

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING (SFBC)* UNTUK MENINGKATKAN
SELF EFFICACY PADA SISWA KELAS X SMA N 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh

**LIA OKTAMALA
NPM 2013052014**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* PADA SISWA KELAS X SMA N 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh

LIA OKTAMALA

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Pola eksperimen yang digunakan peneliti ialah menggunakan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 8 siswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Paris Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* pada siswa dapat meningkat dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dengan $p = 0,012$; $p < 0,05$. yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat digunakan untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

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

ABSTRACT

THE USE OF SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) GROUP COUNSELING TO IMPROVE SELF EFFICACY IN CLASS X STUDENTS OF SMA N 3 BANDAR LAMPUNG IN ACADEMIC YEAR 2023/2024

By

LIA OKTAMALA

This research is motivated by the existence of students who have low self-efficacy. The aim of this research is to determine the use of solution focused brief counseling (SFBC) group counseling in increasing self-efficacy in class X students at SMA N 3 Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year. The experimental pattern used by researchers is a one group pretest-posttest design. The sampling technique used in this research was a purposive sampling technique with research subjects of 8 students who had low self-efficacy. The data collection tool used in this research is the self-efficacy scale. Data analysis used the Wilcoxon Matched Paris Test. The research results show that students' self-efficacy can increase by using solution focused brief counseling (SFBC) group counseling with $p = 0.012$; $p < 0.05$. which means H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that solution focused brief counseling (SFBC) group counseling can be used to increase self-efficacy in class X students at SMA N 3 Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year.

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

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED
BRIEF COUNSELING (SFBC)* UNTUK MENINGKATKAN
SELF EFFICACY PADA SISWA KELAS X SMA N 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

LIA OKTAMALA

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
2024**

Judul Skripsi

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK
SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING
(SFBC) UNTUK MENINGKTKAN SELF
EFFICACY SISWA KELAS X SMA N 13
BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2023/2024**

Nama Mahasiswa

Tia Oktamala

No. Pokok Mahasiswa

2013052014

Jurusan

Ilmu Pendidikan

Program Studi

Bimbingan dan Konseling

Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ratna Widiastuti, S. Psi., M. Psi

NIP 197303152002122002

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons

NIP 198410052019032012

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

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

NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

Tim Penguji

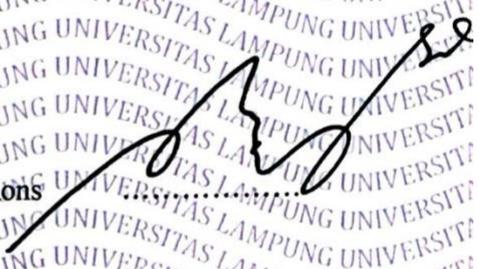
Ketua

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



Sekretaris

Citra Abriani Maharani, M.Pd., Kons



Penguji Utama

Drs. Yusmansyah, M.Si



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.

NIP.196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 26 Juli 2024

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lia Oktamala
NPM : 2013052014
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* Siswa Kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024” adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni 2024. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 8 Juni 2024
Yang menyatakan,



Lia Oktamala
NPM 2013052014

RIWAYAT HIDUP



Lia Oktamala lahir di Bandar Lampung, 19 Oktober 2001, sebagai anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Adi Chandra dan Ibu Hartini. Pendidikan formal penulis dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TK) Alina, diselesaikan tahun 2008, Sekolah Dasar (SD) Negeri 2 Langkapura, diselesaikan tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 14 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2017.

Kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 3 Bandar Lampung, diselesaikan tahun 2020.

Kemudian tahun 2020 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN). Selama menjadi mahasiswa di Universitas Lampung, penulis pernah aktif di organisasi kampus yakni BEM FKIP Unila dan FORMABIKA (Forum Mahasiswa Bimbingan Konseling).

Pada bulan Agustus sampai Desember tahun 2022 pernah mengikuti Program Kampus Mengajar Angkatan 4 (MBKM) yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia. Selanjutnya pada bulan Januari sampai Februari tahun 2023 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 1 Kayu Batu Kecamatan Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

“Jangan biarkan kesulitanmu menguasaimu, percayalah bahwa ini malam yang gelap dan hari yang cerah akan datang. Karena sesungguhnya dengan kesulitan akan ada kemudahan”.

(QS. AL- Insyirah :5)

PERSEMBAHAN



Alhamdulillahilahi robbil'alamiin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat Yang Maha Sempurna Sholawat
serta Salam Selalu tercurah kepada Rasullulah Muhammad SAW

Kupersembahkan karya ini kepada :

Bapakku tercinta Adi Chandra dan Mamahku tercinta Hartini, yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh kasih sayang serta selalu mendoakan dan melakukan semua yang terbaik untuk keberhasilan juga kebahagiaanku. Kakakku dan Adikku yang kusayangi Katrin Editia dan Nada Nadhifa Salsabila, serta untuk seluruh keluarga besarku, dan teman-temanku yang selalu memberikan semangat serta doa dan dukungannya.

Para pendidik yang telah mengajar dengan penuh kesabaran, semoga ilmu yang telah diberikan menjadi jariah yang mengalir deras, dan terakhir untuk almamaterku tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena atas Kasih dan Anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul. “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024” . Adapun maksud penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, FKIP Universitas Lampung.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
2. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
3. Ibu Diah Utaminingsih, S. Psi, M. A, Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung;
4. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si selaku Dosen penguji utama. Terima kasih atas kesediannya dalam memberikan bimbingan, saran, dan kritik yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Ibu Ratna Widiastuti, S. Psi., M. A., Psi. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Cita Abriani Maharani, M.Pd., Kons.,selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak masukan, motivasi, bimbingan serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikanya penulisan skripsi ini.
7. 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.

8. Kepala Sekolah SMAN 3 Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian .
9. Ibu Risma selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMAN 3 Bandar Lampung 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.
10. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Adi Chandra dan Ibu Hartini yang selalu memberikan do'a tulus, cinta kasih dan dukungan sepenuhnya. Kakak dan Adikku tersayang Katrin Editia dan Nada Nadhifa Salsabila yang selalu mendukung dan bangga dengan peneliti, semoga kalian selalu diberikan kesehatan, lebih sukses dan mudah dalam menggapai mimpi.
11. Muhammad Ferdy terimakasih karena telah mendengarkan keluh kesah setiap hari, memberikan semangat, dukungan, serta sabar yang tiada habisnya.
12. Sahabat-sahabat kuliah seperjuanganku, Rika Ayu Agustina, Nafa Nabillah, Diah Tathira Putri, Indah Kurnia Agustina dan Marcella Leolita yang telah bersatu untuk saling membantu dan mendukung selama masa perkuliahan, penulis sangat beruntung dan bersyukur bertemu dengan orang-orang baik seperti kalian.
13. Teman kecilku Nita, Putri dan Dinda yang selalu mendengarkan keluh- kesah memberikan masukan selama proses skripsi ini berlangsung. Terima kasih telah memghiburku disaat sedang sedih.
14. Temanku Nilam, Hasyika, Saskia, Opi, Bom-bom, Diva, Diana yang telah menemaniku dari SMA hingga sekarang. Terima kasih atas support yang telah diberikan selama kuliah.
15. Semua teman-teman KKN PLP Desa Kayu Batu Kecamatan Gunung Labuhan
16. Siswa- siswi SMA Negeri 3 Bandar Lampung khususnya untuk siswa kelas X.11 yang telah bersedia membantu dan bekerja sama dengan penulis selama pelaksanaan penilitian di sekolah.

17. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan di BK 20.
18. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu mohon maaf dan, terima kasih banyak.
19. Almamaterku tercinta.

Bandar Lampung, 8 Juni 2024

Penulis

Lia Oktamala
NPM 2013052014

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	6
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.7 Kerangka Pikir	8
1.8 Hipotesis Penelitian.....	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Self Efficacy</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Self Efficacy</i>	11
2.1.2 Sumber <i>Self Efficacy</i>	14
2.1.3 Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	15
2.1.4 Proses <i>Self Efficacy</i>	17
2.1.5 <i>Self Efficacy</i> Prediktor Tingkah Laku	19
2.1.6 Gambaran <i>Self Efficacy</i> Rendah dan Indikator Siswa	20
2.2 Konseling Kelompok.....	21
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok	21
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	23
2.2.3 Asas Konseling Kelompok	23
2.2.4 Tahap Konseling Kelompok	25
2.3 <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC)	26
2.3.1 Definisi <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC).....	26
2.3.2 Konsep <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC)	27
2.3.3 Peran Konselor dan Konseli dalam SFBC.....	29
2.3.4 Teknik-teknik Spesifik <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	30
2.3.5 Kelebihan dan Keterbatasan	32
2.4 Penggunaan Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) Untuk Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Pada Siswa	34
2.5 Penelitian Relevan.....	35

III. METODE PENELITIAN	39
3.1 Pendekatan Penelitian	39
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
3.3 Variabel Penelitian.....	41
3.4 Definisi Operasional.....	41
3.4.1 <i>Self Efficacy</i>	41
3.4.2 Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	42
3.5 Populasi dan Sempel	42
3.5.1 Populasi.....	42
3.5.2 Sampel	43
3.6 Teknik Pengumpulan Data	44
3.7 Skala <i>Self Efficacy</i>	45
3.8 Uji Coba Instrumen	46
3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	47
3.9.1 Uji Validitas	47
3.9.2 Uji Reabilitas	48
3.10 Teknik Analisis Data.....	50
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil Penelitian	52
4.1.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian.....	53
4.1.3 Prosedur Penelitian.....	54
4.1.4 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	59
4.1.5 Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	81
4.2 Pembahasan.....	83
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	85
V. KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1 Kesimpulan.....	86
5.2 Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Siswa	20
2. Skor Nilai Alternatif Jawaban.....	44
3. Kriteria <i>Self Efficacy</i> (<i>Pre Test & Post Test</i>)	45
4. Kisi-kisi <i>Self Efficacy</i>	46
5. Hasil Perhitungan Reliabilitas.....	49
6. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	51
7. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	53
8. Kategori Rencana <i>Self Efficacy</i>	59
9. Hasil <i>Pre-Test</i>	60
10. Hasil <i>Post-Test</i>	61
11. Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	61
12. Hasil uji beda <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Diagram Kerangka Pikir.....	10
2. <i>Design Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
3. Grafik Peningkatan Skor Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	62
4. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> VMA.....	63
5. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> SER.....	65
6. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> DA.....	67
7. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> MRD.....	70
8. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> MAF.....	72
9. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> ZM.....	74
10. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> RCK.....	76
11. Grafik Perubahan <i>Self Efficacy</i> AN.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket <i>Self Efficacy</i>	92
2. Skala <i>Self Efficacy</i>	96
3. Hasil Uji Validitas.....	102
4. Hasil Uji Reliabilitas.....	109
5. Hasil Data <i>Pre-Test</i>	112
6. Hasil Data <i>Post-Test</i>	114
7. Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	115
8. Panduan Pelaksanaan.....	111
9. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Pre-Test</i>	135
10. Dokumentasi Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	136
11. Surat Izin Penelitian.....	138
12. Surat Balasan Penelitian.....	139
13. Surat Adaptasi Instrumen.....	141

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan, *self efficacy* atau keyakinan diri merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan keberhasilan dan prestasi siswa. *Self efficacy* mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi tugas dan tantangan yang dihadapi. Siswa yang memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, lebih percaya diri, dan mampu mengatasi hambatan dan kegagalan dengan lebih baik. Namun masih banyak siswa yang tidak percaya diri dengan kemampuannya. Hal ini akan menghalangi siswa untuk melakukan suatu tindakan atau tugas. Setiap siswa mempunyai *self efficacy*, yaitu keyakinan setiap individu terhadap kemampuannya sebagai landasan dalam melakukan suatu aktivitas. Menurut Bandura (1995) menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Artinya konsep *self efficacy* berkaitan dengan sejauh mana individu mampu mengevaluasi kapasitas dan kemampuannya serta cenderung mengintegrasikannya ke dalam tindakan tertentu yang bertujuan untuk mengatasi situasi yang mungkin mereka hadapi di masa depan.

Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri atau *self efficacy* sangatlah penting, bahkan merupakan salah satu faktor utama yang menjadikan keberhasilan siswa. *Self efficacy* membantu memperkuat proses pembelajaran dengan meningkatkan keterampilan belajar siswa. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih besar kemungkinannya untuk menerima dan memahami pembelajaran yang diberikan oleh guru. *Self efficacy* juga dapat memudahkan siswa untuk merasa mampu menyelesaikan masalah pembelajaran yang dihadapinya, bahkan pelajaran yang sangat sulit

sekalipun. Sebaliknya, siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah seringkali menunjukkan rasa percaya diri yang rendah, meragukan kemampuannya, tidak berusaha untuk mendapatkan nilai yang tinggi, bahkan selalu menghindari tugas yang sulit dan memiliki pikiran negatif dan irasional yang menimbulkan perilaku yang menyimpang.

Hal ini sejalan dengan pendapat Menurut Jones (2011), dalam situasi yang berbeda, setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda. Orang dengan *self efficacy* yang tinggi dapat melihat bahwa mereka dapat berhasil dengan bekerja keras secara konsisten dan meningkatkan pertumbuhan mereka sendiri. Selain itu, individu akan menilai sebuah kegagalan adalah akibat dari kurangnya usaha dan kerja keras, serta keterampilan yang dimiliki. Ketika melakukan tugas, orang-orang dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi akan dapat bekerja lebih efektif dan berterusan, bahkan jika tugas-tugasnya sulit. Mereka tidak dapat dipaksa untuk melakukan apa pun sebagai hambatan yang diperlukan. Sebaliknya, jika individu memiliki *self efficacy* yang rendah, maka individu cenderung menghindari tugas dengan cara tidak masuk kelas saat jam pembelajaran menunda untuk tidak mengerjakan tugas yang diberikan dan menilainya sebagai sebuah ancaman dan tidak berpikir bagaimana cara yang baik untuk mengerjakan tugas. Mereka tidak berpikir bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit, sehingga tidak bisa membenahi ataupun mendapat kembali *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan. Dalam situasi yang sulit orang dengan *self efficacy* yang rendah akan mudah menyerah.

Self efficay yang dimiliki oleh seorang siswa seharusnya tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini yang akan membuat seorang siswa dapat berpikir dan yakin bahwa dirinya mampu dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. *Self efficacy* yang tinggi akan memimpin seseorang untuk dapat mewujudkan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan sekalipun dalam kondisi yang sulit.

Hal ini dikatakan oleh Gist (dikutip dalam Gufron & Risnawati, 2014) yang menunjukkan bukti bahwa perasaan *self efficacy* memainkan satu peran penting dalam memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya mencapai hasil dan tujuan. Namun, tidak semua siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi.

Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 12 September 2023 dengan Guru BK dan beberapa siswa yang bersekolah di SMAN 3 Bandar Lampung adalah rendahnya *self efficacy* peserta didik, terdapat masalah yang teridentifikasi yaitu beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi belajar maksimal karena kurangnya keyakinan diri. Terdapat beberapa siswa yang cenderung pasif atau tidak aktif dalam proses pembelajaran di kelas, yang ditandai dengan merasa malas, pesimis, tidak percaya diri, menghindari tugas saat jam pembelajaran, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, ragu untuk mengikuti lomba atau kompetisi dan lain-lain. Dari masalah tersebut, kurangnya keyakinan terhadap kemampuan individu memiliki presentase yang cukup tinggi dari hasil pra penelitian yang dilakukan terhadap siswa. Padahal, *self efficacy* sendiri sangatlah penting untuk dimiliki karena akan membantu mengarahkan diri seseorang dalam mencapai keinginan tertentu dengan cara meningkatkan kemampuan bertahan individu saat dihadapkan dengan hambatan dan tantangan (Narayanan, 2016).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Enik, 2020), diketahui bahwa sebagian besar siswa masih memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuan mereka. Mereka cenderung pesimis dan kurang peduli dengan tugas-tugas sebagai siswa. Hal ini terlihat dari hasil belajar mereka saat menghadapi ujian dan tugas harian. Terdapat beberapa siswa yang melihat jawaban teman atau melakukan tindakan tidak jujur. Ketidakyakinan siswa terhadap kemampuan diri mereka berdampak tidak hanya pada prestasi belajar, tetapi juga pada cara berpikir mereka dalam menghadapi pekerjaan

dan tantangan dalam kehidupan. Sikap tidak yakin terhadap kemampuan diri akan menghambat siswa dalam mencapai hasil dan tujuan mereka. Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memainkan peran penting dalam kehidupan seseorang, terutama pada siswa. Dalam proses pembelajaran, siswa akan dapat mengoptimalkan potensi dirinya jika *self efficacy* nya kuat. *Self efficacy* memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan siswa, karena siswa yang memiliki *self efficacy* percaya bahwa dia mampu melakukan segala hal yang diinginkan, dan ini ditunjukkan oleh semangatnya yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Penanganan masalah *self efficacy* siswa di sekolah adalah tanggung jawab guru, terutama guru bimbingan dan konseling (BK). Salah satu cara efektif dan efisien untuk meningkatkan *self efficacy* siswa adalah melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling*. Pendekatan ini mengedepankan kekuatan dan sumber daya individu, dengan fokus pada pengecualian dari masalah dan konsep solusi. Pendekatan ini bertujuan untuk perubahan kecil dalam perilaku siswa (Glading, dalam Mulwarman, 2019). Melalui konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling*, berbagai masalah belajar, pribadi, sosial, dan karir dapat diselesaikan. Salah satu masalah yang sering dihadapi siswa adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi dan menyelesaikan pekerjaan (*self efficacy*).

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

layanan konseling kelompok dengan pendekatan ini.

Salah satu permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah rendahnya *self efficacy* yang berkaitan dengan masalah pribadi, yang artinya keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri dalam menghadapi dan menyelesaikan pekerjaan secara optimal. Konseling kelompok dipilih karena menurut Corey (2012), konseling kelompok sangat cocok untuk remaja. Konseling kelompok memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri, dan merealisasikan minat untuk berbagi perhatian dengan anggota kelompok yang lain. Bentuk intervensi melalui konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya melalui pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC). Menurut Charlesworth dan Jackson (dalam Wiyono, 2015) menyatakan bahwa konseling singkat berfokus solusi cocok untuk setting sekolah karena mampu memberikan konseling yang efektif dan waktu yang lebih singkat.

Berdasarkan penjelasan di atas, penggunaan konseling kelompok dengan teknik *solution focused brief counseling* (SFBC) diharapkan dapat meningkatkan *self efficacy* siswa, sehingga dapat mengatasi masalah keyakinan diri dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugasnya. Oleh karena itu, peneliti memilih judul penelitian "Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan *Self efficacy* pada Siswa Kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024."

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan konteks permasalahan di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat beberapa siswa yang tidak aktif ketika proses pembelajaran di dalam kelas.
2. Terdapat beberapa siswa yang tidak yakin dengan kemampuan akademiknya.
3. Terdapat siswa yang menunda dalam mengerjakan tugas sekolah
4. Terdapat beberapa siswa yang tidak yakin dengan kemampuan dirinya untuk mengikuti sebuah perlombaan atau kompetisi.
5. Belum dimaksimalkannya layanan konseling kelompok SFBC.

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 X SMA N 3 Bandar Lampung.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang Lingkup dalam penelitian ini berfokus pada penerapan "Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)" untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA N 3 Bandar Lampung.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diharapkan nantinya mampu menjawab pertanyaan yang telah dipaparkan dalam rumusan masalah. Fokus tujuan pencapaian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA N 3 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat berperan sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam aspek konseling kelompok, untuk meningkatkan tingkat *self efficacy* pada siswa.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi siswa, penting untuk dapat mengembangkan kemampuan mengendalikan *self efficacy* dengan baik. Hal ini akan membantu siswa menjadi pribadi yang mandiri dan percaya pada kemampuan diri sendiri.
- 2) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini dapat menjadi acuan penting dalam melaksanakan program bimbingan dan konseling kelompok. Program ini diarahkan untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa. Oleh karena itu, diharapkan agar guru dapat mengimplementasikan program ini dengan baik dan memberikan bimbingan yang efektif kepada siswa dalam meningkatkan *self efficacy* siswa.
- 3) Bagi Sekolah, penelitian ini memberikan masukan yang berharga dan dapat menjadi bahan pemikiran tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, juga memberikan panduan tentang upaya bantuan yang diberikan kepada siswa dalam mengatasi masalah *self efficacy*. Sebagai lembaga pendidikan, penting bagi sekolah untuk mempertimbangkan pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mendukung perkembangan siswa.
- 4) Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memanfaatkan informasi dan 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 seorang 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 membuktikan bahwa orang-orang hanya akan mencoba hal-hal yang mereka yakini dapat menuntaskannya serta tidak akan mencoba hal-hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal. Dengan makna lain, *self efficacy* berusaha memahami fungsi pengendalian diri ketika penyesuaian pemikiran, menyampaikan motivasi dan mendukung diri, serta menyesuaikan pada ranah pengelolaan emosi dan psikologi. Peserta didik yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi dapat menyelesaikan suatu masalah dengan semangat, keberanian serta kerja keras. Berbeda dengan siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah dia seringkali menghindari dari tugas dan cepat menyerah saat dihadapkan pada sebuah masalah (Ema serta Roza, 2022).

Hasil penelitian Monasari, Johanda (2019) menunjukkan bahwa *self efficacy* peserta didik dalam menyelesaikan tugas sekolah secara keseluruhan dilihat dari persentase tertinggi berada di kategori sedang yaitu 49,4% dan persentase terendah pada kategori rendah yaitu 3,4%. Hal ini menggambarkan bahwa tidak seluruh siswa memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas sekolahnya. Hal tersebut didukung juga oleh penelitian Ema, Roza (2022) bahwasanya peserta didik dalam kategori *self efficacy* tinggi mempunyai rata-rata 55% pada kemampuan literasi matematika. Peserta didik dengan *self efficacy* tinggi memiliki kemampuan literasi matematika sedang pada seluruh indikator, yaitu di indikator level dengan persentase 54%, indikator strength menggunakan persentase 61%, dan indikator generality dengan persentase 77%. Peserta didik dengan efikasi diri rendah mengungguli peserta didik dengan efikasi diri sedang dalam hal keterampilan literasi matematika yang memuat indikator level dengan kriteria yang diukur, mirip menuntaskan masalah yang diberikan

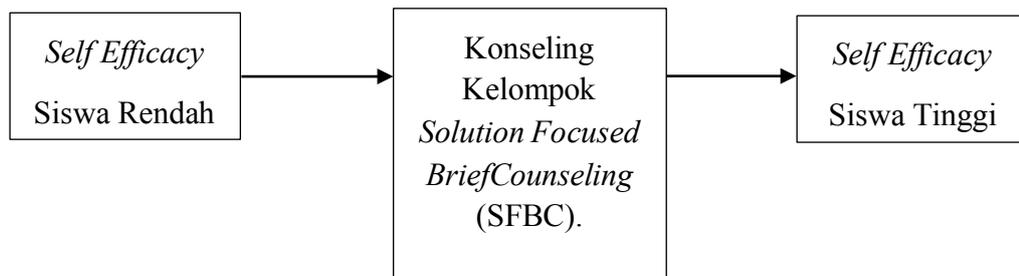
menggunakan bahasanya sendiri dengan persentase 66% (tinggi). Berbeda dengan peserta didik yang mempunyai efikasi diri rendah. Jika dibandingkan dengan tingkat efikasi diri lainnya, skor mereka lebih rendah pada berbagai indikator, namun skor terbesar mereka ialah di indikator dengan kriteria yang diukur artinya memecahkan masalah yang disajikan menggunakan bahasa mereka sendiri sebesar 16% (rendah). Berdasarkan penelitian di atas membuktikan bahwasanya persoalan *self efficacy* memang benar-benar terjadi pada kalangan peserta didik dan berpengaruh pada diri peserta didik sehingga harus segera ditangani.

Self efficacy ini berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Individu yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi mau menerima tugas-tugas akademik yang diberikan kepadanya, mengarahkan usaha untuk mengerjakan tugas serta lebih tekun sehingga individu dapat mencapai prestasi yang tinggi. Berbagai penelitian menyampaikan bukti yang mendukung pernyataan tersebut, (Bandura, Putri Alizamar, dkk, 2019). *Self efficacy* yang berada pada *level* rendah tentunya sangat menghambat peserta didik untuk berkembang, melihat dampak yang disebabkan begitu serius. Konselor mempunyai peran yang penting untuk membantu siswanya menuju tumbuh kembang yang optimal sehingga bisa mencapai kesuksesanya.

Pendekatan *solution-focused brief counseling* sangat sesuai untuk konselor sekolah serta setting sekolah, karena di pendekatan ini koselor sekolah mampu berkolaborasi dengan peserta didik untuk menuntaskan masalahnya yang berfokus pada pencarian solusi dan dengan solusi tersebut mengarahkan peserta didik untuk melakukan perubahan hidup yang lebih positif.

Para konselor percaya bahwa pendekatan *brief counseling* tepat digunakan pada setting SMA sebab relatif simpel dipelajari, menekankan pada aspek pemecahan masalah, serta berfokus pada solusi yang dihasilkan oleh peserta didik (Mulawarman,2019).

Adanya permasalahan *self efficacy* yang dilakukan mayoritas peserta didik maka perlu dilakukan penanganan. Suatu alternatif yang bisa diuji cobakan untuk menangani masalah *self efficacy* yang rendah pada peserta didik ialah dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).



Gambar 1. Kerangka Berfikir

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 X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

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 X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.
- Ha : Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

II. TINJAUAN PUSTAKA

1.1 *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tugas tertentu, beserta menggunakan tujuan yang ditetapkan seseorang, *self efficacy* merupakan salah satu indikator motivasi yang paling bertenaga tentang seberapa baik seseorang akan tampil pada hampir semua usahanya. Berikut ini penulis mengkaji lebih dalam tentang 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 peserta didik serta upaya meningkatkan *self efficacy* rendah.

2.1.1 Definisi *Self Efficacy*

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

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

individu akan tidak mau mencoba melakukan suatu sikap 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, serta masa tua. Setiap masa dari perkembangan *self efficacy* seorang dibentuk dan dipengaruhi oleh faktor yang berbeda pada sekeliling lingkungannya. Awal dari pembentukan *self efficacy* dipusatkan pada orang tua yang kemudian dipengaruhi oleh saudara, teman, serta 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 peserta didik untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah. Peserta didik yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi dapat menuntaskan suatu persoalan dengan semangat, keuletan, serta keberanian. Begitu juga sebaliknya peserta didik yang mempunyai *self efficacy* sedang atau rendah dia akan seringkali menghindari tugas dan mudah menyerah saat 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 adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya ketika mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* apabila disertai dengan tujuan-tujuan yang jelas serta pemahaman tentang prestasi akademik, maka akan menjadi penentu suksesnya perilaku akademik dimasa yang akan datang. *Self efficacy* yang dimiliki peserta didik tentunya berbeda, perbedaan ini didasarkan pada tingkat keyakinan serta kemampuan setiap peserta didik. Peserta didik yang mempunyai *self efficacy* yang baik akan berhasil dalam

kegiatan belajarnya serta dapat melakukan tugas-tugas akademiknya dengan lancar. Berbeda jika *self efficacy* yang dimiliki peserta didik rendah maka peserta didik akan cepat menyerah di setiap permasalahan yang dihadapinya, (Yuliyani.dkk, 2017). Permasalahan *self efficacy* sangat berpengaruh pada diri peserta didik, karena layaknya manusia, peserta didik pasti ingin mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam mencapai tugas tertentu yang di inginkannya.

Jadi *self efficacy* menekankan pada aspek keyakinan diri ketika melakukan tugas dan tindakan dimana seharusnya peserta didik dapat melakukan sebuah tindakan atas apa yang dimilikinya. *Self efficacy* pada dasarnya merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauh mana 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, namun berkaitan dengan keyakinan individu tentang hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki sebarangpun besarnya.

Berdasarkan dari pemaparan di atas dapat penulis simpulkan bahwasanya *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dijadikan dasar dalam melakukan suatu kegiatan, seseorang individu dengan efikasi diri yang tinggi akan memahami kondisi dirinya secara realistis. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi mempunyai 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 dalam diri manusia melalui pembelajaran dan pengembangan empat sumber informasi (Lina, 2019). Keempat sumber informasi tersebut adalah:

a. Pengalaman Keberhasilan

Keberhasilan yang dicapai individu akan meningkatkan *self efficacy*, sedangkan kegagalan akan menurunkannya. Pengalaman keberhasilan ini dapat meningkatkan ketekunan dalam mengatasi kesulitan tugas dan mengurangi kegagalan.

b. Permodelan Sosial

Pada tahap ini, *self efficacy* seseorang akan meningkat ketika melihat pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kesamaan dan kompetensi dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, *self efficacy* seseorang akan menurun ketika melihat kegagalan orang lain.

c. Persuasi Sosial

Melalui persuasi sosial yang melibatkan kemampuan verbal, seseorang diyakinkan bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu. Individu yang mendapatkan persuasi sosial cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai keberhasilan. Mereka yang menerima persuasi sosial memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkannya.

d. Kondisi Fisik dan Emosi

Situasi yang mempengaruhi kondisi fisik dan emosi dapat mempengaruhi *self efficacy*. Emosi yang tidak stabil, kegelisahan, kecemasan, ketakutan, stres yang mendalam, dan keadaan fisiologis yang lemah akan dirasakan seseorang jika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Perbaikan suasana hati akan meningkatkan *self efficacy*, sedangkan penurunan suasana hati akan melemahkannya.

2.1.3 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bandura pada tahun 1997, terdapat beberapa aspek atau dimensi *self efficacy* yang dapat ditemukan dalam diri manusia.

a. Dimensi Tingkat (*level*)

Dimensi tingkat ini, individu akan mengalami pembatasan dalam *self efficacy* tergantung pada tingkat kesulitan dari tugas yang dihadapi. Dalam hal ini, *self efficacy* individu akan terfokus pada tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang mudah, sedang, atau bahkan yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki keyakinan yang kuat tentang kemampuan dalam melaksanakan suatu tugas. Seseorang yakin bahwa dirinya mampu mengatasi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan. Sebaliknya, individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung memiliki keyakinan yang rendah pula tentang kemampuan yang dimilikinya. Merasa tidak yakin dan kurang percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit atau kompleks. Dalam konteks ini, tingkat *self efficacy* individu sangat bergantung pada persepsi individu terhadap kemampuannya. Tingkat *self efficacy* yang tinggi dapat memberikan motivasi dan dorongan untuk mencapai prestasi yang lebih baik, sementara tingkat efikasi diri yang rendah dapat menghambat individu dalam menghadapi tantangan dan mencapai potensi yang sebenarnya. Dengan demikian, pemahaman tentang dimensi tingkat dalam *self efficacy* dapat memberikan wawasan yang penting dalam memahami bagaimana individu mengontrol dan mengelola keyakinan tentang kemampuan diri dalam menghadapi berbagai tugas dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Dimensi Kekuatan (*strength*)

Dalam *self efficacy* berkaitan dengan keyakinan atau harapan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Dalam dimensi ini, individu memiliki harapan yang kuat terhadap kemampuan individu, yang mendorongnya untuk bertahan dalam usaha yang dilakukan. Sebaliknya, jika harapan individu terhadap kemampuan diri lemah, maka akan mudah goyah oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Aspek kekuatan ini menggambarkan seberapa yakin individu dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas. Jika individu memiliki kekuatan yang tinggi dalam *self efficacy*, maka akan merasa yakin dan percaya bahwa individu ini mampu mengatasi tantangan dan mencapai hasil yang diinginkan. Keyakinan ini akan memotivasi individu untuk berusaha lebih keras dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Namun, jika individu memiliki kekuatan yang rendah dalam *self efficacy* maka akan merasa kurang yakin dan ragu dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat membuat individu enggan untuk mengambil risiko dan cenderung menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau menantang. Pemahaman tentang dimensi kekuatan dalam *self efficacy* penting karena dapat mempengaruhi motivasi dan ketahanan individu dalam menghadapi tugas-tugas yang dihadapi. Individu dengan kekuatan *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang kuat dan kemampuan untuk mengatasi rintangan, sedangkan individu dengan kekuatan *self efficacy* yang rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan usaha dan dapat dengan mudah terpengaruh oleh pengalaman yang negatif.

c. Dimensi Generalisasi (secara umum)

Dimensi ini mengacu pada perilaku yang menunjukkan keyakinan diri terhadap kemampuan seseorang. Seseorang menyadari bahwa kemampuan yang dimiliki memiliki batasan ketika dihadapkan pada satu aktivitas atau kondisi tertentu dan bervariasi. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung mudah menyerah dan mengeluh ketika dihadapkan pada banyak tugas secara bersama-sama atau kondisi yang berbeda dari biasanya. Di sisi lain, individu yang memiliki keyakinan yang tinggi akan melihat ancaman sebagai tantangan yang harus dihadapi.

2.1.4 Proses *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tindakan manusia melalui proses kognitif, motivasional, afektif, dan selektif. Proses-proses ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Proses Kognitif

Self efficacy mempengaruhi pola pikir individu, yang pada gilirannya memengaruhi peningkatan atau penurunan *performance* seseorang. Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki pemikiran yang positif dan yakin terhadap kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan. Seseorang secara aktif mengingatkan diri individu tentang masa depan dalam kehidupannya, memvisualisasikan keberhasilan, dan memotivasi diri sendiri. Sistem kognitif yang dimiliki oleh individu memungkinkan individu untuk mempersepsi rangsangan yang ada baik di dalam maupun di luar diri individu. Dalam hal ini, *self efficacy* berfungsi sebagai pengaturan pikiran yang mempengaruhi persepsi individu terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitarnya.

b. Proses Motivasional

Self efficacy memainkan peran penting dalam motivasi. Sebagian besar motivasi individu berasal dari proses berpikir atau kognitif. Ketika seseorang percaya bahwa individu mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, individu akan lebih termotivasi untuk mengarahkan perilakunya menuju tujuan tersebut. Dalam motivasi kognitif, terdapat tiga bentuk motivator penting: atribusi kausal, harapan hasil, dan pencapaian kinerja serta reaksi afektif. Atribusi kausal adalah kecenderungan individu untuk mencari alasan di balik keberhasilan atau kegagalan. Harapan hasil mengacu pada keyakinan individu tentang hasil yang mungkin terjadi sebagai akibat dari tindakan atau upaya individu. Pencapaian kinerja adalah dorongan motivasional yang timbul ketika seseorang berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Reaksi afektif adalah respons emosional individu terhadap pencapaian atau kegagalan.

c. Proses Afektif

Self efficacy berkaitan dengan individu dalam mengatasi stres yang berat. Efikasi diri ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan stres agar tidak mengalami gangguan emosional.

d. Proses Seleksi

Self efficacy memiliki peran penting dalam menentukan aktivitas apa yang akan dilakukan oleh seseorang dan lingkungan seperti apa yang akan dipilihnya. Keputusan ini tidak dapat diambil secara sembarangan, melainkan melalui pertimbangan dan seleksi yang teliti.

2.1.5 *Self Efficacy* Predikator Tingkah Laku

Self efficacy merupakan variabel yang memiliki peran penting. Ketika dikombinasikan dengan tujuan yang spesifik dan pemahaman tentang prestasi, *self efficacy* akan mempengaruhi tingkah laku di masa depan yang signifikan. *Self efficacy* bersifat kontekstual. Setiap individu memiliki tingkat *self efficacy* yang berbeda-beda dalam situasi yang berbeda, tergantung pada beberapa faktor, antara lain:

- a. Tuntutan kemampuan yang dibutuhkan dalam situasi yang berbeda
- b. Keberadaan orang lain, terutama pesaing, dalam situasi tertentu
- c. Kondisi fisiologis dan emosional, seperti kelelahan, kecemasan, apatis, dan kesedihan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alwisol (dalam Enik, 2020), terdapat empat kemungkinan prediksi tingkah laku yang dapat muncul ketika *self efficacy* individu dikombinasikan dengan responsivitas lingkungan.

- 1) Jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi dan lingkungan yang responsif, maka prediksi tingkah laku yang mungkin terjadi adalah: sukses dalam melaksanakan tugas sesuai dengan kemampuannya.
- 2) Jika individu memiliki *self efficacy* yang rendah dan lingkungan yang tidak responsif, maka prediksi tingkah laku yang mungkin terjadi adalah: merasa depresi ketika melihat orang lain sukses dalam tugas yang dianggap sulit.
- 3) Jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi namun lingkungan yang tidak responsif, maka prediksi tingkah laku yang mungkin terjadi adalah: berusaha keras untuk mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, terlibat dalam aktivitas sosial, atau bahkan memaksakan perubahan.
- 4) Jika individu memiliki *self efficacy* yang rendah namun lingkungan yang responsif, maka prediksi tingkah laku yang mungkin terjadi adalah: individu menjadi apatis, pasrah, dan merasa tidak mampu.

2.1.6 Gambaran *Self Efficacy* Rendah dan Indikator Siswa

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

Tabel 1. Gambaran *Self Efficacy* Siswa

No	<i>Self Efficacy</i> (Berhasil)	<i>Self Efficacy</i> (Gagal)
1.	Aktif berpartisipasi dalam pembelajaran dan diskusi di dalam kelas.	Tidak aktif dalam proses pembelajaran di kelas.
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.	Ketidakpedulian terhadap pembelajaran.
5.	Mencoba dengan keras dan gigih.	Tidak pernah mencoba melakukan usaha dengan lebih baik.
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.

2.2 Konseling Kelompok

Salah satu upaya yang dilakukan oleh konselor adalah memberikan bantuan kepada siswa dalam menyelesaikan masalah yang di hadapi melalui layanan konseling. Konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk menguasai, memiliki keterampilan, dan menerapkan pendekatan konseling yang efektif dan efisien sebagai bentuk pelayanan konseling yang profesional di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling kelompok sebagai salah satu metode yang digunakan untuk membantu menyelesaikan masalah siswa. Dalam konteks ini, penulis akan mengkaji lebih lanjut mengenai konseling kelompok, termasuk definisi, tujuan, asas, dan tahap-tahap yang terlibat dalam konseling kelompok.

2.2.1 Definisi Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suasana kelompok. Layanan ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman anggota kelompok, sehingga peserta didik atau konseli dapat mengatasi masalah melalui proses konseling kelompok. Dalam proses konseling kelompok, seorang ahli konseling melakukan wawancara konseling dengan beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil yang memiliki permasalahan yang sama dan membutuhkan bantuan. Tujuan dari konseling kelompok adalah untuk membantu setiap anggota kelompok menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, melalui diskusi dan saling berbagi pengalaman dalam kelompok, anggota konseli dapat saling mendukung dan menemukan solusi yang tepat.

Proses konseling kelompok juga memungkinkan anggota konseli untuk lebih terbuka dan berdiskusi dengan lebih mudah karena mereka memiliki masalah yang serupa. Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi sarana efektif dalam membantu anggota kelompok mengatasi masalah dan mencapai tujuan perkembangan seseorang.

(Tarigan, 2018). Konseling kelompok merupakan suatu kegiatan yang dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan dinamika dan perubahan kehidupan sosial. Dalam konseling kelompok, situasi sosial atau laboratorium digunakan sebagai miniatur untuk mempelajari tingkah laku baru berdasarkan pengaruh lingkungan kelompok, sebelum mencoba menerapkannya dalam kehidupan nyata (Ristianti, dkk. 2020). Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi sarana untuk mempelajari tingkah laku baru dalam menghadapi masalah yang nyata di lingkungan luar, dengan didorong oleh anggota kelompok yang sama.

Selain itu, konseling kelompok juga merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi dalam memecahkan masalah secara kelompok atau bersama-sama, yang diberikan oleh seorang konselor kepada klien (Lumongga, 2017). Melalui konseling kelompok, anggota konseli dapat mengembangkan kemampuan pribadi mereka dalam memecahkan permasalahan baik secara individu maupun dalam kerja sama dengan orang lain. Konseling kelompok merupakan bentuk konseling yang melibatkan 4-8 konseli yang bertemu dengan seorang konselor dalam suatu kelompok. Tujuan dari konseling kelompok ini adalah untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhan yang bersifat preventif serta penyembuhan (Rasimin, dkk, 2022). Dalam proses konseling kelompok, idealnya jumlah anggota kelompok adalah antara 4 hingga 8 orang konseli, hal ini memudahkan anggota kelompok untuk saling tumbuh, berkembang, dan menyembuhkan atau menyelesaikan permasalahannya.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang melibatkan beberapa peserta didik atau konseli, dengan jumlah ideal anggota kelompok antara 4-8 orang. Tujuannya adalah untuk membantu anggota kelompok dalam

memecahkan permasalahan yang sedang di hadapi dengan membuat keputusan yang penuh tanggung jawab dalam kehidupannya, dengan memanfaatkan kekuatan kelompok atau situasinya.

2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Tohirin, 2011), tujuan umum dari layanan konseling kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa dapat diungkapkan dan dikelola melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara optimal. Selain itu, melalui layanan konseling kelompok, masalah-masalah individu dapat diatasi dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Selanjutnya, tujuan khusus dari layanan konseling kelompok adalah membantu peserta layanan dalam pemecahan masalah pribadi individu. Dalam upaya intensif untuk memecahkan masalah tersebut, para peserta layanan dapat mencapai dua tujuan. Pertama, terjadi perkembangan dalam perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang terarah pada tingkah laku khususnya. Kedua, terjadi peningkatan dalam kemampuan bersosialisasi, berkomunikasi, dan pemecahan masalah individu yang terkait, dan dampak dari pemecahan masalah tersebut juga dirasakan oleh individu lain yang menjadi peserta layanan.

2.2.3 Asas Konseling Kelompok

Dalam proses konseling, konselor dan konseli harus mengikuti prinsip-prinsip yang mendasar. Asas-asas konseling ini adalah kebenaran yang menjadi dasar dalam memberikan layanan konseling. Asas-asas ini merujuk pada asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu: asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan kasus, dan tut wuri handayani. Berikut adalah penjelasannya:

1. Asas Kerahasiaan merupakan tindakan konselor untuk menjaga privasi semua informasi tentang konseli dan lingkungannya.
2. Asas Kesukarelaan berarti tidak ada paksaan, konseli dengan sukarela dan tanpa ragu meminta konseling kepada konselor.
3. Asas Keterbukaan berarti perilaku yang jujur dan tanpa keraguan untuk saling membuka antara konseli dan konselor.
4. Asas Kekinian, masalah yang dibahas dalam konseling adalah masalah yang sedang dihadapi oleh konseli saat ini, bukan masalah masa lalu atau masa depan.
5. Asas Kemandirian, tujuan pelayanan konseling adalah membantu konseli menjadi mandiri, mampu menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, tanpa bergantung pada orang lain atau konselor.
6. Asas Kegiatan, pelayanan konseling tidak akan berhasil jika konseli tidak aktif melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan konseling.
7. Asas Kedinamisan, berarti perubahan dan adaptasi yang terjadi dalam proses konseling.
8. Asas Keterpaduan, berusaha menggabungkan berbagai aspek kepribadian konseli agar dapat mencapai perubahan yang lebih baik.
9. Asas Kenormatifan, pelayanan konseling harus sesuai dengan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat, baik dalam proses maupun hasil konseling.
10. Asas Alih Tangan, tidak semua masalah yang dialami konseli menjadi tanggung jawab konselor.
11. Asas Keahlian, merupakan keahlian profesional yang dimiliki oleh konselor untuk membantu konseli mengalami perubahan perilaku yang lebih baik.
12. Asas Tut Wuri Handayani, asas ini menggambarkan bahwa pelayanan konseling adalah proses interaksi positif antara konselor dan konseli.

2.2.4 Tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (dalam Sari 2020) tahapan dalam layanan konseling kelompok ada empat, yakni:

a. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan tahap perlibatan awal dalam kelompok. Tahapan ini sangat perlu sebagai dasar pembentukan dinamika kelompok. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok harus menjelaskan pengertian layanan konseling kelompok, tujuan, tata cara dan asas-asas konseling kelompok. Selain itu pengenalan antar sesama anggota kelompok maupun pengenalan anggota kelompok dengan pemimpin kelompok juga dilakukan pada tahapan ini.

b. Tahap peralihan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok perlu kembali mengalihkan perhatian anggota kelompok tentang kegiatan apa yang akan dilakukan selanjutnya, menjelaskan jenis kelompok (kelompok tugas atau bebas), menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya, membahas suasana yang terjadi, dan meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota (Prayitno, 2004).

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari layanan konseling kelompok. Dalam tahap ketiga ini hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah yang akan dibahas, menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, kemudian anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas, akhir tahapan ini adalah dihasilkan solusi atau penyelesaian masalah atas permasalahan yang telah dibahas.

d. Tahap pengakhiran

Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah dijalani, serta membahas kegiatan lanjutan. Dalam tahapan ini pemimpin kelompok tetap mengusahakan suasana hangat, bebas dan terbuka, memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota, memberikan semangat untuk kegiatan lebih lanjut dan penuh rasa persahabatan.

2.3 *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

Pendekatan konseling *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* merupakan salah satu metode konseling pasca-modern yang fokus pada pemanfaatan sumber daya diri konseli untuk mencari solusi secara cepat. Dalam pendekatan ini, konseli diberdayakan untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Dalam artikel ini, penulis akan membahas secara mendalam mengenai SFBC, termasuk definisi, konsep dasar, peran konselor dan konseli, hubungan terapeutik, teknik-teknik yang digunakan, serta kelebihan dan keterbatasan dari pendekatan SFBC.

2.3.1 Definisi *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

Pendekatan konseling *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* atau konseling singkat berfokus solusi pertama kali dikembangkan oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer. Keduanya adalah direktur eksekutif dan peneliti senior di *Brief Family Therapy Center (BFTC)*, sebuah lembaga nirlaba di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982. Insoo Kim Berg merupakan seorang juru bicara terapi yang berorientasi solusi yang sangat berpengaruh. Pendekatan ini merupakan kombinasi kreatif antara peningkatan kesadaran dan proses pembuatan pilihan untuk perubahan (Edris & Richma, 2015).

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) didasarkan pada asumsi bahwa manusia memiliki kesehatan mental, kompetensi, dan kapasitas untuk membangun, merancang, atau mengkonstruksi solusi-solusi. Dengan demikian, individu tidak perlu terus-menerus terjebak dalam masalah yang dihadapi. Lebih penting bagi individu untuk fokus pada solusi, mengambil tindakan, dan mencari jalan keluar yang diinginkan (Mulawarman, 2019).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah sebuah teknik konseling yang lebih menekankan pada masalah saat ini dan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa/konseli.

2.3.2 Konsep *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Menurut penjelasan dari Berg & Miller, Walter & Peller, dan Proschaska & Norcross (dalam Mulawarman, 2019), dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* terdapat beberapa konsep utama yang menjadi tujuan umum terapeutik. Berikut kriteria-kriteria tersebut:

1) Bersifat positif

Dalam perumusan tujuan terapeutik, tidak hanya menggunakan pernyataan yang bersifat negatif, tetapi juga mengandung pernyataan "maka, sebagai gantinya". Sebagai contoh, dalam pernyataan tujuan "Saya akan meninggalkan kebiasaan bolos sekolah" atau "Saya akan keluar dari perasaan marah dan dendam", pernyataan tersebut belum cukup menciptakan suasana positif. Suasana positif akan terwujud dengan jelas ketika pernyataan tersebut memberikan muatan tindakan positif yang akan dilakukan oleh konseli secara bersamaan. Dalam proses terapeutik, pernyataan tersebut dapat diwujudkan dengan bertanya, "Apa yang akan Anda lakukan sebagai pengganti meninggalkan kebiasaan bolos sekolah?" atau konseli dapat menyatakan, "Sebagai pengganti kebiasaan bolos

sekolah, saya akan rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah" atau "Sebagai pengganti rasa marah dan dendam, saya akan bergabung dengan perkumpulan pengajian setiap hari Kamis malam dan Jumat".

2) Terdapat proses yang terjadi

Kata kunci yang menggambarkan proses adalah "bagaimana". Pernyataan yang berfokus pada "bagaimana" menunjukkan adanya proses atau peristiwa yang dialami oleh konseli. Contohnya adalah pertanyaan seperti "Bagaimana Anda akan melakukan alternatif yang lebih sehat untuk mencapai kenyamanan dan kebahagiaan?". Pernyataan ini juga dapat menjadi tujuan terapeutik yang ingin dicapai oleh konseli.

3) Menggambarkan gagasan tentang masa kini

Perubahan yang terjadi bukanlah pada masa lalu atau masa depan, tetapi pada saat ini. Pertanyaan sederhana yang dapat membantu adalah "Setelah Anda meninggalkan hal-hal lama hari ini dan tetap berada pada jalur yang benar, apa yang akan Anda lakukan dengan cara yang berbeda atau apa yang akan Anda katakan pada diri sendiri hari ini?".

4) Bersifat praktis

Sifat praktis ini dapat diwakili oleh jawaban yang memadai terhadap pertanyaan "Sejauh mana tujuan Anda dapat dicapai?". Kata kunci di sini adalah "dapat dicapai" atau "dapat dilaksanakan". Konseli yang hanya menginginkan perubahan pada pasangan, rekan kerja, orangtua, atau guru mereka tanpa memberikan solusi yang dapat dilakukan, akan terjebak dalam kehidupan yang penuh dengan masalah.

5) Berusaha untuk merumuskan tujuan secara detail

Ini dapat ditunjukkan oleh jawaban yang memadai terhadap pertanyaan "Secara detail, apa yang akan Anda lakukan?". Tujuan yang bersifat umum, abstrak, atau ambigu seperti "menghabiskan lebih banyak waktu untuk belajar" tidak seefektif dengan tujuan

yang spesifik, seperti "Secara spesifik, saya akan belajar bahasa Inggris bersama guru privat tiga kali dalam seminggu". atau "Saya akan dengan sukarela membantu teman saya mengerjakan PR Matematika" atau "Saya akan menonton pertandingan basket bersama teman saya pada hari Minggu" (Mulawarman, 2019).

6) Konseli memiliki kendali

Hal ini dapat dilihat dari jawaban atas pertanyaan "Apa yang akan Anda lakukan ketika alternatif baru terwujud?". Kata kunci di sini adalah "Anda" dan "konseli", karena Anda memiliki kemampuan, tanggung jawab, dan kendali untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.

7) Menggunakan bahasa konseli

Gunakan kata-kata konseli untuk merumuskan tujuan, bukan bahasa teoritis konselor atau konseli (Mulawarman, 2019). Contoh seperti "Saya akan berkomunikasi sebagai orang dewasa dengan ayah saya melalui telepon seminggu sekali" (bahasa konseli), ini lebih efektif daripada mengatakan "Saya akan menyelesaikan konflik oedipal dengan ayah saya" (bahasa teoritis konselor/konseli).

2.3.3 Peran Konselor dan Konseli dalam SFBC

Menurut Gladding (2015), dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) peran utama seorang konselor adalah menentukan sejauh mana keterlibatan dan komitmen klien dalam menjalani proses perubahan. Klien dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu:

- 1) Pengunjung, yaitu klien yang tidak terlibat dalam permasalahan dan tidak memberikan kontribusi dalam mencari solusi.
- 2) Tukang komplain, yaitu klien yang suka mengeluh tentang situasi tetapi hanya berperan sebagai pengamat dan penjelas masalah tanpa membantu dalam menyelesaikannya.

- 3) Pelanggan, yaitu klien yang mampu menggambarkan masalah dan keterlibatannya dalamnya, serta memiliki kemauan untuk bekerja mencari solusi.

Menurut, (Gladding,2015) peran konselor sebagai penentu komitmen adalah bertindak sebagai fasilitator dalam membantu klien mengakses kekuatan dan sumber daya yang dimilikinya. Konselor mendorong, menentang, dan membentuk harapan untuk perubahan. Fokus utamanya adalah bekerja sama dengan klien untuk mencapai atau menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

2.3.4 Teknik-teknik Spesifik *Solution Focused Brief Counseling*

Menurut (Mulawarman, 2019) dalam proses pelaksanaannya, pendekatan *solution-focused brief counseling* memiliki beberapa teknik yaitu:

- 1) Pertanyaan pengecualian (*exception question*)

Dalam pendekatan SFBC, terdapat asumsi bahwa masalah yang dialami oleh konseli tidak selalu ada sepanjang waktu dalam kehidupan mereka. Keadaan di mana masalah tidak muncul disebut sebagai pengecualian (*exceptions*). De Shazer menjelaskan bahwa pengecualian adalah pengalaman masa lalu konseli di mana masalah tidak muncul karena suatu hal tertentu. Hal ini mengingatkan konseli bahwa masalah tidak selalu kuat dan selalu ada. Selain itu, ini juga memberikan kesempatan bagi konseli untuk menggali kekuatannya dan menemukan solusi yang memungkinkan individu untuk menyelesaikan masalah.

2) Pertanyaan keajaiban (*miracle question*)

Corey (dikutip dalam Mulawarman, 2019) menjelaskan bahwa pertanyaan keajaiban adalah bentuk pertanyaan di mana konselor meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi masa depan di mana masalah yang di hadapi telah terpecahkan. Dengan meminta konseli untuk membayangkan keajaiban tersebut, konseli diberi kesempatan untuk bermimpi tentang jalan atau cara untuk mencapai perubahan yang di inginkan. Pertanyaan ini membantu konseli mempertimbangkan kehidupan yang berbeda, yang tidak lagi didominasi oleh masalah-masalah masa lalu atau saat ini, dan mengarah pada kondisi hidup yang lebih baik di masa depan.

3) Pertanyaan berskala (*scaling question*)

Pertanyaan ini dirancang untuk mengetahui sejauh mana perubahan atau kemajuan yang telah dicapai oleh konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan menggunakan pertanyaan berskala, konseli lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana langkah-langkah yang mereka ambil untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Ketika perubahan pada konseli tidak dapat diamati dengan mudah, seperti suasana hati, perasaan, atau komunikasi, konselor SFBC akan menggunakan pertanyaan berskala.

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

Rumusan tugas sesi pertama adalah tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan antara sesi pertama dan kedua. Pada sesi kedua, konseli akan ditanya mengenai apa yang telah di perhatikan dan apa yang di inginkan terjadi di masa mendatang.

5) Umpan balik (*feedback*)

Umpan balik biasanya diberikan oleh para praktisi pada akhir setiap sesi pendekatan SFBC, mengambil waktu sekitar 5 hingga 10 menit untuk menyusun ringkasan pesan yang akan diberikan kepada konseli. Umpan balik ini terdiri dari tiga bagian dasar, yaitu pujian atau penghargaan, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

6) Pertanyaan perubahan pra-pertemuan (*pre-session change question*)

Bertujuan untuk menemukan pengecualian atau mengeksplorasi solusi yang sudah dicoba oleh konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya adalah menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggung jawab konseli, serta menunjukkan bahwa perubahan dapat terjadi di luar ruang konseling.

2.3.5 Kelebihan dan Keterbatasan

Menurut (Mulawarman, 2019) dalam pendekatan *solution-focused brief counseling* terdapat beberapa kelebihan dan keterbatasan sebagai berikut:

1) Kelebihan:

- a. Berfokus pada solusi, pendekatan ini memusatkan perhatian pada pencarian solusi yang efektif untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh konseli.
- b. Treatment pada hal yang spesifik dan jelas. Konselor menggunakan pendekatan yang terarah dan konkret dalam membantu konseli mengatasi masalah yang spesifik.
- c. Penggunaan waktu yang efektif. Pendekatan ini memanfaatkan waktu konseling dengan efisien dan mengoptimalkan proses pencarian solusi.

- d. Berorientasi pada disini dan sekarang (*here and now*). Konselor fokus pada situasi dan masalah yang dihadapi oleh konseli saat ini, tanpa terlalu banyak memikirkan masa lalu atau masa depan.
- e. Penggunaan teknik-teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis. Konselor menggunakan berbagai teknik intervensi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik konseli.

2) Keterbatasan

- a. Dalam waktu yang relatif singkat, konselor harus melakukan penelitian untuk membantu memformulasikan tujuan secara khusus dan menggunakan intervensi yang tepat hal ini dapat menimbulkan kesan prematur.
- b. Posisi not-knowing dapat menjadi kendala dalam setting multikultural. Konselor yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang budaya konseli dapat menghadapi kesulitan dalam memahami dan merespons masalah yang dihadapi oleh konseli.
- c. Konseling bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah konseli. Pendekatan ini lebih berfokus pada pencarian solusi daripada menyelesaikan masalah secara menyeluruh.
- d. Dalam penempatannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa. Konselor perlu memiliki keahlian komunikasi yang baik untuk memastikan pemahaman yang tepat antara konselor dan konseli.
- e. Dalam proses konseling akan terjadi hambatan ketika konseli sulit untuk diajak berimajinasi. Beberapa konseli mungkin memiliki kesulitan dalam membayangkan solusi yang mungkin atau mengembangkan strategi yang efektif.
- f. Tidak ada seperangkat-resep pemecahan masalah atau solusi secara tepat yang harus diikuti semuanya tergantung subjektivitas konseli. Pendekatan ini tidak mengikuti pola atau

langkah-langkah yang kaku, melainkan bergantung pada kebutuhan dan preferensi konseli.

- g. Kurangnya pengalaman konselor memungkinkan memandang SFBC hanya sebagai teknik. Konselor yang kurang berpengalaman mungkin cenderung melihat pendekatan ini hanya sebagai teknik yang dapat diterapkan, tanpa memahami secara mendalam prinsip dan filosofi di balik pendekatan ini.
- h. Kurangnya perhatian pada pendefinisian masalah atau menyederhanakan masalah. Pendekatan ini cenderung lebih fokus pada pencarian solusi daripada analisis mendalam tentang akar permasalahan yang mendasari masalah yang dihadapi oleh konseli.

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

Seorang siswa perlu memiliki kemampuan, keterampilan, dan keyakinan dalam menguasai dan menyelesaikan tugas-tugasnya, terutama yang terkait dengan tugas sekolah. Namun, jika siswa tidak yakin dengan kemampuannya dan tidak merasa mampu menggunakan kemampuan dan keterampilannya secara efektif, maka mereka akan mengalami kegagalan atau bahkan tidak akan berusaha untuk menguasai dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah atau pekerjaan dalam kehidupan mereka.

Teori *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1994) menjelaskan bahwa pada umumnya orang hanya akan mencoba hal-hal yang di percaya dapat mereka selesaikan dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka anggap akan gagal.

Sebagai contoh, jika seorang siswa tidak yakin dengan kemampuan mereka untuk mengerjakan tugas sekolah dengan baik atau tidak yakin bahwa mereka dapat mencoba mengikuti kompetisi untuk meningkatkan kemampuan mereka, hal ini akan menghambat proses belajar dan mencapai

prestasi siswa. Penjelasan di atas menegaskan pentingnya *self efficacy* dalam diri siswa agar mereka dapat belajar dengan baik dan meningkatkan prestasi. Menurut Bandura (1994), *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan sesuatu atau menghadapi situasi tertentu, serta yakin bahwa ia akan berhasil melakukannya. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan rasa keyakinan diri agar *self efficacy* siswa dapat meningkat.

Berdasarkan penjelasan tersebut, konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat membantu merestrukturisasi pikiran siswa dalam upaya meningkatkan *self efficacy* mereka. Konseling kelompok SFBC diperlukan karena *self efficacy* yang rendah pada siswa disebabkan oleh ketidakpercayaan diri, distorsi kognitif, atau pemikiran irasional. Distorsi kognitif ini menjadi penyebab ketidakyakinan siswa terhadap kemampuannya. Ketika siswa tidak yakin dengan kemampuan diri mereka, *self efficacy* mereka menjadi rendah. Oleh karena itu, konseling kelompok SFBC merupakan upaya untuk meningkatkan keyakinan diri dan *self efficacy* siswa terhadap kemampuan yang di milikinya.

2.5 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan juga dikenal sebagai penelitian serupa, yakni penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Penelitian relevan yang terdapat di bawah ini merupakan penelitian yang mengambil pokok permasalahan yang hamper sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hal ini dirujuk guna memenuhi kelengkapan dan kesempurnaan penelitian ini, berikut beberapa penelitian yang relevan.

- 1) Menurut 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. Variabel pada penelitian ini adalah *Self Efficacy* dan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

dengan menerapkan metode eksperimen kuantitatif dan melibatkan 57 siswa sebagai sampel, data dikumpulkan melalui penggunaan angket *self efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok *solution-focused brief counseling* (SFBC) berbasis *cyber-counseling* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa. Perbedaan antara kedua penelitian ini yaitu ada pada sampel penelitian. Persamaan adalah keduanya menggunakan desain penelitian *pre-test post-test one group design*. Relevansi kedua penelitian ini untuk meningkatkan *self efficacy* siswa melalui penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Memiliki kesamaan dalam tujuan yaitu meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tugas dan tantangan akademik.

- 2) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sri Yuli Astantri (2021) yang berjudul “Meningkatkan *Self Efficacy* Melalui Konseling Kelompok Di Kelas VIII SMP Negeri 47 Palembang”. Variabel pada penelitian ini adalah *Self Efficacy*, penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *Pre Eksperimental Design*. Pola eksperimen yang digunakan peneliti ialah menggunakan *one group pretest dan posttest design*.

Perbedaan dari penelitian ini adalah terkait populasi dan juga teknik yang digunakan. Populasi penelitian ini adalah kelas VIII 2 SMP Negeri 47 Palembang dengan metode pengambilan sampel *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling* sebanyak 9 siswa. Persamaan yang dapat dilihat ialah sama-sama melihat apakah terdapat pengaruh dalam penelitian. Hasil penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan *self efficacy help group* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa. Sehingga konseling kelompok efektif dalam meningkatkan *self efficacy* siswa. Relevansi penelitian ini dapat terlihat dimana sama-sama memiliki relevansi terhadap penggunaan konseling kelompok terhadap peningkatan *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa.

- 3) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Septilawati (2021) yang berjudul ‘Teknik *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas X SMK SMTI Padang’. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling individual menggunakan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) secara virtual melalui video call efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMK SMTI Padang selama pembelajaran online. Persamaan antara penelitian tersebut dengan penelitian Penggunaan sama-sama menggunakan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam konteks layanan konseling, baik konseling individual maupun konseling kelompok dalam mencapai tujuan tertentu, yaitu mengurangi tingkat stres akademik pada siswa dalam pembelajaran online dan meningkatkan *self efficacy* siswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknik SFBC dapat diterapkan dalam berbagai konteks layanan konseling untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Perbedaan berfokus dari hasil yang diukur. Penelitian pertama berfokus pada pengurangan tingkat stres akademik pada siswa selama pembelajaran online, sementara penelitian kedua berfokus pada peningkatan *self efficacy*. Relevansi ialah dimana sama-sama membahas keefektifan Teknik *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC).

- 4) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cahaya Anggraini (2023) yang berjudul "Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Dalam Mengurangi Prilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Ips Di SMA Negeri 2 Kota Agung Tahun Pelajaran 2022/2023. Pendekatan yang digunakan pada penelitian kali ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan sampel yang berjumlah 8 orang ialah siswa yang teridentifikasi perilaku prokrastinasi akademik tinggi.

Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan treatment dengan konseling kelompok pendekatan *solution focused brief counseling*. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara *solution focused brief counseling* terhadap perilaku prokrastinasi akademik siswa. Persamaan dengan penelitian tersebut adalah menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik purposive sampling. Persamaan penelitian ini juga terletak pada penerapan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC). Yang bertujuan untuk memberikan intervensi melalui konseling kelompok dengan fokus pada aspek psikologis siswa. Perbedaannya dapat dilihat dari metode yang digunakan. Relevansinya ialah dimana sama-sama memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk mengatasi permasalahan siswa.

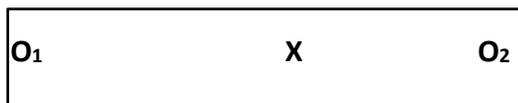
III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan metode statistik. Pendekatan kuantitatif memungkinkan untuk memperoleh data empiris yang dapat mengungkap kecenderungan umum yang menjadi latar belakang perilaku individu atau kelompok melalui analisis data berupa angka (Sugiyono, 2019).

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *pre-eksperimen* dengan desain penelitian *one-group pretest posttest design*. Peneliti memilih desain penelitian ini karena akan menerapkan teknik konseling *solution focused brief counseling* (SFBC). Teknik SFBC merupakan teknik konseling singkat yang berfokus pada solusi, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh konseli dalam waktu yang singkat dan sesuai dengan fokus permasalahannya. Oleh karena itu, desain *one-group pretest posttest design* dipilih untuk digunakan dalam proses konseling kelompok karena desain ini mendukung pelaksanaan konseling singkat atau konseling kelompok dengan teknik *solution focused brief counseling* (SFBC).

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



Gambar 2. Desain Pretest and Posttest

Desain *pretest* dan *posttest* seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2018) adalah sebagai berikut:

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).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan satu kelompok yang diberikan perlakuan khusus (*treatment*) dengan dua kali pengukuran, yaitu sebelum (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Perlakuan khusus yang dimaksud adalah pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) kepada siswa kelas X di SMA N 3 Bandar Lampung Tengah pada Tahun Ajaran 2023/2024.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Bandar Lampung yang beralamat di Jl. Chairil Anwar No.1, Durian Payung, Kec. Tj. Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Lampung 35119. Penelitian ini dilakukan untuk memperoleh data mengenai siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah. Penelitian ini dilakukan pada tahun ajaran 2023/2024.

3.3 Variabel Penelitian

Menurut Sugiono (2010), variabel merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat memberikan informasi dan kesimpulan terkait dengan hal tersebut. Dalam penelitian ini, variabel dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1) Variabel bebas (*independent variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (*dependent variable*). Pada penelitian ini, variabel bebas adalah *solution focused brief counseling*, yang dinyatakan dengan simbol X.

2) Variabel terikat (*dependent variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel lain. Namun, suatu variabel tertentu dapat berperan sebagai variabel bebas dan variabel terikat. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self efficacy*, yang dinyatakan dengan simbol Y.

3.4 Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (2016) Definisi operasional variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang informasi tentang hal tersebut. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.4.1 *Self Efficacy*

Self efficacy yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada keyakinan yang dimiliki oleh siswa terhadap kemampuan dirinya sendiri. Keyakinan ini menjadi dasar bagi siswa dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan tujuan mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan. Terdapat beberapa aspek *self efficacy* yang dapat diamati, yaitu: Dimensi tingkat (*level*), yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dianggap mampu oleh individu ketika seorang merasa mampu melakukannya. Dimensi kekuatan (*strength*), yang berkaitan dengan tingkat keyakinan atau harapan individu terhadap kemampuan dirinya. Dimensi generalisasi (*generality*), yang berkaitan dengan

luasnya bidang perilaku di mana individu merasa yakin akan kemampuan dirinya sendiri. Dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana *self efficacy* mempengaruhi variabel terikat yang diteliti.

3.4.2 Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling*

Dalam penelitian ini, konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) merujuk pada pendekatan yang dibangun berdasarkan kekuatan. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam menemukan solusi yang efektif terhadap masalah yang mereka hadapi. Pendekatan ini melibatkan lima tahap, yaitu membangun hubungan kolaboratif, merumuskan tujuan spesifik, membangun solusi, memfasilitasi pemahaman dan kesadaran, serta evaluasi dan tindak lanjut. Konseling kelompok ini ditujukan kepada siswa kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2023/2024 dengan tujuan mencari solusi bersama, mengembangkan potensi dan sumber daya yang dimiliki konseli. Dalam konseling kelompok ini, digunakan lima strategi konseling SFBC, yaitu pertanyaan pengecualian, pertanyaan skala, pertanyaan keajaiban, pertanyaan penanganan, dan pertanyaan penetapan tujuan. Strategi konseling SFBC ini diterapkan dalam tahap kerja proses konseling kelompok.

3.5 Populasi dan Sempel

3.5.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas kelas X di SMA Negeri 3 Bandar Lampung tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 64 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 diteliti. Menurut Arikunto (2010) dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel (mengangkat kesimpulan penelitian sebagai suatu yang berlaku bagi populasi). Dalam pengambilan sebuah sampel maka perlu melakukan sampling. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa, sampling adalah cara yang digunakan seseorang untuk mengambil sampel dari suatu populasi. Sampel merupakan 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 dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik sampling ini diberikan nama demikian karena pada pengambilan sampelnya didasarkan pada pertimbangan-pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 8 peserta didik. Diperjelas oleh Durkin (1964) bahwa dalam konseling kelompok, anggota kelompok yang berada dalam suasana konseling tidak satu orang tetapi 8-10 orang sehingga tiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengaktualisasi dirinya sebagai individu yang peduli dengan orang lain dan tidak merasa canggung ketika berhadapan dengan pemimpin kelompok. Peneliti mengambil pertimbangan yang menjadi persyaratan pada penelitian sebagai berikut:

- a. Peserta didik kelas X di SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024
- b. Mempunyai *self efficacy* rendah berdasarkan skor angket *self efficacy*.
- c. Bersedia mengikuti proses konseling kelompok.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

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). Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan guna mencapai objektivitas yang tinggi.

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 *reliable* (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 (*unfavorable*). Dalam skala ini disediakan tiga pilihan dengan alasan mengacu pada aspek-aspek teori *self efficacy* oleh Bandura (1997). Skala ini terdiri dari tiga aspek didalamnya yaitu: level/tingkatan, kekuatan dan generalisasi. Skala dengan format perhitungan sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Nilai Alternatif Jawaban

Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
Pernyataan <i>Favorable</i>	1	2	3	4
Pernyataan <i>Unfavorable</i>	4	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

Tabel 3. Kriteria *Self Efficacy*

Interval	Kriteria
166-221	Tinggi
111-165	Sedang
55-110	Rendah

3.7 Skala *Self Efficacy*

Skala yang digunakan untuk mengukur efikasi diri siswa, mengacu pada aspek- aspek teori *self efficacy* oleh Bandura (2005). Teori ini memperkenalkan dimensi-dimensi penting seperti dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dan dimensi generalisasi. Konsep-konsep ini penting untuk memahami bagaimana *self efficacy* berfungsi dalam konteks yang berbeda dan bagaimana ia dapat diukur dan diterapkan dalam berbagai situasi.

Tabel 4. Kisi-kisi *Self Efficacy*

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Dimensi Tingkat (level) Berkaitaan dengan kemampuan melaksanakan tugas	Yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik.	1,3,5	2,4,6
		Kemampuan mencapai hasil yang diinginkan	7,9 11,13	8, 10 12, *14
		Yakin mampu menguasai materi pelajaran	15,17	16,18
2.	Dimensi Kekuatan (strength) Berkaitan dengan kemampuan dirinya	Motivasi mencapai prestasi	19,21 23,25	20,22 24, *26
		Keyakinan mampu mengatasi tantangan	27,29 31	28,30
		Memiliki harapan tinggi pada kemampuan diri	33,35 37	34,36 38
3.	Dimensi Generalisasi (secara umum) Berkaitan dengan kondisi/ variasinya	Yakin dapat menghadapi suatu masalah	39,41 43	40,*42 44
		Mampu mengikuti kompetisi	45,47 49,51	46,48 *50, *52
		Berkomitmen melaksanakan tugas sebagai siswa	53,55 57,59	54,56 58,60

Simbol (*) untuk item yang tidak valid

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 (Sri Wahyuningsih,2023). Peneliti melakukan izin untuk mengadaptasi 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 sah 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*) 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
 $\sum y$: jumlah skor total
 N : jumlah responden
 $\sum x^2$: jumlah kuadrat butir
 $\sum y^2$: 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 peneliti menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science 26*) dengan rumus korelasi *produk moment* dari 60 item pernyataan mendapatkan hasil 55 item yang dinyatakan valid dan 5 item yang dinyatakan tidak valid pada taraf signifikansi 5% maka item tidak valid tersebut digugurkan. Diambil 55 item yang dinyatakan valid dan memenuhi syarat sebagai instrument yang dapat digunakan sebagai penelitian ini.

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*) 26.

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
 S_i : Jumlah varian butir
 S_t : Varian butir

Menurut Riduwan (2006) 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 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 60 item pernyataan, sebagai berikut :

**Hasil Uji Reliabilitas
Alpha Cronbach's
 Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	60

Berdasarkan hasil uji reliabilitas angket *self efficacy*, menunjukkan bahwa dari 60 item diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,945 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 menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs Test* digunakan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMA N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan *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 demikian peneliti dapat melihat perbedaan nilai antara *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Matched Pairs Test*, serta untuk membukikan hipotesis H_a atau H_o yang terbukti dalam penelitian ini.

Berikut ini merupakan hasil pengujian hipotesis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank-Test* menggunakan program komputerisasi SPSS 26.

Tabel 6. Hasil uji *pre-test* dan *post-test self efficacy* siswa menggunakan uji *Wilcoxon*

N	Z	Signifikansi
8	-2,524	0,012

Keterangan :

N : Jumlah Subjek

Z : Nilai Z hitung

Signifikansi : Nilai *z output*

Dari hasil diatas maka diperoleh hasil uji *wilxocon* nilai signifikan sebesar 0,012 yang artinya $p = 0,012$; $p < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Sehingga disimpulkan bahwa penggunaan Konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dapat meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Untuk menangani permasalahan *self efficacy* 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 X SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024 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 $p = 0,012$; $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Keputusan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada siswa kelas X di SMAN 3 Bandar Lampung berkaitan dengan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *self efficacy* siswa, saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Siswa

Kepada siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan diri terkait dengan *self efficacy* salah satunya adalah dengan memanfaatkan layanan BK atau dilakukan secara mandiri dengan membaca berbagai referensi dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan baik kepada guru bimbingan dan konseling di sekolah untuk melaksanakan program BK salah satunya adalah layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).

3. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat lebih memperhatikan lagi mengenai masalah yang dialami oleh setiap siswanya. Sekolah juga dapat lebih memfasilitasi guru bimbingan dan konseling, sehingga layanan bimbingan dan konseling dapat terlaksana dengan baik khususnya dalam permasalahan *self efficacy*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperbarui penelitian ini serta melengkapi kekurangan dikarenakan waktu yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini kurang maksimal, kedepannya peneliti lain dapat memaksimalkannya. Dan juga dapat melakukan penelitian pada sekolah ataupun perguruan tinggi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. 1994. *Encyclopedia of Human Behavior*. Academic Press: New York.
- Bandura, A. 1997. *Self efficacy The Exercise of Control*. Freeman: New York.
- Corey, G. 2012 *Theory and Praticice of Group Counseling*, Eighth Edition. USA: Brooks/Cole.
- Ghufron., Muhammad, N., & Rini, R. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gladding, S. T. 2015. *The Creative Arts in Counseling*. In *The Creative Arts in Counseling*.
- Hartono., & Soedarmadji, B. *Psikologi Konseling*, (Surabaya: Prenada Media Group, 2012), hlm, 37-38.
- 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.
- Latipun. 2003. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press Lumongga, D. N. 2017. *Konseling kelompok* : Jakarta: Kencana.
- Lumongga, D. N. 2017. *Konseling kelompok*. Jakarta: Kencana.

- Mulawarman. 2019. *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Prenamedia Group: Jakarta.
- Musdalifah, A. 2021. *Meningkatkan Self Efficacy Peserta Didik Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. PD ABKIN JATIM Open Journal System, 2(1), 139-146.
- Oktariani, O. 2018. Peranan *Self Efficacy* dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Kognisi*.3 (1): 45-54
- Rahayu, R. 2013. Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Peningkatan *Self Efficacy* Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer Dan Jaringan (TKJ) Di SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru TA 2012/2013.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. 2021. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. 2020. *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish: Yogyakarta.
- Sari, D., & Setiawan, I. 2020. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Performa Kerja Karyawan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(1), 12-20
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Sri, W. 2023. *Penggunaan Konseling Keompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Bandar Matram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023*. (Skripsi). Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- 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
- Tohirin. 2009. *Bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah*, (jakarta: pt rajagrafindo persada).
- 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
- Wiyono, B. D. 2015. Keefektifan *Solution-Focused Brief Group Counseling* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 1(1), 29-37.

Wulandari, R., Donal, D., & Arlizon, R. 2022. Pengaruh Konseling Kelompok *Trait And Factor* Terhadap *Self Efficacy* Karir Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 11438-11444.

Yuliyani, R., Handayani, S. D., & Somawati. 2017. Peran Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dan Kemampuan Berpikir Positif Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Formatif*, 7(2), 130–143.