

KEFEKTIFAN KONSELING SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON SITUASI PEMBELAJARAN DI SMP NEGERI 106 JAKARTA

Fernando Dios Longa ^{a*)}, Ronny Gunawan ^{a)}, Evi Deliviana ^{a)}

^{a)} Universitas Kristen Indonesia, Jakarta, Indonesia

^{*)}e-mail korespondensi: fernandolonga19@gmail.com

Article history: received 03 April 2026; revised 12 April 2026; accepted 28 April 2026

DOI : <https://doi.org/10.33751/jmp.v14i1.94>

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan karakteristik belajar lambat di SMP Negeri 106 Jakarta. Pendekatan ini menekankan kekuatan, potensi, dan solusi individu daripada berfokus pada masalah atau keterbatasan. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Subjek Tunggal dengan desain A-B-A, yang terdiri dari fase dasar (A1), intervensi (B), dan pasca-intervensi (A2). Data dikumpulkan melalui lembar observasi dan asesmen pretest-posttest yang berfokus pada indikator kepercayaan diri dan interaksi sosial. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam perilaku dan keterlibatan siswa. Skor observasi meningkat dari 32 pada fase dasar menjadi 60 pada fase pasca-intervensi. Demikian pula, skor pretest meningkat dari 2,5 menjadi 4,1 pada posttest. Penerapan teknik seperti pertanyaan keajaiban, pertanyaan skala, dan pencarian pengecualian membantu siswa mengenali prestasi, mengembangkan kepercayaan diri yang positif, dan meningkatkan interaksi sosial. Dapat disimpulkan bahwa pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan daya tanggap sosial siswa yang lambat belajar melalui konseling individual.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Pembelajar Lambat, Konseling, Konseling Singkat Berfokus pada Solusi, Penelitian Subjek Tunggal

THE EFFECTIVENESS OF SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) IN IMPROVING STUDENTS' SELF-CONFIDENCE IN RESPONDING TO LEARNING SITUATIONS AT STATE MIDDLE SCHOOL 106 JAKARTA

Abstract. This study aimed to examine the effectiveness of the Solution-Focused Brief Counseling approach in improving the self-confidence of a student with slow learner characteristics at SMP Negeri 106 Jakarta. This approach emphasizes individuals' strengths, potentials, and solutions rather than focusing on problems or limitations. The research employed a Single Subject Research method with an A-B-A design, consisting of baseline (A1), intervention (B), and post-intervention (A2) phases. Data were collected through observation sheets and pretest-posttest assessments focusing on self-confidence and social interaction indicators. The results showed a significant improvement in the student's behavior and engagement. The observation score increased from 32 in the baseline phase to 60 in the post-intervention phase. Similarly, the pretest score improved from 2.5 to 4.1 in the posttest. The application of techniques such as the miracle question, scaling question, and exception finding helped the student recognize achievements, develop positive self-beliefs, and improve social interactions. It can be concluded that the Solution-Focused Brief Counseling approach is effective in enhancing self-confidence and social responsiveness of slow learner students through individualized counseling.

Keywords: Self-Confidence, Slow Learner, Counseling, Solution-Focused Brief Counseling, Single Subject Research

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri serta mengembangkan kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Menurut Santrock dalam (Sigalingging, 2023), masa remaja merupakan periode transisi yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Perubahan yang terjadi pada masa ini seringkali menimbulkan berbagai tantangan psikologis, salah satunya berkaitan dengan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam perkembangan siswa, khususnya dalam konteks pendidikan. Kepercayaan diri berperan dalam menentukan bagaimana siswa memandang kemampuan dirinya serta

bagaimana mereka merespon situasi belajar. Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam pembelajaran, berani mengemukakan pendapat, serta memiliki keberanian dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung pasif, ragu-ragu, serta mengalami kesulitan dalam mengekspresikan ide (Sigalingging, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan kecemasan dan menurunkan partisipasi siswa dalam pembelajaran (Risqi & Arsila, 2021).

Secara konseptual, kepercayaan diri berkaitan erat dengan self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Bandura dalam (Sigalingging, 2023), self-efficacy menjadi faktor penting dalam menentukan perilaku individu dalam menghadapi tugas dan tantangan. Penelitian oleh Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh signifikan terhadap keterlibatan belajar dan prestasi akademik siswa (Pangestu et al., 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik dan keterampilan sosial siswa. Siswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung lebih termotivasi, aktif, dan memiliki ketekunan dalam belajar (Oktamala, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap kemampuan siswa dalam berinteraksi sosial serta keberanian dalam menyampaikan pendapat (Lintuman & Wijaya, 2020; Sitorus, 2023).

Namun demikian, tidak semua siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai. Berbagai faktor memengaruhi rendahnya kepercayaan diri siswa, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan kognitif, pengalaman kegagalan, serta persepsi diri yang negatif. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, metode pembelajaran, serta interaksi dengan guru dan teman sebaya (Sari et al., 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai variabel yang saling berkaitan.

Salah satu kelompok siswa yang rentan mengalami kepercayaan diri rendah adalah siswa dengan karakteristik slow learner. Siswa slow learner merupakan siswa yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata namun tidak termasuk dalam kategori kebutuhan khusus secara klinis. Mereka membutuhkan waktu yang lebih lama dalam memahami materi dan memerlukan pendekatan pembelajaran yang lebih adaptif (Sigalingging, 2023).

Kesulitan akademik yang dialami oleh siswa slow learner seringkali menyebabkan pengalaman kegagalan yang berulang. Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri, kecemasan, serta kecenderungan untuk menarik diri dari aktivitas pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kesulitan belajar cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan siswa lainnya (Widigdo et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Negeri 106 Jakarta, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri rendah. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang enggan bertanya, ragu dalam menjawab pertanyaan, serta kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat di kelas. Data dari guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan bahwa sekitar 35% siswa mengalami permasalahan kepercayaan diri yang berdampak pada partisipasi belajar dan interaksi sosial. Oleh karena itu, permasalahan kepercayaan diri pada siswa, khususnya slow learner, menjadi isu penting yang perlu segera ditangani melalui intervensi yang tepat.

Penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus kajian yaitu penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan karakteristik slow learner di tingkat SMP, yang masih jarang diteliti dalam konteks pendidikan di Indonesia.

Kepercayaan diri yang rendah, apabila tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti penurunan prestasi akademik, terbatasnya interaksi sosial, serta munculnya masalah psikologis seperti kecemasan dan rendahnya harga diri (Sigalingging, 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa meningkatkan kepercayaan diri (Lestari et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). SFBC merupakan pendekatan konseling singkat yang berfokus pada solusi serta penguatan potensi individu (Oktamala, 2024). Pendekatan ini menekankan pada kekuatan, sumber daya, serta pengalaman positif yang dimiliki individu, sehingga individu didorong untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.

SFBC menggunakan berbagai teknik seperti miracle question, scaling question, dan exception finding untuk membantu siswa mengenali kekuatan diri dan membangun kepercayaan diri. Penelitian menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan self-efficacy dan kepercayaan diri siswa (Labibah et al., 2024).

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis solusi mampu meningkatkan kepercayaan diri serta keterampilan sosial siswa dalam pembelajaran (Umam et al., 2024).

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas SFBC pada siswa slow learner di tingkat SMP di Indonesia masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas Solution-Focused Brief Counseling dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dengan karakteristik slow learner di SMP Negeri 106 Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi konseling yang efektif di bidang pendidikan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen yang menerapkan metode *Single Subject Research* (SSR). Pemilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengevaluasi perubahan perilaku pada individu secara mendalam melalui analisis pola perubahan yang terjadi sebagai efek langsung dari intervensi yang diberikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain A-B-A, yang terdiri dari tiga fase utama yaitu fase baseline awal (A), fase intervensi (B), dan fase baseline kedua (A'). Penggunaan desain A-B-A ini memungkinkan peneliti untuk menganalisis perubahan perilaku secara individual dan memberikan gambaran yang lebih akurat serta kuat mengenai efektivitas intervensi. Dengan menambahkan fase baseline akhir, peneliti dapat mengevaluasi konsistensi hasil intervensi dan stabilitas perubahan perilaku yang terjadi pada subjek (Sunanto, 2020).

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa *slow learner* kelas VII di SMP Negeri 106 Jakarta. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria tersebut meliputi siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri dalam merespon rendah berdasarkan hasil *pre-test* skala kepercayaan diri, siswa yang tidak sedang mendapatkan intervensi psikologis lain selama periode penelitian, serta siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan persetujuan dari orang tua atau wali. Hal ini sejalan dengan prinsip etika penelitian yang menekankan pentingnya memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*) dari subjek dan orang tua mereka dalam penelitian yang melibatkan anak-anak atau individu di bawah umur (Supratiknya, 2019).

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan di SMP Negeri 106 Ciracas, Jakarta Timur, dengan durasi waktu penelitian selama dua bulan, yaitu mulai dari bulan Maret hingga April 2025. Rincian waktu penelitian dibagi ke dalam beberapa tahap, di mana fase baseline (A) dilakukan pada minggu pertama dan kedua bulan Maret 2025. Selanjutnya, fase intervensi (B) dilaksanakan mulai minggu ketiga bulan Maret hingga minggu kedua bulan April 2025. Tahap akhir penelitian meliputi analisis data dan penyusunan laporan yang dilakukan pada minggu ketiga dan keempat bulan April 2025. Pelaksanaan penelitian di lokasi ini dipilih karena sekolah tersebut menerapkan sistem *single reject* dan memiliki siswa yang memenuhi kriteria subjek yang dibutuhkan untuk mendukung validitas data penelitian.

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur variabel terikat dalam penelitian ini adalah Skala Kepercayaan Diri dalam Merespon yang diadopsi dari instrumen milik Ghufron & Risnawita (2021). Skala ini menggunakan model Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen ini terdiri dari 14 butir pernyataan yang mencakup aspek keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian berbicara, partisipasi aktif, dan respon positif terhadap tantangan akademik. Sebelum digunakan, skala ini telah diuji validitasnya dengan teknik korelasi *product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi (r) > 0,3 pada semua item, serta uji reliabilitas dengan teknik *Alpha Cronbach* yang menghasilkan nilai koefisien sebesar 0,86, sehingga instrumen dikategorikan memiliki reliabilitas yang tinggi.

Selain menggunakan skala, peneliti juga menerapkan lembar observasi terstruktur sebagai instrumen pendukung untuk mencatat frekuensi dan kualitas respons siswa selama proses pembelajaran di kelas. Data observasi ini kemudian dikonversi menjadi skor numerik untuk dianalisis secara kuantitatif. Intervensi yang diberikan dalam fase B menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) yang dioperasionalkan melalui penggunaan Modul SFBC. Modul ini dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kepercayaan diri subjek melalui sesi konseling terstruktur yang melibatkan teknik khas SFBC seperti *scaling questions*, *miracle questions*, *exception questions*, dan *goal setting*. Pelaksanaan teknik-teknik ini diarahkan untuk membantu subjek menemukan solusi secara mandiri dan membangun harapan positif terhadap kemampuan dirinya di masa depan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan sesuai dengan karakteristik penelitian *Single Subject Research* (SSR) yang melibatkan proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis dari hasil observasi, tes, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan dua cara, yaitu analisis visual dan analisis statistik guna mengevaluasi efek intervensi terhadap perilaku atau variabel yang diukur (Sugiyono, 2019). Analisis visual dalam komponen antar kondisi digunakan untuk melihat perubahan tingkat kecenderungan arah, stabilitas, dan level perubahan dari fase baseline ke fase intervensi. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan perilaku yang terjadi selama fase intervensi memang disebabkan oleh pengaruh pendekatan SFBC, bukan oleh faktor eksternal lainnya, serta untuk melihat apakah perubahan tersebut dapat dipertahankan setelah intervensi dihentikan (Sunanto, 2021).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sub 1 Efektivitas SFBC terhadap Kepercayaan Diri Siswa *Slow Learner*

Data hasil penelitian yang diperoleh melalui instrumen kepercayaan diri siswa dalam merespon disusun berdasarkan empat indikator utama, yaitu: (1) percaya pada diri sendiri dalam merespon, (2) berpikir positif dalam merespon, (3) memiliki internal *locus of control* dalam merespon, serta (4) berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dalam merespon. Berdasarkan hasil pengolahan data instrumen tersebut, diperoleh skor *pre-test* sebesar 35 dan skor *post-test* sebesar 58. Jika dihitung rata-rata per item (jumlah skor dibagi jumlah butir, yaitu 14), maka skor *pre-test* berada pada angka 2,5 yang termasuk kategori rendah, sedangkan skor *post-test* berada pada angka 4,1 yang termasuk kategori sedang-tinggi. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri siswa yang signifikan setelah diberikan intervensi berupa pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Peningkatan ini tercermin dari perubahan perilaku subjek yang semula cenderung ragu, takut salah, dan kurang yakin dalam menghadapi situasi sosial di kelas, menjadi lebih berani mengemukakan pendapat dan berpartisipasi aktif.

Kondisi peningkatan tersebut diperkuat oleh data observasi yang dilakukan pada dua titik waktu, yaitu fase pra-intervensi (A1) dan fase pasca-intervensi (A2). Pada tahap A1, skor rata-rata responden berada pada angka 2,28 yang termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, subjek memiliki hambatan besar dalam menyampaikan pendapat atau menjawab pertanyaan guru. Namun, setelah diberikan intervensi SFBC, nilai rata-rata meningkat secara tajam menjadi 4,28 yang masuk dalam kategori tinggi. Kenaikan sebesar 2,0 poin pada data observasi ini membuktikan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil meningkatkan rasa percaya diri responden secara nyata dalam lingkungan sekolah. Data keseluruhan hasil perbandingan skor dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Keseluruhan Treatment Skor Kepercayaan Diri

Tahap Pelaksanaan	Skor	Nilai Rata-Rata	Kategori
Baseline (A1)	32	2,28	Rendah
Pre-test	35	2,50	Rendah
Post-test	58	4,10	Sedang – Tinggi
Observasi Akhir (A2)	60	4,28	Tinggi

Analisis lebih lanjut mengenai efektivitas intervensi dilakukan dengan menghitung *gain score*. Berdasarkan analisis data, terlihat adanya peningkatan skor yang signifikan antara kondisi awal dan kondisi akhir. Perbandingan antara A1 ke A2 menunjukkan selisih peningkatan sebesar +28 poin, sementara perbandingan dari *pre-test* ke *post-test* menunjukkan selisih +23 poin. Temuan ini memperlihatkan bahwa perlakuan yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan, performa, atau aspek yang diukur dalam penelitian ini. Hal ini sejalan dengan pendapat Hallahan & Kauffman (2006) yang menyatakan bahwa siswa *slow learner* umumnya mengalami keterlambatan dalam proses kognitif dan memerlukan strategi pembelajaran serta pendekatan konseling yang spesifik serta terarah untuk mengembangkan potensi dirinya. Melalui SFBC, subjek diajak untuk fokus pada kekuatan dan solusi daripada terus-menerus terpaku pada masalah yang dihadapi.

Penerapan pendekatan SFBC dalam penelitian ini dikembangkan sesuai dengan teori de Shazer & Berg (1985) yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kekuatan dan kemampuan untuk menemukan solusi dalam dirinya sendiri. Dalam proses konseling, peneliti menggunakan teknik-teknik seperti *scaling question* untuk mengukur sejauh mana siswa merasakan kemajuan dari skala 1–10, serta *miracle question* untuk mengajak siswa membayangkan perubahan positif yang diinginkan. Hasilnya, siswa mulai menunjukkan keaktifan dalam menjawab pertanyaan, berani menyampaikan pendapat, serta lebih cepat merespons instruksi guru. Keberhasilan ini juga mendukung teori Bandura (1997) mengenai *self-efficacy*, yang menjelaskan bahwa peningkatan keyakinan diri dapat diperoleh melalui pengalaman keberhasilan yang berulang dan penguatan positif dari lingkungan. SFBC membantu siswa menyadari keberhasilan kecil yang dimiliki dan menggunakannya sebagai dasar membangun keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri.

Secara psikologis, peningkatan skor observasi dan tes juga menunjukkan adanya perubahan pada aspek afektif dan kognitif siswa. Aspek afektif tampak pada meningkatnya kepercayaan diri, rasa optimisme, dan keberanian siswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Sementara dari aspek kognitif, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman dalam memecahkan masalah sosial sederhana dan berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Perubahan positif ini sejalan dengan teori konseling humanistik Rogers (1961) yang menekankan pentingnya hubungan empatik dan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) dalam membantu individu berkembang sesuai potensinya. Dalam proses SFBC, peneliti memberikan dukungan empatik dan penguatan positif yang membantu siswa merasa diterima dan berharga, sehingga mendorongnya untuk lebih terbuka terhadap perubahan. Dengan demikian, pendekatan SFBC terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan respon sosial dan kepercayaan diri siswa *slow learner* di SMP Negeri 106 Jakarta (Sigalingging, 2023).

Sub 1 Efektivitas Solution-Focused Brief Counseling terhadap Kepercayaan Diri

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada siswa *slow learner* di SMP Negeri 106 Jakarta, terlihat adanya efektivitas yang signifikan dari penerapan konseling *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan kepercayaan diri dalam merespon situasi pembelajaran. Peningkatan ini dibuktikan melalui perbandingan skor *pre-test* (35) dan *post-test* (58), serta diperkuat oleh data observasi pada fase baseline (A1) ke fase baseline kedua (A2) yang meningkat dari 32 menjadi 60. Keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari karakteristik SFBC yang berorientasi pada solusi masa depan daripada terpaku pada kegagalan masa lalu. Hal ini sejalan dengan pandangan de Shazer & Berg (1985) yang menekankan bahwa fokus pada pengecualian (*exception*) terhadap masalah dapat membantu konseli membangun kesadaran akan potensi dirinya yang selama ini terabaikan oleh hambatan kognitif.

Peningkatan indikator pertama, yaitu percaya pada kemampuan diri dalam merespon, merupakan dampak langsung dari teknik *scaling question* yang diterapkan selama sesi konseling. Melalui teknik ini, subjek mampu mengkuantifikasi kemajuan kecil yang dirasakannya, sehingga membangun keyakinan bahwa perubahan positif adalah hal yang mungkin dicapai. Sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997) dalam teori *self-efficacy*, keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan sangat dipengaruhi oleh pengalaman

keberhasilan (*mastery experiences*). Dalam konteks siswa *slow learner*, SFBC memfasilitasi pengalaman keberhasilan tersebut melalui penetapan tujuan yang realistis dan spesifik, sehingga subjek tidak merasa terbebani oleh kompleksitas tugas akademik di kelas.

Indikator kedua dan ketiga, yaitu berpikir positif dan memiliki internal *locus of control*, menunjukkan perubahan perilaku di mana subjek mulai mengurangi atribusi negatif terhadap dirinya sendiri. Sebelum intervensi, subjek cenderung merasa bahwa kegagalan dalam menjawab pertanyaan guru adalah akibat dari "kebodohan" yang permanen. Namun, melalui intervensi SFBC, subjek diarahkan untuk melihat bahwa ia memiliki kendali atas responnya di kelas. Hal ini sejalan dengan pendapat Ghufron & Risnawita (2021) bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan memandang kegagalan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Dengan berpikir positif, subjek menjadi lebih tenang dan tidak mudah cemas saat diminta guru untuk memberikan tanggapan atau pendapat dalam diskusi kelompok.

Indikator keempat, yakni berani menghadapi penolakan, merupakan pencapaian krusial dalam penelitian ini. Siswa *slow learner* seringkali menarik diri dari interaksi sosial karena takut akan stigma atau penolakan dari teman sebaya. Penerapan teknik *miracle question* dalam proses konseling membantu subjek membayangkan kondisi ideal di mana ia berani berbicara tanpa rasa takut dipandang salah. Menurut Rogers (1961), lingkungan yang memberikan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*) memungkinkan individu untuk berkembang menuju aktualisasi diri. Peneliti menciptakan ruang konseling yang aman, sehingga subjek merasa diterima meskipun memiliki keterbatasan dalam kecepatan belajar. Keberanian yang tumbuh ini kemudian tergeneralisasi ke dalam situasi kelas, di mana subjek mulai menunjukkan inisiatif untuk mengangkat tangan dan merespon instruksi guru secara lebih spontan.

Secara keseluruhan, efektivitas SFBC dalam penelitian ini didukung oleh fleksibilitas pendekatannya yang singkat namun padat sasaran. Bagi siswa dengan hambatan belajar, instruksi yang terlalu teoretis seringkali sulit dicerna. Sebaliknya, SFBC yang menggunakan bahasa yang sederhana dan fokus pada tindakan nyata (*task development*) sangat cocok dengan kebutuhan kognitif subjek. Temuan ini mengukuhkan pendapat Sumarwiyahet al., (2015) bahwa SFBC merupakan alternatif pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengatasi masalah psikologis dengan memanfaatkan sumber daya internal yang dimiliki. Peningkatan skor pada fase A2 (60) yang lebih tinggi dari skor *post-test* (58) membuktikan bahwa efek intervensi tidak hanya bertahan, tetapi terus berkembang seiring dengan meningkatnya frekuensi latihan dan penguatan positif yang diterima subjek di lingkungan sekolah.

Dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling individu dengan teknik SFBC memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan aspek afektif siswa *slow learner*. Meskipun subjek memiliki keterbatasan dalam kecepatan pemrosesan informasi kognitif, namun aspek kepercayaan diri dapat diintervensi melalui pendekatan yang tepat. Hal ini memberikan implikasi penting bagi praktisi Bimbingan dan Konseling di sekolah inklusi atau sekolah reguler yang memiliki siswa dengan kebutuhan khusus, bahwa fokus pada solusi dan kekuatan individu jauh lebih efektif daripada fokus pada label hambatan belajarnya. Kepercayaan diri yang meningkat ini menjadi modal dasar bagi subjek untuk tetap bertahan (*resilience*) dan terus berpartisipasi dalam proses pendidikan formal meskipun menghadapi tantangan akademik yang lebih berat dibandingkan rekan sebayanya (Sigalingging, 2023).

Sub 2 Analisis Perubahan Indikator Kepercayaan Diri dalam Merespon

Analisis mendalam terhadap hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri subjek tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses restrukturisasi persepsi diri yang difasilitasi oleh tahapan SFBC. Pada indikator pertama, yaitu percaya pada kemampuan diri, subjek menunjukkan perubahan signifikan dari perilaku menarik diri menjadi lebih asertif. Sebelum intervensi, subjek seringkali menundukkan kepala saat guru memberikan pertanyaan, yang menurut Lauster (dalam Sigalingging, 2023) merupakan manifestasi dari kurangnya keyakinan akan potensi diri. Namun, setelah sesi *goal setting* pada intervensi SFBC, subjek mulai menyadari bahwa keterbatasan sebagai *slow learner* bukan hambatan untuk memberikan respon benar. Keberhasilan subjek dalam mencapai target-target kecil yang ditetapkan dalam modul konseling memberikan penguatan positif yang meningkatkan *self-efficacy* subjek secara bertahap (Bandura, 1997).

Pada indikator kedua dan ketiga, yaitu berpikir positif dan memiliki *internal locus of control*, data menunjukkan adanya penurunan kecemasan sosial pada subjek. Berdasarkan catatan observasi di SMP Negeri 106 Jakarta, subjek yang semula sering menggunakan kata-kata pesimis seperti "saya tidak bisa" atau "saya bodoh", mulai beralih menggunakan kalimat yang lebih optimis setelah diberikan teknik *exception finding*. Teknik ini membantu subjek mengingat momen-momen di mana ia berhasil menjawab pertanyaan dengan benar di masa lalu. Hal ini sejalan dengan pendapat Hakim (dalam Sigalingging, 2023) yang menyatakan bahwa individu yang percaya diri memiliki cara pandang positif terhadap hambatan yang dihadapi. Dengan memiliki kontrol internal, subjek mulai memahami bahwa kualitas responnya di kelas bergantung pada usaha dan keberaniannya sendiri, bukan sekadar keberuntungan atau bantuan orang lain.

Perubahan pada indikator keempat, yaitu keberanian menghadapi penolakan, merupakan poin paling krusial dalam penelitian *Single Subject Research* ini. Fase baseline kedua (A2) yang menunjukkan skor tertinggi (60) membuktikan bahwa subjek telah mencapai resiliensi psikologis. Teknik *scaling questions* yang digunakan secara konsisten membantu subjek memantau rasa takutnya. Ketika subjek berada pada skala 4 (sangat takut salah) dan naik ke skala 8 (berani mencoba), subjek melaporkan merasa lebih "ringan" saat berbicara di depan teman-temannya. De Shazer & Berg (1985) menjelaskan bahwa perubahan kecil dalam persepsi dapat memicu perubahan besar dalam perilaku. Keberanian subjek untuk tetap merespon

meskipun jawabannya kurang sempurna menunjukkan bahwa subjek telah mengembangkan mekanisme coping yang sehat terhadap penilaian negatif dari lingkungan sosial kelasnya.

Secara teoretis, efektivitas intervensi ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan konseling humanistik yang menekankan pada kekuatan manusia untuk berkembang. Meskipun secara kognitif subjek didiagnosis sebagai *slow learner*, namun secara afektif subjek memiliki kebutuhan yang sama untuk merasa berharga dan kompeten. Penerimaan tanpa syarat yang diberikan peneliti selama proses SFBC menciptakan iklim pertumbuhan yang menurut Rogers (1961) sangat esensial bagi peningkatan harga diri. Integrasi antara teknik SFBC yang taktis dengan hubungan konseling yang hangat terbukti mampu menembus hambatan psikologis subjek, sehingga skor rata-rata observasi meningkat dari kategori rendah (2,28) menjadi kategori tinggi (4,28). Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan singkat berorientasi solusi sangat aplikatif untuk siswa dengan kebutuhan khusus di sekolah menengah.

Sub 3 Analisis Visual Data Single Subject Research (SSR)

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis visual dalam kondisi dan antar kondisi untuk melihat efektivitas intervensi secara akurat. Pada fase baseline awal (A1), data menunjukkan kondisi yang stabil pada level yang rendah dengan rentang skor antara 30 hingga 33. Hal ini merepresentasikan kondisi aktual subjek sebelum diberikan perlakuan, di mana hambatan kepercayaan diri dalam merespon situasi pembelajaran terlihat sangat konsisten. Menurut Sunanto (2020), stabilitas data pada fase baseline sangat penting sebagai fondasi untuk membandingkan perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Rendahnya level pada fase ini mengonfirmasi bahwa subjek memang membutuhkan intervensi khusus melalui pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk keluar dari pola perilaku menarik diri yang menetap.

Memasuki fase intervensi (B), terjadi perubahan level (*level change*) yang cukup tajam dan menunjukkan tren arah yang meningkat secara positif. Perubahan ini mulai terlihat sejak sesi kedua intervensi, di mana subjek mulai menunjukkan inisiatif kecil dalam merespon instruksi peneliti. Berdasarkan grafik hasil penelitian, tidak terdapat data yang tumpang tindih (*overlap*) yang signifikan antara fase A1 dan fase B, yang menandakan bahwa intervensi SFBC memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan variabel terikat. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa semakin kecil persentase *overlap*, maka semakin kuat pengaruh intervensi terhadap perilaku yang diubah. Dalam kasus subjek ini, fokus pada keberhasilan-keberhasilan kecil (*small wins*) melalui teknik *scaling* terbukti mampu menggeser titik koordinat perilaku subjek ke arah yang lebih tinggi secara konsisten selama periode pemberian perlakuan.

Pada fase baseline kedua (A2), yang dilakukan setelah intervensi dihentikan, data menunjukkan bahwa skor subjek tetap berada pada level yang tinggi dan cenderung stabil, bahkan mencapai skor tertinggi yaitu 60. Fenomena ini menunjukkan adanya efek pemeliharaan (*maintenance effect*) dari teknik SFBC yang telah dipelajari subjek. Keberhasilan subjek dalam mempertahankan performa kepercayaan dirinya tanpa pendampingan intensif dari peneliti membuktikan bahwa subjek telah menginternalisasi solusi-solusi yang ditemukan selama proses konseling. Analisis visual antar kondisi antara fase B dan A2 menunjukkan bahwa arah tren tetap positif, yang berarti kepercayaan diri subjek dalam merespon di kelas SMP Negeri 106 Jakarta telah mengalami perubahan yang menetap dan tidak kembali ke kondisi awal yang rendah (Sunanto, 2021).

Secara teknis, peningkatan yang terjadi dari rata-rata 2,28 menjadi 4,28 juga menunjukkan bahwa persentase perubahan level dalam penelitian ini terkategori sangat kuat. Hal ini memberikan bukti empiris bahwa langkah-langkah dalam modul SFBC yang meliputi pembangunan hubungan, identifikasi pengecualian, hingga pemberian umpan balik positif, bekerja secara sinergis dalam meningkatkan aspek afektif siswa *slow learner*. Dengan demikian, hasil analisis visual SSR ini memberikan validitas yang kuat bagi artikel ini bahwa pendekatan berorientasi solusi bukan hanya sekadar teori, melainkan sebuah metode praktis yang mampu menghasilkan perubahan perilaku yang terukur dan stabil pada individu dengan hambatan belajar.

Sub 4 Implikasi Praktis Layanan Konseling SFBC bagi Siswa *Slow Learner*

Temuan dalam penelitian ini memberikan implikasi praktis yang signifikan bagi penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, khususnya dalam menangani siswa dengan hambatan belajar atau *slow learner*. Keberhasilan teknik *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menunjukkan bahwa intervensi yang efektif tidak selalu harus berfokus pada analisis mendalam mengenai kekurangan kognitif siswa, melainkan pada pemberdayaan potensi dan pengecualian masalah. Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 106 Jakarta dapat mengadopsi modul SFBC ini sebagai panduan dalam memberikan konseling individu yang lebih efisien secara waktu namun tetap berdampak pada perubahan perilaku afektif siswa. Hal ini sejalan dengan prinsip konseling singkat yang menekankan bahwa perubahan kecil pada satu area kehidupan konseli akan memicu perubahan pada area lainnya (de Shazer & Berg, 1985).

Selain itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran, dan orang tua dalam menciptakan ekosistem yang mendukung kepercayaan diri siswa. Implikasi bagi guru mata pelajaran adalah perlunya memberikan penguatan positif (*positive reinforcement*) dan mengakui setiap usaha respon yang diberikan oleh siswa *slow learner*, tanpa memberikan tekanan berlebih pada kecepatan pemrosesan informasi. Sebagaimana dikemukakan oleh Bandura (1997), dukungan sosial dan persuasi verbal merupakan sumber penting dalam pembentukan *self-efficacy*. Dengan adanya peningkatan kepercayaan diri yang stabil pada fase A2, sekolah dapat mempertimbangkan penerapan teknik-teknik SFBC seperti *scaling questions* dalam interaksi harian di kelas untuk membantu siswa memantau kemajuan belajarnya secara mandiri.

Secara lebih luas, penelitian ini mengimplikasikan bahwa kurikulum dan metode pendekatan di sekolah inklusi perlu memberikan ruang lebih bagi pengembangan aspek psikososial siswa. Peningkatan skor kepercayaan diri dari kategori rendah (2,28) ke kategori tinggi (4,28) membuktikan bahwa hambatan intelektual bukan berarti hambatan dalam perkembangan

kepribadian. Melalui pendekatan yang tepat seperti SFBC, siswa *slow learner* dapat memiliki ketahanan (*resilience*) dan keberanian sosial yang setara dengan siswa reguler lainnya. Oleh karena itu, pelatihan mengenai pendekatan konseling berorientasi solusi perlu diberikan kepada para pendidik agar mereka memiliki keterampilan dalam mengubah narasi "masalah" menjadi narasi "solusi" dalam menghadapi siswa dengan berbagai karakteristik belajar (Sigalingging, 2023).

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa *slow learner* dalam merespon situasi pembelajaran di SMP Negeri 106 Jakarta. Efektivitas ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor yang signifikan pada instrumen kepercayaan diri, di mana skor *pre-test* sebesar 35 (kategori rendah) meningkat menjadi 58 (kategori sedang-tinggi) pada saat *post-test*. Selain itu, hasil analisis visual dalam penelitian *Single Subject Research* (SSR) ini menunjukkan bahwa subjek mengalami perubahan perilaku positif yang stabil, terlihat dari peningkatan nilai rata-rata observasi dari fase baseline awal (A1) sebesar 2,28 menjadi 4,28 pada fase baseline kedua (A2). Peningkatan kepercayaan diri subjek mencakup empat indikator utama, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, kemampuan berpikir positif, kepemilikan *internal locus of control*, serta keberanian dalam menghadapi penolakan saat berinteraksi di kelas. Pendekatan SFBC terbukti sesuai untuk siswa dengan hambatan belajar (*slow learner*) karena sifatnya yang singkat, konkret, dan lebih berfokus pada penemuan solusi serta pengecualian masalah daripada mengeksplorasi keterbatasan kognitif subjek. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa konseling SFBC dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam merespon situasi pembelajaran telah teruji kebenarannya secara empiris melalui data kuantitatif maupun hasil observasi di lapangan.

REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. (2021). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hallahan, D. P., & Kauffman, J. M. (2006). *Exceptional Learners: Introduction to Special Education*. Pearson/Allyn and Bacon.
- Labibah, A. K., Sutoyo, A., & Murtadho, A. (2024). Increasing Students' Hardiness and Self-Efficacy through Islam-based SFBC Group Counseling. (2024). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 59-67. <https://doi.org/10.15294/e9cq6x62>
- Lestari, M., Aras, N. F., Masrina, & Arifyadi, A. (2022). Teknik self-disclosure untuk meningkatkan percaya diri siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling*, 13(2), 1-13. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i2.33490>
- Lintuman, A., & Wijaya, A. (2020). Keefektifan model pembelajaran berbasis inkuiri ditinjau dari prestasi belajar dan kepercayaan diri dalam belajar matematika siswa SMP. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 7(1), 13–23. <https://doi.org/10.21831/jrpm.v7i1.17878>
- Oktamala, L. (2024). Penggunaan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Self Efficacy Pada Siswa Kelas Sma N 3 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. *Jurnal Konseling*, 2(1), 54–68.
- Pangestu, C., Sujati, H., & Herwin, H. (2020). Pengaruh self efficacy dan pengasuhan orang tua terhadap kepercayaan diri siswa. *FOUNDASIA*, 11(1). <https://doi.org/10.21831/foundasia.v11i1.32600>
- Risqi, F., & Arsila, S. P. (2021). Melatih tingkat kepercayaan diri, kohesivitas, serta kecerdasan emosi siswa pada cabang olahraga sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 66–71. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.40385>
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.
- Shazer, S. de, & Berg, I. K. (1985). *The Sage Encyclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy*. McGraw-Hill Education.
- Sigalingging, D. P. P. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Saat Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan. Universitas HKBP Medan.
- Sitorus, A., S. (2023). Kepercayaan Diri, Keterampilan Sosial dan Emosional Anak; Studi Korelasional dan Stimulasi. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/paud.v11i1.54350>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi 3)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarwiyah, Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 121–154.
- Sunanto, R. (2020). *Single Subject Research (Teori dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Riau: Zanafa Publishing.
- Supratiknya, A. (2019). Ethnic Identity: A Study of Construct Equivalence. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 196. <https://doi.org/10.22146/jpsi.44169>
- Widigdo, R., Eddy Wibowo, M., & Saraswati, S. (2023). Comparison of the effectiveness of Solution Focus Brief Counseling (SFBC) and reality group counseling to improve self-Efficacy Career. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(2), 134-138. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.74604>