

PEMBERIAN BANTUAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) TERHADAP SISWA DENGAN KRISIS KEPERCAYAAN DIRI

Pemberian Bantuan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Terhadap Siswa dengan Krisis Kepercayaan Diri

Nin Sekar Nurmaghfirah, Asrowi*, Rian Rokhmad Hidayat

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret

Abstrak Penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *equivalent time series design* dengan rancangan penelitian yang dilakukan pada satu kelompok eksperimen menggunakan *pre-test* dan *post-test* atau observasi. Subjek penelitian empat siswi perempuan dan satu siswa laki-laki kelas X SMK Kristen 1 Surakarta. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelima subjek penelitian mengalami perubahan. Setelah dianalisis dengan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -2,121 dengan *p value* (*Asymp. Sig. 2 tailed*) sebesar $0,034 < 0,05$, disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,034 < 0,05$) hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Rekomendasi bagi konselor sekolah dan peneliti lain agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu pertimbangan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok (SFBT), Kepercayaan Diri

Abstract: The objective of this research is to investigate the effectiveness of group counseling with solution-focused brief therapy (SFBT) to improve self-confidence. This research used the experimental research method, namely: equivalent time-series design. This design applied for only one experimental group, using pretest and posttest. The subjects of the research were four female students and one male student in the first grade of Vocational High School Christian 1 of Surakarta. The result of the research shows that the five subjects experienced change. After the research was tested with Wilcoxon test, the result showed that Z value is -2,121 with p-value (*Asymp. Sig. 2 tailed*) $0.034 < 0.05$, so in here there is the probability above 0.05, it means there was enhancement between student's confidence before the treatment (*pretest*) and after the treatment was given (*posttest*). Thus, group counseling with solution-focused brief therapy is recommended for the school's counselor and another researcher to use this research's result as one of consideration to help improving self-confidence.

Keyword: Group Counseling, SFBT, Self Confidence.

PENDAHULUAN

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan siswa yang masih memiliki usia 15-18 tahun dan dalam fase remaja terutama siswa kelas X yang masih menginjak usia sekitar 15 sampai 16 tahun. Menurut Papalia dan Olds (dalam Fiorentika, 2016:105), Anthony (dalam Kushartanti, 2009:41) mengatakan kepercayaan diri ialah sikap individu yang berada di dalam diri sendiri sehingga mampu menerima kenyataan yang ada, mengembangkan kesadaran baik di dalam maupun diluar diri, berfikir positif dalam segala hal, memiliki sikap mandiri serta memiliki kemampuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan.

Seseorang dengan sikap percaya diri yang tinggi adalah seseorang yang merasa puas dengan apa yang ada pada dirinya. Setiap orang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi pasti akan selalu bersyukur karena merasa puas dengan dirinya (Fiorentika, 2016:105),(Lona, 2014:133). Siswa pada fase remaja perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi melihat pada usia tersebut mereka seharusnya mengeksplorasi lebih diri mereka. Menurut Burn (dalam Febian, 2015:40) hal itu dikarenakan rasa

percaya diri merupakan modal utama individu untuk mengaktualisasikan dirinya. Gecas dan Pool (dalam Greenacre, 2014:4) individu dengan kepercayaan diri yang rendah sangat mudah untuk dipengaruhi oleh orang lain. Maka dari itu, orang-orang dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung menempatkan posisi mereka lebih rendah dari orang lain sehingga ia mengikuti perilaku orang lain dan menuruti apa yang mereka perintahkan agar ia diterima di lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah akan sulit untuk mengeksplorasi dirinya lebih jauh (Ali, 2010:1206).

Pada pengamatan yang dilakukan saat penelitian, siswa kelas X SMK Kristen 1 Surakarta tidak percaya diri dikarenakan merasa ukuran tubuh yang tidak ideal seperti terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu tinggi bahkan terlalu pendek. Malu dengan nilai hasil belajar mereka yang tidak sesuai dengan harapan. Dikarenakan banyaknya siswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, digunakanlah konseling kelompok untuk mengatasi hal tersebut. Konseling kelompok bahwa konseling

kelompok merupakan bantuan yang diberikan agar klien mampu mengerti tentang dirinya sendiri dalam menyikapi suatu masalah yang dihadapinya baik sekarang maupun di masa depan (Siti W.S, 2018:73). Dalam konseling kelompok memiliki ciri utama yaitu konseling yang berfokus pada pemikiran sadar klien, tinker laku serta menerapkan interaksi yang terbuka antar klien maupun konselor. (Afriana, 2014:5).

Pendekatan yang digunakan dalam konseling kelompok tersebut ialah Pendekatan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) (Rooholla & Shiva 2012). Seperti pernyataan dari Bill O'Connel (dalam Fadilah, 2015:3) bahwa Terapi Singkat Berfokus Solusi ialah bentuk terapi yang dibangun berdasarkan keyakinan serta kekuatan dari klien itu sendiri dengan cara memunculkan dan mengkonstruksikan solusi dalam masalah yang dihadapinya. Menurut Elnora D. Cunanan pendekatan SFBT menekankan pada kesadaran klien, konselor mengakui adanya potensi pada diri klien serta berfokus pada solusi dari pada masalah klien (Kaharja, 2016:106).

Menurut pendapat J.G Elliot dan S.E Higgins (dalam Kaharja, 2016:8)

bahwa kelebihan dari Pendekatan SFBT ialah memiliki waktu yang cukup singkat dalam menghasilkan perubahan positif pada klien sebesar 70% hingga 80% dibandingkan dengan Pendekatan Konseling tradisional lainnya. Lethem (2002:189) memberikan sebuah perspektif mengenai Terapi Berfokus Solusi yang pada dasarnya interaksional dan bisa digunakan tidak hanya sebagai terapi tetapi juga sebagai konsultasi, pengawasan serta berbagai situasi dimana sebuah perubahan lah yang diinginkan oleh klien. Pendekatan ini sangat memungkinkan untuk digunakan baik dalam terapi berbentuk individual maupun kelompok.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah "*equivalent time series design*" dimana peneliti hanya akan melakukan eksperimen pada satu kelompok saja dengan memberikan pengukuran berupa *pretest* dan *posttest* selama proses *treatment* dilaksanakan (Creswell, 2012:309). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan teknik konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*

(SFBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Kristen 1 Surakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang yaitu BK, CR, ME, RT dan SM dimana kelima orang tersebut dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu siswa kelas X SMK Kristen 1 Surakarta yang memiliki kepercayaan diri paling rendah.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman angket. Pedoman angket digunakan untuk mengetahui kepercayaan diri subjek sebelum dan sesudah diberikannya teknik konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan angket *pretest* kepercayaan diri kepada seluruh siswa kelas X SMK Kristen 1 Surakarta. Setelah didapatkan kelima siswa dengan nilai kepercayaan diri yang rendah, siswa diberikan *treatment*. Selama pemberian *treatment*, peneliti memberikan angket *pretest* dan *posttest* kepercayaan diri. Angket diberikan selama pertemuan konseling kelompok berlangsung. Konseling kelompok diadakan sebanyak 6 kali pertemuan sehingga angket *pretest*

diberikan sebanyak 3 kali dan *posttest* 3 kali. Pemberian angket *pretest* dan *posttest* dilakukan secara bergantian.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji adanya perubahan pada kelompok eksperimen tersebut ialah dengan menggunakan rumus uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* ini dapat digunakan untuk menguji dua sampel yang saling berhubungan, sampel yang sama atau pengukuran yang berulang-ulang dalam satu sampel. Perhitungan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* ini menggunakan *SPSS Statistics 21*.

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini adalah data tentang tingkat kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Data diperoleh dari pelaksanaan *pretest* yang digunakan sebagai data awal dan *posttest* yang digunakan sebagai data akhir. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* diberikan kepada siswa kelas X sebagai kelompok Eksperimen.

Deskripsi Data *Pretest* Kepercayaan Diri

Data *pretest* digunakan sebagai data awal sebelum diberikan *treatment*

dan untuk melihat perubahan dari siswa. *Pretest* diberikan sebanyak tiga kali selama enam pertemuan. *Pretest-1* dilaksanakan pada pertemuan pertama. Sedangkan untuk *pretest-2* dilaksanakan pada pertemuan ke-tiga. Untuk *pretest-3* dilaksanakan pada pertemuan ke-lima. *Pretest* dilaksanakan pada akhir pertemuan. *Treatment* yang diberikan ialah konseling kelompok dengan Teknik SFBT kepada siswa kelas X. Subyek penelitian berjumlah 5 siswa yang telah mengerjakan tes angket kepercayaan diri.

Tabel 1. Deskripsi Skor *Pretest* Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

Interval Skor	Klasifikasi	<i>Pre-test-1</i>	<i>Pre-test-2</i>	<i>Pre-test-3</i>
>102	Tinggi			
101-95	Sedang			3
<94	Rendah	5	5	2
Jumlah		5	5	5

Setiap subjek penelitian mengalami peningkatan dari *pretest-1*, *pretest-2* sampai *pretest-3*. BK mendapatkan nilai *pretest-1* sebesar 81 kemudian mengalami peningkatan pada *pretest-2* dan *pretest-3* menjadi 90 dan 98 sehingga rata-rata *pretest* BK menjadi 90. Subjek CR mendapatkan nilai *pretest-1* sebesar 73 kemudian *pretest-2* dan *pretest-3* menjadi 80 dan 94 dengan rata-

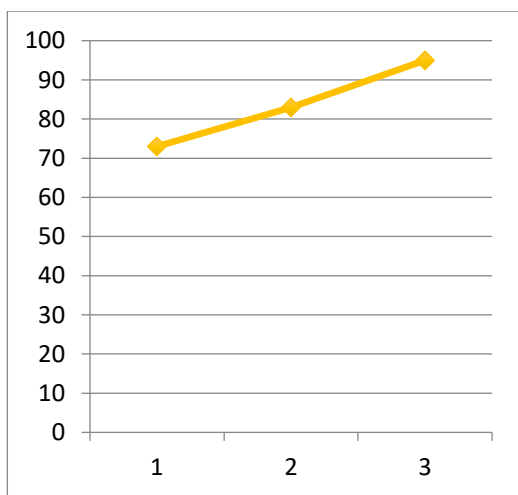
rata 82. Subjek ME mendapatkan nilai *pretest-1* sebesar 76 untuk *pretest-2* dan *pretest-3* menjadi 85 dan 97 sehingga rata-rata *pretest* menjadi 86. Subjek RT mendapatkan *pretest-1* sebesar 71 lalu pada *pretest-2* dan *pretest-3* mengalami peningkatan menjadi 82 dan 95 sehingga rata-rata *pretest* RT menjadi 83. Untuk subjek SM mengalami peningkatan juga. Pada *pretest-1* mendapatkan nilai 66 dan *pretest-2* serta *pretest-3* menjadi 77 dan 92 dengan rata-rata 78. Setiap subjek mengalami peningkatan pada nilai *pretest*-nya.

Tabel 2. Skor *Pretest* Kepercayaan Diri Subjek Penelitian

Subjek	<i>Pre-test-1</i>	<i>Pre-test-2</i>	<i>Pre-test-3</i>	Rata-Rata
BK	81	90	98	90
CR	73	80	94	82
ME	76	85	97	86
RT	71	82	95	83
SM	66	77	92	78
Mean	73	83	95	

Rata-rata *pretest* keseluruhan subjek pada tiap pertemuannya mengalami peningkatan. Total *pretest* yang dilaksanakan adalah 3 kali test dalam 3 pertemuan. Pada rata-rata *pretest* pertama yang dilaksanakan pada pertemuan pertama memperlihatkan nilai rata-rata sebesar 73. Kemudian pada *pretest*

kedua yang dilaksanakan pada pertemuan ketiga setiap subjek mengalami peningkatan pada hasilnya sehingga rata-rata *pretest* pada pertemuan ini pun meningkat menjadi 83. Dan pada *pretest* terakhir yang dilaksanakan pada pertemuan kelima nilai rata-ratanya pun meningkat menjadi 95. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam setiap pertemuannya.



Gambar 1. Grafik Peningkatan *Pretest* Kepercayaan Diri

Deskripsi Data *Posttest* Kepercayaan Diri

Data akhir diperoleh dari *posttest* yang diberikan kepada subyek penelitian yang telah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan Teknik SFBT untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Tabel 3. Deskripsi Skor *Posttest* Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

Interval Skor	Klasifikasi	<i>Posttest</i>		
		1	2	3
>102	Tinggi			2
101-95	Sedang		1	3
<94	Rendah	5	4	
Jumlah		5	5	5

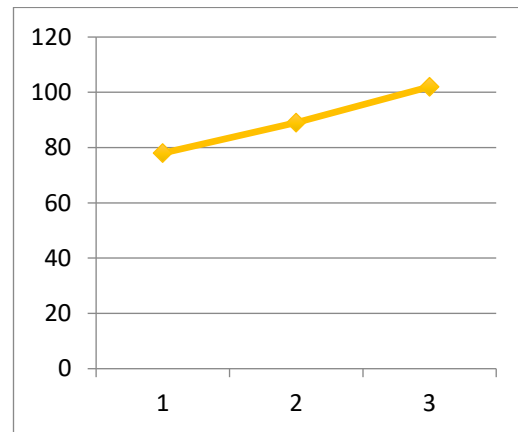
Sajian data pada *Posttest-1* adalah sajian data tingkat kepercayaan diri 5 siswa kelas X yang merupakan subyek penelitian pada pertemuan kedua. Data pada *posttest-2* adalah tingkat kepercayaan diri setelah pertemuan keempat. Sedangkan data pada *posttest-3* adalah tingkat kepercayaan diri siswa setelah melaksanakan pertemuan keenam. Rata-rata *posttest* adalah rata-rata dari skor *posttest* yang diberikan sebanyak tiga kali. Pada pemberian *posttest* di pertemuan kedua belum ada siswa yang mampu mencapai skor >102 atau sedang, kemudian pada pemberian *posttest* di pertemuan keempat terdapat 1 siswa yang mampu mencapai skor sedang dan 4 orang siswa masih memiliki skor <94, sedangkan pada pertemuan keenam terdapat 2 siswa yang mampu mencapai skor >102 dan tiga orang siswa dengan skor sedang.

Tabel 4. Skor *Posttest* Kepercayaan Diri Subjek Penelitian

Subjek	<i>Posttest-1</i>	<i>Posttest-2</i>	<i>Posttest-3</i>	Rata - Rata
BK	86	96	104	95
CR	78	86	100	88
ME	81	92	103	92
RT	77	88	101	89
SM	70	85	100	88
Mean	78	89	102	

Setiap subjek penelitian mengalami peningkatan dari *posttest-1*, *posttest-2* sampai *posttest-3*. BK mendapatkan nilai *posttest-1* sebesar 86 kemudian mengalami peningkatan pada *posttest-2* dan *posttest-3* menjadi 96 dan 104 sehingga rata-rata *posttest* BK menjadi 95. Subjek CR mendapatkan nilai *posttest-1* sebesar 78 kemudian *posttest-2* dan *posttest-3* menjadi 86 dan 100 dengan rata-rata 88. Subjek ME mendapatkan nilai *posttest-1* sebesar 81 untuk *posttest-2* dan *posttest-3* menjadi 92 dan 103 sehingga rata-rata *pretest* menjadi 92. Subjek RT mendapatkan *posttest-1* sebesar 77 lalu pada *posttest-2* dan *posttest-3* mengalami peningkatan menjadi 88 dan 101 sehingga rata-rata *pretest* SL menjadi 89. Untuk subjek SM mengalami peningkatan juga. Pada *posttest-1* mendapatkan nilai 70 dan *posttest-2* serta *posttest-3* menjadi 85 dan 100

dengan rata-rata 88. Setiap subjek mengalami peningkatan pada nilai *posttest*-nya.



Gambar 2. Grafik Peningkatan Rata-Rata *Posttest* Kepercayaan Diri

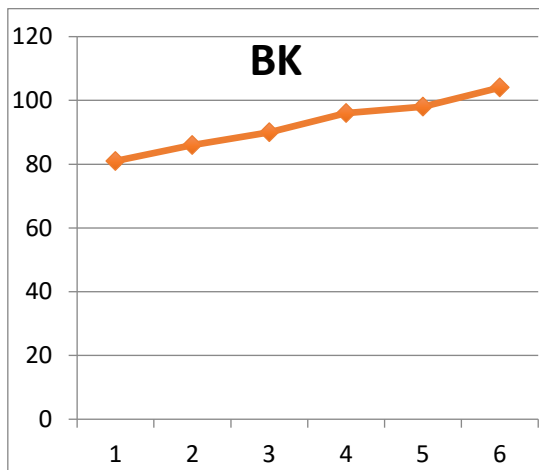
Hasil *Treatment* Konseling Kelompok Pendekatan SFBT

Tabel 5. Deskripsi Perolehan Skor Kepercayaan Diri Subjek BK

Nama	Pertemuan					
	1	2	3	4	5	6
BK	81	86	90	96	98	104

Selama pemberian *treatment* layanan konseling kelompok dengan Teknik SFBT dengan jumlah 6 pertemuan dan subyek 5 siswa dengan kepercayaan diri rendah, terdapat peningkatan pada tiap pertemuannya. Peningkatan ini diukur berdasarkan pemberian *pretest* dan *posttest* pada setiap per-

temuannya dengan jumlah 3 kali pemberian *pretest* pada pertemuan pertama, ketiga serta kelima dan *posttest* pada pertemuan kedua, keempat serta keenam.



Gambar 3. Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri Subjek BK

BK mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Peningkatan tersebut dilihat dari skor angket *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan setiap pertemuan. Skor pada pertemuan 1, 3 dan 5 merupakan hasil dari *pretest* subjek BK. Pada skor pertemuan 2, 4 dan 6 merupakan hasil *posttest* subjek BK. Dapat dilihat pada pertemuan pertama BK mendapatkan skor 81, pertemuan kedua meningkat menjadi 86. Pada pertemuan ketiga mendapatkan nilai skor sebesar 90 dengan peningkatan pada pertemuan

keempat menjadi 96. Dan pada pertemuan kelima skor BK mencapai 98 dan pertemuan terakhir menjadi 104.

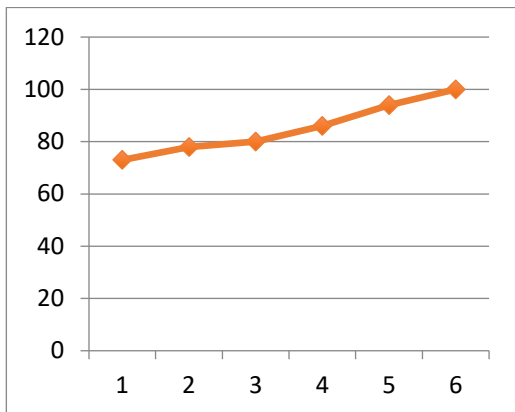
Tabel 6. Deskripsi Perolehan Skor Kepercayaan Diri Subjek CR

Nama	Pertemuan					
	1	2	3	4	5	6
CR	73	78	80	86	94	100

CR mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Peningkatan tersebut dilihat dari skor angket *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan setiap pertemuan. Skor pada pertemuan 1, 3 dan 5 merupakan hasil dari *pretest* subjek CR. Pada skor pertemuan 2, 4 dan 6 merupakan hasil *posttest* subjek CR. Dapat dilihat pada pertemuan pertama CR mendapatkan skor 73, pertemuan kedua meningkat menjadi 78. Pada pertemuan ketiga mendapatkan nilai skor sebesar 80 dengan peningkatan pada pertemuan keempat menjadi 86. Dan pada pertemuan kelima skor CR mencapai 94 dan pertemuan terakhir menjadi 100.

Tabel 7. Deskripsi Perolehan Skor Kepercayaan Diri Subjek ME

Nama	Pertemuan					
	1	2	3	4	5	6
ME	76	81	85	92	97	103



Gambar 4. Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri Subjek CR

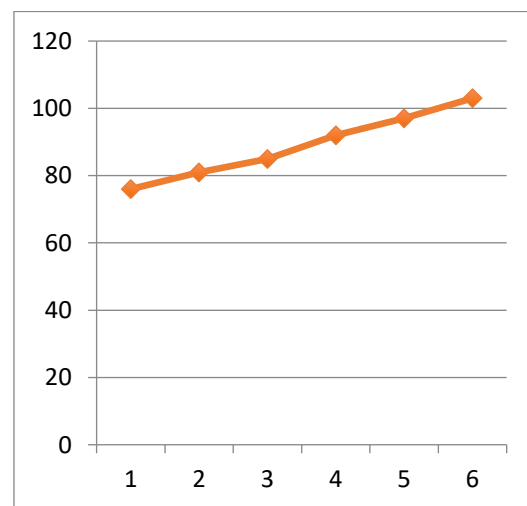
Dapat dilihat bahwa ME mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Peningkatan tersebut dilihat dari skor angket *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan setiap pertemuan. Skor pada pertemuan 1, 3 dan 5 merupakan hasil dari *pretest* subjek ME. Pada skor pertemuan 2, 4 dan 6 merupakan hasil *posttest* subjek ME. Dapat dilihat pada pertemuan pertama ME mendapatkan skor 76, pertemuan kedua meningkat menjadi 81. Pada pertemuan ketiga mendapatkan nilai skor sebesar 85 dengan peningkatan pada pertemuan keempat menjadi 92. Dan pada pertemuan kelima skor ME mencapai 97 dan pertemuan terakhir menjadi 103.

Dapat dilihat bahwa RT mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Peningkatan tersebut dilihat dari skor angket *pretest* dan *posttest*

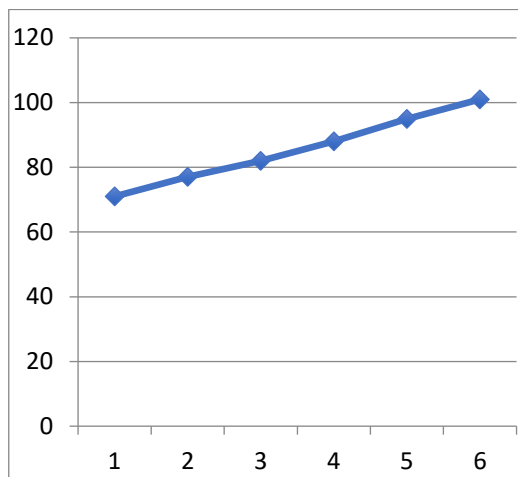
yang dilaksanakan setiap pertemuan. Skor pada pertemuan 1, 3 dan 5 merupakan hasil dari *pretest* subjek RT. Pada skor pertemuan 2, 4 dan 6 merupakan hasil *posttest* subjek RT. Dapat dilihat pada pertemuan pertama RT mendapatkan skor 71, pertemuan kedua meningkat menjadi 77. Pada pertemuan ketiga mendapatkan nilai skor sebesar 82 dengan peningkatan pada pertemuan keempat menjadi 88. Dan pada pertemuan kelima skor RS mencapai 95 dan pertemuan terakhir menjadi 101.

Tabel 8. Deskripsi Perolehan Skor Kepercayaan Diri Subjek RT

Nama	Pertemuan					
	1	2	3	4	5	6
RT	71	77	82	88	95	101



Gambar 5. Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri Subjek ME



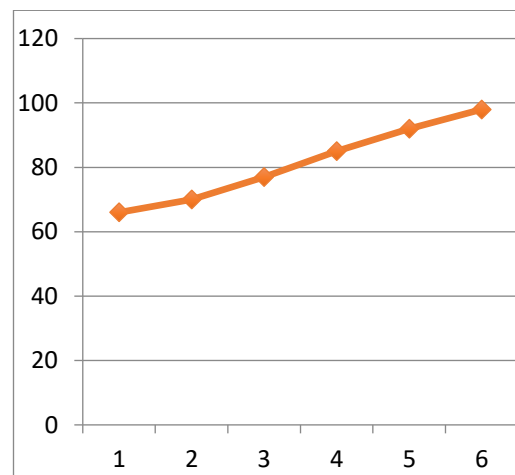
Gambar 6. Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri Subjek RT

Tabel 9. Deskripsi Perolehan Skor Kepercayaan Diri Subjek SM

Nama	Pertemuan					
	1	2	3	4	5	6
SM	66	70	77	85	92	98

Dapat dilihat bahwa SM mengalami peningkatan pada setiap pertemuannya. Peningkatan tersebut dilihat dari skor angket *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan setiap pertemuan. Skor pada pertemuan 1, 3 dan 5 merupakan hasil dari *pretest* subjek SM. Pada skor pertemuan 2, 4 dan 6 merupakan hasil *posttest* subjek SM. Dapat dilihat pada pertemuan pertama SM mendapatkan skor 66, pertemuan kedua meningkat menjadi 70. Pada pertemuan ketiga mendapatkan nilai skor sebesar 77 dengan peningkatan pada pertemuan

keempat menjadi 85. Dan pada pertemuan kelima skor SM mencapai 92 dan pertemuan terakhir menjadi 98.



Gambar 7. Grafik Peningkatan Skor Kepercayaan Diri Subjek SM

Analisis Uji Hipotesis

Dari tabel hasil perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -2,121 dengan *p value (Asymp. Sig. 2 tailed)* sebesar 0,034 disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,034 < 0,05$) sehingga keputusan hipotesis adalah adanya perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy*

(*SFBT*) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Selanjutnya untuk mengetahui peningkatan hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilakukan dengan mencari *Gain Score*. Terdapat perubahan peningkatan kepercayaan diri siswa setelah diberikan perlakuan. Secara umum, siswa setelah diberi perlakuan akan mengalami peningkatan. Rata-rata terendah siswa pada *pretest* adalah 78 dan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan rata-rata *posttest* menjadi 84. Sedangkan untuk rata-rata *pretest* tertinggi yaitu 90 dan mengalami peningkatan rata-rata *posttest* menjadi 95.

Pembahasan

Diketahui bahwa perubahan perilaku yang dialami oleh ketiga subjek penelitian mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Perubahan perilaku tersebut dikatakan mengalami peningkatan yang cukup signifikan karena hasil *pretest* dan *posttest* kelima subjek terdapat peningkatan pada setiap pertemuannya. Hal tersebut didukung oleh pendapat De Shazer (dalam Corey 2013:400) bahwa dalam konseling *SFBT*, mengetahui apa penyebab dari

masalah yang dialami oleh klien tidaklah penting dalam membantu klien menyelesaikan masalahnya. Melalui hal tersebut, peneliti membantu subjek untuk memahami dan mengembangkan solusi yang ada sehingga subjek dapat lebih percaya diri.

Selain dari hasil *pretest* dan *posttest* hasil penelitian diperkuat juga dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji *Wilcoxon* diaplikasikan dengan menggunakan SPSS 21 yang kemudian didapatkan nilai Z sebesar -2,121 dengan *p value* (*Asymp. Sig. 2 tailed*) sebesar 0,034 disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,034 < 0,05$) sehingga menghasilkan hipotesis adanya perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (*SFBT*) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Pada tahap pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (*SFBT*) untuk meningkatkan kepercayaan diri

siswa terdapat langkah identifikasi masalah. Peneliti mencoba mengidentifikasi masalah dengan cara memberikan pertanyaan seperti “apa yang kamu rasakan saat ini?”, “apa yang membuatmu ragu sehingga kamu tidak percaya diri?”, “apa tujuanmu di masa depan nanti?”. Mengutip pendapat Nugroho (2018:97) dalam penelitiannya yang berjudul “Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa” bahwa perlunya mengidentifikasi permasalahan klien dengan cara memberikan pertanyaan yang memancing sehingga dapat mengetahui penyebab masalah dan latar belakang klien sehingga dapat memberikan solusi untuk merubah sikap klien menjadi positif. Selain itu peneliti juga menggunakan teknik *Exception Question* dalam membantu subjek meningkatkan kepercayaan dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018:97) dalam penelitiannya yang berjudul “Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa” bahwa *Exception Question* (Kalimat Pengecualian) dapat menyadarkan klien

tentang keadaan yang membuat ia merasa terbebas dari masalahnya, dengan demikian terbentuklah pengecualian yang dapat dikembangkan menjadi suatu solusi.

Selanjutnya pada pelaksanaan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa terdapat pengaplikasian teknik *Miracle Question* dalam membantu subjek meningkatkan kepercayaan dirinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Catur Yuli Untari (2017:7) dengan judul “Penggunaan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa” bahwa *Miracle Question* mampu membantu anggota kelompok untuk menemukan solusi imajiner yang muncul karena pertanyaan keajaiban. Dan pada pertemuan terakhir peneliti menggunakan teknik *Scaling Question* untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri anggota setelah diberikan layanan konseling kelompok. Menurut penelitian Catur Yuli Untari (2017:7) dengan judul “Penggunaan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Layanan Konseling Kelompok

untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa” bahwa dengan teknik ini peneliti dapat mengetahui bagaimana penilaian klien tentang dirinya sendiri. Apakah ia merasa ada perubahan serta peningkatan setelah diberi layanan atau tidak (Nugroho 2018:97).

Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Catur Yuli Untari dengan judul “Penggunaan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Melalui Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa” (2017) bahwa konseling kelompok dengan Teknik SFBT mampu meningkatkan harga diri siswa melalui 6 pertemuan. Sehingga konseling kelompok dengan Teknik SFBT dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Akan tetapi terdapat beberapa kekurangan dalam pelaksanaan *treatment* ini yaitu saat pengkondisian subjek. Peneliti mengalami sedikit kendala karena subjek belum pernah melaksanakan konseling kelompok dan tidak familiar dengan SFBT sehingga saat tahap pelaksanaan perlu dibimbing oleh peneliti. Selain itu karena keterbatasan waktu yang diberikan oleh sekolah maka peneliti tidak bisa

memaksimalkan dalam pemberian tindak lanjut evaluasi untuk memastikan bahwa perubahan tingkah laku siswa bertahan lama.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek penelitian mengalami peningkatan atau perubahan perilaku. Perubahan subjek BK terlihat pada rata-rata *pretest* dengan nilai 90 dan meningkat sehingga rata-rata *posttest*-nya menjadi 95. Selain itu pada subjek CR rata-rata *pretest* 82 dan meningkat pada nilai *posttest* sehingga rata-ratanya menjadi 88. Pada subjek ME nilai rata-rata *pretest*-nya adalah 86 dan kemudian rata-rata *posttest* menjadi 92. Selain itu untuk subjek RT nilai rata-rata *posttest* adalah 83 dan untuk rata-rata *posttest* nya meningkat menjadi 89. Dan subjek terakhir yaitu SM dengan nilai rata-rata *pretest* 78 kemudian meningkat menjadi 84 untuk rata-rata *posttest*. Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan SPSS 21 didapatkan hasil nilai Z sebesar -2,121 dengan *p value* (*Asymp. Sig. 2 tailed*) sebesar 0,034 disini terdapat probabilitas dibawah 0,05 ($0,034 < 0,05$) sehingga keputusan

hipotesis adalah adanya perbedaan kepercayaan diri siswa sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dengan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *Solution*

Focused Brief Therapy (SFBT) efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas X SMK Kristen 1 Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, D., Yusmansyah. & Diah, U.(2014).The Effort to Reduce Bullying Behavior in School By Using Group Counseling.*Alibkin Jurnal Bimbingan Konseling*.3(2):1-15
- Ali, Haydar., Ramazan, A. & Andullah, I.(2010).*Analyxing Undergraduate Student Self Confidence Levels In Terms of Some Variables.Procedia Social and Behavioral Sciences Journal*.5(2010):1205-1209
- Creswell, John.(2012).*Educational Research*.London:Pearson
- Fadilah, N.(2015).The Application of Solution Focused Brief Therapy to Increase Student Class VII Self-Dosclosure in 1 Prambon Junior Highschool.*Jurnal Mahasiswa Unesa*.5(3):1-7
- Febian, D.W. & Supriyadi.(2015).The Relationship Between Image About Body With Female Student Self-Confidence in Denpasar City.*Jurnal Psikologi Udayana*.2(1):38-47
- Fiorentika Kasa.(2016).Effectiveness Self-Instruction Technique to Increase Junior Highschool Student Self-Confidence.*Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.1(3):104-111
- Greenacre, L., Tung, N.M. & Chapman T.(2014).*Self Confidence and the Ability to Influence.Academy of Marketing Studies Journal*.18(2):169-180
- Kaharja., Eva, L.(2016).The Impact of Islamic Counseling with Solution Focused Brief Therapy Towards Self-Esteem Student in MTsN Bantul City 2015/2016.*Jurnal Pendidikan Agama Islam*.13(1):99-116
- Kushartanti, A.(2009).Cheating Behavior Reviewed From Self-Confidence.*Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*.11(2):38-46
- Lethem, J.(2002).Brief Solution Focused Therapy.Child and Adolescent. *Mental Health Journal*.7(4):189-192

- Lona, P.Y., Indra, I. & Azrul, S.(2014).Relationship between Self-Confidence with Student Anxiety When Asking a Question in Classroom.*Jurnal Elektronik Universitas Negeri Padang*.3(4):132-138
- Nugroho, H.A., Diah, A.P. & Mulawarman.(2018).Application of Solution Focused Brief Counseling to Increase Self Concept of Academic Student.*Jurnal Biko-tetik*.2(1):73-114
- Lubis, L.N.(2014).*Understanding the Basic of Counseling From Theory and Practice*.Jakarta:Kencana
- Saadatzaade, R. & Shiva, K.(2012).Effects of Solution Focused Group Counseling on Student's Self-Regulation and Academic Achievement.*International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*.3(3):780-787
- Siti, W.S.(2018).Basic Concept About Group Counseling.*Hikmah Jurnal*.5(1):71-89