

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

(Skripsi)

Oleh

MALSA A'INNIA SABRINA RAMADHANI

2213052102



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

ABSTRAK

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

Oleh

MALSA A'INNIA SABRINA RAMADHANI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen dan desain *pretest-posttest control group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan subjek penelitian sebanyak 10 mahasiswa yang dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa skala resiliensi akademik. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,019 \leq 0,05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan skor resiliensi yang signifikan setelah diberikan perlakuan. Secara deskriptif, rata-rata skor resiliensi kelompok eksperimen meningkat dari 55,2 pada pretest menjadi 74,2 pada posttest (gain = 19,0), sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 68,2 menjadi 71,0 (gain = 2,8). Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) terbukti berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

Kata kunci: konseling kelompok, SFBC, resiliensi akademik, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

THE EFFECT OF GROUP COUNSELING USING A SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING APPROACH IN ENHANCING FINAL-YEAR STUDENTS' RESILIENCE IN RESEARCH WRITING

By

MALSA A'INNIA SABRINA RAMADHANI

This study aims to examine the effect of group counseling services using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach in improving the resilience of final-year students in completing their thesis. This study employed a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest–posttest control group design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 10 students who were divided into an experimental group and a control group. The research instrument was an academic resilience scale. The results of the paired sample t-test showed a significance value of $p = 0,019 \leq 0,05$, indicating a significant difference in resilience scores after the treatment was administered. Descriptively, the mean resilience score of the experimental group increased from 55.2 in the pretest to 74.2 in the posttest (gain = 19.0), while the control group increased from 68.2 to 71.0 (gain = 2.8). Thus, group counseling services using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach are proven to be impact in improving the resilience of final-year students in completing their thesis.

Keywords: *group counseling, Solution Focused Brief Counseling (SFBC), academic resilience, final-year students.*

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*
UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

Oleh

Malsa A'innia Sabrina Ramadhani

Skripsi

**Sebagai Salah Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : **PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : **Malsa A'innia Sabrina Ramadhani**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213052102**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**


Faku : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**


MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing


Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Dr. Mujiyati, M. Pd.
NIP 198511122019032016


Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.Psi.
NIP 197303152002122002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji:

Ketua : Dr. Mujiyati, M. Pd



Sekretaris : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.Psi



Penguji : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd

NIP. 198705042014041000

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 29 April 2026

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Malsa A'innia Sabrina Ramadhani
Nomor Pokok Mahasiswa : 2213052102
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa saya skripsi dengan judul "Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi" adalah benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 29 April 2026



Malsa A'innia Sabrina Ramadhani
NPM 2213052102

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Malsa A'innia Sabrina Ramadhani yang biasa disapa Malsa, dilahirkan di Sukabumi, pada tanggal 14 November 2003. Penulis merupakan anak kedua dari enam bersaudara pasangan Bapak Imam Ikmaludin dan Ibu Santi Herawati. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SDIT Al-Ummah Sukabumi pada tahun 2016, pendidikan menengah pertama di Ponpes Binaul Ummah Kuningan pada tahun 2019, dan pendidikan menengah atas di SMAIT Adzkiya Sukabumi pada tahun 2022. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dan terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling pada Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, universitas lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN).

Penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) sekaligus melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di Pusat Pendidikan Warga negara Indonesia (PPWNI) Klang, Negeri Selangor, Malaysia pada tahun 2024. Selama menjadi mahasiswa, penulis turut aktif dalam kegiatan organisasi tingkat jurusan maupun universitas yaitu Forum Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA), dan *English Society* (ESo) Unila.

MOTTO

“Segala sesuatu selalu tampak mustahil sampai akhirnya berhasil dilakukan.”

(Nelson Mandela)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim
Alhamdulillah 'ala kulli haal wa ni'mah

Segala puji bagi Allah SWT yang karena rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat mempersembahkan karya ini sebagai tanda cinta dan kasih sayangku kepada:

Orang Tuaku Tercinta

Tiada kata yang mampu mewakili rasa terima kasih dan syukurku atas limpahan kasih sayang, doa, serta dukungan yang senantiasa kalian berikan dalam setiap langkah hidupku. Nasihat dan dorongan yang terus mengalir menjadi kekuatan bagiku untuk tetap berikhtiar dan berserah kepada Allah SWT hingga akhirnya mampu mencapai tahap ini.

Saudara-saudaraku tersayang

Terima kasih kepada kakakku atas bimbingan, nasihat, dan keteladanan yang senantiasa diberikan. Kepada adik-adikku tercinta, terima kasih karena selalu menghadirkan semangat dan menjadi alasan bagiku untuk terus berusaha dan tidak menyerah.

Bapak/Ibu Guru dan Dosen Pengajarku

Terima kasih atas segala ilmu, arahan, serta teladan yang telah diberikan dengan penuh kesabaran dan ketulusan.

Sahabat-sahabatku

Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan keceriaan yang selalu hadir dalam setiap langkah perjalananku.

Almamater

Universitas Lampung

SANWACANA

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri teladan bagi umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
3. Bapak Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus dosen pembahas, yang telah memberikan berbagai masukan, kritik, serta dorongan motivasi dan banyak membantu dalam memperlancar proses penyelesaian skripsi ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Mujiyati, M. Pd., selaku Dosen Pembimbing I sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang dengan penuh ketulusan dan kesabaran senantiasa memberikan bimbingan, perhatian, arahan, serta motivasi kepada

penulis selama masa perkuliahan dan dalam proses penyusunan skripsi ini. Beliau juga memberikan kepercayaan dan dukungan yang besar sehingga penulis memperoleh berbagai kesempatan untuk berkembang. Atas segala bantuan, perhatian, dan kepercayaan yang telah diberikan, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya.

6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A.Psi., selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan sumbangan pemikiran, kritik, saran yang membangun selama penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
7. Madam Dr. Sheren Dwi Oktaria, M.Pd., yang telah menjadi sosok dosen yang senantiasa memberikan ruang untuk berdiskusi secara terbuka dan menyenangkan, serta memberikan kepercayaan kepada penulis dalam berbagai kegiatan akademik dan nonakademik. Kepercayaan, perhatian, dan dukungan yang diberikan menjadi motivasi bagi penulis untuk terus berkembang.
8. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling dan semua pihak yang sudah memberikan bekal ilmu serta motivasi kepada penulis selama menjadi mahasiswa sehingga penulis dapat bertahan sampai akhir dan menyelesaikan pendidikannya dengan baik.
9. Seluruh staf karyawan FKIP Unila, khususnya Mbak Merita Sagita, S.E., M.Pd., selaku staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam berbagai keperluan administrasi akademik selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi dapat berjalan dengan lancar.
10. Keluargaku tercinta, Abi, Mamah, kakak Imam Brilliant dan adik-adikku, Muzayyanah Sarah Nur Aulia, Madihah Hilmi, Munaha Naifah, dan Mahreen yang senantiasa menjadi sumber semangat dan kekuatan utama bagi penulis selama menempuh perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabatku Alifya Shabrina Permana dan Firda Ayu Fatimah yang senantiasa hadir menemani penulis dalam setiap suka maupun duka, senantiasa memberikan semangat, dukungan, serta menjadi tempat berbagi

segala cerita yang ada selama masa perkuliahan ini. Kehadiran dan perhatian kalian menjadikan setiap proses yang dilalui terasa lebih ringan dan berarti.

12. Teman-teman KKN-PLP pada program *humanity project* ke Malaysia, Ka Rayanda, Adinda Putri dan Ari Bima, yang telah menjadi sumber keceriaan dan tempat istirahat sejenak dari berbagai kesulitan, serta menghadirkan gelak tawa sederhana yang penuh makna.
13. Teman-teman seperjuangan Resti Nadia, Berliana Hamdani, Adelya Azizi, Putri Nabila, Fadia Alya, Annisa Marlita, Rifa Ginaya, Winda Karisma, Vina Vebrianti, Ilham Aditya, Ahmad Thoriq Zulfikar, Mayang Adelia Putri yang telah menjadi rekan berbagi cerita serta saling memberikan dukungan dan penguatan selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
14. Kireinanurra Ratu Alpusani, Deni Kurniawan, Najwa Aziza Nahida, Rizky Kurniawan, Achmad Fazil Farid, Samantha Cherish Silaban, Talitha Azhaar Lutfiah Winarno, Atarika Laura, Alin Dhianabila, Ahcmad Arya Sheva, dan Amar Ageng Kurniawan, yang telah berjuang bersama selama periode kepengurusan tahun 2025 di *Education Department English Society* Unila bersama penulis.
15. Sahabat SMA penulis Amini Sabila, Fina Sevia dan Sri Fatmi, yang meskipun tidak banyak, namun senantiasa istimewa di hati. Serta sahabat SD penulis Falihah Misbah Ulayya, Nisa Adila Rahma dan Zahra Bassami para teman kandungku yang senantiasa setia dan tidak berubah oleh waktu.
16. Adik-adik tingkat, Dinara dan Via yang telah memberikan kenangan berharga sebagai *LO Summercamp* FKIP Unila bersama penulis. juga Dinda Rahma yang turut berproses dan memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
17. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Unila angkatan 2022 yang saling menguatkan dalam menempuh perjalanan akademik ini.

18. Rekan organisasi, tempatku bertumbuh, mendewasakan diri, mengukir prestasi dan menjadikan penulis sebagai versi terbaik dirinya, *English Society* Universitas Lampung, FORMABIKA, dan Edunila *Creative*.
19. Seluruh pihak yang telah berkontribusi sebagai responden dan konseli dengan mengisi kuesioner serta mengikuti rangkaian kegiatan penelitian ini.
20. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan doanya sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, doa, serta dukungan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah Swt. membalas segala kebaikan tersebut dengan limpahan keberkahan dalam setiap urusan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Bandar Lampung, 29 April 2026
Penulis



Malsa A'innia Sabrina Ramadhani
NPM 2213052102

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.5.1 Manfaat Teoritis	5
1.5.2 Manfaat Praktis	5
1.6 Kerangka Berpikir	6
1.7 Hipotesis Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Resiliensi Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik	9
2.1.2 Dimensi Resiliensi Akademik.....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	14
2.2 Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC)	16
2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi	16
2.2.2 Tujuan SFBC.....	19
2.2.3 Pelaksanaan SFBC	21
2.2.4 Teknik-Teknik Spesifik Pelaksanaan SFBC.....	23
2.3 Penelitian Relevan.....	25
III. METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Metode dan Desain Penelitian	29

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.3 Populasi dan Sampel.....	30
3.4 Variabel Penelitian.....	31
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	31
3.6 Instrumen Penelitian	32
3.7 Validitas dan Reabilitas	34
3.8 Teknik Pengumpulan Data	36
3.9 Teknik Analisis Data.....	36
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Gambaran Resiliensi Mahasiswa.....	38
4.2 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik SFBC	39
4.2.1 Pertemuan Pertama	40
4.2.2 Pertemuan Kedua	41
4.2.3 Pertemuan Ketiga.....	42
4.2.4 Pertemuan Keempat	43
4.3 Hasil Analisis Statistik Deskriptif	44
4.4 Hasil Pretest, Posttest dan Gain Score Resiliensi Mahasiswa	45
4.3.1 Hasil <i>Pretest</i>	45
4.4.2 Hasil <i>Posttest</i>	46
4.4.3 Gain Score Efektifitas Teknik SFBC.....	48
4.4.4 Deskripsi Hasil Setiap Subjek	52
4.5 Uji Normalitas	64
4.6 Uji Homogenitas.....	64
4.7 Uji Statistik.....	65
4.8 Pembahasan	66
V. KESIMPULAN DAN SARAN	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan Pendekatan SFBC dan Konvensional.....	19
2. Kisi Kisi Skala Resiliensi Akademik	33
3. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok	39
4. Data Interval.....	44
5. Skor Pretest	45
6. Pretest Kelompok Eksperimen.....	46
7. Pretest Kelompok Kontrol	46
8. Skor Posttest.....	47
9. <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	47
10. <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	48
11. Pretest, Posttest dan Gain Score Kelompok Eksperimen	48
12. Pretest, posttest dan Gain Score Kelompok Kontrol	49
13. Perubahan Sikap Kelompok Eksperimen.....	53
14. Hasil Uji Normalitas	64
15. Hasil Uji Homogenitas.....	65
16. Hasil Uji Sample Paired T-test.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir.....	8
2. Skor Peningkatan	50
3. Peningkatan Skor Aspek	51
4. Skor Peningkatan TT	56
5. Skor Peningkatan AD.....	58
6. Skor Peningkatan ND	60
7. Skor Peningkatan PT.....	62
8. Skor Peningkatan RM	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Resiliensi Akademik	79
2. Hasil Uji Validitas	81
3. Hasil Uji Reabilitas	82
4. Data Uji Coba Instrumen	83
5. Tabulasi Data Responden	85
6. Surat Keterangan Adopsi kuesioner	87
7. RPL	88
8. Lembar Evaluasi Proses	101
9. Lembar Evaluasi Hasil	102
10. Dokumentasi	103

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa semester awal ditantang untuk dapat beradaptasi dengan kehidupan kuliahnya dan berfokus menimba pengetahuan berkaitan dengan program studinya masing-masing. Memasuki semester akhir, mahasiswa akan dituntut untuk menyelesaikan tugas akhirnya yang dikenal dengan istilah skripsi. Pengerjaan skripsi adalah hal yang wajib diselesaikan oleh seorang mahasiswa sebagai syarat kelulusan dan perolehan gelar sarjana. Maka dari itu, proses pengerjaan skripsi ini sangatlah penting bagi mahasiswa, terutama mereka yang berada di semester akhir.

Namun demikian, dalam praktiknya proses penyusunan skripsi tidak selalu berjalan dengan mudah. Fenomena mahasiswa tingkat akhir yang mengalami hambatan bahkan menarik diri dari proses pengerjaan skripsi sudah bukan lagi hal yang jarang terjadi. Berbagai faktor dapat memengaruhi kondisi tersebut, seperti munculnya rasa malas, menurunnya motivasi belajar, kesulitan dalam memahami permasalahan penelitian, hingga tekanan akademik yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi (Okvellia, 2022). Kondisi tersebut seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi.

Dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan akademik tersebut, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk tetap bertahan, menyesuaikan diri, serta mampu mengatasi berbagai kesulitan yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Kemampuan tersebut dikenal dengan istilah resiliensi akademik. Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan atau

tekanan dalam konteks akademik (Faridah, 2025). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik cenderung mampu mengelola stres, mempertahankan motivasi belajar, serta tetap optimis dalam menyelesaikan tuntutan akademiknya. Dengan begitu resiliensi akademik seorang mahasiswa sangat berperan penting untuk membantu dirinya mengelola stres, beradaptasi dan membentuk motivasi diri dalam menyelesaikan skripsi (Roellyana & Listiyandini, 2016) .

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa dan dosen dari jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi. Kesulitan dirasakan tidak hanya saat pelaksanaan penelitian, tidak jarang kesulitan skripsi ini dimulai dari proses pengajuan judul. Kemudian kesulitan lainnya ditemukan selama penyusunan seperti pencarian referensi relevan, kesulitan menemui dosen bersangkutan hingga pelaksanaan penelitian di lapangan.

Beberapa mahasiswa mengeluhkan sulitnya menyesuaikan diri dengan jadwal bimbingan dan tuntutan dosen pembimbing, serta merasa cemas ketika hasil revisi tidak sesuai harapan. Sebagian kehilangan semangat saat menghadapi kendala seperti kesulitan mencari referensi atau kebuntuan dalam penulisan, sering merasa lelah, dan kerap menunda pengerjaan skripsi. Ada pula yang menghindari komunikasi dengan dosen pembimbing karena takut atau malu, serta lebih memilih diam dan menunggu arahan tanpa berupaya mencari solusi secara mandiri. Hal-hal tersebut menunjukkan kebutuhan resiliensi yang tinggi pada mahasiswa akhir selama penyusunan skripsi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka diperlukan pendekatan yang dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran dan kekuatan dirinya. Berbagai pendekatan telah dilakukan untuk membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa, seperti dukungan teman sebaya, pengoptimalan bimbingan dengan dosen bersangkutan dan lain sebagainya. Namun, banyak dari pendekatan tersebut yang belum menunjukkan hasil yang signifikan dalam

memberikan perubahan berkelanjutan. Maka dari itu peneliti mencoba menerapkan pendekatan konseling kelompok berfokus solusi sebagai salah satu alternatif pendekatan yang berpotensi efektif meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

Konseling kelompok dipandang relevan dalam konteks penelitian ini karena mahasiswa tingkat akhir sering kali menghadapi tantangan yang sama, terkhusus dalam proses pengerjaan skripsi. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sekelompok individu yang memiliki permasalahan yang sama. Menurut Lubis dalam bukunya, konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara berkelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien (Lubis & Hasnida, 2016).

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan adalah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan strategi dalam konseling yang tidak menekankan penyebab masalah itu terjadi namun lebih menekankan terhadap pemecahan masalah tersebut. Sehingga dalam konseling ini konseli akan diajak mencari solusi untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan (Nuraini & Ramli, 2022). Pendekatan SFBC ini mempercepat proses dengan mempersingkat pendalaman masalah dan lebih fokus pada menemukan solusi serta masa depan yang diinginkan. Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pendekatan ini berfokus pada pencarian solusi terhadap hambatan yang dihadapi (Kurnanto, 2019).

Melalui pendekatan yang berfokus pada solusi, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap permasalahan yang dihadapi, meningkatkan kepercayaan diri, serta menemukan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi. Dengan demikian, penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) diharapkan dapat membantu meningkatkan resiliensi

akademik mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai kesulitan selama penyusunan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi peneliti ingin memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution Focus Brief Counseling* di Universitas Lampung. Oleh sebab itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan berupa:

1. Mahasiswa mengalami kesulitan menghadapi berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi.
2. Mahasiswa kesulitan mengatur waktu untuk menyesuaikan diri dengan jadwal bimbingan
3. Mahasiswa kesulitan menghadapi tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi dari orang terdekat.
4. Mahasiswa menunjukkan kecenderungan mudah merasa putus asa ketika menghadapi revisi atau kendala dalam proses penyusunan skripsi.
5. Mahasiswa belum mampu menemukan strategi atau solusi untuk mengatasi permasalahan yang muncul selama proses penyusunan skripsi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berpengaruh untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi?

1.4 Tujuan Penelitian

Memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi mengenai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan teknik *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk meningkatkan daya tahan dalam menghadapi tekanan, hambatan dan stres selama proses penyusunan skripsi.

- b. Bagi Program Studi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan, informasi, masukan dan pengembangan ilmu pengetahuan layanan bimbingan dan konseling untuk berbagai kebutuhan penelitian.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi untuk pengembangan penelitian sejenis.

1.6 Kerangka Berpikir

Dalam masa penyusunan skripsi bagi mahasiswa akhir, mahasiswa sering kali dipertemukan dengan berbagai tantangan seperti tekanan akademik, masalah keluarga juga situasi ekonomi yang tidak menentu. Hal ini menjadikan mahasiswa dituntut menjadi individu yang resilien, untuk membantu mereka bertahan dan bangkit dalam menghadapi tekanan. Tidak hanya menjaga kesehatan mental, resiliensi adalah kemampuan yang membantu individu dapat mencapai potensi terbaik dalam berbagai aspek kehidupan. Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan, bangkit kembali, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, tekanan, dan kegagalan dalam konteks akademik, sambil tetap berusaha mencapai tujuan studi seperti menyelesaikan skripsi dan lulus tepat waktu (Faridah, 2025) (Rachmad, 2022).

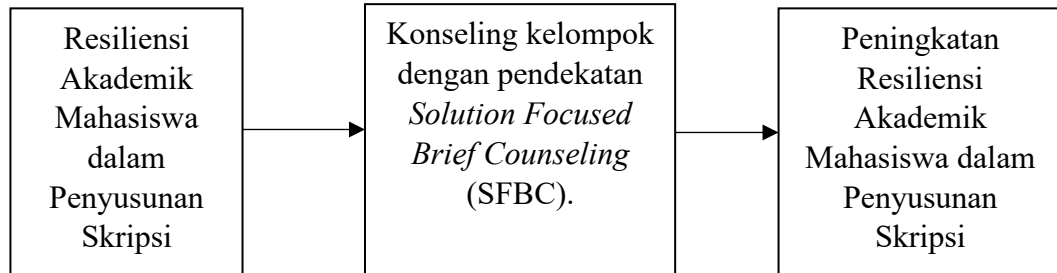
Pengertian tersebut sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Masten yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas dari suatu sistem yang dinamis untuk mampu beradaptasi secara efektif terhadap berbagai gangguan yang mengancam keberlangsungan, fungsi, atau perkembangan sistem tersebut (Masten, 2001). Dalam konteks akademik, resiliensi berkaitan dengan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, serta bangkit kembali dari berbagai tekanan atau kesulitan yang muncul selama proses pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik akan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan selama proses penyusunan skripsi secara adaptif. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu

mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan tersebut, salah satu pendekatan yang relevan adalah melalui pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Pendekatan ini berfokus pada pencarian solusi serta potensi yang dimiliki individu sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Untuk meningkatkan pengaruh teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), layanan konseling kelompok dipilih sebagai bentuk intervensi yang sesuai. Melalui konseling kelompok, mahasiswa dapat berbagi pengalaman, mendengarkan pengalaman anggota lain, serta memperoleh dukungan sosial dalam suasana yang kondusif. Kondisi ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan cara pandang yang lebih positif serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Misalnya, penelitian terbaru menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berhasil meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa sebesar 47,67% pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan 12,42% pada kelompok kontrol (Purba, 2023). Intervensi ini membuktikan bahwa pemberian bantuan psikologis yang tepat dan terstruktur mampu memperkuat daya tahan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan ini, peneliti meyakini pemberian konseling kelompok yang terstruktur akan meningkatkan resiliensi mahasiswa khususnya dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Pendekatan ini menekankan pada pencarian solusi dari sebuah masalah, bukan meng-eksplorasi masalah yang dialami. Pendekatan ini juga berfokus untuk meningkatkan kekuatan internal seorang individu, karena SFBC meyakini setiap individu memiliki potensi dan sumber daya untuk mengatasi masalahnya sendiri (Siedlecki, 2015). Selama pemberian layanan dilaksanakan, konseli dengan akan diarahkan untuk menyadari situasi-situasi ketika mereka berhasil mengatasi masalah, konseli juga diarahkan untuk memikirkan kondisi ideal yang ingin mereka capai. Proses ini tidak hanya sekedar membangkitkan harapan atau memberi motivasi, namun juga meminta konseli untuk bertindak secara nyata menuju perubahan.

Berdasarkan uraian kerangka berpikir tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Untuk memperjelas hubungan antarvariabel dalam penelitian ini, kerangka berpikir tersebut disajikan dalam bentuk bagan sebagai berikut.



Gambar 1 Kerangka Berpikir

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari suatu masalah yang dihadapi dan perlu diuji kebenarannya dengan data yang lebih lengkap dan menunjang. Berikut ini perumusan hipotesis dari penelitian ini:

- H₀ : Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) tidak berpengaruh untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa.
- H_a : Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berpengaruh untuk meningkatkan resiliensi akademik pada mahasiswa.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi Akademik

2.1.1 Definisi Resiliensi Akademik

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dan bertahan dari tantangan atau kesulitan hidup yang signifikan. Tantangan-tantangan hidup yang membutuhkan resiliensi dapat berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, pekerjaan, hubungan, atau lingkungan sosial (Faridah, 2025). Menurut Connor & Davidson (2003) Resiliensi mewujudkan kemampuan dalam diri seseorang untuk membuatnya tetap dapat bertahan dan bahkan tumbuh ketika menghadapi berbagai tantangan. Resiliensi mengacu pada kapasitas sistem dinamis seorang individu untuk beradaptasi dengan baik terhadap gangguan yang mengancam kelangsungan hidup, fungsi, atau perkembangan sistem tersebut (Masten, 2014).

Sementara itu, Supriyati (2023) menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses penyesuaian diri oleh individu yang mengalami situasi tidak menyenangkan seperti petaka, ataupun peristiwa lain yang kemungkinan menyebabkan tekanan psikologis. Dalam konteks pendidikan, resiliensi dikenal sebagai resiliensi akademik, yaitu ketangguhan individu untuk tetap berhasil secara akademik meskipun menghadapi hambatan atau tekanan belajar. (Cassidy, 2016). Hal ini sejalan dengan pendapat Mallick & Kaur (2016) yang menyatakan bahwa Resiliensi akademik adalah kemampuan seorang individu untuk menghadapi tekanan akademik, stres dan berbagai kesulitan seperti nilai rendah, tekanan ujian, atau pengerjaan tugas sekolah yang sulit.

Pendapat lainnya dari Annisa Pratami dan Puti Archianti (2024) menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah proses seseorang belajar mengenai dirinya juga kemampuan untuk mengevaluasi setiap situasi, kondisi dan kesulitan dari berbagai pengalaman belajar. Dalam lingkup akademik, kesulitan yang dihadapi menurut Renandita dan Ramon (2025) dapat berupa tekanan ujian maupun tekanan tugas. Kesulitan lainnya menurut Hardiyansyah dkk (2020) dapat berupa tantangan menghadapi peristiwa negatif ataupun tantangan besar yang menekan dan menghambat proses pencapaian akademik individu seorang individu.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan, tekanan, maupun tantangan dalam proses pembelajaran. Resiliensi akademik menunjukkan bahwa seorang siswa atau mahasiswa tetap mampu mencapai hasil akademik yang baik meskipun berada dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan dalam lingkungan pendidikan. Dengan kata lain, resiliensi akademik mencerminkan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan tetap menunjukkan kinerja akademik yang positif ketika menghadapi hambatan atau kegagalan dalam kegiatan belajar (Kalaivani & Radhamani, 2021)

Berdasarkan beberapa definisi resiliensi akademik yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan seorang individu untuk mengatasi berbagai tantangan akademik yang muncul. Tidak hanya bertahan namun juga tumbuh dan berkembang melewati kesulitan yang dihadapi. Resiliensi akademik juga merujuk pada kemampuan seseorang menyelesaikan proses akademik dengan menghadapi tekanan, hambatan maupun kesulitan tugas akademiknya.

2.1.2 Dimensi Resiliensi Akademik

Dimensi resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Hardiyansyah (2020) meliputi empat dimensi resiliensi akademik yaitu:

a. Penyesuaian diri

Penyesuaian diri merujuk pada usaha mengatasi pilihan dalam diri, kegentingan, pertikaian dan rasa frustrasi yang muncul pada seorang individu. Dalam hal ini, kesadaran diri menjadi penentu sejauh mana individu berusaha beradaptasi pada tekanan yang ada termasuk mengendalikan perasaan dan mengubah sikap sesuai dengan keadaan yang ada (Santrock, 2012)

b. Ketangguhan

Ketangguhan dalam akademik merujuk pada bagaimana individu tetap bertahan dan mengubah sebuah tantangan menjadi sebuah potensi bagi dirinya. Termasuk memiliki daya juang tinggi untuk membantu dirinya untuk tetap terus maju menghadapi tantangan-tantangan yang muncul (Aziz, 2014).

c. Kecerdasan menghadapi kesulitan

Kecerdasan disini merujuk pada keteguhan seseorang dalam mempertahankan prinsip dan impian yang dimiliki oleh individu. Termasuk juga kemampuan berpikir, mengelola, mengarahkan, dan bertahan terhadap tantangan serta kesulitan dalam mencapai kesuksesan (Cerya, 2017; Utami dkk, 2014).

d. Pemecahan masalah

Dalam penyelesaian masalah, dibutuhkan keinginan dan motivasi tinggi untuk pencarian solusi secara tepat. Dengan motivasi yang tinggi, pemecahan masalah dapat meningkat dengan pencarian solusi melalui pengalaman yang dialami sebelumnya (Minarsi dkk, 2017).

Kemudian Cassidy (2016) mengemukakan tiga dimensi resiliensi akademik, yaitu:

a. *Perseverance*

Perseverance atau ketekunan, mencerminkan sejauh mana perilaku individu merespon segala kesulitan akademik yang dihadapi meliputi bagaimana ia terus kerja keras, tetap bertahan, fokus, memanfaatkan umpan balik dan gigih dalam menyelesaikan tantangan.

b. *Reflecting and adaptive help-seeking*

Reflecting and adaptive help-seeking yang berarti refleksi diri dan pencarian bantuan yang adaptif menggambarkan respon kognitif individu seperti merefleksikan kelebihan dan kekurangannya, kemampuan mencari bantuan, serta memberikan hadiah atas pencapaiannya dan sanksi atas ketidakdisiplinan.

c. *Negative affect and emotional response*

Negative affect and emotional response menggambarkan respon emosional individu dalam menghadapi kesulitan akademik seperti menghindari respon negatif, optimis dan penerimaan terhadap dampak negatif.

Pendapat Mallick dan Kaur (2016) mengemukakan bahwa resiliensi akademik terdiri atas empat dimensi utama, yaitu:

a. *High expectations and aspirations*

High expectations and aspirations atau harapan dan aspirasi yang tinggi menggambarkan kemampuan individu untuk mempertahankan standar dan ekspektasi akademik yang positif terhadap dirinya sendiri, meskipun menghadapi hambatan dan kegagalan. Individu dengan dimensi ini memiliki pandangan optimis terhadap masa depan akademiknya serta keyakinan bahwa usaha dan kerja keras akan membawa hasil yang baik.

b. *Goal orientation*

Goal orientation atau orientasi pada tujuan mencerminkan sejauh mana individu memiliki arah dan fokus yang jelas dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki orientasi tujuan yang kuat akan tetap berkomitmen untuk mencapai target akademiknya, menunjukkan ketekunan, serta mampu menyesuaikan strategi belajar agar sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

c. *Problem-solving skills*

Problem-solving skills atau kemampuan memecahkan masalah menunjukkan keterampilan individu dalam berpikir kritis dan mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi kesulitan akademik. Dimensi ini juga mencerminkan kemampuan menilai situasi secara objektif, menemukan solusi efektif, dan belajar dari pengalaman sebelumnya untuk menghadapi tantangan serupa di masa depan.

d. *Social competence*

Social competence atau kompetensi sosial menggambarkan kemampuan individu dalam menjalin dan memelihara hubungan positif dengan lingkungan sosialnya, seperti guru, teman sebaya, dan keluarga. Dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan yang sehat dapat meningkatkan semangat belajar, rasa percaya diri, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan resiliensi akademik yang baik akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tekanan akademik, berpikir positif terhadap kesulitan yang ia dapatkan, mencari solusi secara adaptif, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan yang muncul. Individu tersebut juga cenderung gigih, reflektif, dan mampu mengelola emosi secara efektif sehingga tetap fokus dalam mencapai tujuan akademiknya.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan mencapai keberhasilan meskipun menghadapi berbagai tekanan akademik. Kemampuan ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Terdapat 2 faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu faktor dari dalam diri seorang individu (internal) dan dari luar diri individu (eksternal). Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi yaitu:

a. Self efficacy

Self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Konsep ini dikemukakan oleh Bandura yang menegaskan bahwa individu dengan keyakinan diri tinggi cenderung lebih gigih, percaya diri, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Penelitian Riswanto dan Lidiawati (2021) juga menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat keyakinan diri seseorang, semakin kuat pula kemampuan adaptasinya terhadap tekanan akademik.

b. Optimisme

Optimisme merupakan kemampuan untuk memandang masa depan secara positif dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Menurut Reivich dan Shatté, individu yang optimis akan lebih mampu menghadapi kegagalan dengan pikiran rasional serta berfokus pada upaya perbaikan diri. Penelitian Dawson (dalam Missasi & Izzati, 2019) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik dan lebih cepat pulih setelah mengalami kegagalan belajar (Faridah dkk, 2025).

c. Self-esteem

Self-esteem atau harga diri menggambarkan sejauh mana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri. Veselska et al. (2009) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan self-esteem tinggi memiliki kecenderungan untuk lebih cepat pulih dari kegagalan dan menjadikannya sebagai pembelajaran. Kemampuan seorang individu untuk menerima tanpa syarat, seorang individu dengan self-esteem yang baik akan dapat menerima kenyataan mengenai permasalahan yang dihadapinya (Sholichah dkk, 2018). Hasil penelitian Marigold, Holmes, dan Ross (2010) menunjukkan bahwa harga diri yang positif membantu mahasiswa menjaga motivasi akademik dan mencegah munculnya rasa putus asa.

d. Spiritualitas

Menurut Missasi dan Izzati (2019), spiritualitas merupakan dorongan batin yang memberi kekuatan dan makna terhadap kesulitan akademik yang dihadapi individu. Keyakinan spiritual membantu seseorang untuk tetap tenang dan berpikir positif ketika mengalami tekanan belajar. Sejalan dengan itu, Connor dan Davidson (2003) mengemukakan bahwa unsur spiritual dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi stres akademik, karena memberikan rasa harapan dan tujuan hidup. Selain itu, Mallick dan Kaur (2016) menyatakan bahwa spiritualitas merupakan bagian dari sistem nilai yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk mengelola stres dan mempertahankan motivasi belajar.

Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi sebagai berikut

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang paling berpengaruh terhadap resiliensi akademik. Menurut Reisnick, Gwyther, dan Roberto (2011), hubungan sosial yang positif dengan keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing dapat

meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap stres akademik (Supriyati, 2023). Missasi dan Izzati (2019) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga emosional yang membantu mahasiswa merasa diterima, dipahami, dan termotivasi untuk terus berjuang mencapai tujuan akademik.

b. Lingkungan Akademik

Lingkungan akademik yang kondusif memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi mahasiswa. Okvellia dan Setyandari (2022) menemukan bahwa dukungan akademik dari dosen pembimbing, teman sebaya, serta suasana belajar yang positif dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh dua kelompok besar faktor, yaitu faktor internal yang meliputi self-efficacy, optimisme, self-esteem, dan spiritualitas; serta faktor eksternal yang mencakup dukungan sosial dan lingkungan akademik. Kedua kelompok faktor ini bekerja secara sinergis untuk membantu mahasiswa bertahan, beradaptasi, dan tetap berprestasi di tengah tekanan akademik yang dihadapi.

2.2 Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC)

2.2.1 Pengertian Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi

Konseling merupakan salah satu teknik dalam pelayanan bimbingan dimana proses pemberian bantuan dilaksanakan dengan wawancara, melalui serangkaian pertemuan langsung secara tatap muka antara konselor dan klien. Dengan tujuan supaya klien mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dengan menggunakan kekuatan diri klien agar mampu memecahkan masalahnya (Ratnawulan dkk, 2023). Konseling pada dasarnya merupakan hubungan profesional yang membantu individu meningkatkan kemampuan dalam memahami

diri, membuat keputusan, serta mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Menurut Corey (2017), konseling adalah proses interaksi antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu konseli memperoleh pemahaman diri, membuat pilihan hidup yang lebih efektif, serta meningkatkan kemampuan mengatasi masalah yang dihadapi. Konseling juga dipandang sebagai proses bantuan psikologis yang memungkinkan individu mengembangkan potensi dirinya secara optimal melalui hubungan terapeutik yang terstruktur antara konselor dan klien. Salah satu bentuk layanan konseling yang banyak digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah salah satu bentuk layanan bantuan yang diberikan kepada beberapa individu secara bersamaan dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membantu anggota kelompok memahami diri, memecahkan masalah, serta mengembangkan kemampuan sosial dan emosional. Melalui interaksi kelompok, anggota dapat saling memberikan dukungan, berbagi pengalaman, serta memperoleh umpan balik dari anggota lainnya (Rasimin, 2018).

Menurut Lubis (2016) konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Prayitno juga menyatakan konseling kelompok adalah layanan bantuan yang diberikan kepada klien dengan melibatkan dinamika kelompok yang ditumbuhkembangkan, dikendalikan, dan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan bersama (Prayitno, 2017). Berdasarkan definisi dari para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk mengentaskan masalah dengan melibatkan dinamika kelompok untuk saling membantu mengentaskan masalah yang dialami oleh anggota kelompok tersebut.

Solution Focused Brief Counseling atau konseling singkat yang berfokus pada solusi adalah pendekatan konseling yang berfokus pada pencarian solusi terhadap masalah yang dihadapi klien, bukan pada analisis mendalam terhadap masalah tersebut. Pendekatan ini menekankan pada kekuatan, potensi, serta sumber daya yang dimiliki oleh klien untuk mencapai perubahan yang diinginkan (Habsy dkk, 2024). SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa seorang individu yang sehat, pada dasarnya mampu (kompeten), dan memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengonstruksikan solusi-solusi atas masalahnya. Oleh karena itu, proses konseling lebih diarahkan pada penggalian kekuatan yang dimiliki klien serta membantu klien menemukan solusi yang dapat diterapkan dalam kehidupannya (Mulawarman, 2019).

pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* menekankan bahwa perubahan dapat terjadi dengan lebih cepat apabila klien difokuskan pada tujuan dan solusi yang ingin dicapai. Konselor dalam pendekatan ini berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengidentifikasi keberhasilan-keberhasilan kecil yang pernah dicapai, sehingga klien dapat membangun harapan dan motivasi untuk mencapai perubahan yang lebih besar. Pendekatan SFBC juga memiliki karakteristik sebagai pendekatan konseling yang relatif singkat dan berorientasi pada masa depan. Dalam proses konseling, konselor tidak terlalu mendalami penyebab masalah secara mendalam, tetapi lebih fokus pada upaya membantu klien menemukan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Hanton, 2011).

Solution Focused Brief Counseling (SFBC). adalah proses konseling yang singkat namun efektif, hal ini terjadi karena dalam SFBC, proses mendalami masalah diperpendek dan lebih fokus pada mencari solusi serta berorientasi pada masa depan (Aprila dkk, 2023). Terdapat perbedaan antara pendekatan ini dengan pendekatan konvensional seperti psikoanalisis, gestalt, REBT, dan sebagainya. Perbedaan tersebut

dijabarkan oleh Mulawarman (2019) pada bukunya sebagaimana tabel di bawah berikut.

Tabel 1 Perbedaan Pendekatan SFBC dan Konvensional

Pendekatan SFBC	Pendekatan Konvensional
Penyebab masalah belum tentu disesuaikan dengan pemecahannya	Penyebab masalah harus diketahui secara mendalam dan disesuaikan dengan pemecahannya/solusinya
Kurang memfokuskan pada permasalahan namun lebih membahas solusi masalah tersebut	Fokus pada pembahasan mencari akar sesuai sudut pandang teoretis daripada membahas solusi
Bersifat subjektif (menekankan pada sisi personal)	Objektif dan lebih melihat dari sisi klinikal-medis
Hubungan terapis/konselor dengan konseli sebagai partner untuk berkolaborasi bersama (klien sebagai ahli)	Umumnya konselor dipandang sebagai orang yang ahli dalam mengetahui masalah konseli

Dari pengertian yang telah dipaparkan dapat dipahami bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). SFBC adalah pendekatan konseling yang berfokus pada pengembangan solusi dengan memanfaatkan kekuatan dan potensi yang dimiliki oleh individu. Pendekatan ini berorientasi pada masa depan, menekankan pada perubahan positif, serta membantu klien menemukan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat.

2.2.2 Tujuan SFBC

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikan melalui

berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal (Fahmi & Slamet, 2016).

Menurut de Shazer dan Berg dalam (Kim et al., 2017), tujuan utama dari Solution Focused Brief Counseling adalah membantu klien mengidentifikasi dan memperkuat sumber daya, potensi, serta keberhasilan yang pernah dimiliki sehingga klien mampu membangun solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui proses ini, klien diarahkan untuk melihat kemungkinan perubahan yang dapat dilakukan serta menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menciptakan solusi bagi dirinya sendiri.

Dalam bukunya, Prayitno menjelaskan berkaitan dengan tujuan bersama yang ingin dicapai pada konseling kelompok ialah pengembangan pribadi semua peserta dan peralihan-peralihan lainnya melalui perubahan dan pendalaman topik masalah pribadi peserta (Prayitno, 2017). Sejalan dengan tulisan Dr. Lumongga, idealnya anggota kelompoklah yang memutuskan tujuan yang ingin dicapainya. Namun, secara umum tujuan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi serta pemecahan masalah yang mengganggu (Lubis & Hasnida, 2016).

Selain itu, menurut Gingerich dan Peterson tujuan SFBC adalah membantu klien membangun harapan (*hope*), memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mendorong klien untuk melakukan perubahan perilaku yang positif melalui langkah-langkah kecil yang realistis dan dapat dicapai.

Secara umum, tujuan dari Solution Focused Brief Counseling dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Membantu klien mengidentifikasi dan memanfaatkan kekuatan serta sumber daya yang dimiliki.
2. Membantu klien menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

3. Mengembangkan harapan dan pandangan positif terhadap masa depan.
4. Membantu klien menetapkan tujuan yang jelas dan realistis.
5. Mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif melalui langkah-langkah kecil yang dapat dicapai.

Dengan demikian, Solution Focused Brief Counseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah yang sedang dialami klien, tetapi juga membantu klien mengembangkan kemampuan untuk menciptakan solusi secara mandiri serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

2.2.3 Pelaksanaan SFBC

Sejalan dengan tahapan pelaksanaan konseling menurut Prayitno (dalam Pratiwi & Karneli, 2024), tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok terbagi menjadi empat tahap, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kerja, tahap pengakhiran. Adapun tahapan SFBC menurut Seligman & Reichenberg (dalam Diniyah, 2024) terdapat 5 tahapan SFBC yaitu:

- a. Pembinaan Hubungan (*Establishing Relationship*)
Pembinaan hubungan diperlukan untuk menjalin hubungan antar konselor dan konseli, pada tahap ini konselor dapat memulai percakapan topik netral yang membangun kesadaran konseli aras kelebihan dan sumber-sumber pengembangan solusi pada dirinya.
- b. Identifikasi Masalah yang dapat dipecahkan (*Identifying a Solvable Complaint*)
Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah yang sangat esensial, konselor perlu mengidentifikasi masalah dengan baik untuk mengembangkan tujuan perubahan. Konselor

menggunakan teknik acceptance, summarizaton, klarifikasi, pertanyaan terbuka dan teknik dasar komunikasi liannya untuk memahami kondisi konseli.

c. Penetapan Tujuan (*Establishing Goals*)

Pada tahap ini konselor dan konseli berkolaborasi menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur, dan konkret. Tujuan pada dasarnya dapat berbentuk salah satu dari bentuk tujuan berikut:

- 1) Mengubah apa yang dilakukan dalam situasi problematik
- 2) Mengubah pandangan atau kerangka pikir tentang situasi masalah yang dihadapi
- 3) Mengases sumber-sumber, solusi, dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseli

d. Merancang dan Melaksanakan Intervensi (*Designing and Implementing Intervention*)

Intervensi dirancang untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan alternatif cara bereaksi atas masalah tersebut. Konselor memadukan pemahaman dan kreativitasnya untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku meskipun sedikit.

e. Terminasi, Evaluasi, dan Tindak Lanjut

Konselor menggunakan teknik scalling question untuk mengetahui perubahan konseli dibandingkan dengan perilaku awal konseling. Setelah masalah konseli terselesaikan dengan memuaskan, konselor dapat mengakhiri sesi konseling.

2.2.4 Teknik-Teknik Spesifik Pelaksanaan SFBC

Terdapat teknik intervensi khusus pada pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) ini, untuk membantu konseli sadar dalam membuat solusi atas permasalahannya (Mulawarman, 2019; Corey, 2016; Macdonald, 2007; Capuzzi dan Gross, 2003).

a. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Pertanyaan pengecualian merupakan teknik yang digunakan untuk membantu konseli menemukan situasi atau waktu ketika masalah yang dialami tidak terjadi atau terjadi dalam intensitas yang lebih ringan. Dengan mengidentifikasi pengecualian terhadap masalah tersebut, konselor dapat membantu konseli menemukan strategi atau perilaku yang sebelumnya telah berhasil digunakan dalam mengatasi masalah. Menurut Gingerich dan Peterson (2013), teknik ini membantu konseli menyadari bahwa mereka sebenarnya memiliki pengalaman keberhasilan yang dapat dijadikan dasar dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Bentuk dari Pertanyaan pengecualian ialah pertanyaan mengenai pengalaman-pengalaman di masa lalu dalam kehidupan konseli yang ia tidak memandang masalah saat ini sebagai suatu kesulitan. Tujuannya adalah untuk membangun kembali pandangan konseli dalam memecahkan suatu masalah sekaligus mencermati faktor-faktor penting di masa lampau.

b. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Miracle question merupakan teknik yang digunakan untuk membantu konseli membayangkan kondisi yang diharapkan apabila masalah yang dialaminya dapat terselesaikan. *Miracle question* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu konseli membayangkan kondisi yang diharapkan apabila masalah yang dialaminya dapat terselesaikan. *Miracle question* merupakan pertanyaan yang memiliki fokus masa depan di mana konseli di minta untuk membayangkan masa dimana masalah

mereka telah hilang. Setelahnya konseli didorong untuk melakukan hal-hal yang berbeda atau merenungkan apa yang telah di imajinasikan. Menurut de Shazer dan Berg (2013), *miracle question* membantu konseli mengidentifikasi tujuan konseling secara lebih jelas dan konkret.

c. Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

Pertanyaan berskala adalah pertanyaan yang dirancang untuk mengetahui seberapa besar perubahan yang terjadi kepada konseli. Dalam teknik ini konselor meminta konseli memberikan penilaian terhadap suatu kondisi menggunakan skala tertentu, biasanya dari angka 0 sampai 10. Teknik ini membantu konseli melihat sejauh mana perkembangan yang telah dicapai serta langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi tersebut. Pertanyaan ini mempermudah konselor mengetahui perubahan dalam pengalaman yang tidak dapat diamati dengan mudah.

d. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Exception question merupakan teknik yang digunakan untuk membantu konseli menemukan situasi atau waktu ketika masalah yang dialami tidak terjadi atau terjadi dalam intensitas yang lebih ringan. Dengan mengidentifikasi pengecualian terhadap masalah tersebut, konselor dapat membantu konseli menemukan strategi atau perilaku yang sebelumnya telah berhasil digunakan dalam mengatasi masalah. Menurut Gingerich dan Peterson (2013), teknik ini membantu konseli menyadari bahwa mereka sebenarnya memiliki pengalaman keberhasilan yang dapat dijadikan dasar dalam menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

e. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task*)

FFST merupakan tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk dilakukan setelah sesi pertama hingga sebelum sesi kedua. Tugas ini biasanya berupa permintaan kepada konseli

untuk mengamati atau memperhatikan hal-hal positif yang terjadi dalam kehidupannya, khususnya yang berkaitan dengan perubahan atau kemajuan terhadap masalah yang sedang dihadapi. Melalui tugas ini, konseli diharapkan lebih peka terhadap situasi atau perilaku yang menunjukkan adanya perkembangan ke arah yang lebih baik.

f. Pertanyaan Perubahan Pra-pertemuan (*Pre-session Change Question*)

Pre-session change question merupakan pertanyaan yang diajukan oleh konselor pada awal sesi konseling untuk mengetahui apakah telah terjadi perubahan sebelum pertemuan konseling dimulai. Pertanyaan perubahan dimaksudkan untuk menemukan pengecualian/mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Selain itu, teknik ini juga berfungsi untuk menemukan pengecualian terhadap masalah (*exceptions*), yaitu situasi ketika masalah tidak muncul atau dapat diatasi dengan lebih baik. Informasi tersebut kemudian dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan solusi pada sesi konseling berikutnya.

2.3 Penelitian Relevan

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya adalah:

1. Penelitian oleh M. Edi Kurnanto pada tahun 2019 yang berjudul “*Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Study in Students with Academic Procrastination*”, bertujuan untuk membuktikan efektivitas SFBC dalam menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Experimental*

Design. Subjek penelitian berjumlah 15 mahasiswa jurusan PAI IAIN Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor prokrastinasi akademik sebesar 36,5 poin antara pretest dan posttest, dengan uji-t signifikan pada taraf 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa SFBC efektif mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir.

2. Penelitian oleh Ardi Kurniawan, Paramita Nuraini dan Indiati pada 2022 yang berjudul “*The Effect of Group Counseling Services with S.F.B.C Approach on Increasing Adolescent Resilience*”, bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terhadap peningkatan resiliensi remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah Muhammadiyah Magelang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *desain one group pre-test post-test*. Banyak sampel yang dipilih adalah 8 orang remaja dengan penentuan sampel menggunakan *simple random sampling* dari total populasi 22 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, dengan peningkatan rata-rata sebesar 12,5%. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC berpengaruh positif terhadap peningkatan Resiliensi Remaja

3. Penelitian oleh Mehmet Enes Sagar taun 2022 yang berjudul “*The Effect of Solution-Focused Group Counseling on the Resilience of University Students*”, bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berfokus solusi dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group* serta pengukuran tindak lanjut (*follow-up*). Subjek penelitian terdiri dari 22 mahasiswa Universitas Afyon Kocatepe di Turki dengan rentang usia 18–25 tahun, yang terbagi menjadi kelompok eksperimen (11 orang) dan kelompok kontrol (11 orang).

Program konseling kelompok dilakukan dalam enam sesi berdurasi 90–120 menit setiap minggu dengan menggunakan teknik SFBC seperti *scaling question, miracle question, exception, dan coping questions*. Instrumen yang digunakan adalah *Adult Resilience Measure (ARM)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor resiliensi pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, dan peningkatan ini tetap bertahan hingga tiga bulan setelah intervensi.

4. Penelitian oleh B. Nurhayati pada tahun 2022 yang berjudul “*Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan SFBC terhadap Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Masalah Akademik*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang mengalami masalah akademik.

Penelitian menggunakan desain *pretest-posttest control group* dengan subjek sebanyak 16 mahasiswa, yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa angket resiliensi mahasiswa yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi akademik. Analisis data menggunakan uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, di mana mahasiswa yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC mengalami peningkatan resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

5. Penelitian oleh Bakhrudin All Habsy, Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatus Zahro, dan Hikmal Ramadhan Priyo Santoso pada 2024 yang berjudul “*Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok*”, bertujuan untuk menguraikan konsep SFBC dalam konseling kelompok. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis berbagai artikel, jurnal, dan skripsi terkait SFBC. Hasil penelitian menjelaskan bahwa SFBC memiliki lima tahapan, yaitu membangun hubungan, menggali keluhan,

menetapkan tujuan, merancang intervensi, serta terminasi dan evaluasi. Selain itu, teknik yang digunakan antara lain *scaling*, *exception*, *problem-free talk*, *miracle question*, dan *flagging the minefield*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa SFBC dalam konseling kelompok dapat menjadi pendekatan efektif, singkat, dan fleksibel untuk membantu konseli menemukan solusi.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi maupun mengurangi permasalahan akademik pada berbagai populasi, baik remaja maupun mahasiswa. Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SFBC dapat diaplikasikan dalam setting individu maupun kelompok dengan hasil yang menunjukkan dampak positif, seperti peningkatan kemampuan adaptasi, pengurangan prokrastinasi, serta penguatan daya juang menghadapi tekanan. Dengan demikian, penerapan SFBC memiliki potensi sebagai strategi konseling untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian berupa eksperimen. Menurut Siyoto dan Sodik (2015) (dalam Hardani dkk., 2020) penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan dan menggunakan model matematis, teori dan hipotesis yang berkaitan dengan fenomena yang ada. Metode penelitian eksperimen digunakan untuk mendapat informasi yang relevan dengan permasalahan penelitian secara maksimal, dengan materi, waktu dan biaya yang minimal (Hardani dkk., 2020). Secara spesifik, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi-eksperimental (quasi experiment) dengan desain pretest-posttest control group design. Desain ini dipilih karena penelitian melibatkan dua kelompok subjek, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang ditentukan berdasarkan kriteria tertentu.

Kelompok eksperimen diberikan pengukuran awal (*pretest*) dengan menyebarkan skala resiliensi akademik sebelum perlakuan diberikan. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok singkat berfokus solusi sesuai dengan rancangan intervensi penelitian. Setelah perlakuan selesai, dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) dengan kembali menyebarkan skala resiliensi akademik kepada kelompok eksperimen. Sementara itu, kelompok kontrol juga diberikan pengukuran awal (*pretest*) menggunakan skala resiliensi akademik yang sama, namun tidak diberikan perlakuan konseling kelompok singkat berfokus solusi. Kelompok kontrol hanya mengikuti kegiatan sebagaimana biasanya tanpa intervensi

khusus dari peneliti. Setelah periode yang setara dengan pelaksanaan perlakuan pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol juga diberikan pengukuran akhir (*posttest*). Perbandingan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan peningkatan resiliensi akademik mahasiswa antara kedua kelompok, sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh layanan konseling kelompok singkat berfokus solusi terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dengan waktu penelitian yang akan berlangsung pada semester ganjil tahun ajar 2025/2026.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tingkat akhir jurusan pendidikan MIPA (Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Adapun sampel dari penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan teknik ini peneliti memiliki wewenang untuk memilih sampel secara khusus berdasarkan tujuan penelitian. Berikut kriteria sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif jurusan pendidikan MIPA, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- b. Dalam proses pengerjaan skripsi
- c. Bersedia mengisi pre-test berupa skala resiliensi akademik
- d. Bersedia mengikuti rangkaian sesi konseling kelompok dengan teknik *Solution Focus Brief Counseling*

Dari total mahasiswa yang mengisi angket pra-penelitian, terpilih sebanyak 5 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang telah dijabarkan. Jumlah tersebut dipandang memadai untuk pelaksanaan konseling kelompok menurut Puline Harrison 2022 (Dalam Oktaviany Sumantri dkk, 2018) yang menyebutkan konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya . Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan yaitu variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen):

a. Variabel Bebas (independen)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

b. Variabel Terikat (dependen):

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel adalah penjelasan mengenai konsep variabel penelitian agar dapat diukur secara jelas melalui indikator yang telah ditentukan. Berikut merupakan definisi operasional dalam penelitian ini:

1. Konseling kelompok yang dilaksanakan dengan menggunakan teknik *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*, yaitu konseling kelompok yang menekankan pencarian solusi dan kekuatan internal terhadap mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi, melalui beberapa sesi pertemuan yang memanfaatkan teknik khusus SFBC seperti *miracle question, exception question, scaling question, pre-session change question, feedback, dan formula first session task*.
2. Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa tingkat akhir untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan akademik selama penyusunan skripsi. Resiliensi akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Hardiyansyah (2020) dan telah dimodifikasi oleh Inti Istiqomah (2022).

Adapun dimensi resiliensi akademik dalam penelitian ini adalah

- a. Penyesuaian Diri
- b. Ketangguhan
- c. Kecerdasan Menghadapi Kesulitan
- d. Pemecahan Masalah

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala Likert, dengan rentang penilaian 1 sampai 5, di mana skor tinggi menunjukkan resiliensi akademik yang lebih baik, sedangkan skor rendah menunjukkan resiliensi akademik yang lemah.

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013), instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data yang relevan, valid, dan reliabel. Instrumen penelitian berfungsi sebagai sarana untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati sesuai dengan variabel penelitian yang telah ditetapkan. Dengan demikian, dalam penelitian mengenai resiliensi

mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, instrumen yang digunakan adalah skala resiliensi akademik.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Hardiyansyah dan telah dimodifikasi oleh Inti Istiqomah sesuai dengan karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Skala resiliensi akademik berjumlah 27 aitem yang terdiri dari item pernyataan mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk pernyataan mendukung (favorable) dilakukan dengan ketentuan sangat setuju (SS) bernilai 4, setuju (S) bernilai 3, tidak setuju (TS) bernilai 2, dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 1. Sementara itu, untuk pernyataan tidak mendukung (unfavorable), skornya dibalik, yaitu sangat setuju (SS) bernilai 1, setuju (S) bernilai 2, tidak setuju (TS) bernilai 3, dan sangat tidak setuju (STS) bernilai 4.

Tabel 2 Kisi Kisi Skala Resiliensi Akademik

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Penyesuaian diri	1. Berdaptasi dengan tekanan akademik 2. Mengubah diri sesuai keadaan 3. Mengendalikan perasaan frustrasi akan permasalahan akademik	2, 8, 9, 12	6, 7, 14, 21	8
2.	Ketangguhan	1. Penguatan diri 2. Bertahan menghadapi permasalahan akademik	3, 10, 22	1, 11, 17	6
3.	Kecerdasan Menghadapi Kesulitan	1. Berpikir kedepan 2. Mengidentifikasi kesulitan	15, 19	15, 19	4

No	Dimensi	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
4.	Pemecahan masalah	1. Mampu mencari jalan keluar 2. Mengatasi permasalahan	5, 18, 20, 24	4, 16	6
Total					24

3.7 Validitas dan Reabilitas

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas butir pernyataan dalam mengukur variabel penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment antara skor butir instrumen dengan skor total. Rumus korelasi Pearson Product Moment adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Uji Suatu butir instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel pada taraf signifikansi 5%. Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS. Kriteria validitas taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan menghitung nilai setiap soal, memiliki beberapa kriteria, yaitu:

- a. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan sig 0.05) maka instrumen atau pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total, hal tersebut dinyatakan valid.
- b. Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan sig.0.05) maka instrumen atau pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total, hal tersebut dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala resiliensi akademik dengan 27 item pertanyaan, didapatkan 3 pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 1, 16, dan 26 dimana $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ sehingga 3 item tersebut tidak dicantumkan dalam skala resiliensi akademik mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. sehingga, item yang valid berjumlah 24 item yang dijadikan skala resiliensi akademik yang dapat diisi oleh mahasiswa.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam mengukur variabel yang sama. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien **Cronbach's Alpha**, dengan rumus sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$, sesuai dengan standar Cronbach's Alpha dan ketentuan nilai koefisien *alpha* oleh Budiastuti dan Bandur (2018) sebagai berikut; 0 = Tidak memiliki reliabilitas (no reliability); > 0.70 = Reliabilitas yang dapat diterima (Acceptable reliability); > 0.80 = Reliabilitas yang baik (good reliability); 0.90 = Reliabilitas yang sangat baik (excellent reliability); dan 1 = Reliabilitas sempurna (perfect reliability).

Uji reliabilitas dalam penelitian ini juga dilakukan dengan bantuan program SPSS. Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala resiliensi akademik yang telah dilakukan, diperoleh nilai koefisien cronbach alpha (α) sebesar 0.911 yang artinya instrument resiliensi akademik masuk dalam kriteria sangat baik.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2013), bila dilihat dari segi cara atau teknik pengumpulan data, maka teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan interview (wawancara), kuesioner (angket), observasi (pengamatan), maupun gabungan dari ketiganya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan dan jenis penelitian, yaitu eksperimen, sehingga diperlukan instrumen yang mampu mengukur perubahan tingkat resiliensi akademik mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah Kuesioner (angket). Instrumen utama yang digunakan adalah skala resiliensi akademik yang dikembangkan oleh Hardiyansyah (2020) dan diadaptasi oleh Inti Istiqomah sesuai dengan mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Kuesioner ini diberikan dua kali, yaitu pada saat pretest sebelum pelaksanaan konseling, dan posttest setelah pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

3.9 Teknik Analisis Data

Sebelum peneliti menentukan teknik analisis data yang digunakan, maka peneliti melakukan uji prasyarat untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi dasar dalam penggunaan statistik parametrik. Adapun uji prasyarat yang dilakukan antara lain:

1. Uji normalitas, bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk. Dasar pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.
2. Uji homogenitas, dilakukan untuk mengetahui apakah varians antar kelompok data bersifat sama atau tidak. Uji ini dapat dilakukan dengan menggunakan uji Levene. Kriteria pengujiannya adalah apabila nilai

signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data dikatakan homogen, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak homogen.

3. Uji linieritas, yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Uji ini dapat dilakukan melalui analisis of variance (ANOVA) pada model regresi. Apabila nilai signifikansi deviasi dari linearity $> 0,05$ maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak linier

Apabila hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data berdistribusi normal homogen, dan linier maka analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Namun, apabila hasil uji prasyarat menunjukkan data tidak berdistribusi normal, tidak homogen, dan tidak linier maka analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis data menggunakan uji statistik *Paired Samples t-Test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,019 \leq 0,05$, sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest resiliensi mahasiswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Peningkatan skor resiliensi terjadi pada seluruh subjek penelitian dengan variasi tingkat perubahan. Sebagian mahasiswa mengalami kenaikan kategori dari rendah atau sedang menjadi kategori yang lebih tinggi, sementara mahasiswa lainnya tetap berada pada kategori yang sama namun menunjukkan peningkatan skor secara numerik. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* memberikan dampak positif terhadap membantu mahasiswa tingkat akhir dalam meningkatkan resiliensi selama proses penyusunan skripsi.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah:

a. Kepada Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, untuk terus mengembangkan kemampuan resiliensi akademik dalam menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa diharapkan dapat memandang setiap hambatan sebagai bagian dari proses pembelajaran, serta berupaya untuk tetap berpikir positif dan fokus pada solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan tidak ragu untuk mencari dukungan, baik dari dosen pembimbing, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar, sehingga proses penyusunan skripsi dapat dijalani dengan lebih baik dan terarah.

b. Program Studi

Diharapkan kepada program studi dapat memberikan perhatian lebih terhadap kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, khususnya yang berkaitan dengan kemampuan resiliensi akademik dalam menghadapi berbagai kesulitan selama proses penyusunan skripsi. Program studi juga dapat bekerja sama dengan pihak yang memiliki kompetensi di bidang bimbingan dan konseling untuk menyediakan program pendampingan atau layanan pengembangan diri bagi mahasiswa tingkat akhir, sehingga mahasiswa dapat memperoleh dukungan yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik serta meningkatkan ketahanan diri dalam menyelesaikan skripsi.

c. Kepada Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan durasi penelitian serta jarak antar pertemuan dalam pemberian layanan konseling. Jarak antar sesi yang terlalu dekat memungkinkan belum optimalnya proses internalisasi pada diri konseli,

sehingga perubahan yang terjadi belum terlihat secara maksimal. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan jeda waktu yang lebih panjang antar sesi konseling agar dapat mengamati perubahan resiliensi secara lebih signifikan.

Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan karakteristik individu subjek, seperti tingkat motivasi, pengalaman akademik, dan kondisi psikologis, yang dapat memengaruhi efektivitas layanan konseling. Peneliti juga perlu menetapkan kontrak atau *informed consent* yang jelas di awal penelitian guna memastikan komitmen subjek untuk mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprila, A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). Individual counseling practice with solution-focused brief counseling in cross-cultural counseling. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i2.63667>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fahmi, N. N., & Slamet. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13.
- Faridah, Sulfikar K, Yasser Mansyur, A., Zakaria Al Anshori, M., & Agung. (2025). Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental. *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(1), 2716–3806. <http://journal.iaimsinjai.ac.id/indeks.php/mimbar>
- Habsy, B. Al, Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024a). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Habsy, B. Al, Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024b). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Hanton, P. (2011). *Skills in solution focused brief counselling & psychotherapy*. SAGE.
- Hardani, A., Ustiawaty, J., & Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>

- Hardiyansyah, Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana. (2020). Benyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 9(3), 185–194.
- Istiqomah, I. (2022). *Resiliensi Akademik dan Stres Akadmeik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Indonesia.
- Kalaivani, D., & Radhamani, K. (2021). Academic Resilience among Students: A Review of Literature. *International Journal of Research and Review*, 8(6), 360–369. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20210646>
- Karahan, F. Ş., & Hamarta, E. (2020). The Relationship Between Solution-Focused Thinking, Depression, Anxiety, Stress and Psychology Well-Being Among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10, 59–649.
- Kim, J. S., Kelly, M. S., & Franklin Cynthia. (2017). *Solution-Focused Brief Therapy In Schools* (Second Edition). Oxford University Press.
- Kurnanto, M. E. (2019). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Study in Students with Academic Procrastination. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1579>
- Lubis, N., & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Mallick, M. K., & Kaur, S. (2016). Academic resilience among senior secondary school students: Influence of learning environment. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 20–27. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.03>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 433–441. <http://www.sciencedirect.com/>
- Mohd Razali, N., & Bee Wah, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. In *Journal of Statistical Modeling and Analytics* (Vol. 2, Number 1).
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berbasis Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Kencana.

- Nuraini, P., & Ramli, M. (2022). Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *IJGC*, *11*(2). <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60857>
- Oktaviany Sumantri, Y., Salman Farid, M., & Rosita, T. (2018). Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan School Engagement Pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Cisarua. *Fokus*, *1*(3).
- Pratami, A., & Widiasih, P. A. (2024). *Gambaran Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi* (Vol. 1).
- Pratiwi, U., & Karneli, Y. (n.d.). *Pemahaman Mendasar tentang Konseling Kelompok bagi Praktisi Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2>
- Prayitno. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Purba, A. A., & Harahap, A. C. P. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(2), 252–260.
- Rachmad, Y. E. (2022). *Educational Resilience Theory YER E-Book Publication*. <https://doi.org/10.17605/osf.io/w84rs>
- Rasimin. (2018). *Bimbingan dan Koneling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Ratnawulan S, T., Alam, R., Trianugrahwati, D., Haryani, S., & Nurlaela, N. (2023). *Bimbingan dan Konseling dalam Peningkatan Peran Sekolah*.
- Renandita Rulas.a, & Ramon Ananda Paryontri. (2025). Resiliensi Akademik Mahasiwa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi: Studi Kualitatif Deskriptif. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(3), 2105–2112. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7580>
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). *Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi*. <https://www.researchgate.net/publication/318128262>
- Sholichah, I. F., Psi, S., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). *Self-Esteem Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa*.
- Siedlecki, V. (2015). *Solution Focused Brief Therapy*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4887.4961>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian, Kuantitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Supriyati. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau. *Psikologi Malahayati*, *5*(1), 15–21.

Thesalonika Hanabele Okvella, C. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(2), 18–24.