang, sedangkan pada kategori tinggi ditemukan hanya sebanyak 10% santri, dan pada kategori rendah sebanyak 5% santri.

Resiliensi yang berada pada kategori rendah merupakan fokus pada penelitian ini. Hal ini dikarenakan mereka yang memiliki resiliensi rendah berhak mendapatkan bantuan agar tidak berkembang menjadi kerentanan mengalami stress pada tahap perkembangan berikutnya. Conger dan koleganya (dalam Kompas, et al, 1995: 273) telah melaporkan hubungan antara kesulitan ekonomi keluarga dan gejala distress psikologis pada remaja. Lebih lanjut Conger dan koleganya melaporkan bahwa stress ekonomi memiliki dampak langsung pada kualitas hubungan pernikahan orang tua, yang kemudian mengganggu hubungan anak-orang tua, mengarah pada meningkatnya distress remaja. Pada akhirnya, upaya intervensi terkontrol dapat menghasilkan bukti yang memperkuat faktor protektif tertentu atau proses yang dapat mengurangi kemungkinan akibat negatif perkembangan

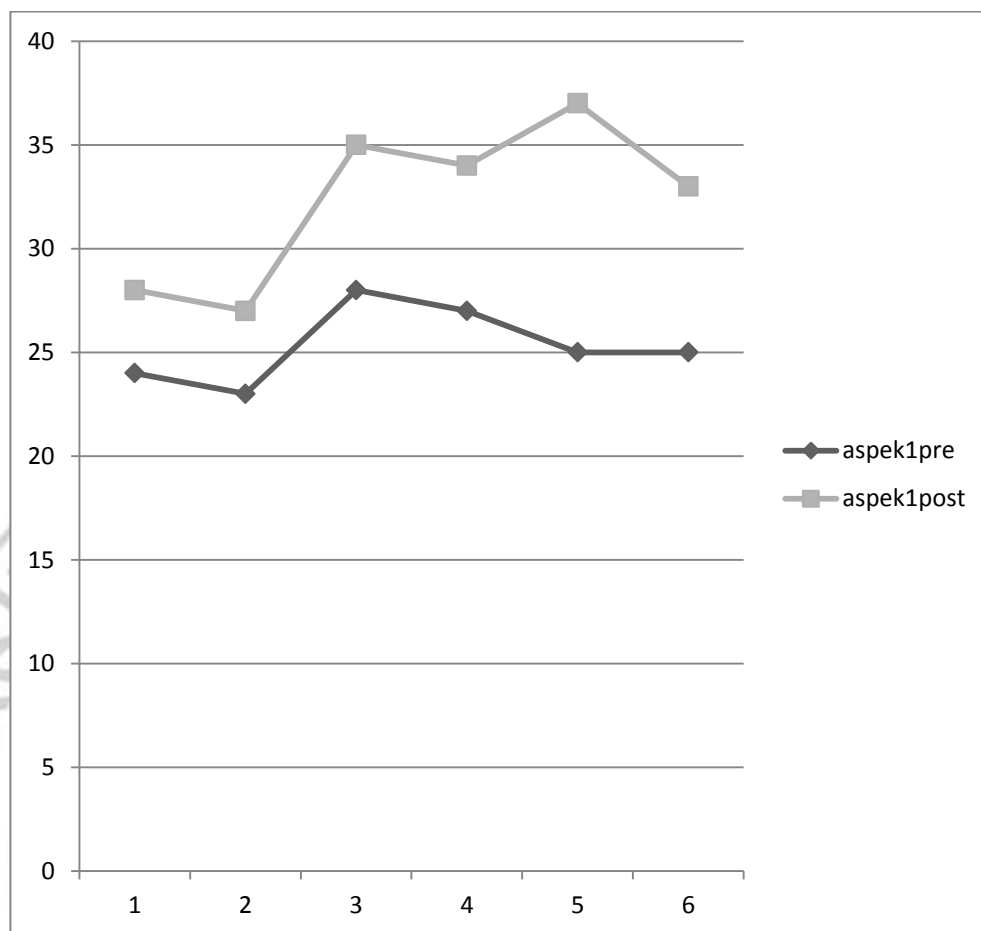
Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

remaja yang beresiko. Remaja beresiko inilah yang dalam penelitian ini dimaksudkan sebagai remaja dengan resiliensi rendah, dan intervensi terkontrol dalam penelitian ini berupa konseling singkat berfokus solusi.

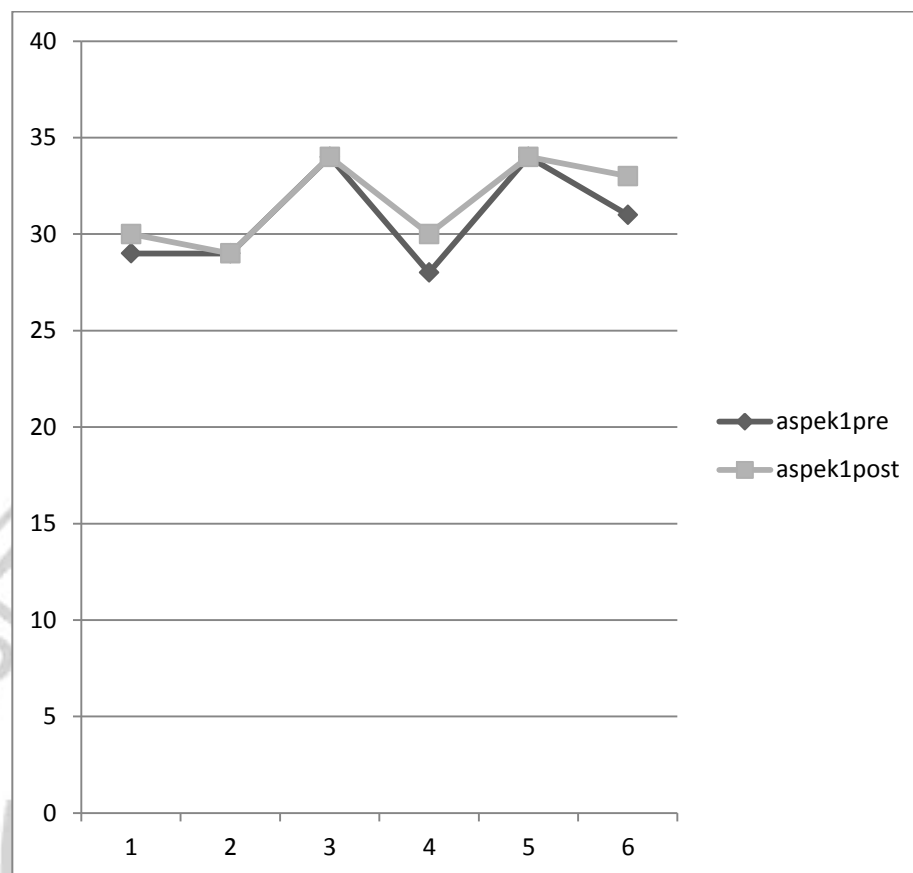
Pada penelitian ini, secara signifikan terbukti bahwa konseling singkat berfokus solusi dapat mengembangkan resiliensi santri. Pada kelompok eksperimen peningkatan resiliensi terlihat dengan jelas melalui peningkatan skor pada pengukuran posttes, peningkatan tersebut digambarkan dalam Grafik 4.5.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi santri dapat dikembangkan secara signifikan dengan menerapkan konseling singkat berfokus solusi. Hal ini merupakan pembuktian bahwa resiliensi sebagaimana dikatakan oleh Grotberg (2005) merupakan kapasitas seseorang untuk menghadapi, mengatasi dan memperkuat diri ketika menghadapi kemalangan dan kesengsaraan hidup. Kapasitas inilah yang secara tepat dikembangkan oleh konseling singkat berfokus solusi, sebab konseling tersebut memadamkan bahwa manusia itu kompeten dan memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan kehidupan mereka (Corey, 2009: 378). Oleh karenanya, kompetensi dan kemampuan tersebut didapatkan melalui pengembangan kapasitas diri.



Grafik 4.5
Peningkatan Resiliensi pada Kelompok Eksperimen

Setiap subjek pada kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan resiliensi. Peningkatan pada kelompok eksperimen ini berbeda dengan temuan yang didapatkan pada kelompok kontrol sebagaimana digambarkan dalam Grafik 4.6. Jika dibandingkan dengan peningkatan yang ditunjukkan pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol memperlihatkan peningkatan yang lebih rendah yang ditunjukkan dengan tidak melonjaknya skor pada *posttest*.



Grafik 4.6
Peningkatan Resiliensi pada Kelompok Kontrol

Pengembangan kapasitas diri ini juga sesuai dengan kondisi santri yang menghadapi kehidupannya di Pondok Pesantren secara mandiri. Mereka dipercaya untuk memenuhi kebutuhan, menyelesaikan masalah, dan menghadapi tekanan dengan mengandalkan kemampuan dan kompetensi diri. Kebutuhan hubungan yang aman, dukungan cinta dan kepercayaan diri, serta keyakinan pada diri dan dunia mereka sendiri, semua hal itu membangun resiliensi (Grotberg, 2005).

Pendekatan konseling singkat berfokus solusi yang digunakan untuk mengembangkan resiliensi ini dikatakan tepat sebab pengembangan resiliensi memerlukan kemampuan kognitif sehingga sesuai dengan teknik-teknik yang merupakan kekhasan konseling singkat berfokus solusi yang juga berorientasi pada kemampuan kognitif. Lebih lanjut dipaparkan melalui penjelasan

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

beberapa teknik yang digunakan pada tahapan kedua dan ketiga dan kesesuaiannya dengan resiliensi sebagai berikut:

1. Pertanyaan tentang perubahan pra-konseling, yaitu pertanyaan tentang perubahan positif yang telah dilakukan santri sebelum mengikuti konseling, pertanyaan ini diajukan pada tahap II sesi konseling. Hal ini dimaksudkan agar santri dapat lebih menggali potensi positif yang dimilikinya. Pertanyaan ini membuat santri mengakui bahwa pada beberapa kondisi konseli mampu melakukan perubahan positif, hanya saja fokus perhatian konseli selama ini lebih banyak diberikan pada kondisi yang menyulitkan santri untuk melakukan perubahan positif. Pertanyaan tentang perubahan pra-konseling merupakan awal dalam pendekatan konseling singkat berfokus solusi agar santri lebih menyadari potensi resiliensi yang dimilikinya.
2. *Goal-setting question*, yaitu pertanyaan tentang tujuan yang ingin dicapai santri. Pertanyaan ini membuat santri melatih kemampuan kognitifnya untuk berfokus pada tujuan yang ia tetapkan, sehingga meminimallisir kemungkinan terbaginya perhatian santri pada hal-hal di luar tujuan yang ingin dicapainya. Pertanyaan ini juga ditekankan untuk digunakan di luar sesi konseling. Pada sesi konseling, santri telah dilatih untuk fokus pada tujuan konseling, maka ketika di luar sesi konseling diharapkan santri juga mampu menetapkan tujuan-tujuan yang dapat membuat santri lebih melatih diri dalam kemampuan *problem-solving*, dan kemampuan *problem-solving* merupakan salah satu sub aspek dari aspek *I can*
3. *Scaling question*, yaitu pertanyaan tentang berapa bobot yang diberikan konseli terhadap sesuatu yang dialami atau dilakukannya. Pertanyaan ini melatih santri untuk mengukur diri dan perubahan yang telah dilakukannya. *Scaling question* mendukung *goal-setting* sehingga santri dapat memperkirakan ketercapaian tujuannya.
4. *Exception question*, yaitu pertanyaan tentang saat dimana santri diminta menganggap masalah itu bukanlah masalah, atau belum menjadi

masalah. Pertanyaan ini akan berfungsi dengan baik ketika diajukan untuk menanggapi pernyataan santri dalam suatu percakapan.

5. *Miracle question*, yaitu pertanyaan untuk mengajak santri menggambarkan (mengimajinasikan) kondisi yang diinginkan santri ketika masalah berhasil diatasi. *Miracle question* menuntut kemampuan santri berpikir abstrak. Pada kenyataannya santri memerlukan pengulangan penjelasan mengenai *miracle question*. Pemanfaatan terhadap kalimat mutiara yang populer di kalangan remaja memudahkan penjelasan terhadap *miracle question*.
6. *Coping question*, yaitu pertanyaan tentang bagaimana santri memanfaatkan potensi santri dalam mengatasi masalahnya. Pertanyaan ini membuat santri mengembangkan kemampuan kognitifnya untuk menggali potensi resiliensi yang dimiliki resiliensi untuk mengatasi masalahnya, baik itu yang berasal dari luar diri santri (aspek *I have*) berupa struktur dan aturan, peran teladan, hubungan kepercayaan, dan dorongan untuk mandiri; dari dalam diri santri (aspek *I am*) berupa bangga pada diri sendiri, merasa menarik dan disayangi, empatik, dan mandiri; serta dari kemampuan diri dalam berinteraksi dengan orang lain (aspek *I can*) berupa berkomunikasi, menyelesaikan masalah, menata perasaan dan keinginan, memperkirakan keinginan diri dan orang lain, dan mencari hubungan yang penuh kepercayaan.

Pada sesi tindak lanjut, diungkapkan oleh santri bahwa sesi konseling membuat santri mendapatkan beberapa manfaat berikut:

1. Kemandirian, yang artinya segala sesuatu yang diungkapkan adalah apa yang ada di dalam diri konseli. Mulai dari sesuatu yang disebut masalah, tujuan konseling, hingga cara penyelesaian masalah diungkapkan sendiri oleh konseli.
2. Sisi lain masalah, artinya pada beberapa masalah yang diungkap oleh konseli, konseli telah mampu untuk memandang saat masalah-masalah tersebut bukan masalah.

3. Fokus pada tujuan, artinya konseli tidak lagi memberikan banyak porsi pikiran pada penyebab terjadinya masalah, atau siapa yang bertanggungjawab pada munculnya masalah, melainkan mengalihkan fokus pada apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dan apa yang dimiliki sebagai sumber daya untuk mendukung penyelesaian masalah.

Hal-hal yang diungkapkan oleh santri tersebut merupakan manfaat khas yang diperoleh dari konseling singkat berfokus solusi, sebagaimana diungkapkan oleh O'Connel (2010:553) bahwa konseling ini menekankan pada kompetensi, keterampilan dan kualitas yang bisa digunakan klien. O'Connel (2010:555) meringkas perbandingan antara pendekatan berfokus problem dan pendekatan berfokus solusi seperti tergambar pada Tabel 4.8.

Kekhasan konseling singkat berfokus solusi tersebut telah membuat santri menjadi terlatih untuk menggunakan keterampilan diri dalam mencapai tujuan.

Tabel 4.8
Perbedaan Konseling Berfokus Problem dan Berfokus Solusi

Berfokus Problem	Berfokus Solusi
Bagaimana saya bisa membantu anda	Bagaimana anda tahu bahwa konseling itu bisa membantu?
Bisakah diceritakan problem anda	Apa yang ingin anda ubah?
Apakah problem itu gejala dari sesuatu yang lebih dalam ?	Apakah kita telah mengklarifikasikan isu pokok yang ingin anda fokuskan?
Bisakah diceritakan dengan lebih rinci problem anda ?	Bisakah kita menemukan perkecualian pada masalah?
Bagaimana kita memahami problem itu ?	Bagaimana keadaan masa depan tanpa problem itu ?
Bagaimana klien melindungi dirinya?	Bagaimana kita menggunakan kualitas dan keterampilan klien ?
Dengan cara apa relasi antara konselor dan klien menjadi menggambarkan relasi masa lalu ?	Bagaimana konselor bisa bekerja sama dengan klien ?
Berapa banyak sesi yang kita butuhkan ?	Apakah kita telah cukup sampai tujuan ?

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Pada detail temuan penelitian (Tabel 4.3 dan Tabel 4.4), terlihat bahwa konseling singkat berfokus solusi tidak meningkatkan aspek *I am* dan *I can* secara signifikan. Temuan tersebut menunjukkan kekhasan karakteristik remaja sebagaimana diungkapkan oleh Santrock (2006: 335) mengenai pemahaman diri remaja dan evaluasi diri remaja yang berbentuk dari rasa percaya diri (*self esteem*) dan konsep diri (*self concept*). Aspek *I am* dijabarkan menjadi subaspek-subaspek bahwa diri konseli:

1. Menarik dan disayangi
2. Menyayangi, empatik dan altruistik
3. Bangga pada diri sendiri
4. Mandiri dan bertanggungjawab

Sedangkan subaspek-subaspek *I can* adalah bahwa konseli merasa mampu:

1. Berkomunikasi
2. Menyelesaikan masalah
3. Menata perasaan dan keinginan
4. Memperkirakan keinginan saya dan orang lain

Sub aspek-sub aspek pada *I am* dan *I can* merupakan gambaran dari *self esteem* dan konsep diri santri terhadap dirinya. Di sisi lain, dalam membentuk pemahaman diri terdapat beberapa hal yang teritegrasi menjadi satu dalam diri sebagai berikut:

1. Abstrak dan idealistik
2. Terdiferensiasi
3. Kontradiksi dalam diri
4. Fluktuasi diri
5. Pembentukan dari diri yang ideal dan nyata, diri yang asli dan yang palsu.
6. Perbandingan sosial
7. Kesadaran diri
8. Perlindungan diri

Khulaimata Zalfa, 2014

Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Santri
 Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

9. Pengenalan bahwa dimensi ketidaksadaran juga termasuk di dalam diri
10. Integrasi diri

Adanya fluktuasi diri remaja membuat evaluasi diri remaja menjadi belum stabil sehingga memunculkan kesadaran *I am* dan *I can* yang tidak meningkat secara signifikan.

E. Keterbatasan Penelitian

Sejak awal penelitian ini dilaksanakan hingga akhir pada tahap pelaporan terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan penelitian sebagai berikut:

1. Santri yang berada pada tahapan perkembangan remaja sebagai subjek penelitian memiliki karakteristik adanya fluktuasi diri. Karakteristik ini yang memungkinkan menjadikan remaja menunjukkan fluktuasi diri yang belum stabil, sehingga desain penelitian kuasi eksperimen tidak menangkap signnifikasi perubahan yang ditunjukkan oleh santri pada beberapa aspek.
2. Teknik pemilihan subjek pada penelitian ini adalah *purposive*, dan juga mendapatkan subjek yang jumlahnya sedikit sehingga tidak dapat dilakukan generalisasi hasil penelitian.
3. Desain penelitian masih terbatas pada memperbandingkan kelompok yang diberikan intervensi dan yang tidak diberikan intervensi, sehingga belum memunculkan keunggulan konseling singkat berfokus solusi dibandingkan konseling dengan pendekatan lain.
4. Hasil penelitian mengukur resiliensi yang belum dihadapkan pada kondisi kemalangan yang sebenarnya, karena pemilihan subjek dilakukan berdasarkan potensi resiko yang tinggi seperti kemiskinan dan kematian keluarga.