

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED*
BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN *SELF*
EFFICACY PADA SISWA KELAS VIII SMP N 1 BANDAR MATARAM
LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN 2022/2023**

(Skripsi)

Oleh

SRI WAHYUNINGSIH

NPM 1913052029



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA SISWA KELAS VIII SMP N 1 BANDAR MATARAM LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN 2022/2023

Oleh

SRI WAHYUNINGSIH

Self efficacy memegang peran penting dalam kegiatan pembelajaran, individu akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *self efficacy*-nya mendukung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 7 orang siswa yang terkumpul dengan menggunakan teknik *purposive sampling* (siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah). Skala *self efficacy* digunakan untuk mengukur tingkat *self efficacy* siswa. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *self efficacy* pada siswa dapat meningkat dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dengan $p = 0,018$; $p < 0,05$. yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) efektif meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII di SMPN 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.

Kata kunci : konseling kelompok, *self efficacy*, SFBC.

ABSTRACT

THE USE OF SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF EFFICACY IN CLASS VIII STUDENTS OF SMP N 1 BANDAR MATARAM CENTARAL LAMPUNG IN ACADEMIC YEAR 2022/2023

By

SRI WAHYUNINGSIH

Self-efficacy plays an important role in learning activities, a person will be able to use his potential optimally if his self-efficacy supports it. The purpose of this study was to find out the use of solution focused brief counseling (SFBC) group counseling in increasing self-efficacy in class VIII students at SMPN 1 Bandar Mataram, Central Lampung in the 2022/2023 Academic Year. This research design uses one group pretest-posttest. The research subjects consisted of an experimental group of 7 students who were collected using a purposive sampling technique (students who have a low level of self-efficacy). The self-efficacy scale is used to measure the level of self-efficacy of students. $0.018 ; p < 0.05$. which means H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that group counseling solution focused brief counseling (SFBC) is effective in increasing self-efficacy in class VIII students at SMPN 1 Bandar Mataram, Central Lampung, for the 2022/2023 Academic Year.

Keywords: self efficacy, group counseling, SFBC.

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING (SFBC)* UNTUK MENINGKATKAN *SELF
EFFICACY* PADA SISWA KELAS VIII SMP N 1 BANDAR MATARAM
LAMPUNG TENGAH TAHUN AJARAN 2022/2023**

Oleh

SRI WAHYUNINGSIH

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar

SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

: **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK
SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING
(SFBC) UNTUK MENINGKATKAN SELF
EFFICACY PADA SISWA KELAS VIII SMP N
1 BANDAR MATARAM LAMPUNG
TENGAH TAHUN AJARAN 2022/2023.**

Nama Mahasiswa

: **Sri Wahyuningsih**

No. Pokok Mahasiswa

: 1913052019

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

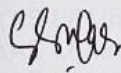
Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

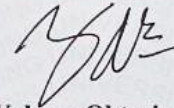
Pembimbing Utama



Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi.

NIP. 198005012008122002

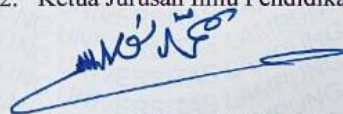
Pembimbing Pembantu



Yohana Oktariana, M.Pd

NIP. 23130481006201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



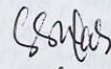
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.

NIP. 197412202009121002

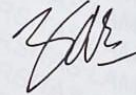
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

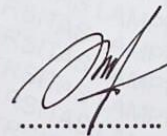
Ketua : **Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi.**



Sekretaris : **Yohana Oktariana, M.Pd**



Penguji : **Dr. Mujiyati, M.Pd**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Mei 2023

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Wahyuningsih
NPM : 1913052029
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023”** adalah asli hasil penelitian saya, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagai mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 19 Mei 2023

Yang membuat pernyataan



Sri Wahyuningsih

NPM.1913052029

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Sri Wahyuningsih, lahir di Bumi Setia, Seputih Mataram pada tanggal 28 Agustus 2001, sebagai anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Gondo Suwarno dan Ibu Sulasih. Penulis menempuh pendidikan formal sebagai berikut :

1. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Bumi Setia, lulus tahun 2013.
2. Madrasah Tsanawiyah (MTs) Nurul Huda Banjar Agung, lulus tahun 2016.
3. Sekolah Menengah Atas (SMA) PGRI 1 Seputih Mataram, lulus tahun 2019.

Pada tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur masuk Penerimaan Mahasiswa Perluasan Akses Pendidikan (PMPAP). Penulis selama kuliah mendapatkan beasiswa PMPAP.

Penulis pernah aktif pada beberapa organisasi internal kampus sebagai Brigda BEM FKIP UNILA 2019, Staf Ahli Dinas Kajian dan Strategi BEM FKIP UNILA 2020, Staf Ahli Kementrian Dalam Negeri BEM U KBM UNILA 2020, Pansus XXII Pemira FKIP 2020, Anggota Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA), Sekertaris Dinas Pemberdayaan Perempuan BEM FKIP Unila 2021 dan organisasi eksternal kampus sebagai anggota Dewan Kerja Pramuka Lampung Tengah Tahun 2019-2022 .

Pada tahun 2022 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 2 Sumber Bahagia, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Sumber Bahagia, Kecamatan Seputih Banyak Kabupaten Lampung Tengah, Lampung.

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 6)

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan”

(Sutan Sjahrir)

PERSEMBAHAN

Allhamdulillah Rabbil'alamiin..

Dengan penuh rasa syukur pada Allah SWT atas terselesaikannya penulisan skripsi ini kupersembahkan karya tulis ini kepada :

Kedua orangtuaku tercinta

Ibu ku Sulasih dan bapak ku Gondo Suwarno

Terimakasih atas peluh keringat, kasing sayang, air mata serta do'a yang senantiasa tulus mengiringi langkah perjuangan dan keberhasilanku.

Adik-adikku tersayang Puput Herawati dan Hafidh Wahyu Arjuna

Terimakasih sudah menjadi penyemangatku untuk lebih giat dalam mencapai keberhasilanku.

Terimakasih atas dukungan serta do'a yang senantiasa tulus mengiringi langkah perjuanganku, dan kupastikan perjuangan menuntut ilmu ini bukanlah akhir namun awal dari perjuangan menuju keberhasilan, aku ingin membuat bangga seluruh keluargaku.

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Allhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Tahun Ajaran 2022/2023. Sholawat serta salam senantiasa kita sanjungkan kepada nabi besar Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan do’a, bimbingan, motivasi, kritik dan saran yang telah diberikan oleh berbagai pihak.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.,I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung .
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A. Psi., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi, M.Psi, Psi., selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan motivasi, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikanya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd .,selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak masukan, motivasi, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikanya penulisan skripsi ini.

7. Ibu Dr. Mujiyati, M.Pd., selaku Dosen Pembahas yang telah menyediakan waktunya dalam memberika bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga terselesaikanya penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
9. Kepala Sekolah SMPN 1 Bandar Mataram Lampung Tengah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian .
10. Ibu Dra. Kanti Utami selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Bandar Mataram yang sudah membantu dan memberikan arahan serta motivasi kepada penulis selama masa penelitian dan seluruh dewan guru serta staf yang telah membantu selama penelitian berlangsung.
11. Ibuku selama diperantauan kuliah Ibu Dr. Erna Rochana, M.Si., terimakasih ibu sudah banyak membantu, mendukung dan menganggapku seperti anaknya selama masa perkuliahan ini, semoga ibu panjang umur, murah rezeki dan sehat selalu.
12. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Gondo Suwarno dan Ibu Sulasih yang selalu memberikan do'a tulus, cinta kasih dan dukungan sepenuhnya.
13. Adik-adikku tersayang Puput Herawati dan Hafidh Wahyu Arjuna yang selalu mendukung dan bangga dengan kakaknya, semoga kalian lebih sukses dan mudah dalam menggapai mimpi.
14. Aji Widiatmoko, Terimakasih karena telah membantu proses penelitian, mendengarkan keluh kesah setiap hari, memberikan semangat, dukungan, serta sabar yang tiada habisnya.
15. Niken Viongke sahabat bidariku tercantik, Mauly Zain Bunnayya sahabatku berhati malaikat baik dan cantik, Airlangga Yudistira dan Primatama Fil-Ardhi Hanif sahabat badan amal terbaik yang telah bersatu dalam Hamba Rodi untuk saling membantu dan mendukung selama masa perkuliahan, penulis sangat beruntung dan bersyukur bertemu dengan orang-orang baik seperti kalian.
16. Sahabat-sahabat kuliahku, Qurniati yang sudah banyak membantu peneliti dalam menyusun skripsi,Rani, Zahroh, Intan, Agnesia, Miranda, Revika,

Rieza, Reynani dan seluruh sahabat seperjuangan BK 19 terimakasih untuk kebersamaannya selama ini, semoga kekeluargaan kita takan luntur. Reyanaldo, Risandi, Deni, Desti sahabat seperjuangan PMPAP sejak Maba. Semoga dimasa depan mendatang kita dipertemukan kembali dan menjadi orang sukses, kaya dan berguna.

17. Salsa Amelia Putri sahabatku terimakasih telah membantu proses penelitian, Yunus Febriansyah, Syaiful, Ferli, Mas Wahyu, Mufti, Mba Vio, Rindi sahabat seperjuangan kuliah di kampung.

18. Keluarga besar BEM FKIP Unila 2019, Kabinet Inspirasi Kebanggaan. BEM FKIP 2020 Kabinet Sakai Sambayan. BEM U KBM Unila 2020, Kabinet Semangat Kita. BEM FKIP Unila 2021, Kabinet Serasan Seandanan. Terimakasih atas kehangatan dan pengalaman perjuangan yang telah di berikan.

19. Almamaterku Tercinta

Terimakasih atas bantuan, dukungan, kerjasama, kebersamaan, canda tawa, suka duka kita semua, semoga kita selalu mengingat kebersamaan ini. Penulis menyadari skripsi ini jauh dari kesempurnaan, dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua. Amiin

Bandar Lampung, 19 Mei 2023

Penulis

Sri Wahyuningsih

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	7
1.7 Kerangka Pikir	7
1.8 Hipotesis Penelitian	10
II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Self efficacy	11
2.1.1 Definisi Self efficacy	11
2.1.2 Sumber Self efficacy	14
2.1.3 Aspek-aspek Self efficacy	15
2.1.4 Proses Self efficacy	16
2.1.5 <i>Self efficacy</i> Predikator Tingkah Laku	17
2.1.6 Gambaran <i>Self efficacy</i> Rendah dan Indikator Siswa	18
2.1.7 Upaya Meningkatkan <i>Self efficacy</i> Rendah	18
2.2 Konseling Kelompok	19
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok	20
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok	21
2.2.3 Asas Konseling Kelompok	22
2.2.4 Tahap-Tahap Konseling Kelompok	23
2.3 Solution Focused Brief Counseling (SFBC)	26
2.3.1 Definisi Solution Focused Brief Counseling (SFBC)	27
2.3.2 Konsep Dasar Konseling Solution focused brief counseling	28
2.3.3 Peran Konselor dan Konseli	30
2.3.4 Hubungan Terapeutik Antara Konselor dan Konseli	31
2.3.5 Teknik-teknik Spesifik Solution-Focused Brief Counseling	32
2.3.6 Kelebihan dan Keterbatasan	34

2.4	Penggunaan Konseling Kelompok SFBC Untuk Meningkatkan <i>Self efficacy</i> Pada Siswa	35
2.5	Penelitian Relevan.....	36

III METODE PENELITIAN

3.1	Pendekatan Penelitian	39
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.3	Variabel Penelitian	40
3.4	Definisi Operasional.....	41
3.4.1	Self efficacy Siswa	41
3.4.2	Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling	41
3.5	Populasi, Sampel dan Subjek	42
3.5.1	Populasi	42
3.5.2	Sampel	42
3.6	Teknik Pengumpulan Data	43
3.7	Skala Self efficacy	44
3.8	Uji Coba Instrumen	45
3.9	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	46
3.9.1	Uji Validitas	46
3.9.2	Uji Reliabilitas	49
3.10	Teknik Analisis Data.....	50

IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Gambaran Umum <i>Self Efficacy</i> pada Siswa Kelas VIII.....	52
4.1.2	Deskripsi Data Penelitian.....	54
4.2	Data Skor <i>Preetest, Posttest</i> Subjek penelitian	63
4.3	Hasil Uji Hipotesis	74
4.3.1	Uji Normalitas	74
4.3.2	Uji Wilcoxon Matched Pairs Test.....	74
4.4	Pembahasan	77

V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	82
5.2	Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA	84
-----------------------------	----

LAMPIRAN	86
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir	9
Gambar 3. 1 Desain Pretest and Posttest.....	39
Gambar 4. 1 Gambaran umum <i>Self Efficacy</i> Siswa Kelas VIII di SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Nilai Alternatif Jawaban.....	43
Tabel 3. 2 Kriteria <i>self efficacy</i> (<i>Pre Test & Post Test</i>)	44
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Efikasi Diri	45
Tabel 3. 4 Hasil uji validitas Product Moment skala <i>self efficacy</i>	47
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas	50
Tabel 4. 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	54
Tabel 4. 2 Hasil <i>pree-test</i> dan <i>post-test</i> pada kelompok eksperimen.	63
Tabel 4. 3 Grafik Pretest Posttes	64
Tabel 4. 4 Deskripsi Perubahan Tiap Pertemuan Konseling Kelompok SFBC....	65
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Dengan SPSS 25.0	74
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Dengan <i>SPSS 25.0</i> (Tabel Ranks).....	75
Tabel 4. 7 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> Dengan <i>Software SPSS 25.0</i>	76

LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket self efficacy	87
Lampiran 2. Surat pernyataan kesediaan	91
Lampiran 3. Hasil uji validitas Product Moment skala <i>self efficacy</i>	92
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas	94
Lampiran 5. Lembar Pengesahan Instrumen Penilaian Ahli Materi.	96
Lampiran 6. Modul.....	102
Lampiran 7. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	133
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan	156

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa adalah seorang individu yang memiliki kemampuan pada dirinya. Namun, tak sedikit siswa yang bahkan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini akan menjadi penghalang bagi siswa tersebut dalam melakukan suatu tindakan atau pekerjaan. Setiap diri siswa memiliki *self efficacy*, yang artinya adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dijadikan sebagai dasar dalam melakukan suatu kegiatan. Menurut Bandura (1997), *self efficacy* pada dasarnya merupakan hasil proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memikirkan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang di perlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Enik, 2020).

Masalah keyakinan diri terhadap kemampuan diri sendiri atau *self efficacy* sangatlah berperang penting, bahkan menjadi salah satu kunci terhadap prestasi siswa. *Self efficacy* tersebut ikut memperkuat kegiatan belajar dalam meningkatkan kompetensi siswa dalam bidang akademik. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi pada umumnya akan lebih mudah menerima dan memahami pembelajaran yang disampaikan oleh guru.

Self efficacy juga dapat membuat siswa lebih mudah merasa mampu untuk mengerjakan soal-soal pelajaran yang dihadapinya, bahkan pelajaran yang sangat rumit sekalipun. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self efficacy* rendah biasanya akan tampak kurang percaya diri, meragukan kemampuan dirinya, dan tidak berusaha untuk mencapai nilai tinggi bahkan selalu menghindari tugas-tugas yang sulit dan mengeluarkan usaha yang tidak optimal. SMPN 1 Bandar Mataram merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di

Kabupaten Lampung Tengah, Kecamatan Bandar Mataram, Jati Datar Mataram dengan akreditasi A, dan memiliki visi serta misi yang sangat bagus. Visi unggul dalam prestasi, berkarakter berdasarkan iman dan taqwa. Misi, menciptakan profil pelajar yang berakhlak mulia dan rajin beribadah. Mewujudkan lulusan yang unggul dalam bidang akademik dan non akademik serta berkarakter Pancasila. Meningkatkan manajemen satuan pendidikan yang adaptif, berkarakter, dan menjamin mutu. Menciptakan lingkungan sekolah sebagai tempat perkembangan intelektual, sosial, emosional, keterampilan, dan pengembangan budaya lokal dalam kebhinekaan tunggal. Menciptakan profil pelajar yang berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis dan kreatif sehingga mampu mengkreasikan ide dan keterampilan yang inovatif.

Dalam hal ini siswa dituntut untuk dapat membantu mewujudkan visi dan misi sekolah dengan baik salah satunya yaitu dengan cara rajin belajar dengan maksimal, mengembangkan potensi yang dimiliki dan berprestasi. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya atau *self efficacy*. Siswa yang memiliki kemampuan keyakinan diri atau *self efficacy* yang tinggi atau baik akan cenderung lebih mudah untuk semangat dalam belajar dan berprestasi.

Akan tetapi berdasarkan hasil observasi pengamatan peneliti dan informasi dari guru BK di sekolah tersebut, kondisi yang terjadi di lapangan pada saat ini masih terdapat beberapa siswa yang kesulitan untuk mencapai prestasi belajar dengan maksimal karena faktor ketidakpercayaan dirinya. Seperti pasif atau tidak aktif dalam proses pembelajaran dikelas, sering tidak mengerjakan tugas, tidak percaya akan kemampuan dirinya sendiri dan beranggapan bahwasanya dirinya tidak bisa melakukan proses pembelajaran akademik dengan baik, sehingga siswa mengerjakan tugas hanya asal-asalan atau menghindari tugas-tugas yang diberikan guru menunda bahkan tidak mengerjakannya, dan juga siswa yang tidak berani atau tidak yakin untuk mengikuti sebuah kompetisi.

Hal ini dapat terlihat dari hasil belajar siswa, ada beberapa siswa yang masih mendapatkan nilai harian dan ujian di bawah standar minimum. Contoh lainnya dari ketidak yakinan diri siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri dapat dilihat saat mereka tidak yakin untuk bisa mengikuti sebuah lomba atau kompetisi, cenderung pesimis atau tidak berani, bahkan mereka tidak meyakini bahwa mereka bisa dan mampu untuk mengikuti kompetisi tersebut.

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya (Enik, 2020) dijelaskan juga bahwasanya hampir sebagian siswa masih memiliki rasa keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuan yang dimiliki. Siswa cenderung pesimis dan tidak terlalu peduli dengan tugasnya sebagai seorang siswa. Hal itu terlihat dari hasil belajar mereka saat mengerjakan ujian maupun tugas harian. Masih terdapat beberapa siswa yang melihat pekerjaan temanya atau mecontek.

Ketidak yakinan siswa terhadap kemampuan dirinya sehingga menghindari tugas-tugas yang diberikan dalam proses pembelajaran di sekolah tidak hanya berdampak pada prestasinya saja, namun juga cara berpikir mereka dalam menghadapi setiap pekerjaan ataupun tantangan dalam hidup mereka. Sikap tidak yakin pada kemampuan diri, akan menghambat siswa dalam mencapai hasil dan tujuan mereka.

Dalam hal ini *self efficacy* yang baik harus dimiliki oleh setiap siswa, karena *self efficacy* sangat berperan penting dalam kehidupan, seseorang dapat menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *self efficacy* yang di milikinya baik dan mendukungnya. Beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa *self efficacy* memegang peran penting adalah;

- 1) Penelitian Monasari Johanda (2017) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri (*self efficacy*) terhadap tugas sekolah siswa. Hal ini berarti bahwa dalam menyelesaikan tugas sekolah siswa, semakin tinggi *self efficacy* pada dirinya maka semakin mudah dalam menyelesaikan tugas sekolahnya.
- 2) Peneliti Ema & Roza (2022) Menunjukkan, bahwa Siswa dengan *self efficacy* diri kuat memiliki kemampuan literasi yang lebih unggul daripada mereka yang memiliki efikasi diri sedang dan rendah, dan siswa dengan

self efficacy sedang memiliki kemampuan literasi matematika yang lebih unggul daripada mereka yang memiliki *self efficacy* rendah.

- 3) Hasil penelitian Oktariani (2018) Menunjukkan bahwa Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan selalu menampilkan perilaku yang lebih aktif dalam belajar dibandingkan dengan siswa yang mempunyai *self efficacy* yang lebih rendah sehingga hal ini dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa di sekolah.

Melihat beberapa penelitian diatas, menunjukkan bahwa *self efficacy* memegang peran penting dalam kehidupan seseorang terutama pada diri siswa. Dalam kegiatan pembelajaran, siswa akan mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila *self efficacy*-nya mendukung. *Self efficacy* sangat mempengaruhi keberhasilan seorang siswa, sebab siswa yang memiliki *self efficacy* memiliki kepercayaan bahwa dia dapat melakukan semua hal yang diinginkan, hal ini diiringi dengan semangat yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugasnya.

Permasalahan *self efficacy* siswa di lingkungan sekolah menjadi tugas dan tanggung jawab guru, terutama guru bimbingan dan konseling (BK). Untuk menangani masalah *self efficacy* rendah yang dimiliki oleh seorang siswa maka perlu dilakukan usaha untuk meningkatkan *self efficacy*, salah satunya adalah dengan cara yang efektif dan efisien yaitu menggunakan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling*. Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) menekankan kekuatan dan resiliensi orang dengan berfokus pada pengecualian untuk masalah mereka dan mengkonsep solusi mereka. Pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku, (Glading, dalam Mulwarman, 2019).

Melalui konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* berbagai macam masalah dapat diselesaikan diantaranya adalah masalah pribadi, sosial dan karir. Satu hal yang tidak lepas dari pelajar adalah masalah pribadi, yakni keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi dan menyelesaikan pekerjaan (*self efficacy*).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Enik Idawati (2020) untuk menangani permasalahan *self efficacy* ini dilakukan konseling kelompok *solution focused brief counseling* berbasis *cyber* konseling atau dilakukan secara *online* karena terkendala adanya pandemi *covid-19*. Akan tetapi ditegaskan dalam hasil penelitian bahwasanya terdapat beberapa keterbatasan penelitian saat dilakukan konseling kelompok *solution focused brief counseling* berbasis *cyber* konseling ini seperti : pada saat proses pemberian *treatment* terhalang oleh jaringan internet yang susah, kurang responnya anggota konseling kelompok, tidak adanya interaksi langsung sehingga tidak memunculkan reaksi emosional secara langsung, serta konselor yang tidak dapat memperhatikan langsung atau perhatian yang cukup untuk ekspresi wajah dan bahasa tubuh konseli. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian secara langsung, agar proses pemberian *treatment* lebih maksimal. Dalam hal ini peneliti akan melakukan penelitian dengan melakukan penelitian secara langsung atau turun lapangan untuk menangani permasalahan *self efficacy* ini menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* dan mendapatkan hasil penelitian terbaru.

Berdasarkan pemaparan diatas penggunaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *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 pekerjaannya. Maka dengan ini peneliti mengambil sebuah judul penelitian “Penggunaan Konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pembahasan pada latar belakang masalah, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa yang tidak yakin dengan kemampuan akademiknya.

2. Terdapat beberapa siswa yang pasif atau tidak aktif dalam proses pembelajaran di kelas.
3. Terdapat beberapa siswa yang tidak yakin mampu mengikuti sebuah lomba atau kompetisi.
4. Terdapat siswa yang menghindari tugas sekolahnya, menunda, bahkan tidak mengerjakannya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023?

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini hanya dibatasi pada masalah “Penggunaan Koseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber informasi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya dalam bidang konseling kelompok dalam upaya meningkatkan *self efficacy* pada siswa.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa, dapat menjadi masukan agar mampu mengendalikan efikasi diri (*self efficacy*) dengan baik, sehingga dapat menjadi pribadi mandiri dan yakin akan kemampuan diri sendiri.
- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan pelaksanaan program bimbingan dan konseling kelompok sebagai upaya meningkatkan *self efficacy* pada siswa.
- c. Bagi Sekolah, Sebagai masukan atau dapat dijakikan sebagai bahan pemikiran tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling, dan masukan tentang upaya bantuan yang diberikan untuk menangani masalah *self efficacy* siswa.
- d. Peneliti selanjutnya, agar dapat mengambil sumbangan informasi serta pemikiran dari penerapan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan *self efficacy* pada siswa.

1.7 Kerangka Pikir

Self efficacy merupakan bentuk keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk menghasilkan tingkat kinerja serta menguasai situasi yang mempengaruhi kehidupan mereka, kemudian *self efficacy* juga akan menentukan bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri dan berperilaku (Bandura, 1994). Teori *self efficacy* pada umumnya menerangkan bahwa orang-orang hanya akan mencoba hal-hal yang mereka yakini dapat menuntaskannya dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal. Dengan makna lain, *self efficacy* berusaha memahami fungsi pengendalian diri saat penyesuaian pemikiran, memberikan motivasi dan mendukung diri, serta menyesuaikan dalam ranah pengelolaan emosi dan psikologi. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat menyelesaikan suatu masalah dengan semangat, keberanian dan kerja keras. Berbeda juga dengan siswa yang

memiliki *self efficacy* yang rendah dia sering menghindari tugas dan cepat menyerah ketika dihadapkan pada sebuah masalah (Ema dan Roza, 2022).

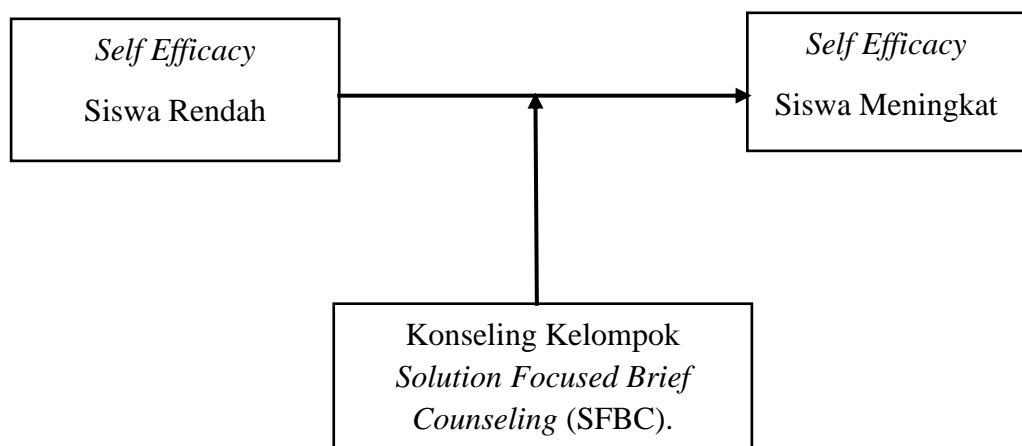
Hasil penelitian Monasari, Johanda (2019) menunjukna bahwa *self efficacy* siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah secara keseluruhan dilihat dari persentase tertinggi berada pada kategori sedang yaitu 49,4% dan persentase terendah pada kategori rendah yaitu 3,4. Hal ini menggambarkan bahwa tidak semua siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Hal tersebut didukung juga oleh penelitian Ema, Roza (2022) bahwasanya siswa dalam kategori *self-efficacy* tinggi memiliki rata-rata 55% pada kemampuan literasi matematika. Siswa dengan *self efficacy* tinggi memiliki kemampuan literasi matematika sedang pada semua indikator, yaitu pada indikator *level* dengan persentase 54%, indikator *strength* dengan persentase 61%, dan indikator *generality* dengan persentase 77%. Siswa dengan efikasi diri rendah mengungguli siswa dengan efikasi diri sedang dalam hal keterampilan literasi matematika yang memuat indikator *level* dengan kriteria yang diukur, seperti menyelesaikan masalah yang diberikan menggunakan bahasanya sendiri dengan persentase 66%. (tinggi) berbeda dengan siswa yang memiliki efikasi diri rendah. Jika dibandingkan dengan tingkat efikasi diri lainnya, skor mereka lebih rendah pada berbagai indikator, tetapi skor terbesar mereka adalah pada indikator dengan kriteria yang diukur adalah memecahkan masalah yang disajikan menggunakan bahasa mereka sendiri sebesar 16% (rendah). Berdasarkan penelitian di atas menunjukan bahwasanya masalah *self efficacy* memang benar-benar terjadi di kalangan siswa dan berpengaruh pada diri siswa sehingga harus segera ditangani.

Self efficacy ini berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi mau menerima tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya, mengarahkan usaha untuk mengerjakan tugas dan lebih tekun sehingga individu dapat mencapai prestasi yang tinggi. Berbagai penelitian memberikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut, (Bandura, Putri Alizamar, dkk, 2019).

Self efficacy yang berada pada level rendah tentunya sangat menghambat siswa untuk berkembang, melihat dampak yang ditimbulkan begitu serius. Konselor memiliki peran yang penting untuk membantu siswanya menuju tumbuh kembang yang optimal sehingga dapat mencapai kesuksesannya.

Pendekatan *solution-focused brief counseling* sangat sesuai untuk konselor sekolah dan setting sekolah, karena pada pendekatan ini koselor sekolah bisa berkolaborasi dengan siswa untuk menyelesaikan masalahnya yang berfokus pada pencarian solusi dan dengan solusi tersebut mengarahkan siswa untuk melakukan perubahan hidup yang lebih positif. Para konselor percaya bahwa pendekatan *brief counseling* tepat digunakan pada *setting* sekolah menengah pertama karena relatif mudah dipelajari, menekankan pada aspek pemecahan masalah, dan berfokus pada solusi yang dihasilkan oleh siswa (Mulawarman, 2019).

Adanya persoalan *self efficacy* yang dilakukan mayoritas siswa maka perlu dilakukan penanganan. Suatu alternatif yang dapat diuji cobakan untuk menangani masalah *self efficacy* yang rendah pada siswa adalah dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).



Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir

1.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2018).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Tahun Ajaran 2022/2023.

Berdasarkan hipotesis penelitian di atas, penulis mengajukan hipotesis statistik penelitian ini sebagai berikut:

- Ho : Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) tidak dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Tahun Ajaran 2022/2023.
- Ha : Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Tahun Ajaran 2022/2023.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Self efficacy

Self efficacy (efikasi diri) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas tertentu. Bersama dengan tujuan yang ditetapkan seseorang, *self efficacy* merupakan salah satu indikator motivasi yang paling kuat tentang seberapa baik seseorang akan tampil di hampir semua usahanya. Berikut ini penulis mengkaji lebih dalam mengenai variabel *self efficacy* yang meliputi: definisi *self efficacy*, sumber *self efficacy*, aspek-aspek *self efficacy*, proses *self efficacy*, *self efficacy* prediktor tingkah laku, gambaran *self efficacy* rendah dan indikator siswa serta upaya meningkatkan *self efficacy* rendah.

2.1.1 Definisi Self efficacy

Albert Bandura (1994) merupakan tokoh pertama yang mengemukakan istilah tentang *self efficacy* ini, menurut Bandura *self efficacy* (efikasi diri) ini adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura meyakini bahwa *self efficacy* merupakan kepribadian yang sangat penting. *Self efficacy* ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan menggerakannya kepada hasil yang diharapkan.

Menurut Bandura *self efficacy* adalah evaluasi seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menampilkan perilaku tertentu atau menggapai tujuan tertentu. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang bahwa individu mampu melaksanakan tugas tertentu dengan baik. Tanpa *self efficacy* (keyakinan tertentu yang sangat situasional), maka individu

akan tidak mau mencoba melakukan suatu perilaku yang bertujuan (dalam Oktariani, 2018). Dalam hal ini *self efficacy* berperan penting dalam menentukan tujuan hidup seseorang untuk melaksanakan tugasnya.

Self efficacy itu berkembang secara teratur. Perkembangan *self efficacy* dimulai dari masa bayi, dewasa, dan masa tua. Setiap masa dari perkembangan *self efficacy* seseorang dibentuk dan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda di sekeliling lingkungannya. Awal dari pembentukan *self efficacy* dipusatkan pada orang tua yang kemudian dipengaruhi oleh saudara, teman, dan orang dewasa lainnya (Lina, 2019). Orang-orang dan lingkungan disekitar mempengaruhi perkembangan *self efficacy* seseorang disetiap masanya.

Self efficacy juga merupakan aspek biologis yang memiliki dampak besar pada kemampuan siswa untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat menyelesaikan suatu masalah dengan semangat, keuletan, dan keberanian. Begitu juga sebaliknya siswa yang memiliki *self efficacy* sedang atau rendah dia akan sering menghindari tugas dan mudah menyerah ketika dihadapkan dengan sebuah masalah, (Emaroza, 2022). *Self efficacy* terbentuk dari aspek biologis yang berdampak pada keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya.

Self efficacy ini merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* jika disertai dengan tujuan-tujuan yang spesifik dan pemahaman mengenai prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik dimasa yang akan datang. *Self efficacy* yang dimiliki siswa pasti berbeda, perbedaan ini didasarkan pada tingkat keyakinan dan kemampuan setiap siswa. Siswa yang memiliki *self*

efficacy yang baik akan berhasil dalam kegiatan belajarnya dan dapat melakukan tugas-tugas akademiknya dengan lancar.

Berbeda jika *self efficacy* yang dimiliki siswa rendah maka siswa akan cepat menyerah pada setiap permasalahan yang dihadapinya, (Yuliyani.dkk, 2017). Masalah *self efficacy* sangat berpengaruh dalam diri siswa. Sebab layaknya manusia, siswa pasti ingin mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam mencapai tugas tertentu yang diinginkannya.

Jadi *self efficacy* menekankan kepada aspek keyakinan diri dalam melakukan tugas dan tindakan dimana seharusnya siswa dapat melakukan sebuah tindakan dari apa yang dimilikinya. *Self efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dia miliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki seberapapun besarnya.

Berdasarkan dari pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwasanya *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dijadikan dasar dalam melakukan suatu kegiatan, seorang individu dengan efikasi diri yang kuat akan memahami kondisi dirinya secara realistis. Seseorang dengan efikasi diri yang tinggi memiliki motivasi untuk terus berusaha semaksimal mungkin. Sedangkan orang yang memiliki *self efficacy* yang rendah cenderung akan meragukan kemampuan dirinya sendiri dan menghindari tugas-tugas yang dia rasa berat atau sulit dikerjakan.

2.1.2 Sumber *Self efficacy*

Self efficacy dapat terbentuk pada diri manusia dengan mempelajari dan mengembangkan empat sumber informasi (dalam Lina, 2019) yaitu :

a. Pengalaman Keberhasilan

Keberhasilan yang diperoleh seseorang akan meningkatkan *self efficacy* individu, sedangkan kegagalan akan menurunkan *self efficacy* dirinya. Pengalaman tersebut mampu meningkatkan kegigihan dalam berupaya mengatasi kesulitan tugas dan mengurangi kegagalan.

b. Permodelan Sosial

Tahap ini *self efficacy* seseorang akan meningkat ketika dia melihat pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu tersebut dalam mengerjakan suatu tugas dan setara kompetensinya. Begitu juga sebaliknya, *self efficacy* seseorang juga akan menurun ketika melihat kegagalan orang lain.

c. Persuasi Sosial

Melalui persuasi sosial berhubungan kemampuan verbal dalam meyakinkan kemampuan seseorang bahwa ia mampu melakukan suatu tugas. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berupaya lebih keras untuk mencapai keberhasilan. Individu yang memperoleh persuasi sosial akan memiliki *self efficacy* lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak mendapatkan persuasi sosial.

d. Kondisi Fisik dan Emosi

Situasi yang menekan kondisi fisik dan emosi dapat mempengaruhi *self efficacy*. Emosi yang bergejolak, gelisah, cemas, takut, stress yang mendalam dan keadaan fisiologis yang lemah akan dirasakan seseorang jika yang telah terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan. Jika suasana hatinya membaik maka akan meningkatkan *self efficacy* dan sebaliknya jika suasana hatinya memburuk maka akan melemahkan *self efficacy*.

2.1.3 Aspek-aspek Self efficacy

Bandura (1997) menyebutkan ada beberapa aspek atau dimensi efikasi diri dalam diri manusia, yaitu:

- a. Dimensi tingkat (*level*), yakni tingkatan kesulitan tugas ketika individu merasa mampu melakukannya. Artinya apabila seorang individu dihadapkan dengan suatu tugas yang disusun berdasarkan tingkat kesulitannya, maka efikasi dirinya menjadi terbatas pada tugas yang mudah, sedang atau yang paling sulit, hal ini sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan individu untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkatan. Individu dengan efikasi diri tinggi mempunyai keyakinan yang tinggi tentang kemampuan dirinya melaksanakan suatu tugas, sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki keyakinan yang rendah pula tentang kemampuannya.
- b. Dimensi kekuatan (*strength*), berkaitan dengan keyakinan atau harapan individu mengenai kemampuan yang dimiliki. Melalui harapan yang kuat individu akan terdorong untuk bertahan pada usahanya, sebaliknya harapan yang lemah menjadikan individu mudah goyah oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Aspek ini menunjukkan seberapa yakin individu dalam menggunakannya pada pengerjaan tugas.
- c. Dimensi Generalisasi (*generally*), yaitu perilaku yang ditunjukkan sebagai wujud keyakinan diri atas kemampuannya. Individu memahami bahwa kemampuan yang dimiliki terbatas apabila dihadapkan pada satu aktivitas atau kondisi tertentu dan bervariasi. Individu dengan efikasi diri rendah akan mudah menyerah, mengeluh ketika dihadapkan pada banyak tugas secara bersama-sama ataupun kondisi yang berbeda dari biasanya. Sedangkan individu yang memiliki keyakinan yang tinggi akan menjadikan ancaman sebagai tantangan.

2.1.4 Proses Self efficacy

Bandura (1997) mengemukakan bahwa efikasi diri berdampak pada suatu tindakan manusia melalui proses kognitif, motivasional, afektif dan selektif. Proses-proses ini dijabarkan sebagai berikut:

a. Proses Kognitif

Efikasi diri berpengaruh terhadap pola pikir individu, yang kemudian mengakibatkan pada peningkatan atau penurunan *performance* seseorang. Akibatnya, seorang individu dengan efikasi diri tinggi akan mengingatkan dirinya tentang masa depan dalam hidupnya. Sistem kognisi yang dimiliki seseorang memungkinkan dirinya untuk mempersepsi rangsang yang ada didalam maupun luar diri.

b. Proses Motivasional

Efikasi diri memiliki peran penting dalam motivasi, dikarenakan kebanyakan motivasi yang ada pada individu terbentuk secara kognitif. Seorang individu mengarahkan perilakunya pada tujuan tertentu yang telah dipikirkan sebelumnya. Terdapat tiga bentuk motivator kognitif, yaitu: *causal attribution*, *outcome expectancies*, *performance* yang dicapai dan reaksi-reaksi afektif.

c. Proses Afektif

Efikasi diri seorang individu memiliki hubungan dengan pengendalian *stressor* yang berat, yakni mampu atau tidaknya seseorang mengendalikan stres agar dirinya tidak mengalami gangguan-gangguan emosional.

d. Proses Seleksi

Efikasi diri dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan aktivitas apa yang akan dilakukan serta lingkungan bagaimana yang dipilihnya, tentunya tidak luput dari pertimbangan dan seleksi.

2.1.5 *Self efficacy* Predikator Tingkah Laku

Self efficacy merupakan variabel yang penting. Jika digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. *Self efficacy* bersifat fragmental. Setiap individu memiliki *self efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada:

- a) Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda
- b) Kehadiran orang lain, khususnya pesaing dalam situasi tertentu
- c) Keadaan fisiologis dan emosional: kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

Self efficacy yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkahlaku (Alwisol, dalam Enik 2020).

1. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dengan lingkungan yang responsif, maka prediksi hasil tingkah laku yang dihasilkan adalah: Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
2. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah, dan lingkungan yang tidak responsif maka prediksi hasil tingkah laku yang dihasilkan adalah: Depresi melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit.
3. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dengan lingkungan yang tidak responsif maka prediksi hasil tingkah laku yang dihasilkan adalah: Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
4. Apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah, dan lingkungan yang responsif maka prediksi hasil tingkah laku yang dihasilkan adalah: Individu menjadi apatis, pasrah dan merasa tidak mampu.

2.1.6 Gambaran *Self efficacy* Rendah dan Indikator Siswa

Gambaran dari *self efficacy* yang berhasil dan gagal (rendah) yang berkaitan dengan perilaku, (Kreitner & Angelo, dalam Ika. 2014) adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Gambaran *Self efficacy* Siswa

No	<i>Self efficacy</i> (Berhasil)	<i>Self efficacy</i> (Rendah)
1.	Aktif	Pasif
2.	Mengelola situasi menghindarkan / menetralkan kesulitan.	Menghindari tugas yang sulit.
3.	Menetapkan,tujuan membangun standar.	Mengembangkan aspirasi lemah & komitmen yang rendah.
4.	Merencanakan,mempersiapkan & mempraktekan.	Terfokus pada pribadi yang tidak efisien.
5.	Mencoba dengan keras dan gigih.	Tidak pernah mencoba melakukan usaha yang lemah.
6.	Memecahkan persoalan secara kreatif.	Berhenti / tidak berani karena kegagalan karena kekurangan.
7.	Belajar dari kegagalan.	Menyalahkan kegagalan pada kemampuan / nasib buruk.
8.	Memperlihatkan keberhasilan.	Berfikir mengenai alasan kegagalan.
9.	Membatasi stress.	Khawatir, mengalami stress dan tertekan.

2.1.7 Upaya Meningkatkan *Self efficacy* Rendah

Self efficacy dapat dibangun dengan cara menafsirkan informasi, terutama dari tiga sumber, (Dede Rahma, dalam Ika. 2014). Ketiga sumber tersebut adalah sebagai berikut:

1. Sumber yang paling berpengaruh adalah hasil tafsiran seseorang akan pengalaman diri sebelumnya. Apabila seseorang berhasil menyelesaikan suatu tugas dengan baik maka hasil penilaian diri atau keyakinan atas kemampuannya untuk menghadapi tugas-tugas berikutnya juga baik. Sebaliknya, penilaian akan kegagalan maka akan menurunkan keyakinan atau penilaian terhadap dirinya.
2. Sumber kedua adalah melalui pengamatan tugas-tugas yang dilakukan orang lain. Sumber informasi ini lebih lemah dibandingkan dengan pengalaman langsung. Tetapi untuk orang yang merasa tidak yakin melalui kemampuan dirinya sendiri atau pengalaman yang terbatas, mereka lebih peka terhadap informasi tersebut. Dampak dari pemodelan ini menjadi sangat relevan dalam konteks ini.
3. Sumber yang ketiga adalah hasil dari informasi penilaian diri dari orang lain. Keyakinan ini melibatkan informasi penilaian dari orang lain. Persuasi memainkan peran penting dalam perkembangan kepercayaan diri individu. Persuasi yang efektif akan menumbuhkan kepercayaan seseorang dalam mengembangkan kemampuan mereka. Pada saat yang sama, akan memastikan bahwa visi keberhasilan dapat dicapai. Keyakinan positif akan mendorong dan membangkitkan efikasi diri. Sebaliknya keyakinan diri yang negatif akan melemahkan efikasi diri.

2.2 Konseling Kelompok

Upaya konselor dalam memberikan bantuan kepada siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh siswa salah satunya adalah memberikan layanan konseling. Konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk menguasai, terampil dan mengaplikasikan pendekatan konseling yang efektif dan efisien sebagai wujud layanan konseling yang profesional di sekolah. Maka diperlukanlah sebuah pendekatan konseling untuk membantu menyelesaikan masalah konseli salah satunya yaitu dengan pendekatan konseling kelompok.

Berikut ini penulis mengkaji lebih dalam mengenai konseling kelompok yang meliputi: Definisi konseling kelompok, tujuan, asas dan tahap-tahap dalam konseling kelompok.

2.2.1 Definisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik/konseli dapat mengatasi masalah melalui proses konseling kelompok ini.

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok, (Tarigan, 2018). Dalam proses konseling kelompok permasalahan antara anggota konseli satu dan lainnya biasanya cenderung hampir memiliki masalah yang sama, sehingga lebih mudah untuk saling terbuka dan berdiskusi dalam kelompok.

Konseling kelompok ini merupakan kegiatan yang dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap dinamika dan perubahan kehidupan sosial, dimana disajikan sebagai miniatur situasi sosial atau laboratorium mempelajari tingkah laku baru berdasarkan dorongan lingkungan kelompok, sebelum mencoba dalam konteks dunia nyata (Ristianti,dkk. 2020). Dalam hal ini konseling kelompok dapat dijadikan sebagai upaya untuk mempelajari tingkah laku baru untuk menghadapi permasalahan yang nyata dilingkungan luar, dengan berdasarkan dorongan sesama anggota kelompok.

Konseling kelompok juga merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien (Lumongga, 2017). Melalui konseling kelompok anggota konseli dapat mengembangkan kemampuan pribadinya dalam memecahkan permasalahan baik secara individu atau berkelompok dengan orang lain.

Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli, yang bertemu dengan konselor dalam suatu kelompok. Hal ini bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif sekaligus penyembuhan (Rasimin.dkk, 2022). Dalam proses konseling kelompok idealnya anggota kelompok berjumlah 4 sampai dengan 8 orang anggota konseli yang memudahkan sesama anggota kelompok untuk saling bertumbuh,berkembang dan menyembuhkan atau menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang melibatkan beberapa peserta didik/ konseli, dengan ideal anggota berjumlah 4-8 orang, guna untuk membantu memecahkan permasalahan yang sedang di hadapi anggota kelompok dengan membuat keputusan penuh tanggungjawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik/konseli, khususnya adalah kemampuan komunikasinya. Melalui konseling kelompok hal-hal yang menghambat atau mengganggu sosialisasi, komunikasi dan permasalahan siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi, berkomunikasi dan kemampuan memecahkan masalah peserta didik/konseli berkembang secara optimal.

2.2.3 Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah asas-asas atau peraturan yang harus diperhatikan dan dipatuhi oleh anggota konseling kelompok agar proses konseling dan berjalan dengan lancar dan efektif.

Asas-asas tersebut yaitu:

1. Asas kerahasiaan yaitu, setiap anggota kelompok wajib menjaga rahasia permasalahan sesama anggota kelompok, terutama hal-hal yang bersifat pribadi atau tidak boleh diketahui orang lain.
2. Asas kesukarelaan yaitu, dimana anggota konseling kelompok atas dasar kemauan diri sendiri, sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun, dan suka rela dalam mengutarakan masalah ataupun pendapat selama proses konseling kelompok berlangsung.
3. Asas keterbukaan, yaitu anggota kelompok terbuka dan bebas mengungkapkan permasalahan, ide, pendapat dan saran tanpa rasa ragu dan malu. Karena jika tidak saling terbuka maka akan muncul keraguan atau kekhawatiran dari anggota kelompok.
4. Asas kegiatan, hasil layanan kelompok tidak akan berhasil bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam upaya mencapai tujuan bimbingan. Pemimpin klien hendaknya membuat suasana agar klien yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
5. Asas kenormatifan, dalam kegiatan konseling kelompok setiap anggota harus dapat menghargai pendapat satu sama lain dan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
6. Asas kekinian, permasalahan yang dibahas dalam sesi konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, dan membutuhkan penyelesaian segera.

2.2.4 Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Berdasarkan Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP) Bimbingan Konseling Sekolah Menengah Pertama (POP BK SMP,2016). Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui tahap-tahap berikut:

a) Tahap Awal (*beginning stage*)

Tahap ini merupakan salah satu tahap kunci yang akan mempengaruhi keberhasilan proses konseling kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk:

- 1) Membangun hubungan baik (*raport*) dengan anggota dan antar anggota kelompok melalui menyapa dengan penuh penerimaan (*greeting dan attending*),
- 2) Membangun pemahaman (*understanding*) antara lain dengan memfasilitasi masing-masing konseli untuk mengungkapkan keluhan dan alasan mengikuti konseling kelompok.
- 3) Mendorong konseli untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan kelompok dengan meng-eksplor harapan-harapan dan tujuan yang ingin diperoleh masing-masing konseli,
- 4) Membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan kelompok secara lebih jelas.
- 5) Mengembangkan interaksi positif antar anggota sehingga mereka terus terlibat dalam kegiatan kelompok,
- 6) Mengatasi kekhawatiran-kekhawatiran, prasangka, dan ketidaknyamanan yang muncul di antara para anggota kelompok,
- 7) Menutup sesi konseling.

a) Tahap awal (*beginning stage*) membutuhkan waktu 1 atau 2 sesi pertama. Tahap ini dipandang cukup dan layak untuk dilanjutkan pada tahap berikutnya jika kelompok sudah

kohesif, kekhawatiran-kekhawatiran dan prasangka-prasangka sudah teratasi, dan anggota kelompok saling percaya dan terbuka.

b) Tahap Transisi (*transition stage*).

Tahap ini adalah tahap penting karena dapat menentukan aktif tidaknya konseli dalam berinteraksi dengan yang lain. Pada tahap ini, konseli biasanya memiliki perasaan cemas, ragu dan menunjukkan perilaku resisten lainnya. Oleh sebab itu, sebelum konseli berbuat sesuatu lebih jauh di dalam kelompok, konselor perlu membantu mereka untuk memiliki kesiapan internal yang baik. Pada tahap ini guru bimbingan dan konseling atau konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu-ragu dan bingung. Jika tahap initial di atas ditempuh dengan baik, maka konseli akan merasa nyaman dan bebas di dalam mengekspresikan sikap, perasaan, pikiran. Tugas utama guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mendorong konseli dan menantang mereka untuk menangani konflik yang muncul di dalam kelompok dan menangani resistensi dan kecemasan yang muncul dalam diri konseli sendiri. Keberhasilan tugas ini ditandai dengan kohesivitas kelompok, mengadakan eksplorasi yang produktif terhadap permasalahan dan mengelola perbedaan-perbedaan. Tugas utama yang harus ditunjukkan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mengingat kembali apa yang telah disepakati pada sesi sebelumnya; topik, fokus dan komitmen untuk saling menjaga rahasia dan untuk saling memberi dan menerima.
- 2) Membantu peserta untuk mengekspresikan dirinya secara unik, terbuka dan mandiri; membolehkan perbedaan pendapat dan perasaan.

- 3) Mengadakan kegiatan selingan yang kondusif untuk menghangatkan suasana, mengakrabkan hubungan atau untuk memelihara kepercayaan.
- 4) Memberi contoh bagaimana mengeskpresikan pikiran dan perasaan yang mudah dipahami oleh orang lain.
- 5) Memberi contoh bagaimana mendengarkan secara aktif sehingga dapat memahami orang lain dengan baik.

c) Tahap kerja (*working stage*).

Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini adalah mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap ini yaitu:

- 1) Membuka pertemuan konseling.
- 2) Memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok.
- 3) Mengeksplorasi masalah yang dikeluhkan oleh salah satu anggota kelompok.
- 4) Memfasilitasi semua anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada pencapaian tujuan masing-masing, mempelajari perilaku baru, berlatih perilaku baru, dan mengembangkan ide-ide baru, serta mengubah perilaku lainnya (d disesuaikan dengan pendekatan dan teknik konseling yang digunakan).
- 5) Memandu kelompok merangkum poin-poin belajar yang dapat ditemukan pada setiap sesi konseling kelompok.
- 6) Memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap pikiran, perasaan dan perilaku positif “baru” yang diperoleh dalam sesi konseling untuk dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata.

7) Menutup sesi konseling

Tahap kerja (*working stage*) berlangsung dalam beberapa sesi konseling (tergantung pada jumlah anggota kelompok dan ketuntasan pengatasan masalah anggota kelompok).

d) Tahap Pengakhiran (*terminating stage*)

Tahap ini dimaksudkan untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok. Biasanya dibutuhkan satu sesi konseling atau setengah sesi (tergantung pada kebutuhan). Jika tidak membutuhkan satu sesi penuh, *terminating stage* dapat dilakukan setelah *working stage* yang terakhir. Kegiatan guru bimbingan dan konseling atau konselor pada tahap pengakhiran (*terminating stage*) yaitu:

- 1) Memfasilitasi para anggota kelompok melakukan refleksi dan berbagi pengalaman tentang apa yang telah dipelajari melalui kegiatan kelompok, bagaimana melakukan perubahan, dan merencanakan serta bagaimana memanfaatkan apa-apa yang telah dipelajari,
- 2) Bersama anggota kelompok mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan. Setiap sesi diperlukan waktu antara 45 sd 90 menit menurut kesepakatan bersama antara anggota kelompok. Jeda setiap sesi diatur menurut kebutuhan dan kesempatan yang dimiliki oleh masing-masing anggota kelompok.

2.3 Solution Focused Brief Counseling (SFBC)

Solution focused brief counseling (SFBC) merupakan salah satu pendekatan konseling post modern dengan mengedepankan daya diri konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi secara singkat, sehingga konseli akan memilih sendiri tujuan yang hendak dicapai. Berikut ini penulis mengkaji lebih dalam mengenai *Solution focused brief counseling* (SFBC) yang meliputi: Definisi *Solution focused brief counseling* (SFBC), Konsep dasar *Solution focused brief counseling* (SFBC), Peran konselor dan konseli,

Hubungan terapeutik antara konselor dan konseli, Teknik-teknik, dan Kelebihan dan keterbatasan *Solution focused brief counseling* (SFBC).

2.3.1 Definisi Solution Focused Brief Counseling (SFBC)

Solution focused brief counseling (SFBC) atau konseling singkat berfokus solusi ini pertama kali dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer. Keduanya merupakan direktur eksekutif dan peneliti senior dilembaga nirlaba yang disebut *Brief Family Therapy Center* (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982. Insoo Kim Berg adalah juru bicara terapi yang berorientasi solusi yang sangat berpengaruh. Sebuah pendekatan psikoterapi yang merupakan perpaduan kreatif antara menumbuhkembangkan kesadaran dan proses membuat pilihan perubahan (Edris & Richma, 2015).

Secara filosofis, pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah sesuatu yang bersifat absolut, namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pandangan tersebut secara filosofis masuk pada paradigma post-modern atau konstruktivisme sosial. Post-modern merupakan suatu kondisi di mana terjadi penolakan /ketidakpercayaan terhadap segala hal yang mengarah kepada kebenaran tunggal, keuniversalan, keobjektifan (sesuatu apapun yang hendak dijadikan dasar untuk menilai benar-salahnya sebuah konsep atau pengetahuan) atas suatu objek dan realita yang terjadi (Sugiharto, dalam Mulawarman,2019). Pandangan filosofis *solution focused brief counseling* (SFBC) ini memiliki pandangan bahwasanya realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan atau dapat dibangun melalui paradigma post-modern atau konstruktivisme sosial.

Solution focused brief counseling (SFBC) merupakan salah satu pendekatan konseling post modern dengan mengedepankan daya diri konseli untuk mencari jalan keluar atau solusi, sehingga konseli akan memilih sendiri tujuan yang hendak dicapai (Corey, 2016). Dalam proses konseling *solution focused brief counseling* (SFBC) konseli difokuskan untuk mencari solusi atas permasalahannya dan memilih tujuan yang akan dicapai dalam konseling ini.

SFBC mempunyai asumsi-asumsi bahwa manusia itu sehat, berkompeten, mampu, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tidak terus-menerus berkepatut dalam masalah yang sedang ia hadapi. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak, dan mewujudkan jalan keluar seperti yang dikehendaki (Mulawarman, 2019).

Berdasarkan beberapa pemaparan definisi diatas dapat peneliti simpulkan, bahwasannya *Solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan sebuah teknik konseling yang lebih menekankan pada permasalahan saat ini dan menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam upaya mengatasi masalah-masalah yang ada pada diri siswa/konseli.

2.3.2 Konsep Dasar Konseling *Solution focused brief counseling*

Dalam pendekatan *Solution focused brief counseling* (SFBC) terdapat beberapa konsep utama yang menjadi tujuan terapeutik, (Berg, dkk. dalam Mulawarman, 2019). Adapun kriteria tersebut adalah sebagai berikut:

1) Bersifat Positif

Ungkapan tujuan terapeutik tidak berpusat pada pernyataan-pernyataan diri yang bersifat negatif, namun mengandung pernyataan “maka, sebagai gantinya”. Sebagai contoh: ungkapan tujuan “Saya akan meninggalkan kebiasaan mencontek saat

mengerjakan tugas” atau “Saya akan keluar dari perasaan tidak percaya diri pada kemampuan diri saya”. Pernyataan-pernyataan tersebut belum cukup mewujudkan suasana positif. Suasana akan terwujud jelas ketika pernyataan tersebut memberikan muatan. Tindakan positif (bersamaan) yang akan dilakukan oleh konseli.

Dalam proses terapeutik, pernyataannya dapat diwujudkan dengan “Apa yang akan anda lakukan sebagai ganti meninggalkan kebiasaan mencontek saat mengerjakan tugas”. Atau dapat juga konseli menyatakan bahwa “Sebagai ganti kebiasaan mencontek, saya akan rajin memperhatikan guru pada jam pelajaran dan saya akan rajin belajar”. “Sebagai ganti rasa tidak percaya diri pada kemampuan diri saya, saya akan mencoba melakukan hal-hal baru seperti mengikuti lomba dan lainnya”.

2) Mengandung Proses

Kata kunci yang mewakili proses adalah bagaimana. Pernyataan berorientasi pada bagaimana mengisyaratkan dan mengandung suatu proses peristiwa yang dialami oleh konseli. Bentuk pertanyaan itu misalnya “Bagaimana anda akan melaksanakan alternatif yang lebih sehat dan membuahkan kenyamanan serta kebahagiaan?”.

Pernyataan ini juga sebagai jawaban sebagai tujuan terapeutik yang ingin dicapai oleh konseli.

3) Merangkum Gagasan Tentang Kurun Waktu Kini

Berubahan yang terjadi bukan kemarin atau esok, melainkan pada saat ini. Pertanyaan sederhana yang bisa membantu adalah “Setelah anda meninggalkan hal yang lama hari ini dan kemudian anda tetap berada pada jalur yang tepat, hal apa yang akan anda lakukan dengan cara yang berbeda atau hal apa yang akan anda katakan pada diri anda hari ini?”

4) Bersifat Praktis

Sifat praktis tersebut diwakili oleh suatu jawaban yang memadai atas pertanyaan “Sejauh mana tujuan anda dapat dicapai?”. Kata kunci disini adalah dapat dicapai atau dapat dilaksanakan. Para konseli

yang hanya menginginkan pasangan, karyawan, orangtua, atau guru mereka berubah, tidak memiliki solusi yang dapat dilakukan, dan mereka hanya akan berada dalam kehidupan yang dimuati lebih banyak masalah.

5) Berusaha untuk Merumuskan Tujuan Serinci Mungkin

Hal ini diwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “Serinci apa anda akan melakukan pekerjaan?”. Tujuan yang bersifat global, abstrak, atau ambigu semisal diwakili oleh pernyataan “ menggunakan waktu lebih banyak untuk belajar”, tidak seefektif tujuan spesifik, seperti yang terwakili oleh pernyataan “Secara spesifik, aku akan mengerjakan tugas dan belajar kembali materi pelajaran yang di berikan guru setiap malam ”, atau “Aku akan suka rela membantu mengerjakan PR Bahasa Indonesia temanku”, atau “Aku akan menyaksikan pertunjukan seni music dengan temanku pada hari sabtu” (Mulawarman 2019).

6) Adanya Kendali di Tangan Konseli

Hal tersebut terwakili oleh jawaban atas pertanyaan “Apa yang anda lakukan ketika alternatif baru terwujud?”. Kata kunci disini adalah anda, konseli, karena anda memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan kendali untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.

7) Menggunakan Bahasa Konseli

Gunakan kata-kata konseli untuk membentuk tujuan, bukan bahasa teoritis konselor atau konseli (Mulawarman, 2019). “Aku akan bercaka-cakap sebagai sesama orang dewasa dengan ayahku lewat telepon seminggu sekali” (bahasa konseli), ini lebih efektif dari pada mengatakan “Aku akan menyelesaikan permasalahan pribadi dengan ayahku” (bahasa teoritis konselor/konseli).

2.3.3 Peran Konselor dan Konseli

Dalam pendekatan *Solution focused brief counseling* (SFBC) konselor mempunyai peran untuk memandu mengeksplorasi kekuatan-kekuatan yang dimiliki konseli dan membangun sebuah solusi. Konselor SFBC

menggunakan suatu posisi “tidak mengetahui” (*not-knowing*) sebagai jalan untuk meletakkan konseli dalam posisi menjadi ahli atau paling mengerti tentang kehidupan mereka sendiri. Konselor dan konseli juga harus saling berusaha untuk menciptakan hubungan-hubungan kolaboratif karena mereka yakin bahwa dengan melakukan hal tersebut akan membuka batas-batas dari kemungkinan perubahan saat ini dan masa depan.

Selanjutnya konselor berupaya menciptakan suatu iklim saling respek, saling menghargai, dan membangun suatu dialog yang bisa menggali konseli untuk mengembangkan kisah-kisah yang mereka pahami dan hayati dalam kehidupan mereka. Selain itu, konselor membantu konseli untuk menumbuhkan tanggung jawab dan memiliki kemampuan untuk merespons ungkapan-ungkapan atau harapan-harapan dirinya. Dalam hal ini, konselor juga membantu konseli untuk membayangkan tentang bagaimana mereka mengetahui tujuan-tujuan apa yang ingin mereka bangun. Konseli juga mempunyai peran sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk berkolaborasi dengan konselor dalam rangka membangun solusi dari permasalahan yang dia hadapi, (Mulawarman, 2019).

2.3.4 Hubungan Terapeutik Antara Konselor dan Konseli

Salah satu faktor penentu keberhasilan pendekatan teknik konseling *Solution focused brief counseling* (SFBC) adalah kualitatif hubungan antara konselor dengan konseli. Mulawarman (2019) mengatakan pentingnya menciptakan rasa percaya pada konseli sangatlah penting, dengan konseli percaya kepada konselor maka konseli akan kembali pada sesei selanjutnya dan akan mengikuti pekerjaan rumah yang disarankan. Satu cara yang tepat dalam menciptakan sebuah kerja sama yang efektif adalah konselor harus menunjukkan pada konseli tentang bagaimana mereka dapat menggunakan kekuatan dan sumber daya yang sudah mereka buat dalam solusi.

2.3.5 Teknik-teknik Spesifik Solution-Focused Brief Counseling

Dalam proses pelaksanaan konseling teknik *Solution focused brief counseling* (SFBC) memiliki beberapa teknik, yaitu:

1. Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*)

Dalam pendekatan SFBC terdapat asumsi bahwa tidak selamanya masalah yang konseli alami ada dalam kehidupan mereka sepanjang waktu. Saat yang demikian itu disebut pengecualian (*exceptions*). De Shazer menjelaskan bahwasanya *exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman kehidupan konseli dimasa lalu, dimana saat-saat itu masalah yang dihadapi konseli tidak muncul karena suatu hal. Dengan begitu hal ini dapat mengingatkan konseli bahwa suatu masalah tidak semua kuat dan tidak semua ada. Eksplorasi ini memberikan suatu kesempatan untuk menggali kekuatan konseli dan menempatkan solusi-solusi yang memungkinkan konseli untuk dapat memecahkan suatu masalah (Mulawarman, 2019).

2. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Corey (dikutip dalam Mulawarman, 2019) menjelaskan bahwa pertanyaan keajaiban adalah suatu bentuk pertanyaan dimana konselor meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi ketika dimasa depan masalah yang mereka hadapi dapat terpecahkan. Konseli diminta untuk membayangkan suatu keajaiban, membuka suatu kesempatan untuk konseli dapat membiarkan dirinya bermimpi tentang suatu jalan atau cara untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang mereka inginkan. Dengan pertanyaan ini konseli dapat mulai mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi dan berkatat pada masalah-masalah yang terjadi dimasa lalu maupun saat ini, sehingga mengarah pada kondisi hidup yang lebih baik dimasa mendatang.

3. Pertanyaan Berskala (*Scaling Question*)

Pertanyaan ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan pertanyaan berskala konseli akan lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka mengambil langkah untuk mengarahkan pada perubahan yang diinginkan. Ketika perubahan pada konseli tidak dapat diamati dengan mudah, seperti suasana hati, perasaan, atau komunikasi, maka konselor SFBC akan menggunakan *scaling question*.

4. Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task / FFST*).

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 (*Feed Back*)

Pada setiap akhir sesi pendekatan SFBC umumnya para praktisi mengambil waktu antara 5 sampai 10 menit untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Dalam waktu tersebut konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar, yaitu sebagai pujian atau penghargaan, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

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

Pertanyaan perubahan pra-pertemuan dimaksudkan untuk menemukan pengecualian atau mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggungjawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan dapat terjadi diluar ruang konseling.

2.3.6 Kelebihan dan Keterbatasan

Beberapa kelebihan dan keterbatasan yang ada dalam pendekatan *Solution focused brief counseling* (SFBC) adalah sebagai berikut:

1) Kelebihan

- a. Berfokus pada solusi.
- b. *Treatment* pada hal yang spesifik dan jelas.
- c. Penggunaan waktu yang efektif.
- d. Berorientasi pada disini dan sekarang (*here and now*).
- e. Penggunaan teknik-teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis

2) Keterbatasan

- a. Dalam waktu yang relatif singkat konselor harus mampu melakukan penilaian untuk membantu konseli memformulasikan tujuan khusus, dan secara efektif menggunakan intervensi yang tepat hal ini dapat menimbulkan kesan prematur.
- b. Posisi *not-knowing* dapat menjadi kendala dalam *setting* multikultural.
- c. Konseling bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah konseli.
- d. Dalam penempatannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa.
- e. Dalam proses konseling akan terjadi hambatan ketika konseli sulit untuk diajak berimajinasi.
- f. Tidak ada seperangkat “resep pemecahan masalah” atau solusi secara tepat yang harus diikuti semuanya tergantung subjektivitas konseli.
- g. Kurangnya pengalaman konselor memungkinkan memandang SFBC hanya sebagai teknik.
- h. Kurangnya perhatian pada pendefinisian masalah atau menyederhanakan masalah.

2.4 Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Pada Siswa

Seorang siswa memerlukan kemampuan, keterampilan dan keyakinan dalam menguasai dan menyelesaikan tugas-tugasnya terutama dalam hal yang berkaitan dengan tugas sekolah. Akan tetapi jika mereka tidak yakin dengan kemampuan mereka, tidak merasakan bahwa mereka mampu untuk mempergunakan kemampuan dan keterampilannya secara aktual, maka mereka akan gagal atau bahkan tidak akan berusaha untuk menguasai dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah atau pekerjaan didalam kehidupannya.

Teori *self-efficacy* yang dipelopori oleh Albert Bandura menerangkan bahwa, pada umumnya orang-orang hanya akan mencoba hal-hal yang mereka yakini dapat menuntaskannya dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal. Contohnya: Siswa tidak yakin dengan kemampuan dirinya bahwa ia dapat mengerjakan tugas sekolah dengan baik atau tidak yakin bahwa mereka dapat mencoba mengikuti sebuah kompetisi untuk mengasah kemampuan yang ada pada dirinya, maka dalam hal ini akan menghambat proses belajar dan prestasi siswa.

Uraian diatas menegaskan bahwa pentingnya *self efficacy* dalam diri siswa, agar siswa dapat melakukan proses belajar dengan baik dan meningkatkan prestasi. Menurut Bandura (1994) *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri bahwa ia mampu untuk melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, dan yakin bahwa ia akan berhasil dengan melakukannya. Maka dari itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan rasa keyakinan diri sehingga *self efficacy* pada diri siswa dapat meningkat.

Berdasarkan uraian tersebut, konseling kelompok *Solution focused brief counseling* (SFBC) dapat merestrukturisasi kembali kognitif pada diri siswa dalam upaya meningkatkan *self efficacy* pada dirinya. Konseling kelompok *Solution focused brief counseling* (SFBC) diperlukan karena *self efficacy* yang rendah pada diri siswa disebabkan oleh ketidakyakinanya, distrosi kognitif atau pemikiran irasional siswa. Distrosi kognitif yang ada pada diri

siswa menjadi penyebab mereka tidak yakin pada kemampuan dirinya. Siswa yang tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri disebabkan karena rendahnya *self efficacy* yang ia miliki. Oleh karena itu, kenseling kelompok *Solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan upaya untuk meningkatkan keyakinan diri pada kemampuan atau *self efficacy* pada diri siswa.

2.5 Penelitian Relevan

Penelitian relevan disebut juga sebagai penelitian yang serupa, yaitu penelitian yang telah dilakukan terlebih dahulu oleh peneliti lain. Penelitian ini dijadikan sebagai rujukan untuk menguatkan penelitian yang akan dilakukan penulis serta sebagai pembanding peneliti yang satu dengan lainnya. Adapun penelitian relevan yang menjadi rujukan peneliti ialah sebagai berikut:

- a. Penelitian oleh Enik Idawati (2020) yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Berbasis Cyber-Counseling Untuk Meningkatkan *Self efficacy* Siswa di MTS Hasanudin Siraman”. Penelitian ini menggunakan kuantitatif metode eksperimen dengan sampel sebanyak 57 siswa, dan pengambilan data menggunakan angket *self efficacy*. Kemudian setelah diberikan angket *self efficacy* didapatkan hasil presentase 34,84% menunjukkan 21 siswa dalam kategori tinggi, 49,2% menunjukkan 28 siswa masuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini diuji menggunakan *Paired Simple T Test* dan diketahui nilai sig. (2-tailed) $0,002 < 0,005$ yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terdapat perbedaan *treatment* yang diberikan pada masing-masing variabel, dan penelitian ini menunjukkan bahwasanya penerapan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) berbasis *cyber-counseling* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa walaupun masih terdapat beberapa kendala saat proses pelaksanaan pemberian *treatment* secara

online seperti : seringnya terhalang gangguan jaringan internet yang susah, kurang responnya anggota konseling kelompok, tidak adanya interaksi langsung sehingga tidak memunculkan reaksi emosional secara langsung, serta konselor yang tidak dapat memperhatikan langsung atau perhatian yang cukup untuk ekspresi wajah dan bahasa tubuh konseli.

- b. Penelitian oleh Aji Popowiranta (2019) yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode *Quasi Eksperimen*. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design* yaitu eksperimen yang melibatkan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen berupa layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) sebagai bentuk perlakuan yang diuji keefektivannya dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini diperoleh signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, yang dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.
- c. Penelitian oleh Khoirotul Ula (2019) yang berjudul “Terapi *Solution-Focused Brief Counseling* Dalam Meningkatkan Manajemen Diri Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita di Kelurahan Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya”. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data penelitian ini melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul dilakukan analisa data deskriptif komperatif, yaitu membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling *solution focused brief counseling* (SFBC). Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa dengan menggunakan terapi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dinyatakan cukup berhasil dengan melihat

adanya perubahan konseli yang mau melakukan pada setiap kebiasaan konseli yang terbiasa di bantu oleh ibunya dalam berpakaian, bersepatu, dan makan, tetapi sekarang konseli sudah bisa melakukan 3 keterampilan itu sendiri.

Adapun perbedaan dan kelebihan dalam penelitian ini dengan penelitian relevan terletak pada proses pelaksanaan *treatment* atau konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) yang akan diberikan secara langsung kepada beberapa siswa yang memiliki *self efficacy* rendah setelah melihat hasil angket. Selain itu, belum terdapat banyak penelitian yang melakukan teknik konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa di SMP khususnya di Provinsi Lampung. Dengan demikian, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan sumber informasi yang dapat digunakan sebagai acuan guru BK dalam pelaksanaan program bimbingan konseling terutama dalam pemanfaatan dinamika kelompok melalui konseling kelompok sebagai upaya membantu memecahkan permasalahan dan meningkatkan *self efficacy* siswa di SMP.

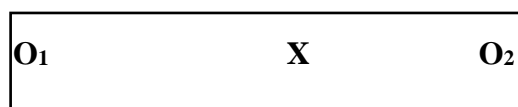
III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Berdasarkan pendekatannya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Dengan pendekatan kuantitatif maka diperoleh data empiris yang memungkinkan untuk melihat kecenderungan umum yang melatar belakangi perilaku seseorang atau sekelompok orang melalui penganalisaan data yang berupa angka (Sugiyono, 2019).

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one-group pretest posttest design*. Alasan peneliti menggunakan desain penelitian ini adalah desain ini akan diterapkan bersama penggunaan teknik konseling *solution focused brief counseling* (SFBC). Teknik SFBC ini merupakan sebuah teknik konseling singkat berfokus solusi yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai konseli dalam waktu singkat sesuai dengan fokus permasalahannya. Maka desain *one-group pretest posttest design* diambil untuk digunakan dalam proses konseling kelompok karena desain ini lebih mendukung untuk proses singkat pelaksanaan konseling atau konseling kelompok teknik *solution focused brief counseling* (SFBC).

Adapun desain *pretest* and *posttest* menurut Sugiyono (2018) dengan gambar sebagai berikut:



Gambar 3. 1 *Desain Pretest and Posttest*

Keterangan:

- O₁ :Pengukuran pertama berupa *pretest* dengan menyebarkan angket skala *self efficacy* kepada siswa sebelum diberi perlakuan
- X :Pemberian perlakuan untuk meningkatkan *self efficacy* melalui layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).
- O₂ :Pengukuran kedua berupa *posttest* dengan menggunakan skala *self efficacy*, setelah pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

Desain penelitian ini adalah dimana satu kelompok tes diberikan perlakuan (*treatment*) tertentu dengan dua kali pengukuran, sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*posttest*). Perlakuan (*treatment*) tertentu yang dimaksud disini adalah pemberian layanan konseling *kelompok solution focused brief counseling* (SFBC) pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Kecamatan Bandar Mataram, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung. Pemilihan tempat penelitian dikarenakan adanya permasalahan yang sesuai dengan latar belakang penelitian. Adapun waktu penelitian dilangsungkan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023.

3.3 Variabel Penelitian

Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas (*independent*)
 - X : Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)
2. Variabel terikat (*dependent*)
 - Y : *Self Efficacy* Siswa

Dapat diketahui penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan variabel bebas (X) dengan satu variabel terikat (Y).

3.4 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati yang memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena, (Nurdin dan Hartati, 2019). Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.4.1 Self efficacy Siswa

Self efficacy yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu keyakinan yang dimiliki dalam diri siswa, bahwa dirinya memiliki kemampuan yang dapat digunakan sebagai dasar dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan untuk mencapai hasil dan tujuan. Hal tersebut dapat dilihat melalui beberapa aspek *self efficacy* di antaranya adalah dimensi tingkat (*level*) yaitu berkaitan dengan derajat tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Kedua dimensi kekuatan (*strength*) yaitu yang berkaitan dengan tingkat kekuatan diri keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Ketiga, dimensi generalisasi (*generality*) yaitu berkaitan dengan luas bidang tingkah laku mana individu merasa yakin akan kemampuan dirinya.

3.4.2 Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling

Konseling *kelompok solution Focused Brief Counseling* yang di maksud dalam penelitian ini adalah pendekatan yang dibangun atas kekuatan dengan membantunya memunculkan solusi yang efektif pada permasalahan siswa melalui lima tahap yaitu membangun hubungan kolaboratif, sesi merumuskan tujuan spesifik, membangun solusi, memfasilitasi pemahaman dan kesadaran, evaluasi dan tindak lanjut, kepada siswa kelas VIII SMPN 1 Bandar Mataram melalui konseling kelompok untuk mencari solusi bersama, menumbuhkan potensi dan

sumberdaya yang dimiliki konseli dengan menggunakan lima strategi konseling SFBC, yaitu *exception questions*, *scaling questions*, *miracle questions*, *coping questions* dan *goal setting question*. Strategi konseling SFBC ini dilakukan pada tahap kerja proses konseling kelompok.

3.5 Populasi, Sampel dan Subjek

3.5.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas VIII di SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 60 siswa. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018).

3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Dalam pengambilan sebuah sampel maka perlu melakukan sampling. Sampling adalah proses pemilihan sejumlah individu untuk melakukan suatu penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik sampling ini diberikan nama demikian karena dalam pengambilan sampelnya didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 7 siswa. Peneliti mengambil pertimbangan yang menjadi persyaratan pada penelitian sebagai berikut:

- a. Siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram
- b. Memiliki *self efficacy* rendah berdasarkan skor angket *self efficacy*.
- c. Bersedia mengikuti proses konseling kelompok.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy*. Skala ini dibuat untuk mengetahui tingkat *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok. Skala *self efficacy* yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan teori yang diadaptasi dari Bandura (1997) yaitu *Level* (tingkatan), *Strength* (keadaan umum) dan *Generality* (kekuatan).

Pada penelitian ini skala yang digunakan untuk mengukur tingkat *self efficacy* siswa adalah skala likert. Pengukuran adalah proses penerjemahan hasil-hasil pengamatan menjadi angka-angka. Sebelum membahas instrument penelitian, maka harus mengetahui jenis skala pengukuran yang digunakan dan tipe-tipe skala pengukuran agar instrument dapat diukur sesuai apa yang hendak diukur dan bisa dipercaya, serta realiable (*konsisten*) terhadap permasalahan instrument penelitian.

Dalam tes atau skala *self efficacy* ini dibuat dalam dua pernyataan, yaitu pernyataan yang bersifat mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*). Dalam skala ini disediakan tiga pilihan dengan alasan mengacu pada aspek-aspek teori efikasi diri oleh Bandura (1997). Skala ini terdiri dari tiga aspek didalamnya yaitu: level/tingkatan, kekuatan dan generalisasi.. Skala dengan format perhitungan sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Skor Nilai Alternatif Jawaban

Pernyataan	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
Pernyataan <i>Favorable</i>	1	2	3
Pernyataan <i>Unfavorable</i>	3	2	1

Kriteria skala *self efficacy* dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 3 yaitu: rendah, sedang, tinggi. Untuk mengategorikan terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- i : Interval
 NT : Nilai tertinggi
 NR : Nilai terendah
 K : Jumlah kategori

$$i = \frac{(47 \times 3) - (47 \times 1)}{3} = \frac{94}{3} = 31,33 \text{ (Pre test \& Post test)}$$

Tabel 3. 2 Kriteria *self efficacy* (Pre Test & Post Test)

Interval	Kriteria
47-78	Rendah
79-109	Sedang
110-140	Tinggi

3.7 Skala Self efficacy

Skala yang digunakan untuk mengukur efikasi diri siswa, mengacu pada aspek-aspek teori efikasi diri oleh Bandura (1997). Skala ini terdiri dari tiga aspek didalamnya yaitu: level/tingkatan, kekuatan dan generalisasi.

Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala Efikasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Level/ Tingkatan	Yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik.	16, 25, 30	8, 41
		Optimis	9, 17, 42, 46	2, 26 31, 37
		Yakin mampu menguasai materi pelajaran	7	27, 43
2.	Kekuatan	Mantap dengan keyakinan yang dimiliki	1, 11 32, 47	22
		Mampu menghadapi situasi apapun sebagai siswa	4, 19, 38	23, 33
		Memiliki harapan tinggi pada kemampuan diri	5, 12, 20, 34, 18	
3.	Generalisasi	Yakin dapat menghadapi suatu masalah	6, 13, 28, 39, 44	35
		Mampu mengikuti kompetisi	14, 21, 29	36
		Berkomitmen melaksanakan tugas sebagai siswa	10, 15, 24, 45	3, 40

3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba dilakukan untuk mengetahui kemudahan cara penggunaan, tingkat pemahaman responden terhadap pernyataan yang diajukan, serta mengetahui jika ada pernyataan yang kurang jelas atau ambigu. Uji coba instrument ini sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu (Enik Idawati,2020). Peneliti melakukan izin untuk menggunakan instrumentnya dengan proses konseling kelompok secara langsung di lapangan, karena memang sebelumnya instrument ini dibuat sebelum terjadi pandemi *covid-19* yang seharusnya dilakukan konseling secara langsung akan tetapi dilakukan secara *cyber* karena adanya pandemi *covid-19*.

Dasar pertimbangan peneliti tidak melakukan uji coba instrument lagi karena sampel penelitian ini hampir memiliki karakteristik yang sama dengan sampel yang akan di teliti. Instrumen penelitian ini juga sudah di analisis dengan hasil uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang valid.

3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

3.9.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2018) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Instrumen yang valid atau sahih apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Sebaliknya jika instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas konstruk (*construct validity*), yang dilakukan melalui pendapat para ahli (*judgment experts*). Setelah instrument dikonstruksikan pada aspek-aspek yang diukur dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli. Setelah pengujian konstruk para ahli selesai, maka diterukan dengan uji coba instrument yang diuji cobakan pada siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian.

Hasil dari uji coba tersebut dihitung menggunakan rumus koefisien korelasi *product moment* dari Pearson. Analisis item dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package For Sosial Science*) 17 dengan rumus korelasi *produk moment*. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Rumus korelasi *product moment*

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara variabel X dan Y

$\sum x$: jumlah skor butir, masing-masing item

Σy	: jumlah skor total
N	: jumlah responden
Σx^2	: jumlah kuadrat butir
Σy^2	: jumlah kuadrat total

Validitas suatu butir pernyataan dapat dilihat pada output SPSS yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai table. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai table maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai table maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh Enik Idwati (2020) menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science 20*) dengan rumus korelasi *produk moment* dari 70 item pernyataan mendapatkan hasil 47 item yang dinyatakan valid dan 23 item yang dinyatakan tidak valid pada taraf signifikansi 5% maka item tidak valid tersebut digugurkan. Diambil 47 item yang dinyatakan valid dan memenuhi syarat sebagai instrument yang dapat digunakan sebagai penelitian ini.

Tabel 3. 4 Hasil uji validitas Product Moment skala *self efficacy*

No Item	r_{hit}	r_{tabel}	Keterangan
Item 1	0,192	0,349	Tidak valid
Item 2	0,412	0,349	Valid
Item 3	0,459	0,349	Valid
Item 4	0,307	0,349	Tidak valid
Item 5	0,471	0,349	Valid
Item 6	0,552	0,349	Valid
Item 7	0,636	0,349	Valid
Item 8	0,570	0,349	Valid
Item 9	0,263	0,349	Tidak valid
Item 10	0,355	0,349	Valid
Item 11	0,359	0,349	Valid
Item 12	0,666	0,349	Valid
Item 13	0,594	0,349	Valid
Item 14	0,562	0,349	Valid
Item 15	0,212	0,349	Tidak valid

Item 16	0,651	0,349	Valid
Item 17	0,577	0,349	Valid
Item 18	0,552	0,349	Valid
Item 19	0,561	0,349	Valid
Item 20	0,468	0,349	Valid
Item 21	0,400	0,349	Valid
Item 22	0,566	0,349	Valid
Item 23	0,067	0,349	Tidak valid
Item 24	0,032	0,349	Tidak valid
Item 25	0,417	0,349	Valid
Item 26	0,556	0,349	Valid
Item 27	0,009	0,349	Tidak valid
Item 28	0,377	0,349	Valid
Item 29	0,302	0,349	Tidak valid
Item 30	0,081	0,349	Tidak valid
Item 31	0,288	0,349	Tidak valid
Item 32	0,330	0,349	Tidak valid
Item 33	0,396	0,349	Valid
Item 34	0,400	0,349	Valid
Item 35	0,258	0,349	Tidak valid
Item 36	0,173	0,349	Tidak valid
Item 37	0,271	0,349	Tidak valid
Item 38	0,418	0,349	Valid
Item 39	0,663	0,349	Valid
Item 40	0,355	0,349	Valid
Item 41	0,419	0,349	Valid
Item 42	0,181	0,349	Tidak valid
Item 43	0,311	0,349	Tidak valid
Item 44	0,224	0,349	Tidak valid
Item 45	0,480	0,349	Valid
Item 46	0,587	0,349	Valid
Item 47	0,253	0,349	Tidak valid
Item 48	0,398	0,349	Validddd
Item 49	0,575	0,349	Valid
Item 50	0,005	0,349	Tidak valid
Item 51	0,488	0,349	Valid
Item 52	0,392	0,349	Valid
Item 53	0,349	0,349	Valid
Item 54	0,376	0,349	Valid
Item 55	0,482	0,349	Valid
Item 56	0,188	0,349	Tidak valid
Item 57	0,167	0,349	Valid
Item 58	0,426	0,349	Valid
Item 59	0,240	0,349	Tidak valid
Item 60	0,550	0,349	Valid
Item 61	0,612	0,349	Valid

Item 62	0,398	0,349	Valid
Item 63	0,709	0,349	Valid
Item 64	0,400	0,349	Valid
Item 65	0,459	0,349	Valid
Item 66	0,492	0,349	Valid
Item 67	0,494	0,349	Valid
Item 68	0,524	0,349	Valid
Item 69	0,273	0,349	Tidak valid
Item 70	0,435	0,349	Valid

3.9.2 Uji Reliabilitas

Suatu instrument dikatakan reliabel apabila sudah cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Uji reliabilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *Cronbach Alpha* melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 17. Adapun rumus yang digunakan yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \times \left(1 - \frac{\sum si}{St} \right)$$

Rumus *Cronbach Alpha*

Keterangan:

- r_{11} : Reliabilitas instrument
- k : Banyak butir pernyataan
- Si : Jumlah varian butir
- St : Varian butir

Menurut Riduwan (2006: 110) tingkat reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha* diukur berdasarkan skala 0,1. Ukuran *Cronbach's Alpha* dapat dilihat pada interpretasi korelasinya (r) sebagai berikut :

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas

Koefisien alpha (α)	Interpretasi (r)
0,800 - 1.000	Sangat Reliabel
0,600 - 0,799	Reliabel
0,400 - 0,599	Cukup Reliabel
0,200 – 0.399	Tidak Reliabel
> ,200	Sangat Tidak Reliabel

Adapun hasil hitungan dari uji reliabilitas angket self efficacy sebanyak 47 item pernyataan, sebagai berikut :

Hasil Uji Reliabilitas

Alpha Cronbach's

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	47

Berdasarkan hasil uji reliabilitas angket *self efficacy*, menunjukkan bahwa dari 47 item diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,933 sehingga menunjukkan sangat reliabel.

3.10 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Menurut Sugiono (2018) teknik analisis data ditujukan untuk menganalisis data yang didapatkan guna menjawab rumusan hipotesis penelitian. Dengan analisis data maka dapat membuktikan hipotesis penelitian.

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII di SMP N 1 Bandar Mataram Tahun Ajaran 2022/2023.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *mean pretest dan posttest*. Alasan peneliti menggunakan uji *Wilcoxon* karena data dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal dan linier (Sudjana, 2005). Data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistik yang digunakan adalah *non* parametrik (Sugiono, 2012) dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*.

Penelitian ini menguji *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian dapat dilihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan uji normalitas data yang dilakukan terhadap *pretest* dan *posttest* menggunakan SPSS 25. hasil uji normalitas *Preetes* dengan nilai signifikan 0.200 dan hasil uji normalitas *Posttest* nilai signifikan 0.200 taraf kepercayaan α 0,05 maka diperoleh keputusan data berdistribusi tidak normal.

Data yang diperoleh merupakan data ordinal, maka statistic yang digunakan adalah *non-parametrtik* dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*.

Uji *Wilcoxon* yang sudah dilakukan dapat diketahui hasil signifikansi $p = 0,018$, ($p < 0,05$), yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Untuk menangani permasalahan *self efficacy* yang dapat menghambat proses belajar siswa maka diberikanlah layanan atau *treatment* konseling kelompok teknik *solution focused brief counseling* (SFBC) sebagai upaya untuk membantu siswa untuk meningkatkan *self efficacy* atau keyakinan dirinya agar dapat lebih baik dan meningkat. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan penelitian pada siswa kelas VIII SMP N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023 mulai dari tahap pendahuluan sampai pelaksanaan kegiatan konseling kelompok, maka dapat dirumuskan hasil analisis data berdasarkan kaidah keputusan dengan menggunakan perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh hasil signifikansi $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Keputusan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas VIII SMPN 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023.

5.2 Saran

Beberapa hal yang menjadi saran berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kepada siswa yang memiliki masalah *self efficacy*, hendaknya mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dan sebagainya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Dan juga bagi siswa hendaknya dapat belajar mencari alternatif solusi yang membangun untuk memecahkan permasalahan dalam *self efficacy*.
2. Kepada guru bimbingan dan konseling, hendaknya dapat berperan sebagai observer dan menjadikan layanan konseling kelompok *solution focused brief*

counseling (SFBC) sebagai salah satu layanan untuk membantu meningkatkan *self efficacy* siswa dalam proses belajar.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian tentang konseling kelompok SFBC dalam meningkatkan *self efficacy* hendaknya dapat mengembangkan instrumen penelitian baru dan menggunakan desain penelitian eksperimen lain seperti *control group design*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, E. R., & Wandini, R. R. 2022. Analisis Kemampuan Literasi Matematika Siswa Ditinjau dari Self efficacy Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 6 (5) : 5113-5126.
- Bandura, A. 1994. *Encyclopedia of Human Behavior*. Academic Press: New York.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy The Exercise of Control*. Freeman: New York.
- Anggraini, C 2023. *Penggunaan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2021/2022*. (Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. 2016. Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*. 13 (2) 69-84.
- Idawati, E. 2020. *Penerapan Konseling Kelompok Solution -Focused Brief Counseling (SFBC) Berbasis Cyber-Counseling Untuk Meningkatkan Self efficacy Siswa di MTS Hasanudin Siraman*. (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri .Tulung Agung.
- Johanda, M., Karneli, Y., & Ardi, Z.2019. Self-Efficacy Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah di SMP Negeri 1 Ampek Angkek: *Jurnal Neo Konseling*. 1 (1): 1-5.
- Kurnanto, M. E. 2019. Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Study in Students with Academic Procrastination. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*. 9 (1): 7-15.
- Tarigan, E. B.2018. Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Dalam Proses Belajar Mengajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VII-3 SMP Negeri 1 Gerbang Tahun 2017-2018. *TABULARASA*.15 (3) : 272-282.
- Lumongga, D. N. 2017. *Konseling kelompok* : Kencana: Jakarta.
- Lely,W.D. 2021.Efektifitas Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP Islam Al Amal Surabaya. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*. 38 (1) : 1-9.

- Lina Arifah dkk, 2019. *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*. LPPM UNHASY Tebuireng : Jombang.
- Lubis, P. S., Alizamar, A., & Syahniar, S. 2019. Upaya Guru BK dalam Mengentaskan Permasalahan Siswa yang Mengalami Self efficacy Rendah. *Jurnal Neo Konseling*.1 (1): 1-7.
- Mulawarman. 2019. *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Prenamedia Group: Jakarta.
- Oktariani, O. 2018. Peranan self efficacy dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*.3 (1): 45-54.
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. 2019. Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *ALIBKIN(Jurnal Bimbingan Konseling)*.7(2): 1-14.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. 2021. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. 2020. *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish: Yogyakarta.
- Subana Sudrajat. 2009. *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Pustaka Setia: Bandung.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. 2015. Solution focused brief counseling (SFBC): *Alternatif pendekatan dalam konseling keluarga*. *Jurnal Konseling Gusjigang*.1 (2): 253-281.
- Ula, K. 2019. *Terapi Solution-Focused Brief Counseling dalam meningkatkan manajemen diri: studi kasus pada seorang anak tunagrahita di kelurahan Barata jaya*. (Skripsi) UIN Sunan Ampel. Surabaya.
- Wijayanti, T. 2020. Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question). *Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 7 (2): 106-114.