

**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK SFBC MENINGKATKAN  
SELF EFFICACY SISWA SMP NEGERI 19 PONTIANAK**

**Mahza Summiyati<sup>1</sup>, Muhammad Asrori<sup>2</sup> dan Amallia Putri<sup>3</sup>**

<sup>1, 2, 3</sup> Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Tanjungpura Pontianak

Jl. Profesor H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak,  
Kalimantan Barat, 78115

Email: [f1142191002@ac.id](mailto:f1142191002@ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efisiensi terapi kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBC) sebagai sarana untuk meningkatkan tingkat efikasi diri pada siswa kelas tujuh di SMP N 19 Pontianak. Metodologi penelitian yang dipilih adalah eksperimen, khususnya menggunakan pendekatan penelitian pre-experimental design dengan desain penelitian pre-test-post-test one group design. Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Secara khusus, sampel yang terdiri dari 10 orang dengan efikasi diri yang rendah diambil dari populasi yang terdiri dari 31 orang. Berdasarkan data yang telah dihitung, skor rata-rata pre-test (sebelum menerima intervensi) adalah 96 yang termasuk dalam kategori rendah, sedangkan post-test (setelah pemberian intervensi) memiliki skor rata-rata 136 yang termasuk dalam kategori tinggi. Statistik T diperoleh dengan menggunakan Paired sample T-test, dengan hasil -3,928, disertai dengan tingkat signifikansi (nilai Sig). Nilai p-value sebesar 0,03, yang dihitung dengan menggunakan uji dua sisi (two tailed test), lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, sedangkan hipotesis nol (Ho) ditolak. Oleh karena itu, terdapat perbedaan yang signifikan pada efikasi diri siswa sebelum dan sesudah menerima perlakuan konseling kelompok SFBC. Berdasarkan hasil temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok SFBC menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan tingkat efikasi diri siswa kelas VII yang terdaftar di SMP N 19 Pontianak.

**Kata Kunci:** konseling kelompok, SFBC, *self-efficacy*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) International License.

**ABSTRACT**

*The primary objective of this study is to examine the efficiency of Solution Focused Brief therapy (SFBC) group therapy as a means of enhancing the self-efficacy levels among seventh-grade students at SMP N 19 Pontianak. The chosen research methodology was experimentation, specifically employing a pre-experimental design research approach with a pre-test-post-test one group design. The participants in this study were selected using a purposive sampling technique. Specifically, a sample of 10 individuals with poor self-efficacy was drawn from a population of 31 individuals. Based on the computed data, the mean score of the pre-test (before to receiving any intervention) was 96 within the low category, while the post-test (after the administration of treatment) had an average score of 136 within the high group. The T statistic was derived using the Paired sample T-test, yielding a result of -3.928, accompanied by a significance level (Sig value). The p-value of 0.03, calculated using a two-tailed test, is less than the significance level of 0.05. This indicates that the alternative hypothesis (Ha) is accepted, while the null hypothesis (Ho) is rejected. Therefore, there is a significant difference in student self-efficacy before and after receiving SFBC group counseling treatment. Based on the findings, it can be inferred that SFBC group counseling demonstrates efficacy in enhancing the self-efficacy levels of seventh-grade students enrolled at SMP N 19 Pontianak.*

**Keywords:** group counseling, SFBC, *self-efficacy*

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia merupakan makhluk yang alamiah mempunyai pertahanan diri yang berbeda-beda. Setiap manusia pasti akan menempuh cara-cara untuk mencapai hal-hal yang ingin mereka capai. Namun disamping itu pastinya harus mempunyai kepercayaan dan keyakinan diri untuk mencapai kesuksesan yang dituju, hal ini disebut dengan efikasi diri (*self efficacy*). *Self efficacy* secara umum diartikan sebagai kemampuan individu untuk berfikir positif bahwa dirinya dapat mengerjakan dan menyelesaikan sesuatu yang dianggap sulit serta dapat memutuskan sesuatu dengan berfikir positif. Ghufron dan Risnawati (2012, h.76-77) *self efficacy* adalah salah satu aspek *self knowledge* yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari karena menentukan pandangan dan tindakan seseorang untuk mencapai tujuannya dan memprediksi tantangan mendatang.

Sedangkan menurut Bandura (1997, h.159) *“people are spared depression not by an optimistic disposition but because belief in their abilities to master events that befall them fosters an optimistic outlook on future outcomes.”* Lalu Ftiriana (2015, h.90) menjelaskan *self efficacy* adalah kemampuan seseorang untuk mengkoordinir dirinya sendiri yang diwujudkan melalui tindakan upaya memenuhi tujuan tertentu. *Self efficacy* bukanlah sifat kepribadian, namun kognisi yang relatif spesifik, yang hanya dapat difahami dan didefinisikan dalam kaitannya dengan perilaku dan situasi tertentu.

Rendahnya *self efficacy* siswa membuat siswa tidak mempunyai keyakinan akan kompetensi diri yang dimilikinya, siswa cenderung lebih mudah menyerah dan mengeluh terhadap hal-hal yang dianggap sulit bahkan tidak ingin mengambil tanggung jawab/tugas dikarenakan tidak percaya pada kemampuan dirinya sendiri. Menurut UU RI No. 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pada Pasal 1 Ayat 1 “guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah”. Kemendikbud (2016) sistem pendidikan yang terpadu memiliki komponen salah satunya bimbingan dan konseling berfungsi sebagai fasilitator pengembangan individu untuk mencapai kemandirian yang diwujudkan dengan kemampuan siswa memahami pribadi dan lingkungan, mengontrol, memutuskan dan mengaplikasikan diri penuh tanggungjawab, agar aman, tenang dan sejahtera dalam berkehidupan. Maka dari itu peranan guru BK penting dalam membantu siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Terdapat faktor-faktor penyebab siswa mempunyai *self efficacy* rendah, salah satunya ketidakpercayaan pada kemampuan dirinya sendiri.

---

Peningkatan *self efficacy* siswa dapat ditingkatkan melalui konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* atau yang sering disebut SFBC.

Prayitno (2017) konseling kelompok yaitu bantuan dari tenaga ahli kepada individu yang mengalami masalah melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut Fauzi (2018, h.38) konseling kelompok yaitu aktivitas bantuan yang diberikan konselor terhadap konseli, bersifat pencegahan (*preventif*) dan pengembangan (*development*) dalam memecahkan masalah konseli, sehingga konseli dapat mencapai pertumbuhan dan perubahan pribadi ke arah yang positif. SFBC menurut Mulawarman (2019, h.46) “SFBC merupakan salah satu pendekatan konseling *post-modern* dengan mengedepankan daya pada diri konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi, sehingga konseli akan memilih sendiri tujuan yang hendak ia capai.” Dapat diartikan secara singkat SFBC berprinsip memfokuskan pada masa mendatang dan mengarah pada tujuan bukan pada permasalahan yang ada, namun dengan mencari penyelesaian permasalahan agar dapat menentukan tindakan kedepannya yang akan ia ambil atau pilih. Prayitno (2017) bahwa konseling kelompok terdapat empat tahapan antarlain tahap pembukaan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran. Sedangkan tahapan SFBC terdiri dari pembinaan hubungan, identifikasi masalah terpecahkan, menetapkan tujuan, merancang dan melaksanakan intervensi, terminasi, evaluasi dan tindak lanjut. Juga sangat ditekankan untuk membangun hubungan yang baik dan kolaboratif diawal, agar mempermudah keberlangsungan pemberian konseling. Pada penelitian ini digunakan teknik SFBC *exception finding questions, miracle questions, scaling questions* dan teknik campuran.

Beberapa penelitian terdahulu, hasil penelitian yang menunjukkan konseling kelompok SFBC mampu meningkatkan *self efficacy* siswa. Seperti penelitian oleh Kus Hendar tahun 2019, Sri Wahyuningsih tahun 2023 dan Erik Idawati tahun 2020. Sama halnya dengan penelitian yang akan dilakukan untuk melihat tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok SFBC, serta apakah ada perbedaan signifikan sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok SFBC.

Faktanya kondisi dilapangan menunjukkan bahwa terdapat 10 dari 31 siswa kelas VII memiliki *self efficacy* tergolong rendah dari hasil penyebaran angket *self efficacy* yang dilakukan oleh peneliti, wawancara bersama guru Bimbingan dan Konseling dan buku kasus sekolah. Rendahnya *self efficacy* siswa juga ditunjukkan perilaku/sikap yang tidak memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri, khawatir berlebihan, berfikiran negatif atau

pesimis, tidak mempunyai keyakinan dalam mengerjakan tugas dan tanggung jawab serta mudah menyerah.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka perlu adanya pemberian perlakuan yaitu konseling kelompok SFBC upaya meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII SMP N 19 Pontianak. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi objektif dan mendeskripsikan tentang efektivitas konseling kelompok SFBC untuk meningkatkan *self efficacy* siswa dan melihat tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan serta signifikansi antara sebelum dan setelah pemberian perlakuan.

## **METODE PENELITIAN**

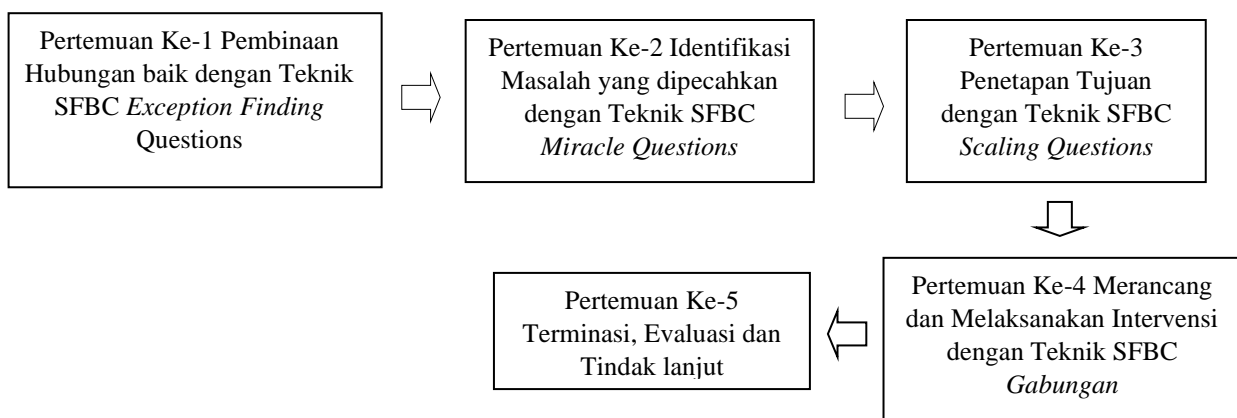
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif statistik dengan metode eksperimen pola *pre-test* dan *post-test*. Sugiyono (2017) “metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang didasari oleh atau sampel dengan tujuan menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan landasan filsafat positivisme yang dilakukan terhadap populasi antar variabel.” Suryani dan Hendrayani (2015, h.116) penelitian eksperimen dilakukan bertujuan untuk mencari pengaruh antara dua variabel atau lebih. Penelitian eksperimen memiliki ciri utama yaitu meneliti hubungan sebab-akibat sehingga terdapat hipotesis yaitu uji analisis dan uji statistik, dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest*.

Teknik pengumpulan data merupakan suatu atau berbagai cara yang digunakan untuk pengumpulan/penghimpunan/pengambilan data penelitian. Sejalan dengan pendapat Nazir (2017, h.153) teknik pengumpulan data adalah suatu cara tersistematis serta terstandar demi mendapatkan data penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah secara tidak langsung yaitu melalui instrumen penelitian.

Menurut Sugiyono (2017), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk menilai fenomena alam maupun sosial yang diamati secara kuantitatif. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian yang diberikan kepada partisipan. Menurut Rohardjo, Susiolo, dan Gudnanto (2013, p.95), kuesioner adalah suatu bentuk alat komunikasi tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari subjek penelitian. Kuesioner dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan yang harus dijawab secara tertulis. Kuesioner tertutup yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert, seperti yang disarankan oleh Sugiyono (2019, p.146). Skala Likert adalah alat yang dapat diandalkan untuk menilai sikap, pendapat, dan perspektif individu atau kelompok

tentang suatu topik tertentu. Skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), ragu-ragu (R), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Dalam penelitian ini, kuesioner yang digunakan terdiri dari 54 item pernyataan, dimana 32 di antaranya dianggap valid dan reliabel. Menurut Arikunto (2010, p.211), validitas mengacu pada sejauh mana suatu instrumen secara tepat mengukur apa yang ingin diukur. Studi yang dilakukan oleh Arifin (2013) menguji reliabilitas dengan menggunakan uji varian, yang menunjukkan hasil yang konsisten ketika diberikan pada kelompok yang sama dalam beberapa kesempatan.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas VII SMPN 19 Pontianak. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan prosedur purposive sampling, yang melibatkan pemilihan subset tertentu dari populasi. Menurut Sugiyono (2019, p.133), pendekatan purposive sampling adalah jenis pengambilan sampel yang melibatkan pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu. Teknik penelitian ini mencakup dua tahap yang berbeda: tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap awal melibatkan persiapan berbagai komponen, termasuk pengembangan dan penyebaran kuesioner efikasi diri, pembuatan desain pemberian layanan, pelaksanaan pre-test, dan pemilihan sampel penelitian melalui teknik purposive sampling. Tahap implementasi melibatkan pemberian konseling kelompok SFBC dengan total lima sesi dalam seminggu, seperti yang digambarkan dalam Bagan 1. Metodologi yang digunakan untuk analisis data adalah dengan menggunakan statistik kuantitatif, yaitu melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistic Version 25, untuk mendapatkan data statistik.



**Gambar 1. Tahapan Pemberian Layanan  
Konseling Kelompok SFBC**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

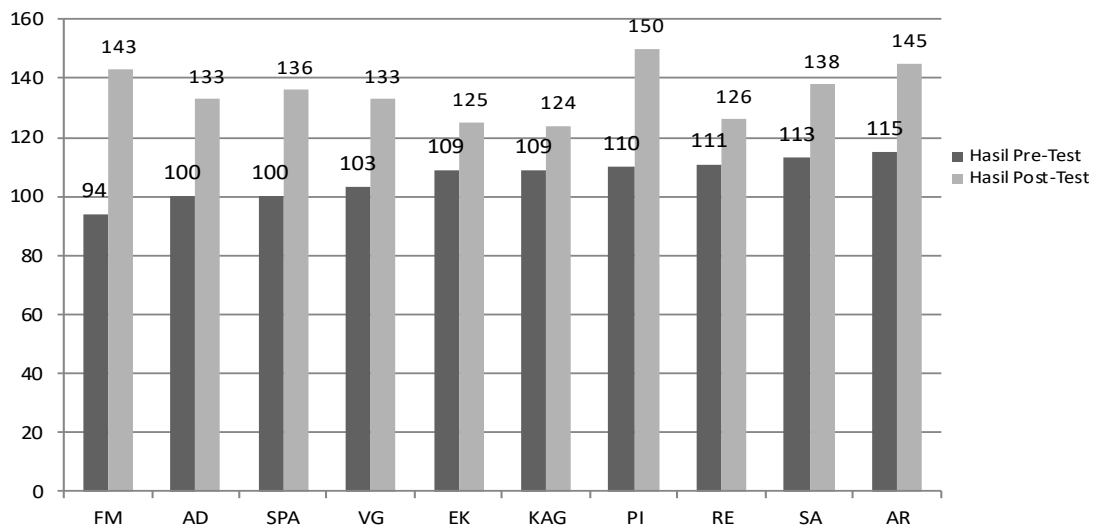
### Hasil

Berdasarkan hasil penyebaran angket setelah di uji validitas, *self efficacy* siswa kelas VII sebelum diberikan konseling kelompok SFBC tergolong dalam beberapa kategori. Terdiri dari 31 siswa yaitu berada di kategori sangat rendah tidak ada, di kategori rendah berjumlah 10 siswa. Siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah siswa yang memiliki *self efficacy* tergolong pada kategori rendah, sebelum diberikan perlakuan yaitu FM = 94, AD = 100, SPA = 100, VG = 103, EK = 109, KAG = 109, PI = 110, Re = 110, SA = 113, dan AR = 115. Hasil ini diperoleh melalui penyebaran angket sebelum pemberian perlakuan kemudian hasil ini diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel* dan bantuan program *IBM SPSS Statistic Versi 25*. Sedangkan kategorisasi diperoleh melalui perhitungan Standar Deviasi (SD) yaitu dengan nilai rata-rata 135 dan nilai SD adalah 8.

Setelah diberikan konseling kelompok SFBC sebanyak lima kali pertemuan, terdapat perubahan kategori *self efficacy* dari hasil *pre-test* ke *post-test*. Hasil skor *post-test* penelitian ini terdapat 3 siswa dengan kategori sedang, 6 siswa dengan kategori tinggi dan 1 siswa dengan kategori sangat tinggi. Adapaun hasilnya yaitu FM = 143, AD = 133, SPA = 136, VG = 133, EK = 125, KAG = 124, PI = 150, Re = 126, SA = 138, dan AR = 145. Hasil ini diperoleh melalui penyebaran angket setelah pemberian layanan dan diolah dengan *Microsoft Excel* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic Versi 25*. Signifikansi atau perbedaan *self efficacy* siswa kelas VII SMP N 19 Pontianak sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok SFBC dilakukan pengujian hipotesis. Perbedaan *self efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dapat dilihat pada tabel 1. dan gambar 1.

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-test**

No.	Nama	Pres-Test	Tingkat Self efficacy	Post-Test	Tingkat Self efficacy
1	FM	94	Rendah	143	Tinggi
2	AD	100	Rendah	133	Tinggi
3	SPA	100	Rendah	136	Tinggi
4	VG	103	Rendah	133	Tinggi
5	EK	109	Rendah	125	Sedang
6	KAG	109	Rendah	124	Sedang
7	PI	110	Rendah	150	Sangat Tinggi
8	RE	111	Rendah	126	Sedang
9	SA	113	Rendah	138	Tinggi
10	AR	115	Rendah	145	Tinggi
	<b>Rata-rata</b>	<b>96</b>	Rendah	<b>136</b>	<b>Tinggi</b>



**Gambar 1. Hasil Pre-test dan Post-test**

Signifikansi melalui pengujian hipotesis yaitu uji analisis dan uji statistik, uji analisis sendiri meliputi uji normalitas dan homogenitas. Ghozali (2018, h.161) “uji normalitas digunakan untuk menguji data pada persamaan regresi berdistribusi normal atau tidak.” Kelayakan data diuji dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* sebab sampel pada penelitian ini kurang dari 100 orang, dan digunakan bantuan program *IBM SPSS Statistic Versi 25*. Adapun hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan sebelum diberikan perlakuan adalah 0.057 yang mana lebih besar dari 0.05 dan nilai setelah diberikan perlakuan 0.568 yang mana lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa nilai sebelum diberikan perlakuan dan nilai setelah diberikan perlakuan berdistribusi normal. Adapun hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

Shapiro-Wilk			
	Statistic	Df	Sig.
Pre-test	850	10	0,057
Post-test	941	10	0,568

Sedangkan uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah butir soal/data dari sampel yang dianalisis itu homogen atau tidak. Pengujian homogenitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Levene's Test* menggunakan *IBM SPSS Versi 25* dengan taraf signifikan 0.05. dengan hipotesis jika signifikan > 0.05 maka variansi setiap sampel sama dan jika signifikan < 0.05 maka variansi setiap sampel tidak sama. Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas dapat diketahui nilai signifikan 0.269 > 0.05, yang artinya

bahwa varian data dari sampel sama/homogen. Adapun hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Self	Based on Mean	1.300	1	18	.269
efficacy	Based on Median	1.182	1	18	.291
	Based on Median and with adjusted df	1.182	1	13.160	.296
	Based on trimmed mean	1.226	1	18	.283

Selanjutnya signifikansi meliputi uji yang kedua yaitu uji statistik, melalui teknik analisis *Paired Sampel t-test* dengan hasil nilai t adalah -3.928 dan signifikan (2-tailed) adalah 0.003. Dengan demikian diartikan bahwa  $0.003 < 0.05$  yang artinya terdapat perbedaan signifikan *self efficacy* siswa antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Adapun hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4. Paired Sampel Statistic Paired Sampel Statistic**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error mean
Pair 1	Pre-test	113.40	10	17.898	5.501
	Post-test	135.80	10	9.874	3.122

**Paired Samples Correlation**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-test & Post-test	10	0.218	0.544

**Paired Sampel Test**

Paired Differences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-Test & Post-Test	-22,400	18,038	5.702	-35,299	-9.500	-3.928	9	0.003

Untuk melihat seberapa besar pengaruh konseling kelompok SFBC terhadap *self-efficacy* pada siswa digunakan *effect size*. Perhitungan diperoleh bahwa nilai rata-rata Uji-T



adalah 22,40 dan standar deviasi adalah 18,03. Nilai *Cohen's d* adalah 1,24. Jadi *Effect Size* konseling kelompok SFBC adalah sangat besar. Adapun hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Kategorisasi *Effect-Size* Menurut *Cohen's d***

<i>Cohen's d</i>	<i>Effect Size</i>
0.20	<i>Small</i> (Kecil)
0.50	<i>Medium</i> (Sedang)
0.80	<i>Large</i> (Besar)
1.20	<i>Very Large</i> (Sangat Besar)

## PEMBAHASAN

Secara umum *self efficacy* siswa kelas VII SMP N Pontianak sebelum diberikan konseling kelompok SFBC pada kategori rendah dengan persentase 32% dengan jumlah 10 siswa, kategori sedang dengan persentase 37% dengan jumlah 12 siswa, kategori tinggi dengan persentase 29% dengan jumlah 9 siswa dan kategori sangat tinggi dengan persentase 2% dengan jumlah 1 siswa. Hasil *pre-test* merupakan nilai awal untuk membandingkan atau melihat perbedaan *self efficacy* siswa sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok SFBC. Layanan konseling kelompok SFBC merupakan salah satu alternatif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa yang rendah. Tujuan SFBC menurut Slavín (2017) membantu siswa berfikir positif agar dapat mengalami perubahan yang bermakna ditunjukkan melalui sikap, tindakan dan mampu mengasumsikan apa yang dibicarakan dapat berhasil.

Berdasarkan pengujian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil yaitu hipotesis yang diterima adalah hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang artinya terdapat perbedaan signifikan tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan setelah pemberian konseling kelompok SFBC. Konseling kelompok SFBC diadakan sebanyak lima kali pertemuan dengan teknik tertentu, Mulawarman (2015, h.7) "teknik dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang ia hadapi.". *Post-test* diberikan kepada siswa untuk mengukur tingkat *self efficacy* setelah diberikan perlakuan. Skor tertinggi sebelum diberikan perlakuan adalah 115 dan setelah diberikan perlakuan adalah 145.

Berdasarkan hasil *pre-test* terdapat 10 orang siswa yang tergolong kategori rendah, sehingga 10 orang siswa tersebut yang diberikan perlakuan konseling kelompok SFBC.

Pendekatan SFBC memiliki lima tahapan tersendiri dalam proses konseling kelompok, menurut Seligman dan Reichenberg (dalam Mulawarman 2019, h.59-62) yaitu pembinaan hubungan baik (*establishing relationship*), identifikasi masalah yang dipecahkan (*identifying a solvable complaint*), penetapan tujuan (*establishing goals*), merancang dan melaksanakan intervensi (*designing and implimenting intervention*), dan terminasi, evaluasi dan tindak lanjut (*termination, evaluation and follow-up*).

Pertemuan pertama pembinaan hubungan baik (*establishing relationship*) dengan teknik SFBC *exception finding question* yang diberikan saat dinamika kelompok berlangsung, bertujuan untuk membangun kerjasama dengan guru BK (kolaborator), membangun rasa kepercayaan klien agar klien merasa aman dan nyaman selama konseling kelompok berlangsung sebagaimana dijelaskan oleh Mulawarman (2019). Pada pertemuan ini dijelaskan mengenai apa itu konseling kelompok, SFBC dan *self efficacy* dengan harapan sebagai pengantar pemberian layanan, dan dipaparkan dan mengenai karakteristik *self efficacy* secara mendalam lalu siswa dimintai mengidentifikasi dirinya apakah termasuk individu yang memiliki *self efficacy* rendah atau tinggi. Pertemuan kedua identifikasi masalah yang dipecahkan (*identifying a solvable complaint*) dengan teknik SFBC *miracle questions*, fokus pertemuan kedua untuk meningkatkan aspek *self efficacy* "level". Pertanyaan keajaiban diberikan secara bertahap pada tahap kegiatan layanan berlangsung. Setiap anggota kelompok akan diberikan pertanyaan keajaiban sesuai dengan kesulitan *self efficacy* aspek level. Bandura (1997, h.42) proses ini siswa mulai memiliki keyakinan bahwa mereka mampu memikirkan masalah-masalah tingkat kesulitan dalam mengerjakan tugas, dan mereka mampu memberikan solusi dari masalah tingkat kesulitan tugas, serta memperkirakan hasil dan konsekuensi dari penyelesaian atau solusi yang mereka pilih.

Pertemuan ketiga penetapan tujuan (*establishing goals*) dengan teknik SFBC *scaling questions* dan fokus pertemuan untuk meningkatkan "*strenght*". Anggota kelompok menganalisis dirinya mengenai seberapa besar tingkat kekuatan dalam mengerjakan tugas dan bertanggung jawab pada suatu perihal. Siswa diberikan lembar kerja peserta didik dengan pertanyaan tujuan apa yang ingin mereka capai dalam mengikuti konseling kelompok dan memberikan skala 1 – 10 seberapa kekuatan yang dimiliki dalam mengerjakan sebuah tugas atau menyelesaikan suatu tanggung jawab, proses ini bertujuan agar dapat mengubah pandangan dalam situasi problematik atau pada situasi masalah yang dihadapi dan mengakses solusi dan kelebihan yang dimiliki individu penda

---

Mulawarman (2019). Pertemuan keempat merancang dan melaksanakan intervensi (*designing and implimenting intervention*) dengan teknik SFBC gabungan dan fokus peningkatan aspek *self efficacy*. Siswa diberikan pertanyaan berupa pertanyaan berskala seberapa mampu merancang sebuah pernyataan (saran) di dalam kelompok menjadi sebuah solusi, pertanyaan pengecualian seperti yang mengarah pada hal-hal yang dilakukan saat memiliki *self efficacy* yang tergolong tinggi, dan pertanyaan keajaiban yang mengarah pada perasaan anggota kelompok ketika masalah yang dihadapi selesai dan hal apa yang diwujudkan untuk menyelesaikan masalah yang dialami. Dengan harapan siswa dapat merancang dan melaksanakan intervensi dari alternatif penyelesaian masalah (solusi) yang didapatkan melalui dinamika kelompok dan arahan oleh pemimpin kelompok. Intervensi guna menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan cara menunjukkan alternatif dari permasalahan yang ada Mulawarman (2019, h.61).

Pertemuan kelima terminasi, evaluasi dan tindak lanjut (*termination, evaluation and follow-up*) serta pemberian *post-test*. Pada pertemuan ini dilakuakn refleksi materi pertemuan pertama hingga keempat, dengan tujuan *self efficacy* siswa meningkat dan mengaplikasikan sikap yang lebih adaptif yang menunjukkan peningkatan *self efficacy* dan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Lalu sebelum pemberian *post-tets* peneliti menanyakan kemantapan peningkatan *self efficacy* siswa apakah sudah sama dengan karakteristik siswa *self efficacynya* tinggi sesuai dengan aspek yang ditingkatkan Bandura (1997). Setelah itu siswa diberikan *post-test* bertujuan untuk melihat peningkatan *self efficacy* pada siswa setelah diberikan konseling kelompok SFBC. Adapun hasil penelitian terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah pemberian konseling kelompok SFBC untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII SMP N 19 Pontianak.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan, ditarik simpulan bahwa konseling kelompok SFBC efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII SMP N 19 Pontianak. Sejalan dengan beberapa peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Kus Hendar pada tahun 2019, Sri Wahyuningsih pada tahun 2023 dan Erik Idawati pada tahun 2020, dari ketiga hasil penelitian yaitu konseling kelompok SFBC dapat meningkatkan *self-efficacy* siswa. Berdasarkan nilai rata-rata sebelum pemberian layanan termasuk kategori rendah dengan rata-rata 96 dan nilai rata-rata setelah pemberian layanan termasuk kategori tinggi 136. Terdapat perbedaan signifikan *self efficacy* siswa antara sebelum dan setelah pemberian

---

konseling kelompok SFBC) yaitu nilai  $t=3.928$  lalu nilai signifikan (2 tailed)  $0.003 < 0.05$  yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, berbunyi “Konseling kelompok SFBC efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas VII SMP N 19 Pontianak”.

## **SARAN**

Setelah penelitian dilakukan, terdapat beberapa saran dalam pelaksanaan penelitian. Bagi guru BK diharapkan mengaplikasikan layanan konseling kelompok kognitif kepada seluruh siswa, melalui konseling kelompok SFBC. Serta bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian serupa supaya mengembangkan instrumen penelitian lain dan menggunakan desain penelitian eksperimen berbeda seperti *control group design*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, Zainal. (2013). *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, Prosedur*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka).
- Bandura, Albert. (1997). *Self efficacy The Exercise Of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Elihami, E. (2021). E-LEARNING IN ISLAMIC EDUCATION AND PANCASILA ON DURING COVID-19 PANDEMIC. *Academy of Education Journal*, 12(2), 303-310. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.746>
- Fauzi, Taty. (2018). *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*. Tira Smalprt: Tangerang.
- Fitriana, Sitti and Ihsan, Hisyam dan Annas, Suwardi. (2015). Pengaruh Efikasi Diri, Aktivitas, Kemandirian Belajar Dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*. Diunduh dari: [https:// ojs.unm.ac.id/JEST/article/view/1517](https://ojs.unm.ac.id/JEST/article/view/1517)
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Ghufron, Nur dan Rini Risnawita. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Aruz Media.
- Halida, H., Yuline, Y., Fergina, A., Putri, A., Dewantara, J., & Borneo, Z. (2023). TINGKAT HARMONI SOSIAL SISWA SMP SE- KOTA PONTIANAK. *Academy of Education Journal*, 14(2), 212-225. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.1655>
- Haris, L. (2017). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN DALAM PEMBENTUKAN PERILAKU SISWA BERWARGA NEGARA YANG BAIK DI SD JUARA KELURAHAN BACIRO KECAMATAN GONDOKUSUMAN KOTA YOGYAKARTA TAHUN

- PELAJARAN 2016. *Academy of Education Journal*, 8(2), 226-269.  
<https://doi.org/10.47200/aoej.v8i2.372>
- Kusumawati, I. (2014). UPAYA LEMBAGA RIFKA ANNISA WOMEN'S CRISIS CENTER DALAM MENANGANI KORBAN KEKERASAN TERHADAP PEREMPUAN. *Academy of Education Journal*, 5(2).  
<https://doi.org/10.47200/aoej.v5i2.115>
- Kemendikbud. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling SMP. In Direktorat jenderal Guru dan Tenaga Pendidikan Kemendikbud RI.
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling), Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Penerbit Kencana: Rawamangun, Jakarta Timur.
- Mulawarman. (2015). Brief Counseling in Schools: a Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indo-nesia. *Journal of Education and Practice*, 5 (21) : 68-72. Diunduh dari: 1- 354-Article Text-2643-1-10-20210610
- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*. Penerbit Ghalia Indonesia: Bogor
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slavin, K., & Kim, J. S. (2017). SFBT in Action Eating Disorders. *Solution-Focused Brief Therapy in Schools: A 360-Degree View of the Research and Practice Principles*.
- Rohardjo, Susilo, Gudnanto. (2013). *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suryani, Hendrayani. (2015). *Metode Riset Kuantitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Yuniar, A., & Suryaman, M. (2022). STUDENTS' PERCEPTION OF ONLINE LEARNING USING QUIZZZ.COM AS A LEARNING MEDIA IN LEARNING ENGLISH. *Academy of Education Journal*, 13(2), 263-272.  
<https://doi.org/10.47200/aoej.v13i2.1125>