

Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (Sfbc) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas Ix Smp N 2 Bulu

Anindya Nur Istiqomah¹, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati², Awik Hidayati³
^{1,2,3} Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo
e-mail: *anindyanuristiqomah19@gmail.com

Article History:

Submission

Nov 3rd, 2022

Accepted

Jul 3rd, 2023

Published

Oct 31th, 2023

Abstract. This research aimed to investigate how effective the implementation of group counseling with Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach is to improve students' self-efficacy. This quasi-experimental research was designed with one group pre-test post-test. Therefore, the sample used was only one group of 7 students of IX grade of SMP N 2 Bulu with low self-efficacy. The pre-test score showed the average of self-efficacy of 38.2 which was considered as low category. Meanwhile, after receiving three meetings of treatment with SFBC, their post-test result showed the score of 80.3 which was in high category. Furthermore, the Wilcoxon test resulted 0.018 of sig.2-tailed, since it is < 0.05 , it is indicated that there is significant difference between students' self-efficacy before and after the treatment with SFBC.

Keywords: group counseling, solution-focused brief counseling, self efficacy

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi seberapa efektif penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik. Penelitian berjenis *quasi experimental* ini didasarkan pada desain *one group pre-test post-test*. Sehingga sampel dari penelitian ini hanya berupa satu kelompok saja yang terdiri dari 7 peserta didik kelas IX SMP N 2 Bulu yang memiliki *self efficacy* rendah. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata *self efficacy* sebanyak 38.2 yang termasuk dalam kategori rendah. Setelah memperoleh tiga kali pertemuan dengan pendekatan SFBC, hasil post-test menunjukkan rata-rata nilai peserta didik adalah 80.3 yang termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu, hasil uji hipotesis dengan Wilcoxon diperoleh nilai *sig.2-tailed* 0.018, karena nilai < 0.05 mengindikasikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai *self efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan pendekatan SFBC.

Kata kunci: konseling kelompok, *solution-focused brief counseling*, *self efficacy*

A. PENDAHULUAN

Pada saat proses belajar mengajar di kelas pastinya akan terjadi hubungan timbal balik antara guru dan siswa yang bermacam-macam sehingga dapat mengakibatkan terbatasnya waktu seorang guru untuk mengontrol bagaimana pengaruh tingkah laku setiap siswa. Beberapa permasalahan pun terjadi, salah satunya yang berkaitan dengan *self efficacy*.

Permasalahan yang terjadi di SMP N 2 Bulu adalah rendahnya *self efficacy* peserta didik, yang ditandai dengan merasa malas, pesimis, tidak percaya diri, cemas, panik, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan lain-lain. Dari masalah tersebut, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan individu memiliki presentase yang cukup tinggi dari hasil pra penelitian yang dilakukan terhadap siswa. Padahal, *self efficacy* sendiri sangatlah penting untuk dimiliki karena akan membantu mengarahkan diri seseorang dalam mencapai keinginan tertentu dengan cara meningkatkan kemampuan

bertahan individu saat dihadapkan dengan hambatan dan tantangan (Narayanan, 2016).

Orang yang memiliki *self efficacy* rendah, individu cenderung menghindari dari tugas-tugas, mereka menilai itu semua adalah ancaman dan tidak berpikir bagaimana mengerjakan tugas yang baik. Dalam situasi yang sulit individu dengan *self efficacy* rendah akan mudah menyerah. Sebaliknya jika *self efficacy* yang tinggi individu dapat menghadapi tugas-tugas dengan baik dan bisa meningkatkan keterampilan yang ada pada dirinya. Selain itu mereka yang *self efficacy*nya tinggi tetap melanjutkan penyelesaian tugas dan tidak mudah menyerah walaupun merasa tugas tersebut sulit. Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan penilaian diri terhadap diri sendiri mampu tidaknya menyelesaikan sebuah tantangan, tepat atau keliru, dan baik buruknya tindakan yang berhasil dilakukan.

Berdasarkan pentingnya *self efficacy* yang harus dimiliki peserta didik maka perlu dilakukan usaha untuk meningkatkan *self efficacy*, salah satu caranya yaitu dengan melakukan layanan konseling. Konseling yang efektif dan efisien yang bisa digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memudahkan konseli menemukan atau menciptakan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Berbagai masalah baik itu permasalahan pribadi, pertemanan atau sosial, akademik, dan kaitannya dengan karir dapat terselesaikan dengan layanan konseling kelompok dengan pendekatan ini. Salah satu permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah rendahnya *self efficacy* yang berkaitan dengan masalah pribadi, yang artinya keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dalam menghadapi dan

menyelesaikan pekerjaan secara optimal.

Konseling kelompok dipilih karena menurut Corey (2012: 6), konseling kelompok sangat cocok untuk remaja. Konseling kelompok memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri, dan merealisasikan minat untuk berbagi perhatian dengan anggota kelompok yang lain. Bentuk intervensi melalui konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya melalui pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC). Menurut Charlesworth dan Jackson (dalam Wiyono, 2015) menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi cocok untuk setting sekolah karena mampu memberikan konseling yang efektif dan waktu yang lebih singkat.

B. LANDASAN TEORI

Konseling Kelompok

Adiputra (dalam Lumongga & Hasnida, 2016) mendefinisikan konseling kelompok sebagai bantuan kepada seseorang dalam sebuah

kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, serta memudahkan pengembangan dan pertumbuhannya. Tujuan utama konseling kelompok dijelaskan George yakni untuk membantu antarindividu untuk mengembangkan *insight* pada diri sendiri dan mencapai penyesuaian sebagai seseorang yang lebih sehat, serta dapat menyelesaikan masalah. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok tidak hanya berorientasi preventif (mencegah) namun juga berorientasi remedial (memperbaiki) (Mappiare, 2011).

Beberapa tahapan yang dilalui dalam proses pelaksanaan konseling kelompok antara lain:

- 1) Tahap awal kelompok (orientasi dan eksplorasi)
Tahap awal merupakan tahap perkenalan dan tahap penentuan. Jika konselor mampu memfasilitasi kondisi klien dengan baik, selanjutnya akan timbul kepercayaan dari klien.
- 2) Tahap transisi

Pada tahapan kedua, konselor berusaha mengeliminasi ketakutan klien yang mungkin muncul pada tahapan awal. Konselor harus memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap ini.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini, permasalahan yang dialami klien digali lebih jauh dan dirumuskan solusi yang sesuai.

4) Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran umumnya diindikasikan dengan telah berubahnya tingkah laku anggota di dalam kelompok.

Pendekatan *Solution-focused Brief Counseling* (SFBC)

Dalam SFBC, menurut Mulawarman (2019), konselor tidak perlu memberi perhatian terhadap klien dengan adanya diagnosis, pembahasan mengenai sejarah, dan menguraikan masalah, karena setiap klien pasti memiliki tujuan yang hendak dicapai dalam mengikuti konseling, maka itu yang difokuskan oleh konselor (Yusuf, 2016).

Pendekatan SFBC didasarkan pada opini positif yang optimis bahwa individu adalah orang sehat, mampu, dan memiliki kekuatan untuk merumuskan solusi sebagai usaha dalam meningkatkan kualitas hidup. Bagaimanapun kondisi klien saat mereka datang, ketika mereka memasuki proses konseling, konselor percaya bahwa konseli mampu atau berkompeten dan tugas konselor ialah membantu mereka untuk mengenal kompetensi-kompetensi yang ada pada diri mereka.

Untuk menerapkan pendekatan SFBC, ada beberapa teknik yang digunakan seperti:

1) Pertanyaan pengecualian (*exception question*)

De Shazer menjelaskan *exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu konseli, dimana saat-saat itu masalah yang dihadapi konseli tidak muncul karena suatu hal. Dengan begitu hal ini akan menjadi penguat dan penguat untuk klien bahwa tidak semua masalah itu seberat itu. Pada

akhirnya hal ini akan memotivasi klien untuk menggali lebih dalam kemampuannya dan membidik solusi-solusi yang memungkinkan untuk dipilih klien dalam menyelesaikan permasalahan (Mulawarman, 2019).

2) Pertanyaan keajaiban (*miracle question*)

Corey (dikutip dalam Mulawarman, 2019) menjelaskan bahwa pertanyaan keajaiban adalah sebuah pertanyaan pengandaian dimana klien akan diajak berimajinasi apabila masalah yang mereka hadapi telah terselesaikan. Dengan meminta klien untuk membayangkan, akan membantu konselor untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang diinginkan atau dibutuhkan oleh klien.

3) Pertanyaan berskala (*scaling question*)

Pertanyaan ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Pertanyaan ini membantu

mengingatn klien pada upaya yang telah mereka tempuh demi menciptakan perubahan yang diharapkan. *Scaling question* khususnya membantu konselor mengamati klien yang tidak mudah diamati perubahannya dengan mudah melalui mood, perasaan, atau cara komunikasinya.

4) Rumusan tugas sesi pertama (*formula first session task*)

Rumusan tugas sesi pertama adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan diantara sesi pertama dan kedua. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

5) Umpan balik (*feedback*)

Pada setiap akhir sesi pendekatan SFBC umumnya para praktisi mengambil waktu untuk menuliskan pesan khusus kepada setiap klien selama 5 sampai 10 menit. Umpan balik yang diberikan konselor ini umumnya

memiliki tiga bagian, yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung, serta pendelegasian tugas.

6) Pertanyaan perubahan pra-pertemuan (*prosession change question*)

Pertanyaan ini ditujukan untuk menemukan adanya kekhususan atau merumuskan solusi yang telah ditempuh klien sebelum mengikuti proses konseling. Diharapkan akan meningkatkan motivasi klien untuk menciptakan perubahan, menekankan peran aktif dan tanggungjawab konseli, serta menunjukkan bahwa perubahan sangat mungkin terjadi di luar ruang konseling.

Self Efficacy

Self efficacy merupakan penilaian diri, apakah seseorang dapat melakukan tindakan baik atau buruk, tepat atau salah, dan bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuatu sesuai yang dipersyaratkan. Menurut Bandura (dalam Palmer, 2010) mengartikan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu

terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Self efficacy dapat diubah, ditumbuhkan, dan dipelajari, atau bahkan diturunkan melalui empat sumber utama (Bandura dalam Palmer, 2010). Keempat sumber tersebut adalah:

1) Pengalaman performansi

Merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan *self efficacy*, sedang kegagalan akan menurunkan *self efficacy*.

2) Pengalaman vikariusi

Self efficacy diperoleh dari model sosial. *Self efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.

3) Persuasi sosial

Melalui persuasi sosial *self efficacy* dapat diperoleh, diperkuat, dan dilemahkan. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*. Kondisi itu adalah rasa percaya pada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

4) Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. *Self efficacy* dapat berkurang karena emosi yang kuat, cemas, stres, dan takut. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self efficacy*.

C. METODE PENELITIAN

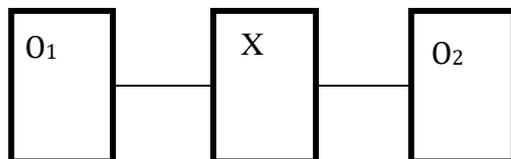
Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen, yaitu suatu metode yang digunakan oleh peneliti untuk mencari pengaruh terhadap subjek setelah diberikan perlakuan tertentu, dan dilaksanakan dalam kondisi yang

terkontrol atau terkendalkan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan *pretest posttest one group design*. Pada penelitian dengan desain ini, hanya ada satu kelompok yang diberi tes sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) memperoleh perlakuan tertentu (*treatment*). *Treatment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC).

Gambar 1

Desain One Group Pretest-Posttest



Keterangan:

O₁ : Pre-test diberikan sebelum perlakuan

X : Perlakuan (*treatment*) pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC).

O₂ : Post-Test diberikan sesudah perlakuan

Sampel dan Populasi

Menurut Arikunto (2016) populasi merujuk pada jumlah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IX SMP N 2 Bulu yang berjumlah 101 orang. Berdasarkan populasi yang telah ditentukan akan diambil sampel.

Yusuf (2017) menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan untuk mewakili suatu populasi sesuai dengan karakteristiknya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memilih sampel sebanyak 7 orang peserta didik kelas IX dengan *self efficacy* rendah.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Menurut Azwar (2012), skala psikologi merupakan salah satu jenis alat ukur yang digunakan untuk mengukur atribut non-kognitif. Adapun skala yang digunakan adalah skala likert. Sugiyono (2016) menyatakan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur pendapat seseorang tentang fenomena sosial. Dalam

semua jenis alat ukur psikologis, termasuk skala likert hasilnya diharapkan dapat menunjukkan keadaan yang sebenarnya dari responden. Pilihan jawaban yang digunakan dalam skala psikologi ini adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Skala Psikologi disusun dengan prosedur sebagai berikut:

1) Menentukan variabel

Ada dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu self efficacy sebagai variabel terikat, dan *solution-focused brief counseling* (SFBC) sebagai variabel bebas.

2) Menyusun definisi konseptual dan definisi operasional

a. Definisi konseptual

Self efficacy adalah kepercayaan diri individu terhadap potensi yang dimiliki bahwa ia dapat melakukan serta mengatasi sesuatu.

b. Definisi operasional

Self efficacy dapat dilihat melalui beberapa aspek *self efficacy* diantara adalah, yang pertama berkaitan dengan mudah tidaknya individu

dalam mengerjakan tugas (dimensi tingkat atau *level*), yang kedua berkaitan dengan keyakinan individu saat mengerjakan tugas (dimensi kekuatan atau *strength*), dan yang ketiga berkaitan dengan aspek yang individu yakini mampu lakukan (dimensi generalisasi atau *generality*).

3) Menetapkan aspek-aspek

Adapun aspek-aspek yang digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Tingkat (*Level*)
- b. Kekuatan (*Strength*)
- c. Keluasan (*Generality*)

4) Menyusun kisi-kisi

Penyusunan kisi-kisi didasarkan pada aspek yang telah ditentukan sebelumnya.

Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya data tersebut akan dianalisis. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan adalah analisis data statistik non parametik yakni yang tidak membutuhkan asumsi persebaran data populasi. Pada statistik non parametik terdapat beberapa metode, salah

satu metode yang dipilih peneliti adalah *Wilcoxon signed ranks test* (uji peringkat bertanda *Wilcoxon*). Penelitian ini menguji perbedaan nilai *self efficacy* peserta didik pada *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat ditemukan apakah ada perbedaan yang signifikan pada subjek sebelum dan sesudah diberi treatment. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*, sedangkan jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak ada perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*.

D. HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan dari penelitian ini berlokasi di SMP N 2 Bulu Tahun Pelajaran 2021/2022 pada bulan November 2021 sampai dengan Februari 2022. Hasil dari penelitian diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek berdasarkan urutan pelaksanaannya seperti uji instrumen (*try out*), data deskripsi pre-test, pemberian perlakuan

(*treatment*), data deskripsi post-test, dan uji hipotesis.

Uji Instrumen

Penelitian diawali dengan dilakukannya observasi oleh peneliti dan menyebarkan kuesioner kepada 30 siswa kelas IX SMP N 2 Bulu untuk menguji instrumen penelitian (*try out*). Kegiatan pengamatan dan penyebaran kuisisioner menghasilkan data yang selanjutnya menjadi acuan atau alat ukur untuk merumuskan kebutuhan diberikannya SFBC sebagai layanan konseling kelompok untuk meningkatkan *self efficacy* siswa agar tepat pada sasaran.

Dari 40 pernyataan kuesioner ada 27 item yang nilai r hasilnya di atas nilai r tabel sehingga dikatakan valid, dan ada 13 nomor soal dengan nilai hasil kurang dari nilai r tabel sehingga dikatakan *invalid* (tidak valid), yakni pernyataan nomor 10, 12, 13, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 29, 32, 36, dan 37. Hasil nilai uji coba juga menunjukkan, ada 7 peserta didik yang nilai *self efficacy*-nya di bawah 50, yaitu, TO-01, TO-05, TO-11, TO-20, TO-27, dan TO-30. Selanjutnya, peserta didik tersebut menjadi

sampel dalam studi ini untuk ikut serta dalam pre-test, pemberian *treatment* SFBC, dan post-test.

Data Deskripsi Pre-Test

Untuk mengklasifikasikan nilai peserta didik, peneliti menggunakan teori Widoyoko (2004) yang menghasilkan perhitungan dan rumusan kriteria sebagai berikut:

Skor tinggi ideal = $25 \times 4 = 100$

Skor paling rendah = $25 \times 1 = 25$

Interval = $100 - 25 = 75$

Jarak Interval = $\frac{75}{3} = 25$

Tabel 2

Kriteria Sampel

Interval	Kriteria
76--100	Tinggi: sifat positif, semangat, pantang menyerah, ambisius, dan selalu percaya diri terhadap permasalahan apapun yang dihadapi.
51-75	Sedang: memiliki situasi tertentu dimana dia bisa menunjukkan rasa percaya dirinya, seperti misalnya saat berkumpul dengan kedua orang tua dan saudara sekandung.
25-50	Rendah: pesimis, pendiam, pasrah terhadap keadaan yang terjadi, bahkan akhirnya bisa menjadi apatis.

Setelah memperoleh batasan interval *self efficacy* peserta didik, peneliti mengamati hasil nilai pre-

test siswa untuk mengkategorikannya. Hasil nilai pretest *self efficacy* oleh sampel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Hasil Nilai Pre-Test

No	Peserta Didik	Nilai Pre-Test	Kategori
1	S-01	38	Rendah
2	S-02	39	Rendah
3	S-03	41	Rendah
4	S-04	32	Rendah
5	S-05	37	Rendah
6	S-06	36	Rendah
7	S-07	34	Rendah

Pemberian Perlakuan

Pelaksanaan *treatment* dengan pendekatan SFBC ini dilakukan pada 7 siswa yang memperoleh skor *self efficacy* rendah. Adapun pelaksanaan tahapan pemberian SFBC ini dilakukan dalam 3 sesi. Pada sesi pertama, pemimpin kelompok (peneliti) membuka kesempatan bagi anggota kelompok (peserta didik) untuk lebih akrab dengan satu sama lain, pemimpin memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk mendeskripsikan kondisinya saat ini untuk memahami dinamika

rendahnya *self efficacy* anggota kelompok, konselor memotivasi kelompok bahwa adanya perasaan tidak percaya diri merupakan sesuatu yang wajar dan dapat diatasi atau dirubah, dan pemimpin membentuk saran atau solusi bersama-sama dengan anggota kelompok.

Pada sesi kedua, pemimpin kelompok memperkenalkan dan memaparkan teori pendekatan SFBC yang selanjutnya diterapkan pada permasalahan yang dialami oleh setiap anggota kelompok, kemudian mengkategorikan permasalahan dari anggota kelompok menjadi beberapa poin, merefleksi kembali upaya yang telah ditempuh oleh masing-masing anggota dalam menghadapi atau mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dan hasil yang didapatkan. Pemimpin kelompok mencermati dengan baik informasi berkaitan dengan permasalahan setiap anggota kelompok, mengumpulkan lebih banyak informasi mengenai harapan atau

pandangan anggota kelompok terhadap masalahnya, dan menggali potensi-potensi positif sebanyak mungkin dari dalam diri anggota kelompok dan memotivasinya agar dapat menghadapi permasalahan atau minimal mengurangi pandangan negatifnya terhadap permasalahan yang dimiliki.

Pada sesi terakhir pemimpin melakukan *review* kembali materi atau informasi yang diberikan pada sesi-sesi sebelumnya, membuka kesempatan bagi setiap anggota kelompok untuk menanyakan atau menyampaikan pendapat terkait hal-hal yang telah dipelajari, memotivasi, mengapresiasi, bahkan jika dibutuhkan memuji anggota kelompok atas pemahaman dan perubahan perspektif saat atau setelah menjalani serangkaian sesi konseling, serta tidak lupa menggunakan pendekatan SFBC untuk mengakhiri sesi konseling kelompok.

Data Deskripsi Post-Test

Dilakukannya post-test bertujuan untuk menginvestigasi

adanya perubahan *self efficacy* peserta didik setelah diberikan serangkaian *treatment* dengan pendekatan SFBC. Hasil post-test *self efficacy* secara rinci disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4
Hasil Nilai Post-Test

No	Peserta Didik	Nilai Post-Test	Kategori
1	S-01	84	Tinggi
2	S-02	78	Tinggi
3	S-03	83	Tinggi
4	S-04	79	Tinggi
5	S-05	78	Tinggi
6	S-06	85	Tinggi
7	S-07	79	Tinggi

Uji Hipotesis

Pengujian Wilcoxon bertujuan untuk membandingkan dua sampel berpasangan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan dari keduanya. Hasil uji Wilcoxon untuk hasil pre-test dan post-test sebagaimana dilaporkan pada Tabel 5.

Tabel 5
Hasil Uji Wilcoxon
Test Statistics^a

	POST_TEST - PRE_TEST
Z	-2.366 ^b

Asymp. Sig. (2- tailed)	,018
-------------------------------	------

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

E. PEMBAHASAN

Pada pre-test, masing-masing peserta didik mendapatkan nilai di bawah 50 yang termasuk dalam kategori *self efficacy* rendah. Dari hasil hitungan dengan jumlah N=7, rata-rata nilainya hanya 38.2. Selanjutnya, sampel diberikan *treatment* dengan pendekatan SFBC sebanyak 3 kali pertemuan dengan durasi 1x45 menit per sesi. Para siswa yang telah dibentuk kelompok ini mendapatkan 3 sesi yang terdiri dari identifikasi keluhan, pendekatan SFBC dan motivasi melawan pemikiran irasional, serta *termination*. Setelah 3 sesi *treatment* dijalankan, kemudian subjek diberikan post-test untuk menjawab kuesioner yang sama dengan kuesioner pre-test. Nilai post-test mengindikasikan *self efficacy* peserta didik masing-masing mengalami peningkatan > 30 poin. Rata-rata nilai post-test adalah 80.3 yang

termasuk dalam kategori *self efficacy* tinggi. Secara rinci perbedaan *self efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah mendapatkan *treatment* dilaporkan melalui Tabel 6.

Tabel 6

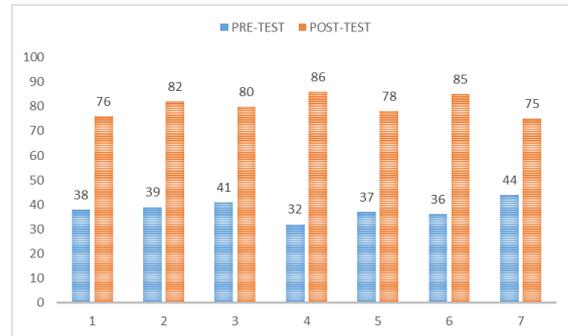
Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test

NO	SISWA	PRE-TEST	POST-TEST	N-GAIN
1	S-01	38	76	38
2	S-02	39	82	43
3	S-03	41	80	39
4	S-04	32	86	54
5	S-05	37	78	41
6	S-06	36	85	49
7	S-07	44	75	31
Jumlah		267	562	295
Rata-Rata		38.2	80.3	42.2

Berdasar data, rata-rata selisih nilai pre-test dan post-test (N-Gain) menunjukkan angka lebih dari 40 poin. Untuk memudahkan pembacaan data tersebut, penulis menyajikan grafik perubahan nilai pre-test dan post-test melalui Gambar 2.

Gambar 2

Perbandingan Nilai Pre-Test dan Post-Test



Selain itu hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 2-

tailed sebanyak 0.018, dikarenakan nilai < 0.05 maka H_a diterima, dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan layanan konseling berkelompok dengan *solution-focused brief counseling* (SFBC) dapat secara signifikan meningkatkan nilai *self efficacy* peserta didik SMP N 2 Bulu.

F. PENUTUP

Salah satu cara untuk meningkatkan *self efficacy* peserta didik yaitu dengan melakukan layanan konseling yang efektif dan efisien. Peneliti menggunakan *solution-focused brief counseling* (SFBC) sebagai pendekatan dalam penelitian ini yang bertujuan untuk membantu konseli menemukan atau menciptakan mengkontruksikan solusi terhadap konflik atau

permasalahan yang sedang dihadapi. Konseling kelompok dipilih oleh peneliti untuk menciptakan rasa nyaman dari peserta didik karena merasa dianggap penting dalam suatu kelompok, agar dalam penyelesaian masalah merasa mendapat dukungan, bantuan, serta kerjasama antaranggota kelompok, apalagi mempertimbangkan bahwa setiap anggota kelompok memiliki karakteristik yang sama dalam hal rendahnya *self efficacy*. Penelitian berjenis *Quasi Experimental* ini didesain dengan *one group pre-test post-test*, oleh karenanya hanya menggunakan 1 kelas atau 1 kelompok peserta didik untuk diteliti.

Pada pre-test dan post-test, peneliti menggunakan 25 soal kuesioner terhadap 7 sampel untuk melihat perbedaan *self efficacy* peserta didik sebelum dan sesudah memperoleh *treatment* dengan pendekatan SFBC. Hasil nilai dari post-test menunjukkan *self efficacy* masing-masing siswa mengalami peningkatan > 30 poin dari skor pre-

test. Rata-rata nilai post-test adalah 80.3 yang termasuk dalam kategori *self efficacy tinggi*. Selain itu, hasil nilai uji Wilcoxon mengindikasikan nilai signifikansi *2-tailed* 0.018 yang membuktikan bahwa H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti memperoleh kesimpulan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan *solution-focused brief counseling* (SFBC) sebagai pendekatannya dapat meningkatkan *self efficacy* siswa di SMP N 2 Bulu secara signifikan.

Mengacu pada proses pelaksanaan dan hasil penelitian, peneliti merumuskan beberapa saran, di antaranya:

- 1) Orang tua peserta didik diharapkan lebih menyadari pentingnya meningkatkan *self efficacy* putera-puteri mereka dan manfaat yang dapat diperoleh setelahnya. Mereka juga diharapkan mampu menerapkan pendekatan SFBC kepada anak-anaknya.
- 2) Bagi guru BK agar menyadari betapa upaya meningkatkan kepribadian peserta didik ini

masih sangat dibutuhkan dan utamanya seluruh guru, serta khususnya guru BK dapat memfasilitasi siswa dengan menyediakan SFBC sebagai layanan bimbingan kelompok dan menjadikan penelitian ini sebagai contoh acuan, yakni untuk membangkitkan *self efficacy* siswa.

- 3) Hasil penelitian diharapkan memotivasi sekolah untuk membentuk program dalam meningkatkan atau mengembangkan *self efficacy* maupun kepribadian lain peserta didik yang dibutuhkan dalam perkembangannya.
- 4) Peneliti berharap hasil dari studi ini dapat diacu bagi penelitian selanjutnya di bidang pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan implementasi model layanan konseling dalam rangka meningkatkan atau mengembangkan bentuk karakter kepribadian peserta didik.

Terakhir, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat menjadi sumber manfaat bagi seluruh

pembaca dan terhadap dunia pendidikan.

G. DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lumongga, Namora & Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling, Singkat Berfokus solusi*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Narayanan, S. S., & Alexius Weng Onn, C. (2016.) The Influence of Perceived Social Support and Self-Efficacy on Resilience Among First Year Malaysian Students. *Kajian Malaysia*, 34(2), 1-23. <https://doi.org/10.21315/km2016.34.2.1>
- Palmer, Stephen. (2010). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.