

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DALAM MENINGKATKAN SELF-EFFICACY SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 34 SAMARINDA TAHUN AJARAN 2024/2025

Herlinda Nur Widya Sari¹, Yashinta Sari Pratiwi², Dwi Sona³, Muhaimin Abdillah⁴
herlindawidya16@gmail.com¹, yashinta@fkip.unmul.ac.id², dwisona90@yahoo.com³,
muhaimin@fkip.unmul.ac.id⁴
Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda yang menunjukkan belum memiliki self-efficacy dengan gejala yang tampak yaitu siswa takut bertanya di kelas, merasa kesulitan dalam memahami pelajaran, malas belajar, dan belum memiliki rasa percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan self-efficacy siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental design, one-group pretest-posttest design. Populasi siswa kelas VIII A, VIII C, VIII E, dan VIII F dengan jumlah 132 siswa dan sampel sebanyak 10 siswa kelas VIII F yang teridentifikasi belum memiliki self-efficacy. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Non-Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Layanan konseling kelompok dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan, dengan menggunakan pendekatan solution focused brief counseling. Hasil skor sebelum diberikan treatment nilai pretest yaitu 50,5, setelah melaksanakan layanan konseling kelompok nilai rata-rata naik menjadi 83,8, jadi kenaikan skor rata-rata yaitu 33,3. Hasil uji N-Gain yaitu 66.5031 atau 66.5% yang menunjukkan kategori efektif menjadi indikator bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) dapat dijadikan sebuah alternatif intervensi yang relevan dan bermanfaat dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII di SMP Negeri 34 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Solution Focused Brief Counseling, Self-Efficacy.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut William Kay (Asih Hajaruningsih, 2017) adapun tugas-tugas perkembangan remaja yaitu menerima fisiknya sendiri, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi, memperkuat kemampuan mengendalikan diri, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya. Pada masa remaja ini akan banyak muncul persoalan yang harus dihadapi. Permasalahan remaja tidak hanya pada kekerasan seksual dan bullying. Akan tetapi karena kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki akan menciptakan ketakutan dan kecemasan pada diri sendiri (Indrisari, E., 2016).

Setiap siswa harus memiliki tanggung jawab belajar pada dirinya masing-masing. Menurut Lewis (dalam Indrisari, E., 2016) “tanggung jawab belajar adalah kesediaan seseorang untuk mengerjakan tugas belajar dengan sebaik-baiknya dalam segala konsekuensi yang menyertainya”. Namun, pada kenyataannya banyak siswa yang merasa terbebani dengan kewajiban mereka sebagai pelajar. Di Indonesia terdapat survey yang menunjukkan bahwa 44% siswa remaja merasa terbebani pada saat menghadapi tugas dan ujian di sekolah serta 12% yang lainnya mengalami tekanan akibat adanya rasa takut akan

tidak naik kelas (Putri, I. S. R., & Tnantiani, F. F., 2021).

Ketakutan yang dimiliki seseorang dapat dihindari, dihadapi, dan diturunkan ketika mereka memiliki keyakinan di dalam dirinya. Menurut Bandura (Putri, I. S. R., & Tnantiani, F. F., 2021), keyakinan diri (Self-Efficacy) dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu salah satunya berupa kondisi fisik dan emosional. Emosi yang muncul seperti kecemasan akut, ketakutan yang kuat, memungkinkan akan memiliki tingkat Self-Efficacy yang rendah. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki Self-Efficacy yang tinggi maka kecemasan, rasa takut, dan beban yang dimiliki seseorang akan menjadi berkurang.

Menurut Bandura (Sari, H. N. & M. N., 2018) menyatakan bahwa Self-Efficacy akan membantu seseorang dalam menentukan pilihan, mendorong usaha mereka untuk maju, menumbuhkan kegigihan dan ketekunan yang muncul dalam diri mereka dalam menghadapi kesulitan, dan ketenangan yang mereka rasakan saat mereka mempertahankan tugas-tugas dalam kehidupan mereka. Siswa yang memiliki Self-Efficacy yang tinggi yaitu siswa yang yakin bahwa dirinya mampu menyelesaikan dan menjalankan tugas perkembangan sebagai seorang pelajar dan mampu melewati masa pelajar dengan tenang. Sebaliknya siswa dengan Self-Efficacy yang rendah cenderung merasa kesulitan dan kebingungan dalam menyelesaikan tugasnya sebagai seorang pelajar.

Self-Efficacy sangat mempengaruhi sistem perilaku manusia. Jika seseorang yakin bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan maka individu akan berusaha untuk mencapainya. Akan tetapi, jika individu tidak mempunyai rasa yakin pada dirinya dalam menghasilkan sesuatu yang diinginkan, maka individu tersebut tidak akan berusaha untuk mencapainya dan cenderung mudah menyerah. Self-Efficacy ini sangat diperlukan oleh siswa karena siswa akan mampu dalam menghadapi segala kewajibannya sebagai pelajar.

Berdasarkan hasil analisis AKPD diketahui bahwa pada setiap kelas VIII terdapat beberapa siswa yang belum memiliki perilaku Self-Efficacy. Pada lembar AKPD terdapat pernyataan yang menunjukkan bahwasannya siswa belum memiliki perilaku Self-Efficacy yaitu merasa takut bertanya di kelas, merasa kesulitan dalam memahami pelajaran, malas belajar, dan belum memiliki rasa percaya diri. Dilihat dari 4 kelas VIII (VIII A, VIII C, VIII E, VIII F) di SMP Negeri 34 Samarinda, terdapat satu kelas yang menunjukkan bahwasannya masih banyak siswa belum memiliki Self-Efficacy yaitu kelas VIII F.

Hal ini juga diperkuat dari hasil wawancara yang dilakukan pada guru Bimbingan dan Konseling dan salah satu guru mata pelajaran pada tanggal 19 Desember 2024 bahwasannya masih banyak siswa yang belum memiliki perilaku Self-Efficacy, terutama kelas VIII F di SMP Negeri 34 Samarinda. Perilaku yang ditunjukkan siswa yaitu ketika siswa diberikan tugas, hanya sebagian siswa yang mengerjakan. Ketika mendapatkan nilai dibawah rata-rata, siswa hanya pasrah dan tidak berusaha memperbaikinya. Siswa masih memerlukan dorongan untuk mengerjakan tugas. Jika dibandingkan dengan kelas yang lainnya, kelas ini paling banyak terdapat siswa yang belum memiliki Self-Efficacy. Siswa pada umumnya menunjukkan sikap tersebut dalam bidang akademik.

Selain itu, berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada hari Kamis, 13 Februari 2025 didapatkan di lapangan bahwasannya siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda belum memiliki Self-Efficacy. Hal tersebut ditandai dengan sebagian besar siswa tidak aktif bertanya mengenai materi yang tidak dipahami, siswa tidak berani mengerjakan soal didepan kelas, siswa mengerjakan tugas dengan menyontek jawaban teman, siswa tidak fokus ketika mengerjakan tugas, siswa mengeluh ketika mendapati soal yang sulit, siswa selalu berbicara dengan teman sebangkunya selama pembelajaran berlangsung, dan siswa tidak aktif dalam diskusi kelas.

Bimbingan dan konseling sebagai upaya pemberian bantuan kepada siswa yang

dilakukan secara rutin sehingga siswa dapat memahami dirinya dan mampu mencapai tugas perkembangan secara optimal. Layanan bimbingan dan konseling sangat beragam yang mana dengan keberagaman layanan bimbingan dan konseling tersebut, konselor atau guru bimbingan dan konseling dapat lebih leluasa dalam memilih jenis layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa (Syafaruddin, 2019). Salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam upaya peningkatan Self-Efficacy siswa adalah melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok dapat memberikan individu berupa pengalaman kelompok yang akan membantu mereka mencapai tujuan dengan optimal, membangun kemampuan diri dalam menghadapi tekanan dan kekhawatiran yang muncul, dan untuk merasakan kedamaian dalam lingkungan sosial. Menurut pendapat dari Hartika (2014), layanan konseling kelompok adalah salah satu jenis layanan yang memungkinkan konseli dapat saling mendukung dalam mengatasi masalah dan meningkatkan Self-Efficacy melalui pembahasan topik yang terarah. Melalui layanan konseling kelompok dengan mengedepankan prinsip-prinsip dasar konseling kelompok, upaya peningkatan kepercayaan diri siswa diharapkan dapat terwujud. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah pendekatan Solution Focused Brief Counseling.

Menurut Mulawarman (2019), melalui pendekatan SFBC diharapkan mampu memberikan ruang bagi konseli untuk memanfaatkan potensi diri dalam mencari solusi dan menentukan tujuan yang ingin dicapai serta lebih percaya diri sehingga Self-Efficacy siswa akan meningkat. Pendekatan Solution Focused Brief Counseling mengutamakan solusi masa depan bukan fokus pada masalah masa lalu, untuk membantu individu agar dapat memilih tindakan yang tepat.

Beberapa penelitian terdahulu, hasil penelitian dari I. D. Putri et al., 2023 menunjukkan konseling kelompok menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) mampu meningkatkan Self-Efficacy pada penyandang disabilitas fisik. Hasil penelitian lain dari Sri Panca Setyawati et al., tahun 2019 menunjukkan bahwa pendekatan Solution Focused Brief Counseling tidak efektif untuk meningkatkan empati mahasiswa. Dengan demikian penggunaan pendekatan Solution Focused Brief Counseling menunjukkan pengaruh positif dan juga negatif untuk beberapa permasalahan, dan penulis mempertimbangkan bahwa Solution Focused Brief Counseling dapat menyelesaikan permasalahan Self-Efficacy siswa.

Dapat disimpulkan bahwa dari banyaknya pendekatan yang bisa dilakukan, berdasarkan hasil penelitian terdahulu maka pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) diharapkan dapat menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan Self-Efficacy siswa dalam bidang akademik. Menurut pendapat Novriansyah (2020), penggunaan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok bertujuan untuk mendorong anggota kelompok menemukan dan menggunakan bantuan antara individu dalam mengubah hidup mereka. Melalui penerapan konseling kelompok menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) akan dapat menumbuhkan keyakinan diri siswa karena konselor akan merangsang siswa agar menemukan jalan keluar dari masalahnya sehingga siswa akan terdorong untuk meningkatkan Self-Efficacy.

Menilik pada fenomena yang terjadi saat ini dilapangan yaitu masih banyaknya siswa yang belum memiliki Self-Efficacy terkhusus pada siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda, tentunya hal ini sangat penting untuk dilakukannya sebuah upaya dalam mengembangkan dan meningkatkan Self-Efficacy siswa. Untuk mendukung upaya tersebut maka diperlukan adanya layanan bimbingan dan konseling. Dalam bimbingan dan konseling terdapat berbagai macam layanan, salah satunya yaitu layanan konseling kelompok. Melalui layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling

(SFBC), banyak siswa yang mendapatkan layanan sekaligus dalam satu waktu. Sehingga siswa dapat berbagi ide, pendapat, dan saran serta saling mempengaruhi dalam hal menumbuhkan dan meningkatkan Self-Efficacy.

Berdasarkan pemaparan diatas, layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) ini diharapkan dapat meningkatkan Self-Efficacy siswa, sehingga mampu mengatasi masalah keyakinan diri terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi dan menyelesaikan tugasnya. Atas dasar pemikiran tersebut, maka dalam penelitian ini ditetapkan sebuah judul : “Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 34 Samarinda”.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh variabel *independent* atau perlakuan tertentu terhadap variabel *dependen* dalam kondisi yang terkontrol (Sugiyono, 2019: 126).

Penelitian eksperimen dengan desain *pre-Experimental design* yaitu *one-group pretest-posttest design*. Prosedur penelitian yaitu sebelumnya memberikan pretest kepada kelompok yang akan diberikan tindakan. *One group Pretest-Posttest Design* yaitu membandingkan hasil dari test sebelumnya diberikan tindakan dengan hasil test setelah diberikan tindakan (Sugiyono, 2019: 130). Kemudian penulis melakukan tindakan atau layanan. Dalam penelitian ini terdapat dua kali pengukuran. Pengukuran yang pertama digunakan untuk mengukur *Self-Efficacy* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC (O1) yang disebut *pretest*, dan pengukuran yang kedua yaitu untuk mengukur *Self-Efficacy* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC (O2) yang disebut *posttest*. Untuk lebih jelasnya akan diuraikan melalui gambaran dari desain penelitian yang akan dilakukan, yaitu seperti gambar dibawah ini



O1XO2

Gambar 1. *One group Pretest-Posttest Design*

Keterangan:

- O1 : Nilai *Pretest* (Untuk mengukur *Self-Efficacy* siswa kelas VIII sebelum diberikan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC)
- X : *Treatment* (Layanan Konseling Kelompok Pendekatan SFBC)
- O2: Nilai *Posttest* (Untuk mengukur *Self-Efficacy* siswa kelas VIII setelah diberikan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Self-Efficacy Siswa Kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda

Tingkat Self-Efficacy siswa kelas VIII sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC dapat dilihat sesuai dengan hasil pre-test, di mana terdapat 10 peserta didik berapa pada kategori rendah. Hasil tersebut didapatkan dari penyebaran skala Self-Efficacy kepada seluruh sampel yang berjumlah 10 siswa di kelas VIII F SMP Negeri 34 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil pre-test tersebut maka terdapat 10 siswa yang menjadi subjek atau sampel dalam penelitian yang memiliki Self-Efficacy rendah untuk diberikan treatment melalui layanan konseling

kelompok menggunakan pendekatan SFBC agar Self-Efficacy siswa dapat meningkat.

Pada penelitian ini, tingkat Self-Efficacy siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC mengalami peningkatan yang semula dalam kategori rendah, naik menjadi kategori sedang dan tinggi. Hasil pre-test Self-Efficacy sebelum diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC berada pada kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 50,5, dan setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC sebanyak 3 kali treatment lalu dilanjutkan dengan diadakannya post-test, Self-Efficacy peserta didik meningkat menjadi nilai rata-rata sebesar 83,8. Sehingga terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 33,3.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Mahza Summiyati (2023) dengan judul Keefektifan Konseling Kelompok SFBC Meningkatkan Self-Efficacy Siswa SMP Negeri 19 Pontianak. Berdasarkan penelitian tersebut tingkat Self-Efficacy setelah diberikan treatment konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC menjadi meningkat, hal ini ditunjukkan dari analisis pretest yang diketahui bahwa skor yang diperoleh sebelum diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC yaitu nilai rata-rata sebesar 96. Setelah siswa diberikan treatment dilakukan kembali posttest dengan rata-rata sebesar 136. Sehingga terdapat peningkatan Self-Efficacy siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan.

Maka dapat disimpulkan bahwasannya penelitian yang saya lakukan dan penelitian pendukung sama-sama mengalami peningkatan setelah melakukan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC. Di mana dapat dilihat dari hasil penulis dalam penelitian sebelum diberikan treatment (pretest) hasilnya siswa termasuk dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata yaitu 50,5, dan setelah diberikan treatment (posttest) meningkat menjadi kategori sedang hingga kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 83,8, setelah dilakukannya perlakuan yaitu layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC.

Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda

Pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC meliputi beberapa tahap yaitu, pelaksanaan pre-test, tahap persiapan, tahap pemberian treatment, tahap evaluasi dan pelaksanaan post-test. Pada tahap pelaksanaan pre-test, peneliti menyebarkan skala Self-Efficacy kepada 10 orang siswa di kelas VIII F kemudian menganalisis hasil skala dimana hasil yang didapatkan yaitu 10 orang siswa memiliki Self-Efficacy pada kategori rendah. selanjutnya 10 siswa tersebut yang merupakan sampel penelitian untuk diberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC dalam meningkatkan Self-Efficacy.

Pada tahap persiapan yang peneliti lakukan adalah mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok (RPLKK) dan mempersiapkan jadwal pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan SFBC. Pada tahap ini peneliti melakukan koordinasi dengan guru bimbingan dan konseling terkait waktu pelaksanaan pemberian layanan agar tidak mengganggu kegiatan belajar siswa. Selanjutnya pada tahap pemberian treatment melalui tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan sebanyak 4 kali pertemuan, tahap pengakhiran, dan tahap evaluasi. Selama proses pemberian layanan, terdapat peningkatan pada siswa di setiap pertemuannya. Pada awalnya siswa tidak percaya diri tetapi pada pertemuan selanjutnya siswa lebih terlihat percaya diri dan mulai menunjukkan keterbukaan diri serta mampu mengungkapkan pendapatnya dengan baik.

Pada pelaksanaan post-test, peneliti membagikan skala Self-Efficacy kepada 10 orang

siswa yang telah mengikuti layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC. Hasil post-test menunjukkan bahwa skor rata-rata dari 10 siswa tersebut meningkat yang awalnya berada pada kategori rendah menjadi kategori sedang hingga sangat tinggi.

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Self-Efficacy Siswa Kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda

Melihat pada data-data yang terkumpul pada penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC efektif dalam meningkatkan Self-Efficacy siswa. Dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC dapat membantu siswa untuk meningkatkan Self-Efficacy. Adapun tujuan dari pendekatan SFBC yaitu agar siswa dapat membuat solusinya secara sadar atas permasalahan yang dialaminya, memberikan kesempatan siswa untuk menemukan kekuatan pada dirinya, dan mengarahkan siswa pada sebuah perubahan yang diinginkan.

Hal ini didukung oleh teori dari Corey (2018) dalam buku *Groups Process And Practice*, bahwasannya pendekatan solution focused brief counselling (SFBC) bertujuan untuk mengubah cara pandang siswa dengan mengidentifikasi dan memanfaatkan seluruh kekuatan serta kemampuan yang dimiliki. Pendekatan ini juga memanfaatkan kemampuan siswa untuk menciptakan suatu perubahan di masa depan. Selain itu didukung juga oleh pendapat dari Hartika Utami Fitri (2019) dengan judul *Penerapan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang*, bahwasannya layanan konseling kelompok pendekatan SFBT/SFBC bertujuan untuk menemukan keberhasilan di masa lalu menjadi sebuah solusi agar menumbuhkan keyakinan diri yang positif atau Self-Efficacy yang akan berdampak pada peningkatan kemampuan akademik dan motivasi belajar.

Pada penelitian ini terjadi peningkatan pada indikator Self-Efficacy, yaitu, keyakinan dapat mengerjakan tugas, memiliki perencanaan diri, berusaha keras mengerjakan tugas, menjadikan kegagalan sebagai dasar untuk meningkatkan keyakinan, keyakinan terhadap penguasaan tugas, dan keyakinan dapat menguasai materi pembelajaran. Namun pada proses pelaksanaan, peneliti menerapkan teknik SFBC secara terpisah disetiap pertemuan. Sebelum menerapkan teknik SFBC secara terpisah, peneliti melakukan uji coba untuk melaksanakan konseling kelompok menggunakan teknik gabungan SFBC. Hasil dari uji coba tersebut, penerapan teknik gabungan SFBC pada satu pertemuan dirasa kurang efektif, dikarenakan keterbatasan waktu dan memerlukan waktu yang lama untuk menerapkan satu teknik SFBC dalam menemukan solusi permasalahan siswa.

Melalui analisis data, dari hasil uji paired samples t-test didapatkan data bahwa hasil nilai thitung = 9,397, dibandingkan dengan ttabel $0,05 = 1,833$. Sehingga nilai $9,397 > 1,833$, maka dapat disimpulkan bahwasannya H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC dapat meningkatkan Self-Efficacy siswa. Berdasarkan hasil uji T, didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil Pretest dengan Posttest yang artinya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) mempengaruhi peningkatan Self-Efficacy siswa.

Selain itu, berdasarkan hasil dari uji N-gain score didapatkan bahwa rata-rata skor N-gain adalah 66.5031 atau 66.5% yang mana termasuk dalam kategori efektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC efektif dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda.

Pada penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok

menggunakan pendekatan SFBC efektif meningkatkan Self-Efficacy siswa. Adanya keefektifan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC terhadap peningkatan Self-Efficacy siswa ditandai dengan: siswa sudah menemukan solusi bagi dirinya, selain itu siswa mampu menerapkan cara-cara untuk meningkatkan Self-Efficacy atau keyakinan diri, siswa sudah yakin dengan kemampuan dirinya, siswa juga bertanggung jawab menyelesaikan tugas secara mandiri, siswa mengetahui cara mengatur waktu belajar, serta dapat membentuk dan meningkatkan Self-Efficacy.

Dengan demikian layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC berguna untuk meningkatkan Self-Efficacy siswa, sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) efektif dalam meningkatkan Self-Efficacy, artinya pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) dapat dijadikan sebuah alternatif intervensi yang relevan dan bermanfaat dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII di SMP Negeri 34 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam meningkatkan Self-Efficacy siswa kelas VIII SMP Negeri 34 Samarinda tahun ajaran 2024/2025, penulis menarik kesimpulan bahwa berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji N-Gain, ditunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan solution focused brief counselling (SFBC) memiliki efektivitas yang cukup baik dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII.

Tingkat Self-Efficacy siswa pada pretest dalam kategori rendah dan posttest menjadi kategori tinggi menunjukkan bahwa setelah pemberian layanan konseling kelompok siswa mengalami perkembangan yang positif dalam keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan belajar. Pendekatan SFBC yang berfokus pada solusi daripada masalah, terbukti mampu memberikan ruang pada siswa untuk mengenali kekuatan dirinya dengan menyusun langkah-langkah kecil menuju sebuah perubahan serta membangun harapan untuk masa depan.

Selain itu, terciptanya dinamika kelompok yang berperan penting untuk membangun interaksi dan berbaginya pengalaman antar anggota sehingga dapat memperkuat pemikiran positif siswa terhadap kemampuan diri mereka. Dalam pelaksanaan konseling, siswa diarahkan untuk melakukan refleksi atas keberhasilan masa lalu, menentukan tujuan, serta mengeksplorasi solusi yang sesuai dengan permasalahan yang mereka alami.

Melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan SFBC dapat menjadi cara untuk membantu siswa dalam meningkatkan Self-Efficacy. Dengan demikian, hasil uji N-Gain yang menunjukkan kategori efektif menjadi indikator bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi yang relevan dan bermanfaat dalam meningkatkan self-efficacy siswa kelas VIII di SMP Negeri 34 Samarinda Tahun Ajaran 2024/2025.

Saran

1. Bagi guru BK disarankan untuk dapat menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) secara berkelanjutan, terutama pada siswa yang mengalami rendahnya self-efficacy. Pendekatan ini terbukti mampu membantu siswa mengenali potensi diri dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan mereka.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, baik dari segi waktu, tempat, maupun kebijakan sekolah. Sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, sekolah dapat menjadikan program layanan konseling kelompok dengan pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) sebagai bagian dari kegiatan pengembangan diri atau pembinaan karakter siswa secara berkelanjutan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
 - Disarankan untuk lebih memperhatikan setting waktu dan tempat serta membangun raport atau informed consent sebelumnya agar pelaksanaan layanan lebih maksimal.
 - Peneliti selanjutnya yang akan meneliti konseling kelompok pendekatan solution focused brief counseling (SFBC) diharapkan agar dapat menambahkan variabel lain, seperti motivasi belajar atau kecemasan akademik.
 - Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan efektivitas pendekatan SFBC dengan pendekatan konseling lainnya untuk memperkaya referensi dalam praktik bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi, 16.
- Aminah, S., Purnama, D. S., Suwarjo, S., & Rahman, F. (2021). Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan Kompetensi Layanan Konseling Kelompok pada Guru BK SMA Se-Kabupaten Sleman. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 169–179. <https://doi.org/10.21831/diklus.v5i2.43549>
- Asih Hajaruningsih. (2017). Tugas Perkembangan Siswa SD. *Scribd.Com*, 5. <https://id.scribd.com/document/343342386/Tugas-Perkembangan-Siswa-SD>
- Barru, N., Jannah, M., & Alam, F. A. (2023). Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Uptd Smp. 1, 27–38.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups Process And Practice (Tenth Edition)*. 126–127.
- Dharmayana, I. W., & Pratami, M. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Self-Efficacy Siswa yang Mengalami Kesulitan Belajar. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 253–260. <https://doi.org/10.30653/001.201933.106>
- Dian Fidya, & Masril. (2024). Pendekatan Realistis Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 1086–1100. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5814>
- Dwi Aji Pangestu, & I Dewa Ketut Raka Ardiana. (2024). Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dan Employee Engagement Terhadap Kinerja Karyawan PT Usaha Utama Bersaudara Surabaya. *Manajemen Kreatif Jurnal*, 2(3), 154–172. <https://doi.org/10.55606/makreju.v2i3.3219>
- Fauziana. (2022). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah. *Jurnal Pendidikan*, 11(1), 2022.
- Fitri, H. U. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 3(2).

- <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v3i2.16212>
- Habsy, B. Al, Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). 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. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, 4(3), 1923–1934. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Hamdi, M., Yusra, A., & Sarman, F. (2022). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Pemahaman Tupoksi Terhadap Perubahan Regulasi Kepegawaian di Institusi Pemerintah Daerah. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 618–627. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.414>
- Indriani, T., & Haryadi, R. (2022). Pandangan Konseling Solution-Focused Brief Counseling (Sfbc) Terhadap Masalah Tokoh Utama Dalam Novel “Represi” Karya Fakhrisina Amalia. *Proceeding: Islamic University of Kalimantan*, 471–479. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/PIUOK/article/view/6777%0Ahttps://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/PIUOK/article/viewFile/6777/3697>
- Indriasari, E. (2016). Meningkatkan Rasa Empati Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Pada Siswa Kelas Xi Ips 3 Sma 2 Kudus Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(2), 190–195. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i2.718>
- Khairuna, Mawar Izzati. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Accelerated Learning Cycle (ALC) untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Mengurangi Kecemasan Matematis Siswa SMK. *Disertasi. Doktor, Universitas Pasundan*.
- Lianto, L. (2019). Self-Efficacy: A Brief Literature Review. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55. <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). In *Journal GEEJ (Vol. 7, Issue 2)*.
- Putri, I. D., Razzaq, A., & Rasmanah, M. (2023). Efektivitas Konseling Solution Focused Brief Therapy Dalam Meningkatkan Self Efficacy Pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(04), 377–382. <https://doi.org/10.59141/japendi.v4i04.1694>
- Putri, I. S. R., & Tantiani, F. F. (2021). Peran Self-Efficacy pada Remaja dalam Menghadapi Stress Sekolah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um023v10i12021p1-8>
- Rahman, A. (2014). Konsep Terapi Perilaku dan Self-Efficacy. *Kependidikan Islam*, 4(2), 408–431.
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Keefektifan Solution Focused Group Counseling untuk meningkatkan Planned Happenstance Skills dan Career Decision Self Efficacy Mahasiswa BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Al ‘Ulum*, 62(4), 22–28.
- Sari, H. N. & M. N. (2018). Behavioral Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X TKJ SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. *Prosiding Seminar Nasional FKIP Univeristas PGRI Banyuwangi*, 1–9. <https://doi.org/10.31227/osf.io>
- Setyawati, S. P., Arofah, A., Puspitarini, I. Y. D., Andrianie, S., & David, M. J. R. (2019). Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Nusantara of Research*, 6(1), 41–49.
- Suartini, K., Ardiansyahroni, Nyaman, & Sarifah, I. (2023). Meta-Analysis: Hubungan antara Self-Efficacy dan Academic Achievement. *Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*, 7(3), 2475–2480. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5467/http>
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). N-Gain vs Stacking: Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik Dalam Desain One Group Pretest-Posttest. *Yogyakarta: Suryachya*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Summiyati, M., & Asrori, M. (2023). *AoEJ: Academy of Education Journal KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK SFBC MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA SMP*

- NEGERI 19 PONTIANAK Bimbingan dan Konseling , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Tanjungpura Pontianak Jl . Profesor H . Hadari N. 14(2), 1338–1350.
- Susanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Malang. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1), 1–16. <http://malangraya.web.id/>
- Ummah, M. S. (2019). *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Usmawati, E. (2019). Teori dan pendekatan konseling SFBT. *Widyaiswara PPPPTK Penjas Dan BK*, 9–12.
- Widoyoko, Eko Putro. (2014). *Penilaian Hasil Pembelajaran Di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.