

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED  
BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP  
DIRI AKADEMIK SISWA KELAS XI IPA MADRASAH ALIYAH  
NEGERI (MAN) 1 METRO TAHUN AJARAN 2023/2024.**

**(Skripsi)**

**Oleh:**

**Yulia Wulandari**

**2013052010**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS LAMPUNG**

**BANDAR LAMPUNG**

**2024**

## **ABSTRACT**

### **USE OF SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) GROUP COUNSELING TO IMPROVE THE ACADEMIC SELF-CONCEPT OF CLASS XI SCIENCE STUDENTS OF MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1 METRO ACADEMIC YEAR 2023/2024**

**By**

**YULIA WULANDARI**

The problem in this research is students' low academic self-concept. The aim of this research is to determine the use of solution focused brief counseling (SFBC) group counseling in improving the academic self-concept of class XI Science students at MAN 1 Metro. This research design uses one group pre test - post test. The sampling technique used in this research was a purposive sampling technique with a sample of 10 people who were students with low academic self-concept. The results of this research were analyzed using the Wilcoxon test which showed that the use of solution focused brief counseling (SFBC) group counseling with a significance result of  $p = 0.005$ , ( $p < 0.05$ ) which means that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It was concluded that there was a significant increase of 47.1%. between solution focused brief counseling (SFBC) class XI science students at MAN 1 Metro

**Key words:** academic self-concept behavior, SFBC group counseling

## ABSTRAK

### **PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI AKADEMIK SISWA KELAS XI IPA MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1 METRO TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

**YULIA WULANDARI**

Masalah dalam penelitian ini adalah konsep diri akademik siswa yang rendah. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa kelas XI IPA di MAN 1 Metro. Desain penelitian ini menggunakan *one group pre test - post test*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* dengan sampel berjumlah 10 orang yang merupakan siswa memiliki konsep diri akademik rendah. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dengan hasil signifikansi  $p = 0.005$ , ( $p < 0,05$ ) yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan sebesar 47,1 %. antara konseling *solution focused brief counseling* (SFBC) siswa kelas XI IPA di MAN 1 Metro.

**Kata kunci:** konsep diri akademik, konseling kelompok SFBC

**PENGGUNAAN KONSELING KELOMPOK `SOLUTION FOCUSED  
BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI IPA MADRASAH ALIYAH NEGERI  
(MAN) 1 METRO TAHUN AJARAN 2023/2024.**

Oleh  
**YULIA WULANDARI**

**Skripsi**  
**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar**  
**SARJANA PENDIDIKAN**  
**Pada**  
**Jurusan Ilmu Pendidikan**  
**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



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

Judul Skripsi

**: PENGGUNAAN KONSELING  
KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF  
COUNSELING (SFBC)* UNTUK  
MENINGKATKAN KONSEP DIRI  
AKADEMIK SISWA KELAS XI IPA  
MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) 1  
METRO TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama Mahasiswa

**: Yulia Wulandari**

No. Pokok Mahasiswa

**: 2013052010**

Program Studi

**: Bimbingan Konseling**

Jurusan

**: Ilmu Pendidikan**

Fakultas

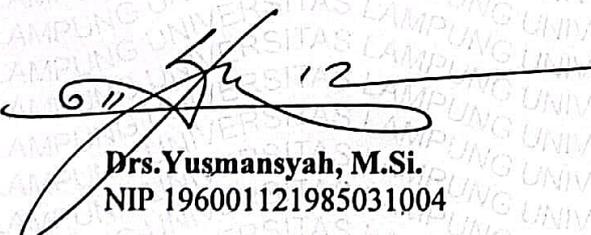
**: Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbing

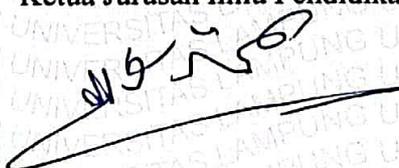
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Drs. Yusmansyah, M.Si.**  
NIP 196001121985031004

  
**Yohana Oktariana, M.Pd**  
NIP 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 19741220 2009121002

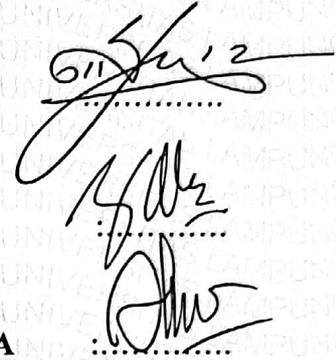
**MENGESAHKAN**

1. **Tim Penguji**

**Ketua : Drs. Yusmansyah, M.Si.**

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

**Anggota : Dr. Ranni Rahmayanti Z., S.Pd., M.A**



**Dean Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



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

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 30 Juli 2024**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yulia Wulandari  
NPM : 2013052010  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : FKIP

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024” tersebut asli dan hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dapat dirujuk sumber, penulis dan terdapat dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mesrtinya. Apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 30 Juli 2024

Peneliti



Yulia Wulandari  
NPM 2013052010

## RIWAYAT HIDUP



Yulia Wulandari lahir di Metro, 16 Juli 2001. sebagai anak ke empat dari empat bersaudara pasangan Bapak Imam Sukidi dan Ibu Mas'adah.

Pendidikan Formal penulis dimulai dari Madrasah Ibtidaiyah (MI) Miftahul Ulum Sukadana yang diselesaikan pada tahun 2014, lalu dilanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah (MTS) Miftahul Huda Sukadana, yang diselesaikan tahun 2017. Kemudian melanjutkan Pendidikan formal ke Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Metro, diselesaikan tahun 2020.

Kemudian pada 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 perkuliahan penulis aktif mengikuti Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) lalu diamanahkan menjadi Sekretaris Bidang Ilmu Pendidikan pada periode 2022-2023. Selain organisasi *internal*, penulis juga aktif pada organisasi *eksternal* yaitu Dompot Dhuafa Volunteer Lampung dan menjadi Kepala Divisi Kominfo pada tahun 2023. Selanjutnya pada Januari tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 01 Kota Baru Way kanan.

## MOTTO

“Aku pernah membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidaklah mungkin terlahir untuk menjadi sia-sia”.

(Wulan)

“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S. Al- Insyirah [94]:5)

“Kamu adalah apa yang kamu pikirkan, kamu bisa jika kamu berfikir kamu bisa!”

(anonim)

*“I know it hurts sometimes but, you’ll get over it!”*

(landslide - oh wonder)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahilahiobil'alamin

Segala Puji Bagi Allah SWT, Dzat yang Maha Sempurna  
Solawat serta Salam Selalu Tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya ini kepada:

### **Kedua orang tuaku Bapak Imam Sukidi dan Ibu Mas'adah**

Bapak dan ibuku tercinta, yang tak pernah terhingga usahanya untuk keberhasilan anak-anaknya, yang selalu mengubur dalam inginnya demi tercukupinya kebutuhan anaknya, serta memberikan segala miliknya demi tercapainya cita dan asa anaknya. Terima kasih bapak dan ibu, terima kasih atas segala sayang yang telah diberikan. Sehat selalu dan bertahanlah dibumi lebih lama lagi ya, harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidupku, *I love you more.*

Kakak-kakakku yang tersayang, Siti Mujayana, Siti Munadhiro, Nur Cahya Adi Saputra. Terima kasih atas segala dukungan yang sudah diberikan baik material maupun imaterial kepada adik terakhirmu ini. Menjadi bagian dari keluarga ini adalah sebuah kebanggaan.

Dan terakhir untuk diri saya sendiri, terimakasih karena telah berjuang dan bertahan hingga sampai ditahap ini.

## SANWACANA

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT, karena dengan Kasih dan Anugerah Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024”. Adapun penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

Segala perjuangan sampai titik ini saya persembahkan untuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan untuk kuat sehingga bisa menyelesaikan Skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Sunyono, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Si. Selaku ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi, M.A, Psi. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Ranni Rahmayanti Z, S.Pd., M.A, selaku dosen penguji utama. Terimakasih atas ketersediaannya dalam memberikan bimbingan, saran dan kritik yang membangun dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Utama. Terimakasih kepada bapak karena elah menyediakan waktunya untuk memberikan semangat,

motivasi serta bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Ibu Yohana Oktariana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Pembantu sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan motivasi, semangat serta arahan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Bapak dan ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Unila. Terimakasih atas segala ilmu yang telah diberikan selama ini.
9. Bapak dan Ibu staf dan karyawan di lingkungan FKIP Universitas Lampung. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya selama ini dalam membantu menyelesaikan segala keperluan administrasi.
10. Kepala MAN 1 Kota Metro. Terimakasih telah berkenan memberikan izin dan kesediannya melaksanakan penelitian di sekolah ini.
11. Guru Bimbingan dan Konseling MAN 1 Kota Metro, khususnya Ibu Inta dan Bu Adriana. Terimakasih telah memberikan dukungan, bantuan serta ilmu-ilmu yang sangat berharga selama penulis melakukan penelitian.
12. Cinta pertama dan Panutanku, Ayahanda Imam Sukidi. Terimakasih selalu berjuang untuk kebahagiaan penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
13. Pintu surgaku, Ibunda Siti Mas'adah terimakasih untuk segala bentuk kasih sayang yang jika dihitung tidak akan ada habisnya. Terimakasih untuk segala dukungan dan do'a yang ibunda berikan. Terimakasih untuk kesabaran dan kebesaran hati menghadapi penulis yang keras kepala. Ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat. Terimakasih untuk selalu menjadi tempat pulang, bu.
14. Kakak-kakaku yang tersayang, Siti Mujayana, Siti Munadhiro, Nur Cahya Adi Saputra. Terimakasih atas segala dukungan yang telah diberikan kepada adik terakhir ini. Menjadi bagian dari keluarga ini adalah sebuah kebanggaan.
15. Hiphiphura, manusia-manusia baik yang telah menjadi sahabat penulis di bangku perkuliahan yaitu : Putri, Wulan, Anisa, Dinnia, Salma yang selalu ada

disaat suka maupun duka, selalu mewarnai hari-hari penulis serta banyak sekali membantu penulis diperantauan, sehat selalu kalian semua.

16. Sahabatku, Nanda dan Dinda yang selalu memberikan dukungan dari awal bergabung dengan HIMAJIP sampai saat ini.
17. Sahabatku, Ulul Habibah yang selalu memberikan *support*, motivasi dan selalu setia mendengarkan curahan hati penulis selama ini, Bahagia selalu ya.
18. Siska Ayu Lestari, sahabat karib yang telah menyediakan waktunya untuk selalu menemani penulis selama melakukan penelitian. Terimakasih banyak ya, semoga urusanmu juga selalu dilancarkan oleh Allah SWT.
19. Fia Mulyana Insani, Sahabat merantau dari mulainya perkuliahan sampai pada tahap ini. Terimakasih untuk selalu memberikan dukungan dan inspirasi agar penulis segera menyelesaikan skripsi ini.
20. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling 2020, terkhusus kelas B. terimakasih untuk segala ilmu dan kebersamaannya selama ini.
21. Seluruh teman-teman Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) yang selalu memberikan dukungan dan banyak pengalaman yang penulis dapatkan selama menjadi bagian dari himpunan ini.
22. Seluruh siswa MAN 1 Metro, terkhusus siswa yang telah bersedia membantu dan bekerja sama dengan penulis selama pelaksanaan penelitian disekolah.
23. Untuk semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih.
24. Almamaterku tercinta.

Bandar Lampung, 30 Juli 2024  
Peneliti



Yulia Wulandari  
NPM 2013052010

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	6
1.4 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	6
1.7 Kerangka Berikir .....	7
1.8 Hipotesis Penelitian .....	9
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
2.1 Konsep Diri Akademik.....	10
2.1.1 Definisi Konsep Diri Akademik.....	10
2.1.2 Ciri-ciri Konsep Diri Akademik .....	12
2.1.3 Aspek-Aspek Konsep Diri Akademik.....	13
2.1.4 Macam-macam Konsep Diri .....	14
2.1.5 Faktor-faktor Konsep Diri Akademik .....	14
2.1.6 Urgensi konsep diri akademik positif bagi peserta didik.....	15
2.2 Konseling Kelompok.....	16
2.2.1 Definisi Konseling Kelompok .....	16
2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	16
2.2.3 Asas-asas Konseling Kelompok.....	17
2.2.4 Tahapan Konseling Kelompok.....	18
2.3 <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> .....	19
2.3.1 Definisi <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> .....	19
2.3.2 Tahapan <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> .....	20
2.3.3 Teknik-teknik <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> .....	22
2.4 Kelebihan dan Kekurangan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	24
2.5 Penelitian yang Relevan .....	24

<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	26
3.2 Tempat dan Waktu penelitian.....	28
3.3 Variabel Penelitian .....	28
3.4 Definisi Operasional.....	28
3.4.1 Konsep diri akademik siswa .....	28
3.4.2 Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Counseling</i> .....	29
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.5.1 Populasi .....	29
3.5.2 Sampel.....	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	30
3.7 Skala Konsep diri akademik.....	31
3.8 Uji Coba Instrumen .....	32
3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas instrument Penelitian .....	32
3.9.1 Uji Validitas .....	32
3.9.2 Uji Realibilitas .....	35
3.10 Teknik Analisis Data .....	36
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Gambaran Umum Pra Layanan Konseling Kelompok.....	37
4.2 Analisis Data Hasil Penelitian .....	55
4.3 Hasil Uji Hipotesis .....	55
4.4 Pembahasan .....	57
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>64</b>
5.1 Kesimpulan .....	64
5.2 Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>70</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.2 Data Jumlah Siswa .....	29
3.3 Skor Alternatif Jawaban.....	30
3.4 Kriteria Konsep Diri Akademik .....	31
3.5 Kisi-Kisi Skala Konsep Diri Akademik.....	31
3.6 Hasil Uji Validitas Product Moment.....	34
4.1 Kriteria Konsep Diri Akademik ( <i>Pretest &amp; Posttest</i> ) .....	38
4.2 Hasil <i>Pretest</i> Konsep Diri Akademik.....	38
4.3 Hasil Peningkatan Konsep Diri Akademik .....	47
4.4 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	56
4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Alur Kerangka Penelitian.....	8
3.1. Desain <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	27
4.1. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik RC.....	48
4.2. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik MR.....	49
4.3. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik NH.....	50
4.4. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik MRB.....	50
4.5. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik RF.....	51
4.6. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik AZ.....	52
4.7. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik NF.....	52
4.8. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik AF.....	53
4.9. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik LF.....	53
4.10. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik RK.....	54
4.11. Grafik Peningkatan Konsep Diri Akademik.....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Angket Awal .....	70
2. Tabulasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	71
3. Prosedur Operasional Ekperimen Konseling Kelompok .....	72
4. Kisi-Kisi Skala Konsep Diri Akademik.....	115
5. Skala Konsep Diri Akademik.....	116
6. <i>Informant Consent</i> .....	118
7. Uji Ahli Instrument Penelitian .....	119
8. Uji Ahli Modul Penelitian.....	122
9. Uji Validitas .....	131
10. Uji Reliabilitas .....	132
11. Uji Normalitas dan Uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> .....	134
12. Surat Izin Instrument .....	135
13. Surat Izin Penelitian .....	136
14. Surat Balasan Penelitian.....	137
15. Foto Proses Penelitian.....	138

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan dari fase anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini ditandai dengan adanya krisis identitas atau pencarian jati diri. Masa ini merupakan masa yang penting dalam pembentukan citra diri, baik secara fisik maupun citra diri secara psikologis. Oleh sebab itu, untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangannya dengan optimal. William Kay sebagaimana dikutip dari Putro (2017), mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja antara lain: menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas, mengembangkan ketrampilan komunikasi *interpersonal* dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok, menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memeperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup dan mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap atau perilaku) kekanak-kanakan.

Akan tetapi, remaja juga memiliki hambatan dalam melewati proses perkembangannya. Salah satu hambatan yang terjadi pada masa remaja adalah banyak remaja yang tidak memiliki rasa percaya terhadap kemampuannya sendiri. Hal tersebut terjadi karena remaja tidak memiliki konsep diri yang baik. Konsep diri, khususnya konsep diri akademik sangatlah berperan penting dalam kegiatan proses belajar remaja. Dengan memiliki konsep diri akademik yang tinggi, remaja dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

Konsep diri akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam mencapai keberhasilan akademik disekolah. Adapun menurut Lent, Brown, & Gore sebagaimana dikutip oleh Cokley (dalam Nugroho 2018), Konsep diri akademik didefinisikan sebagai sikap, perasaan dan persepsi relatif terhadap keterampilan akademik. Definisi serupa juga dijelaskan oleh (Kadir, 2017) yang mengungkapkan bahwa konsep diri akademik merupakan persepsi akademik siswa tentang kekuatan dan kelemahan kemampuan yang dimiliki. persepsi tersebut bukan hanya terbentuk dari peserta didik itu sendiri, melainkan juga pengaruh lingkungan peserta didik misalnya teman, guru maupun dari orang tua dirumah.

Dengan memiliki konsep diri positif yang tinggi peserta didik dapat mengoptimalkan proses belajarnya. Selain itu, peserta didik yang memiliki konsep diri positif mampu memiliki penerimaan diri, kepercayaan diri dan penghargaan diri yang berkaitan dengan bidang akademik disekolah. Peserta didik yang memiliki konsep diri akademik tinggi lebih mudah untuk mengerjakan tugas-tugas pelajaran. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan memiliki konsep diri akademik yang tinggi agar proses belajarnya di sekolah berjalan secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti dan informasi dari guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024 pada tanggal 27 Juli 2023 didapati kondisi di lapangan pada saat ini masih terdapat peserta didik yang memiliki konsep diri akademik rendah yang dapat dilihat dari adanya perilaku tidak yakin dengan hasil belajar sendiri, bahkan memiliki pandangan yang negatif dengan kemampuannya sendiri dikelas sehingga mengarah ke perilaku mencontek. Peserta didik yang tidak yakin dengan hasil belajarnya sendiri cenderung menjadikan jawaban peserta didik lain menjadi patokan jawaban yang benar padahal belum tentu jawaban peserta didik lain benar. Jika seorang siswa memiliki pandangan tidak baik atau negatif terhadap kemampuannya maka siswa tersebut akan memiliki pandangan bahwa materi yang disampaikan guru merupakan hal yang sulit di pahami serta tugas dan ulangan yang diberikan merupakan hal yang sulit

untuk dikerjakan dan diselesaikan. Hal tersebut tentunya dapat menjadi hambatan peserta didik untuk melangkah dan mencapai hasil serta tujuan belajar mereka.

Konsep diri akademik memiliki perananan penting dalam keberhasilan akademik siswa. Banyak siswa yang mengalami kegagalan dalam pelajaran bukan disebabkan oleh tingkat intelektual yang rendah atau kemampuan fisik yang lemah, melainkan oleh adanya perasaan tidak mampu untuk melakukan tugas. Peserta didik dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki secara optimal apabila konsep diri akademiknya tinggi. Adapun hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hanifah dan Agung Prasetyo Abadi (2019) yang menunjukkan bahwa konsep diri akademik yang tinggi akan diikuti dengan semakin banyaknya prestasi akademik individu, serta penelitian yang dilakukan oleh Dhatu dan Ediati (2015) yang menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri akademik yang dimiliki oleh peserta didik, maka semakin tinggi motivasinya untuk berprestasi. Sebaliknya, semakin negatif konsep diri akademik yang dimiliki peserta didik, maka semakin rendah pula motivasinya untuk berprestasi.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, menunjukkan bahwa konsep diri akademik memiliki peranan penting dalam keberhasilan belajar peserta didik. Jika seorang peserta didik memiliki konsep diri akademik positif yang tinggi maka berarti peserta didik memiliki keyakinan positif pada kemampuan akademiknya. Hasil mengenai pandangan peserta didik terhadap kemampuannya akan mempengaruhi motivasinya dalam melakukan tugas-tugasnya.

Permasalahan rendahnya konsep diri akademik dilingkungan sekolah tentunya menjadi tugas semua pihak yang ada disekolah, salah satunya adalah guru BK, Guru BK tentunya harus mencari upaya-upaya untuk meningkatkan konsep diri akademik peserta didik, mengingat keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh konsep diri akademik. Adapun salah satu upaya atau cara yang efektif dalam meningkatkan konsep diri akademik peserta didik yaitu

menggunakan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *solution focused brief counselling* (SFBC).

Pendekatan *solution focused brief counselling* (SFBC) merupakan salah satu teknik konseling yang mana fokus dan penyelesaian masalahnya berfokus pada solusi. Pada dasarnya *solution focused brief counselling* (SFBC) merupakan pendekatan yang berbasis pada potensi dan kekuatan konseli yang berfokus pada solusi dan masa depan. Disebut singkat karena pada tahap identifikasi masalah eksplorasinya menjadi lebih pendek dan mengabaikan deskripsi masalah secara lengkap. Dengan kata lain, SFBC tidak berpusat pada penyebab terjadinya masalah tapi lebih kepada solusi atas masalah tersebut.

Pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) bisa menjadi alternatif untuk dilaksanakan pada *setting* sekolah sebagai wadah pengembangan konsep diri akademik siswa karena pada setting pendidikan akan lebih efektif dengan adanya suatu terapi yang digunakan dalam waktu yang singkat.

Melalui pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) konselor bisa berkolaborasi dengan siswa untuk meningkatkan konsep diri akademiknya sehingga bisa terkontrol oleh konselor, sebagaimana yang disampaikan oleh Kelly dkk (dalam Nugroho, 2018) Pendekatan SFBC sangat sesuai untuk konselor sekolah dan *setting* sekolah, karena pada pendekatan ini koselor sekolah bisa berkolaborasi dengan siswa untuk menyelesaikan masalahnya yang berfokus pada pencarian solusi dan dengan solusi tersebut mengarahkan siswa untuk melakukan perubahan hidup yang lebih positif.

Menurut konsep di atas dengan pendekatan ini maka konsep diri akademik tersebut sangat perlu untuk ditingkatkan dengan suatu perubahan-perubahan pada diri individu tersebut. Pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) mempercayai dengan perubahan yang berkesinambungan akan membuat siswa bisa meningkatkan konsep dirinya yang lebih positif.

Dengan demikian, sekolah harus segera mencari solusi atas permasalahan konsep diri akademik rendah yang dialami oleh peserta didik karena konsep diri akademik yang kurang positif akan mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Konsep diri akademik yang merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh peserta didik, maka demikian pendekatan yang digunakan juga seharusnya bisa menyesuaikan dengan setting sekolah. Pendekatan yang sesuai untuk digunakan dalam setting sekolah adalah *solution focused brief counseling* (SFBC), karena pendekatan ini bisa dilakukan dengan singkat karena berorientasi pada pembentukan solusi atas masalah siswa, selain itu pendekatan ini cocok digunakan untuk mengentaskan masalah konsep diri akademik rendah siswa karena pendekatan SFBC memandang bahwa sejatinya tiap individu memiliki kekuatan dalam dirinya sendiri, sehingga siswa dapat mengendalikan konsep diri yang ada didalam dirinya. Pendekatan SFBC mengutamakan kolaborasi antara konselor dengan konseli untuk merubah konsep diri akademik menjadi lebih positif.

Dari uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sangat penting untuk meningkatkan konsep diri akademik peserta didik melalui konseling kelompok pendekatan SFBC. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka dapat di identifikasikan berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat peserta didik yang tidak semangat untuk pergi sekolah
2. Terdapat peserta didik yang tidak berani berpendapat dalam proses pembelajaran.
3. Terdapat peserta didik yang tidak percaya diri untuk maju kedepan kelas

4. Terdapat peserta didik yang tidak yakin berhasil untuk mengikuti lomba atau berkompetisi dengan teman sebayanya.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) dapat meningkatkan konsep diri akademik pada siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024”.

### **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Bagi pengembangan Ilmu pengetahuan dapat digunakan sebagai masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang bimbingan dan konseling dalam upaya meningkatkan konsep diri akademik siswa..

#### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Siswa, dapat menjadi masukan agar memiliki konsep diri akademik yang tinggi, sehingga mampu menjadi pribadi yang

- memiliki keyakinan terhadap kemampuan akademik yang dimiliki.
- b. Bagi guru atau calon konselor, sebagai tugas profesionalisme seorang guru dan konselor dengan menggunakan konseling kelompok SFBC dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan konsep diri akademik peserta didik.
  - c. Bagi sekolah, sebagai masukan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam keberhasilan belajar siswa serta tentang upaya bantuan yang diberikan untuk menangani konsep diri akademik rendah siswa.
  - d. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat mengambil informasi mengenai penerapan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa.

### **1.7 Kerangka Berikir**

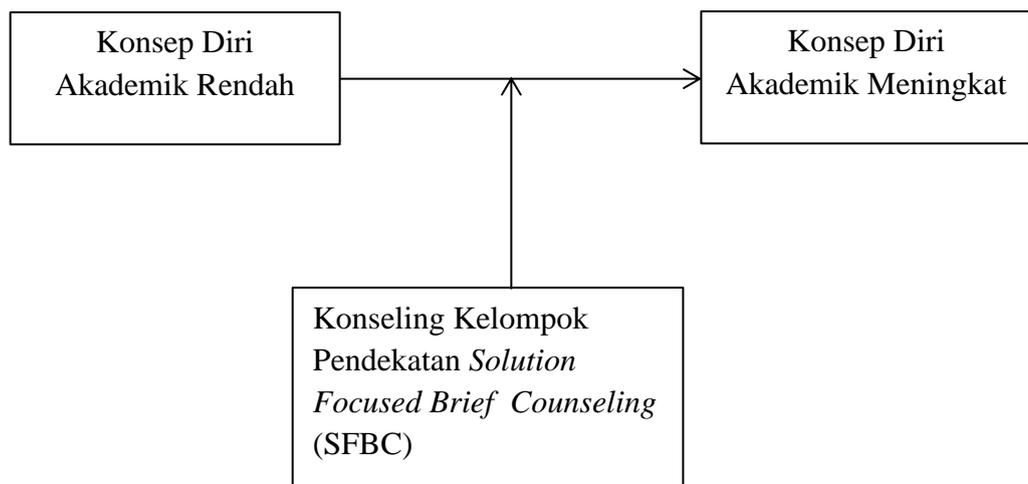
Konsep diri akademik merupakan persepsi relatif terhadap satu adalah keterampilan intelektual atau akademik, Cokley 2000 (dalam Nugroho, 2018)

Peserta didik yang memiliki konsep diri akademik positif cenderung akan berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugasnya disekolah. Sebaliknya, jika peserta didik memiliki konsep diri akademik yang rendah atau negatif maka dia cenderung tidak yakin terhadap kemampuan atau keterampilan akademik yang ia miliki serta cenderung untuk bersikap pesimis ketika mendapatkan tugas ataupun ujian.

Hal ini tentunya menjadi penghambat siswa dalam mencapai tujuan belajarnya dikelas. Oleh karena itu, konselor sekolah berperan penting untuk membantu peserta didik untuk menyelesaikan permasalahan konsep diri akademik rendah sehingga peserta didik dapat mencapai tujuan belajarnya dengan optimal.

Konsep diri akademik termasuk permasalahan pada bidang pribadi-belajar yang dialami oleh peserta didik. Sehingga guru BK berperan penting untuk mengentaskan permasalahan ini. Adapun salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC).

Pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) bisa menjadi alternatif untuk dilaksanakan pada *setting* sekolah sebagai wadah pengembangan konsep diri akademik siswa karena pada seting pendidikan akan lebih efektif dengan adanya suatu terapi yang digunakan dalam waktu yang singkat. Pendekatan *solution focused brief counseling* sangat sesuai untuk konselor sekolah dan *setting* sekolah, karena pada pendekatan ini konselor sekolah bisa berkolaborasi dengan siswa untuk menyelesaikan masalahnya yang berfokus pada pencarian solusi dan dengan solusi tersebut mengarahkan siswa untuk melakukan perubahan hidup yang lebih positif (Sri Wahyuningsih, 2023). Permasalahan konsep diri akademik yang rendah di lingkungan sekolah tentunya harus segera diberikan penanganan yang tepat. Adapun alternative yang dapat diuji cobakan untuk menangani masalah konsep diri akademik rendah pada peserta didik yaitu dengan menggunakan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC).



**Gambar 1. Alur Kerangka Penelitian**

## 1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan asumsi atau dugaan yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian. Hipotesis pada dasarnya merupakan sebuah gagasan atau pernyataan yang dianggap sebagai sebuah keterangan yang mengandung kemungkinan tentang suatu keadaan atau kondisi khusus.

Berdasarkan dari uraian tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) dapat meningkatkan konsep diri akademik pada siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024.

Berdasarkan hipotesis penelitian diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis *statistic* penelitian ini sebagai berikut:

Ho : Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) tidak dapat meningkatkan konsep diri akademik pada siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024.

Ha: Penggunaan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) dapat meningkatkan konsep diri akademik pada siswa kelas XI IPA Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Konsep Diri Akademik

Konsep diri akademik sangat mempengaruhi hasil belajar yang akan dicapai oleh peserta didik. Oleh karena itu, penting untuk mengubah konsep diri akademik negatif menjadi positif. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Marsh (dalam Fitri, 2022) yang menyatakan bahwa konsep diri akademik dapat membuat individu lebih percaya diri, dan memiliki rasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya karena sebenarnya konsep diri akademik mencakup bagaimana, individu berperilaku, merasakan dan mengevaluasi kemampuannya.

Dengan memiliki konsep diri akademik positif yang tinggi akan mendatangkan keyakinan peserta didik atas potensi atau kemampuannya dalam bidang akademik. Konsep diri akademik yang positif akan mendorong siswa menjadi optimal pada masa belajarnya. Menurut Shevelson dan Bolus, sebagaimana dikutip oleh Saifullah (2015) siswa yang memiliki konsep diri positif memiliki konsep positif untuk mampu melakukan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan penghargaan diri yang berkaitan dengan bidang akademik yang digeluti di sekolah. Ia pula merasa lebih unggul dari peserta didik lainnya dalam bidang akademik. Ellengsen, 2013: vii; Baran & Masan, 2011:2 (dalam Zuvyati, 2017).

#### 2.1.1 Definisi Konsep Diri Akademik

Burns (dalam Margianti, 2017) mengatakan bahwa konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri, atau penerimaan diri. Meliputi semua keyakinan dan penilaian tentang diri sendiri. Hal ini akan menentukan

siapa kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa kita menurut pikiran sendiri, apa yang dapat kita lakukan menurut pikiran sendiri.

Carlock 1999 (dalam Fitri 2022) yang menyatakan bahwa konsep diri akademik merupakan pandangan diri yang meliputi pengetahuan, harapan, dan penilaian individu mengenai kemampuan akademis yang dimiliki. Burns (dalam Fitri 2022) menyatakan bahwa konsep diri adalah penghargaan diri, nilai diri atau penerimaan diri. Hal ini menentukan siapa diri kita dalam kenyataan, tetapi juga menentukan siapa diri kita menurut pikiran kita sendiri apa yang kita lakukan menurut pikiran kita sendiri.

Konsep diri atau *self concept* adalah cara pandang dan sikap seseorang terhadap diri sendiri. Konsep diri merupakan inti dari seorang individu sehingga konsep diri sangat berperan penting dalam menentukan dan mengarahkan perkembangan kepribadian serta perilaku seseorang dilingkungannya.

Menurut Lent, Brown dan Gore sebagaimana yang dikutip oleh Cokley konsep diri akademik didefinisikan sebagai suatu sikap, perasaan dan persepsi yang menjadi satu dalam suatu kesatuan akademik dan integensi akademik. Hal serupa juga diungkapkan oleh Hattie (dalam Kavale & Mostert, 2004) mendefinisikan konsep diri akademis sebagai penilaian individu dalam bidang akademis. Penilaian tersebut meliputi kemampuan dalam mengikuti pelajaran dan berprestasi dalam bidang akademis, prestasi yang dicapai individu, dan aktivitas individu di sekolah atau di dalam kelas. Definisi lain juga diungkapkan oleh Hamachek (dalam Khotimah, 2024) menerangkan dengan konsep diri akademik yang positif akan meminimalisir munculnya kesulitan belajar dalam diri siswa. Berkurangnya kesulitan belajar inilah yang pada akhirnya memungkinkan siswa untuk mendapatkan penguasaan akademik yang lebih baik.

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri akademik merupakan kepanjangan seorang individu terhadap kemampuan akademik yang dimilikinya yang dipengaruhi oleh dari dalam diri (*internal*) maupun *eksternal* individu seperti interaksi dengan lingkungan sekitar.

### 2.1.2 Ciri-ciri Konsep Diri Akademik

Menurut Rakhmat (2007) konsep diri akademik yang positif memiliki beberapa ciri-ciri yang diantaranya:

- a. Siswa memiliki keyakinan untuk mengatasi suatu permasalahan.
- b. Siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi
- c. Siswa memiliki kesadaran bahwa diluar dirinya tidak selalu menyetujui setiap perasaan, keinginan maupun perilakunya.
- d. Siswa yang mampu memperbaiki perilakunya.
- e. Siswa merupakan tipe siswa penerima pujian tanpa penyangkalan dari orang yang memujinya.

Hal serupa juga diungkapkan oleh Rauh (dalam Mulawarman 2018) bahwa ciri-ciri siswa yang memiliki konsep diri positif antara lain:

- a. Memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri,
- b. Memiliki kepercayaan diri tinggi, serta
- c. Mampu berkompetensi dengan teman sebaya

Sedangkan menurut Hadi (2014) ciri-ciri konsep diri akademik negatif antara lain:

- a. rendahnya kemampuan individu memandang diri sendiri dalam area akademik,
- b. kurangnya kemampuan akademik yang terbentuk melalui pengalaman individu dan interaksinya dengan lingkungan,
- c. rendahnya evaluasi diri yang relatif stabil, dan
- d. kurangnya tingkah laku yang berpusat pada performa dalam tugas berbasis akademik.

### 2.1.3 Aspek-Aspek Konsep Diri Akademik

Carlock, 1999 (dalam Fitri, 2022) mengungkapkan bahwa aspek-aspek konsep diri akademik tidak berbeda dengan konsep diri, yaitu adanya pengetahuan, harapan, dan penilaian individu mengenai kemampuan akademis yang dimiliki. Aspek-aspek tersebut antara lain:

#### a. Pengetahuan

Pada dasarnya pengetahuan meliputi apa yang dipikirkan individu tentang dirinya sendiri. Dalam bidang akademik, individu dapat saja memiliki pikiran-pikiran mengenai kemampuannya tersebut, seperti pada pelajaran yang dikuasai, nilai, kemampuan mengerjakan tugas dan cara individu mengidentifikasi dirinya dalam suatu kelompok. Asumsi yang ia miliki tentang kemampuan akademiknya tidak terlepas dari informasi yang diberikan oleh kelompok tersebut yang dimasuka dalam potret diri mentalnya. Dan pada akhirnya ia membandingkan dirinya dengan anggota kelompok serta menjuluki dirinya dengan orang lain.

#### b. Harapan

Carlock (1999) menyatakan bahwa individu memiliki harapan mengenai kemampuan akademik yang dimiliki seperti halnya harapan terhadap dirinya dan keseluruhan. Harapan yang dimiliki oleh seorang individu tentunya akan mendorong dirinya untuk terus meningkatkan kemampuan yang ia miliki.

#### c. Penilaian individu

Setiap individu berkedudukan sebagai penilai terhadap dirinya sendiri. Menurut Carlock (1999) bersamaan dengan penilaian ini, misalnya asumsi bahwa saya pintar, saya cantik, saya mudah menyerah, saya jelek dan sebagainya, yang akan menimbulkan perasaan-perasaan dalam diri individu terhadap dirinya sendiri. Hasil pengukuran ini biasa disebut dengan harga diri. Dan jika dikaitkan dengan bidang akademisnya, menurut Marsh (2003), hal

ini berarti seberapa besar individu menyukai kemampuan akademiknya.

Menurut Hattie (dalam Khafiya, 2018) ada tiga aspek utama konsep diri akademik yaitu:

- a. *Classroom self concept* (konsep diri kelas), yaitu siswa membandingkan dirinya dengan teman-teman lain di kelas.
- b. *Ability self concept* (konsep diri kemampuan), yaitu mengacu pada pengertian konsep diri yang berhubungan dengan kemampuan akademik siswa.
- c. *Achievement self concept* (konsep diri prestasi), yaitu mengacu pada pengertian konsep diri yang berhubungan dengan prestasi aktual akademik siswa.

#### **2.1.4 Macam-macam Konsep Diri**

Ada beberapa macam konsep diri, yang diantaranya;

- a. Konsep diri positif (tinggi) dan konsep diri negatif (rendah) yang digunakan untuk membedakan apakah kita memandang diri sendiri baik (positif) atau buruk (negatif).
- b. Konsep diri fisik dan konsep diri sosial. Yang digunakan untuk membedakan pandangan diri kita sendiri atas pribadi kita dan pandangan masyarakat atas pribadi kita.
- c. Konsep diri emosional dan konsep diri akademis. Dari hal ini kita bisa membedakan pandangan diri kita sendiri yang dipegang oleh faktor psikologis yang secara ilmiah bisa dibuktikan.
- d. Konsep diri real dan konsep diri ideal. Sudut pandang ini membedakan diri kita sebenarnya yang kita cita-citakan.

#### **2.1.5 Faktor-faktor Konsep Diri Akademik**

Menurut Marsh (1993), ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri akademis, yaitu sebagai berikut.

- a. Faktor *eksternal*, yang diantaranya:

- 1) Lingkungan keluarga, yang menyatakan bahwa ada keterkaitan antara keyakinan orang tua terhadap keyakinan anak terhadap kemampuannya.
- 2) Iklim kelas, konsep diri yang positif lebih sering dijumpai pada siswa yang menekankan kerjasama dan saling mengarahkan dibanding siswa yang menekankan kompetisi dalam kelas.
- 3) Guru, dorongan dari guru dan pemberian otonomi yang lebih besar terhadap siswa berhubungan dengan konsep diri akademis yang lebih positif.
- 4) Teman sebaya, kemampuan siswa terhadap dirinya sendiri juga dipengaruhi oleh teman sebaya.

Hattie (2014) mengemukakan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi konsep diri akademik individu yaitu:

a. Struktur keluarga

Meliputi tingkat kelahiran dan jumlah anak-anak dirumah.

b. Status sosial

Indikator status sosial meliputi pekerjaan ayah, pendidikan orang tua, dan kemampuan untuk melanjutkan pendidikan. Menurut Hattie (2014), status sosial memiliki korelasi yang tinggi terhadap prestasi individu di sekolah walaupun hubungannya tidak terlalu kuat.

c. Karakteristik-karakteristik psikologis keluarga

Meliputi dorongan dan harapan, aktifitas-aktifitas pendidikan di lingkungan rumah, ketertarikan pendidikan, evaluasi orang tua terhadap kualitas pendidikan anak, ganjaran, dan hukuman.

Menurut Hattie (2014) karakteristik-karakteristik psikologi keluarga memiliki korelasi yang paling tinggi terhadap prestasi individu di sekolah.

### **2.1.6 Urgensi memiliki konsep diri akademik positif bagi peserta didik**

Pada dasarnya konsep diri akademik merupakan salah satu indikator keberhasilan akademik peserta didik. Seperti yang dikemukakan oleh

Marsh (dalam Susilawati, 2020) menyatakan bahwa konsep diri akademis dapat membuat individu menjadi lebih percaya diri dan merasa yakin akan kemampuan mereka karena sebenarnya konsep diri akademis itu sendiri mencakup bagai mana, individu bersikap, merasa, dan mengevaluasi kemampuannya.

Oleh sebab itu, konsep diri akademik menjadi tugas perkembangan yang wajib dilalui atau diselesaikan dengan baik oleh setiap siswa agar dapat meningkatkan potensi yang dimiliki sesuai kemampuannya.

## **2.2 Konseling Kelompok**

### **2.2.1 Definisi Konseling Kelompok**

Konseling kelompok menurut Prayitno (dalam Fitri, 2022) adalah sebuah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam nuansa kelompok.

Gazda, (1984) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah proses hubungan antar pribadi yang dinamis (dalam kelompok), yang memusatkan pada tingkah laku sadar dan mempergunakan fungsi terapi yang bersifat permisif, orientasi realitas, katarsis, dan saling percaya.

Dengan demikian bahwa layanan konseling kelompok yaitu dapat dirumuskan sebagai bentuk layanan kelompok untuk membantu mengentaskan masalah pribadi anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

### **2.2.2 Tujuan Konseling Kelompok**

Fungsi utama layanan konseling kelompok adalah pengembangan, pencegahan, dan pengentasan. Dalam kegiatan konseling kelompok, peserta didik diberikan kesempatan untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Melalui layanan konseling kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan

melalui berbagai cara. Misalnya pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan didinamikakan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru, persepsi dan wawasan yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, penyadaran dan penjelasan, sikap yang tidak objektif, terkungkung dan tidak terkendali, serta tidak efektif digugat dan didobrak; dan diganti dengan yang hal-hal baru yang lebih efektif (Folastri, 2016).

Dalam proses layanan konseling kelompok peserta didik diharapkan dapat mengemukakan masalah akademik yang dimilikinya sehingga peserta didik atau konseli dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan optimal.

### **2.2.3 Asas-asas Konseling Kelompok**

Seperti halnya seperti layanan bimbingan kelompok ataupun konseling individu, konseling kelompok juga memiliki asas atau peraturan yang harus dipatuhi oleh anggota konseling demi terciptanya kelancaran proses konseling. Seperti yang diungkapkan oleh Munro, Manthei, & Small 1979 (dalam Kurnia, 2018) bahwa kerahasiaan, kesukarelaan, dan keputusan diambil oleh konseli sendiri merupakan tiga etika dasar dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling. Adapun tiga etika dasar tersebut antara lain:

#### **a. Kerahasiaan**

asas kerahasiaan memiliki peranan penting dalam layanan konseling kelompok mengingat pokok bahasan adalah masalah pribadi yang dialami anggota kelompok. Di sini posisi asas kerahasiaan sama posisinya seperti dalam layanan konseling perorangan. Konselor/pemimpin kelompok dengan sungguh-sungguh hendaknya memantapkan asas ini sehingga seluruh anggota kelompok berkomitmen penuh untuk melaksanakannya.

b. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor/pemimpin kelompok. Kesukarelaan terus-menerus dibina melalui upaya konselor/pemimpin kelompok dalam mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan dapat mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.

#### **2.2.4 Tahapan 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)***

### **2.3.1 Definisi *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)***

*Solution focused brief counseling (SFBC)* merupakan pendekatan yang berbasis pada potensi diri peserta didik yang berfokus pada solusi dan masa depan. Pendekatan ini disebut singkat karena pada tahap identifikasi masalah eksplorasinya menjadi lebih pendek dan mengabaikan deskripsi masalah secara lengkap. Dengan kata lain SFBC tidak berpusat pada penyebab terjadinya masalah tapi lebih kepada solusi atas masalah tersebut.

### 2.3.2 Tahapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Proses konseling melibatkan membangun *rapport*, mengidentifikasi pola masalah, menetapkan tujuan, mengeksplorasi kekuatan dan solusi, menekankan pemecahan positif dan dapat diprediksi, serta menyiapkan hal-hal yang perlu dilakukan ketika masalah itu muncul kembali.

Dari awal, intervensi secara khusus terfokus pada solusi dan masa depan. Konseli diperlakukan sebagai ahli dalam kehidupan mereka, pertanyaan digunakan untuk menetapkan tujuan atau tanda-tanda perubahan, yang kecil, relevan, dapat dicapai, dan dideskripsikan secara positif dalam bentuk perilaku. Berikut adalah tahapan SFBC:

a. Sesi pertama :

- 1) Klarifikasi peran (*role clarification*) yaitu membina hubungan baik dan mengklarifikasi peran konselor dan konseli.
- 2) Deskripsi masalah (*problem description*), karena SFBC tidak berfokus pada masalah maka konselor tidak perlu menggali masalah lebih dalam. Deskripsi masalah dilakukan agar konselor memiliki gambaran tentang situasi yang dihadapi konseli.
- 3) Merumuskan tujuan (*goal formulation*), SFBC selalu mengasumsikan bahwa suatu tujuan atau perubahan kecil menjadi langkah awal menuju tujuan yang lebih besar. Oleh karena itu, tujuan perlu dirancang menjadi langkah-langkah kecil, spesifik, dapat diamati dan realistis.
- 4) Bergerak menuju solusi (*moving toward a solution*): Konselor perlu mengantar konseli bergerak menuju solusi. Tahap ini akan memperjelas tujuan spesifik yang telah dibuat konseli ke dalam bentuk skala. Melalui skala konseli dapat mengevaluasi situasi yang dihadapinya dan melihat kemungkinan-kemungkinan solusi yang telah dilakukannya sehingga merasa lebih percaya diri bahwa mereka memiliki sumberdaya dan kekuatan untuk menyelesaikan masalahnya.

5) Penutup (*ending*): Sebelum menutup pertemuan pertama, konselor break 3-5 menit untuk mengevaluasi tentang jenis hubungannya dengan konseli dan memahami apa yang telah konseli kemukakan. Selanjutnya memberikan compliment atau pujian secara tulus pada konseli, bridge sebagai penghubung antara compliment dan tugas yang akan diberikan konselor kepada konseli dengan memperhatikan tipe konseli apakah sebagai pelanggan, pengadu atau pengunjung.

b. Sesi kedua dan sesi-sesi berikutnya:

Pada sesi kedua dan sesi-sesi berikutnya, tugas konselor adalah mengidentifikasi apa yang telah menjadi lebih baik dan bagaimana tindakan konseli untuk mempertahankan keadaan yang lebih baik tersebut. Para konselor SFBC sering menggunakan teknik EAR (*Eliciting, Amplifying dan Reinforcing*) pada sesi kedua dan berikutnya.

- a. *Eliciting*: mengidentifikasi eksepsi atau pengecualian yang telah membuat konseli merasa lebih baik dari pertemuan sebelumnya.
- b. *Amplifying*: konselor menguatkan eksepsi dengan meminta konseli untuk menggambarkan apa yang berbeda antara saat tidak munculnya masalah dan saat munculnya masalah. Selanjutnya konselor mengeksplorasi bagaimana eksepsi itu terjadi.
- c. *Reinforcing*: meneguhkan keberhasilan dan kekuatan konseli bahwa eksepsi telah terjadi secara signifikan.
- d. *Scaling progress*: Memeriksa kemajuan yang telah dicapai oleh konseli dengan menggunakan pertanyaan berskala. Selain itu juga scaling progress juga dilakukan untuk melihat tingkat kepercayaan diri konseli terhadap masalahnya.

- e. *Ending*: Seperti sesi pertama, sebelum sesi di akhiri konselor perlu melakukan break dan homework berupa pujian dan *bridge* dan pemberian tugas.

### 2.3.3 Teknik-teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)

Seperti pada konseling pada umumnya, SFBC memiliki beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengidentifikasi tujuannya yang berfokus solusi dan berorientasi masa depan.

Teknik yang sering digunakan yaitu *miracle question*, *exception question*, *scaling question*, *coping question*, *compliment*, *pre-session change question* dan *formula first session task*.

- a. Pertanyaan keajaiban (*miracle question*): Pertanyaan keajaiban merupakan teknik terkemuka dari SFBC. Terkadang beberapa konseli tidak dapat mengungkapkan tujuannya. Pertanyaan keajaiban adalah cara untuk menanyakan tujuan yang datangnya dari konseli sendiri berdasarkan pertimbangan masa depan yang mereka inginkan. Pertanyaan ini membantu konseli untuk berpikir luas tentang kemungkinan-kemungkinan baru untuk masa yang akan datang dan membayangkan bagaimana hidup mereka akan berubah ketika permasalahan yang dihadapinya selesai.
- b. Pertanyaan eksepsi (*exception question*): Pertanyaan menemukan eksepsi atau pengecualian ini bertujuan untuk memberdayakan konseli dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Dengan menggunakan pertanyaan yang spesifik konselor membantu konseli mengidentifikasi saat-saat masalah mestinya terjadi tapi tidak terjadi. Konselor perlu mendengarkan dengan penuh perhatian agar dapat mengidentifikasi perilaku solusi yang pernah dilakukan konseli.
- c. Pertanyaan berskala (*scaling question*): Pertanyaan berskala membantu konseli untuk melihat masalah mereka pada sebuah skala dan mengevaluasi kemajuan mereka menuju tujuannya. Pertanyaan berskala meminta konseli untuk menilai posisi mereka

pada skala 1 sampai 10. Skala 1 menunjukkan mereka dalam situasi yang paling tidak diinginkan dan skala 10 adalah situasi yang sangat mereka inginkan.

Pertanyaan coping (*coping question*): Pertanyaan coping digunakan untuk mengantarkan konseli pada perilaku yang mengarah pada solusi ketika konseli melaporkan bahwa keadaannya tidak lebih baik. Strategi ini merupakan cara terbaik ketika konselor merasa terjebak dengan konseli yang tidak menunjukkan kemajuan. Pertanyaan coping dapat menunjukkan kepada konseli bahwa meskipun keadaan tidak lebih baik tapi juga tidak terlalu buruk. Hal ini berarti bahwa ada sumber daya dan kekuatan yang bekerja di sini untuk mencegah masalah semakin memburuk.

- d. Pujian (*compliment*): pujian adalah salah satu teknik yang penting dalam SFBC . Pujian dilakukan hampir selama proses konseling berlangsung. Hal ini dimaksudkan agar konseli merasa dihargai dan menghargai setiap usaha yang dilakukannya. Pujian yang diberikan kepada konseli harus tulus dan jujur dengan tujuan memuji kemajuan konseli sekecil apapun itu.
- e. Pertanyaan perubahan pra sesi (*pre-session change question*): SFBC melihat bahwa konseli yang datang seringkali melaporkan bahwa telah terjadi perubahan antara saat mereka melakukan janji untuk sesi konseling dan saat ketika percakapan dengan konselor dimulai. Pertanyaan perubahan pra sesi ini biasanya diajukan kepada konseli yang telah membuat janji sebelumnya untuk bertemu dengan konselor untuk meminta bantuan konseling. Pertanyaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada diri konseli sebelum bertemu dengan konselor untuk melakukan sesi konseling pertama kalinya.
- f. Tugas formula sesi pertama (*formula first session task*) yaitu memberikan tugas pada sesi pertama bertujuan untuk membantu konseli agar memantau tindakan dan lingkungan mereka yang

membuat konseli menjadi lebih baik dan ingin terus ia pertahankan.

#### **2.4 Kelebihan dan Kekurangan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)**

*Solution focused brief* memiliki kelebihan yaitu sebagai berikut:

- a. Konseling yang berfokus pada solusi.
- b. Tahapan yang dilakukan secara rinci.
- c. SFBC memerlukan waktu yang singkat sehingga lebih efisien.
- d. SFBC terbukti menjadi konseling yang efektif.

Adapun kelemahan *Solution focused brief* sebagai berikut :

- a. Praktiknya sangat menekankan konselor untuk menggunakan bahasa yang cocok dan baik.
- b. Tidak memperhatikan riwayat konseli.

#### **2.5 Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan merupakan salah satu acuan peneliti untuk membuat sebuah penelitian. Penelitian yang relevan adalah penelitian serupa yang telah diterbitkan oleh peneliti lain. Adapun penelitian yang relevan pada penelitian ini antara lain:

- a. Penelitian oleh Nadia Fitri (2023) yang berjudul “Efektivitas Teknik *Miracle Question* dalam Meningkatkan Konsep Akademik Siswa MTsN Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan design one-group pretest-posttest. Persamaan penelitian diatas yaitu sama-sama menggunakan konseling SFBC untuk meningkatkan konsep diri akademik sedangkan perbedaan penelitian diatas dengan penelitian ini yaitu penelitian diatas hanya menggunakan teknik *miracle question* dan penelitian ini menggunakan seluruh teknik dalam pendekatan SFBC. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa konseling SFBC dengan teknik *miracle questions* dapat meningkatkan konsep diri akademik siswa.

2. Penelitian oleh Sri Wahyuningsih (2023) yang berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Pada Siswa Kelas VIII Smp N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023”. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif serta menggunakan desain *one grup pre test post test*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive* sampling yang mana peneliti memberikan kriteria untuk mencari sampel penelitian. Persamaan penelitian diatas dengan penelitian ini yaitu menggunakan layanan konseling kelompok SFBC sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan variabel konsep diri akademik sedangkan penelitian diatas menggunakan variabel *self efficacy*.

Hasil dari penelitian ini adalah konseling kelompok *solution focused brief counselling* yang dilaksanakan oleh peneliti dapat meningkatkan *self efficacy* pada siswa.

### III. METODE PENELITIAN

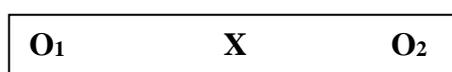
#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas berupa konseling kelompok menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) dan variabel terikat berupa konsep diri akademik siswa kelas XI IPA MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang banyak menggunakan angka dari pengumpulan data, penafsiran dari data tersebut serta penampilan dari hasilnya. Selain itu, pada tahap kesimpulan penelitian akan lebih baik bila disertai dengan gambar, tabel, grafik atau tampilan-tampilan lainnya. Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *pre-eksperiment* dengan desain penelitian *one group pre test post test design*. Peneliti menggunakan desain penelitian ini karena desain penelitian ini cocok untuk diterapkan dalam penggunaan layanan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC). Desain *one-group pre test post test* digunakan peneliti karena cocok dengan konseling SFBC yang mana pendekatan SFBC merupakan sebuah teknik konseling yang memerlukan waktu singkat sesuai permasalahan yang dialami oleh konseli. Selanjutnya peneliti mengumpulkan data menggunakan instrument angket *pre test - post test*. Angket *pre test* digunakan untuk mengetahui konsep diri akademik awal peserta didik. Peserta didik yang memiliki konsep diri akademik rendah akan diberikan *treatment* konseling kelompok yaitu sebuah usaha yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk memberikan bantuan untuk

mengentaskan masalahnya dalam dinamika kelompok. Kemudian peneliti menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) kepada peserta didik. *Post test* akan diberikan oleh peneliti setelah peneliti memberikan layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) kepada peserta didik. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan keadaan sebelum peserta didik diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*.

*Design* penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3. 1 Desain *Pretest* and *Posttest*

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Pengukuran pertama berupa pretest dengan menyebarkan skala konsep diri akademik kepada siswa sebelum diberikan perlakuan
- X : Pemberian perlakuan untuk meningkatkan konsep diri akademi melalui layanan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC).
- O<sub>2</sub> : Pengukuran kedua berupa posttest dengan menggunakan skala konsep diri akademik, setelah diberikan layanan *konseling kelompok solution focused brief counselling* (SFBC).

Desain penelitian ini yaitu pemberian perlakuan atau *treatment* kepada satu kelompok tes dengan menggunakan dua kali pengukuran, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Perlakuan atau *treatment* tertentu yang dimaksud adalah layanan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) pada kelas XI IPA MAN 1 Metro tahun ajaran 2023/2024.

### 3.2 Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Kota Metro, Provinsi Lampung. Peneliti memilih sekolah ini karena adanya permasalahan yang sesuai dengan latar belakang penelitian. Adapun untuk waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2022/2023.

### 3.3 Variabel Penelitian

Terdapat 2 variabel didalam penelitian ini, yaitu:

- a. Variabel bebas (*independent*)  
X : Konseling Kelompok *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*
- b. Variabel terikat  
Y : Konsep Diri Akademik siswa

### 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 Konsep diri akademik siswa

Konsep diri akademik yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kepercayaan atau keyakinan siswa pada dirinya sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Hal ini dapat dilihat dari tiga aspek utama konsep diri akademik menurut Carlock yang diantaranya:

- a. Pengetahuan, peserta didik yang memiliki pengetahuan tentunya memiliki kepercayaan diri tinggi akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Harapan, peserta didik yang memiliki harapan mengenai kemampuan akademis yang dimillki tentunya akan membangkitkan kekuatan yang mendorong dirinya untuk mengembangkan kemampuan tersebut.
- c. Penilaian individu, merupakan asumsi dan pandangan peserta didik terhadap dirinya muncul bersamaan dengan penilaian pribadi

kemudian menghasilkan suatu akibat terutama dalam pemikiran, keinginan, nilai-nilai, serta tujuan untuk mengarah kepada kegagalan ataupun keberhasilan.

### 3.4.2 *Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling*

Konseling kelompok *solution Focused Brief Counseling* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah pendekatan konseling yang berbasis pada potensi dan kekuatan peserta didik untuk membantunya menyelesaikan berbagai masalah akademik.

Peneliti memakai beberapa teknik dalam pendekatan *Solution focused brief counselling* (SFBC) antara lain : *Miracle questions*, *scalling questions*, dan *exceptions questions*.

## 3.5 Populasi dan Sampel Penelitian

### 3.5.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang diteliti. Adapun populasi pada penelitian ini yaitu kelas XI IPA di MAN 1 Kota Metro Tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 101 siswa.

Adapun berikut ini merupakan data jumlah siswa kelas XI IPA di MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2023.

**Tabel 3.2** Data Jumlah siswa

<b>Kelas</b>	<b>Total</b>
XI IPA 1	27
XI IPA 2	30
XI IPA 3	24
XI IPA 4	20
<b>Total</b>	101

### 3.5.2 Sampel

Sampel dalam sebuah penelitian dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sampel merupakan jumlah subyek penelitian

tertentu yang diambil dari populasi sebagai wakilnya dengan besar jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan dan kehendak peneliti dengan syarat mewakili populasi (Fitri, 2022).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang. Adapun dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu sebuah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Sampel yang akan digunakan peneliti apabila memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Memiliki konsep diri akademik rendah berdasarkan skor angket konsep diri akademik.
- 2) Siswa/siswi MAN 1 Metro
- 3) Bersedia mengikuti proses konseling kelompok.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data-data dalam sebuah penelitian. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala konsep diri akademik. Skala konsep diri akademik yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek pengetahuan, harapan dan penilaian individu.

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala likert, dengan demikian peneliti memberikan alternative jawaban kepada responden atas pertanyaan-pertanyaan yang diajukan.

Berikut ini format perhitungan skala:

**Tabel 3.3** Skor Nilai Alternatif Jawaban

Pertanyaan	Sangat tidak setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
Pertanyaan <i>Favorable</i>	1	2	3	4
Pertanyaan <i>Unfavorable</i>	4	3	2	1

Kriteria skala konsep diri akademik dalam penelitian ini dikategorikan menjadi 3 yaitu: rendah, sedang dan 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 rendah

$K$  : Jumlah kategori

$$\frac{i=(30 \times 4) - (30 \times 1)}{3} = \frac{90}{3} = 30 \text{ (Pre test \& Post test)}$$

**Tabel 3.4** Kriteria konsep diri akademik (*Pre Test & Post test*)

Interval	Kriteria
30-60	Rendah
61-91	Sedang
92-122	Tinggi

### 3.7 Skala Konsep diri akademik

Skala konsep diri akademik yang digunakan untuk mengukur tingkat konsep diri peserta didik dalam penelitian ini menggunakan adaptasi skala konsep diri akademik oleh Fitri (2022) yang berdasarkan teori konsep diri akademik yang dikemukakan oleh Carlock (1999) yaitu aspek-aspek konsep diri akademik yang terdiri dari: adanya pengetahuan, harapan, dan penilaian individu.

**Tabel 3.5** Kisi-kisi Skala Konsep diri Akademik

No.	Aspek	Indikator	favorable	Unfavourable
1.	Pengetahuan	Mengetahui kelebihan diri	19, 38, 20	
		Mengetahui kelemahan diri	21	22
		Membandingkan diri sendiri dengan teman sekelas	11	10, 12

		Pemahaman materi	6, 13, 14, 18	15, 16, 17
2.	Harapan	Meraih cita-cita	23, 24	25, 26
		Memiliki semangat	27, 29	28,
		Memiliki pandangan kedepan	30,	31, 32
3.	Penilaian individu	Merasa puas terhadap diri sendiri	34	33
		Tidak bersifat acuh tak acuh	37, 38, 39	35, 36, 40
		Percaya terhadap kemampuan sendiri	2, 3, 6, 9,	1, 4, 5, 7, 8

### 3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen ini dilakukan untuk melihat apakah soal tersebut layak atau tidak untuk digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Uji coba pada instrument ini sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu (Fitri, 2022). Peneliti sudah melakukan izin untuk menggunakan instrumentnya untuk digunakan dalam proses konseling kelompok. Namun instrument ini peneliti uji coba kembali karena adanya perbedaan karakteristik sampel yang akan diteliti.

### 3.9 Uji Validitas dan Reliabilitas instrument Penelitian

#### 3.9.1 Uji Validitas

Validitas adalah instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak di ukur (Sugiyono 2013:348).

Dalam penelitian kuantitatif, kriteria utama terhadap data hasil penelitian adalah, valid, reliabel dan obyektif. Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas konstruk (*construct validity*), yang dilakukan melalui pendapat para ahli (*judgment*) dengan berlandaskan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan para ahli. Setelah konstruk para ahli selesai maka proses

selanjutnya yaitu diuji cobakan pada siswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subyek penelitian.

Lalu hasil uji coba dihitung dengan menggunakan rumus koefisien korelasi person *product moment*, dengan rumus 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 dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel yang ada pada output SPSS. Jika nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka item tersebut bisa dikatakan valid. Akan tetapi, jika nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid dan perlu untuk digugurkan ataupun diganti. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh Fitri (2022), yang menggunakan aplikasi *Excel* dengan menggunakan rumus *product moment* dengan total 50 item pertanyaan terdapat 10 item pertanyaan yang tidak valid sehingga item tersebut harus digugurkan dan tidak digunakan lagi dalam pengolahan data, sedangkan 40 item pernyataan valid akan digunakan dalam penelitian ini.

Item ini kemudian diuji cobakan kembali karena ada beberapa redaksi yang peneliti ubah. Dan berikut ini hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti

**Tabel 3.6** Hasil uji validitas *product moment* skala konsep diri akademik

No Item	$r_{hit}$	$r_{tabel}$	Keterangan
Item 1	0.578	0.3440	Valid
Item 2	0.392	0.3440	Valid
Item 3	0.638	0.3440	Valid
Item 4	0.473	0.3440	Valid
Item 5	0.473	0.3440	Valid
Item 6	0.309	0.3440	Tidak Valid
Item 7	0.397	0.3440	Valid
Item 8	0.329	0.3440	Tidak Valid
Item 9	0.210	0.3440	Tidak Valid
Item 10	0.555	0.3440	Valid
Item 11	0.238	0.3440	Tidak Valid
Item 12	0.767	0.3440	Valid
Item 13	0.432	0.3440	Tidak Valid
Item 14	0.623	0.3440	Valid
Item 15	0.243	0.3440	Tidak Valid
Item 16	0.379	0.3440	Valid
Item 17	0.449	0.3440	Valid
Item 18	0.431	0.3440	Valid
Item 19	0.502	0.3440	Valid
Item 20	0.345	0.3440	Valid
Item 21	0.439	0.3440	Tidak Valid
Item 22	0.637	0.3440	Valid
Item 23	0.622	0.3440	Valid
Item 24	0.535	0.3440	Valid
Item 25	0.383	0.3440	Valid
Item 26	0.375	0.3440	Valid
Item 27	0.392	0.3440	Valid
Item 28	0.357	0.3440	Valid
Item 29	0.616	0.3440	Valid
Item 30	0.616	0.3440	Valid
Item 31	0.433	0.3440	Valid
Item 32	0.511	0.3440	Valid
Item 33	0.284	0.3440	Tidak Valid
Item 34	0.537	0.3440	Valid
Item 35	0.359	0.3440	Valid
Item 36	0.422	0.3440	Valid
Item 37	0.245	0.3440	Tidak Valid
Item 38	0.519	0.3440	Valid
Item 39	0.297	0.3440	Tidak Valid
Item 40	0.567	0.3440	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 10 item yang tidak valid. Diantaranya adalah item nomor 6, 8, 9, 11, 13, 15, 21, 33, 37, dan 39.

### 3.9.2 Uji Realibilitas

Reliabilitas adalah instrumen yang reliable berarti instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama, (Sugiyono 2013).

Uji reabilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *Cronbach Alpha* melalui program SPSS (*Statistical Package for Social Science*)

21. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

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

Rumus *Cronbach Alpha*

Keterangan:

$r_{11}$	: Reliabilitas Instrument
$k$	: Banyak butir pertanyaan
$Si$	: Jumlah varian butir
$St$	: Varian butir

Adapun hasil perhitungan dari uji reliabilitas angket Konsep diri akademik sebanyak 30 item pernyataan, sebagai berikut :

Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
0,893	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil uji reliabilitas angket konsep diri akademik menunjukkan bahwa dari 30 item diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,893 sehingga dapat diartikan sangat reliabel.

### 3.10 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan, serta dokumentasi. Teknik analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal (Sugiyono, 2014).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji *Wilcoxon*, hal ini karena peneliti ingin mencari perbedaan *mean pre test* dan *post test* atau untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor perilaku peserta didik sebelum dan sesudah diberikannya *treatment* konseling kelompok pendekatan SFBC. Selain itu, data dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal, hal tersebut karena sampel penelitian yang digunakan kurang dari 30, sejalan yang diungkapkan oleh Junaidi (2019) bahwa statistik non parametrik pada dasarnya data yang berjumlah kecil, yakni kurang dari 30.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data ordinal, sehingga statistik yang digunakan adalah *statistic non parametric* dengan menggunakan *Wilcoxon Matched Pairs Test*. Uji Wilcoxon yang sudah peneliti lakukan mendapatkan hasil signifikansi  $p = -2.803$ , ( $p < 0.05$ ) yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara skor *pre test* dan *post test* yang artinya ada pengaruh penggunaan konseling SFBC untuk meningkatkan konsep diri akademik pada siswa kelas XI IPA MAN 1 Metro tahun ajaran 2023/2024.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan MAN 1 Metro dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) dapat meningkatkan konsep diri akademik siswa kelas XI IPA MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan adanya skor *pre test* dan *post test* yang mengalami kenaikan sebesar 47,1 %. Selain itu berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* yaitu diperoleh hasil signifikansi  $p = 0,005$  ;  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Keputusan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dapat meningkatkan konsep diri akademik pada siswa kelas XI IPA MAN 1 Metro Tahun Ajaran 2023/2024.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- a. Kepada siswa yang memiliki konsep diri akademik rendah, disarankan untuk terus berusaha membuang pikiran negative tentang kemampuan akademik yang dimiliki serta mencari *alternative* solusi yang dapat memecahkan permasalahan konsep diri akademik rendah.
- b. Kepada guru BK, menjadikan layanan konseling kelompok *solution focused brief counselling* (SFBC) sebagai salah satu layanan untuk membantu meningkatkan konsep diri akademik maupun permasalahan-permasalahan lain yang terdapat pada siswa Man 1 Metro.

- c. Bagi peneliti selanjutnya, penggunaan teknik konseling SFBC yang lebih beragam, sehingga semua teknik konseling SFBC dapat dipakai dalam proses konseling kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Blegur, J. 2017. *Konsep diri akademik mahasiswa pascasarjana*. Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 7(3), 226-233.
- Carlock, J.1999. *Enhancing self-esteem* (3th Ed). New York: Routledge.
- Chairiyati, L. R. 2013. Hubungan antara *self-efficacy* akademik dan konsep diri akademik dengan prestasi akademik. *Humaniora*, 4(2), 1125-1133.
- Dhatu, O. M., & Ediati, A. 2015. *Konsep Diri Akademik dan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMP N 24 Purworejo*. *Jurnal Empati*, 4(4), 233-238.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. 2019. *Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183.
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. 2017. *Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa*. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 19-24..
- Fitri, N. 2022. *Efektivitas Teknik Miracle Question Dalam Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa MTsN 2 Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Folastri, S., & Rangka, I. B. 2016. *Prosedur layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Bandung: *Mujahid Pres.(Online)*.
- Hartanti, J. (2018). *“Konsep Diri: Karakteristik berbagai usia”*. Universitas PGRI Adi Buana, Surabaya.
- Hestiningrum, E. 2018. *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Self-Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta*. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 55-61.
- Idris, B. Z. 2022. Pengaruh Program Tahfidz Al-Qur'an Terhadap Konsep Diri Akademik Mahasiswa Tahfidz Uin Mahmud Yunus Batusangkar.

- Jannah, M. 2017. "Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam". Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 1(1).
- Kavale, K.A. & Mostert, M.P. 2004. "Social Skills Interventions for individuals with learning disabilities. *Learning Disabilities Quarterly*, 27 (1), 31-43.
- Khafiya, H. N. 2018. *Konsep Diri Akademik Pada Siswa MTS (Studi Pada Siswa yang Berasal dari SD Umum)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kurnia D. 2018. Pendekatan Dan Model Pelayanan Bk. Universitas Negeri Padang (Artikel Bimbingan Konseling).
- Latif, S. D., Ramli, M., & Hidayah, N. 2019. *Solution-focused brief counseling (konseling singkat berfokus solusi): panduan meningkatkan self-regulated learning siswa*. Tangerang Selatan: CV. Iqra'Lana.
- Manik, R., Radjah, C. L., & Triyono, T. 2017. *Rendahnya Konsep Diri Akademik Siswa SMP* (Doctoral dissertation, State University of Malang).
- Marganti. 2017. *Psikologi perkembangan anak*. Jakarta : Pranamedia Group.
- Novita, L. 2021. *Pengaruh konsep diri terhadap kepercayaan diri siswa*. Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda), 4(2), 92-96.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. 2018. *Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa*. Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik), 2(1), 93-99.
- Ordaz-Villegas, G., Acle-Tomasini, G., & Reyes-Lagunes, L. I. 2013. *Development of an academic self concept for adolescents (ASCA) scale*. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 5(2), 117-130.
- Pariana, P., Wicaksono, L., & Yuline, Y. 2021. *Analisis Konsep Diri Rendah Pada Peserta Didik Smp Negeri 7 Sungai Raya*. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 10(4), 2129-2136.
- Rakhmat, J. 2021. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Rehanja, M. 2017. *Pengaruh konsep diri akademis terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 6(9).
- Saputro, K. Z. 2018. "Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja". Aplikasi: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17(1), 25-32.
- Sri, W. 2023. *Penggunaan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa*

*Kelas VII Smp N 1 Bandar Mataram Lampung Tengah Tahun Ajaran 2022/2023. (skripsi)*

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*

Susilawati, S. 2020. *Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Dengan Teknik Miracle Question Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Sumberrejo.* Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 7(1), 30-36.

Umami, I. 2019. *Psikologi remaja.*

Wahyu Pradana, A. 2022. *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Smk Tamansiswa Kudus (Doctoral dissert: Universitas Islam Sultan Agung Semarang).*