

# IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN SFBC UNTUK MENINGKATAN RASA KEPERCAYAAN DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 3 TEGAL

Khana Nadira Y<sup>1)</sup>, Hanung Sudibyo, <sup>2)</sup>, Warisi<sup>3)</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan Konseling Pendidikan Profesi Guru, Universitas Pancasakti Tegal, Jalan Halmahera Km. 1, Kota Tegal, Jawa Tengah, 53121 Indonesia.

<sup>2</sup>(SMA Negeri 3 Tegal Jl.Sumbodro. , No.81

E-mail: [anakhana38@gmail.com](mailto:anakhana38@gmail.com)

Telp: +6285641706570

## Abstrak

Percaya diri dibutuhkan oleh setiap individu, termasuk remaja. Rasa percaya diri yang dimiliki remaja akan mempengaruhi pengembangan potensi yang dimilikinya apabila remaja tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah maka potensi yang ada didalam dirinya akan terhambat. Sebaliknya jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka potensi didalam diri remaja tersebut dapat tereksplorasi dengan baik. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menjelaskan implementasi dari konseling individu dengan pendekatan SFBC untuk meningkatkan Rasa percaya diri pada konseli atau peserta didik. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data adalah observasi dan wawancara. Implementasi konseling individu dengan pendekatan SFBC pada penelitian ini menggunakan teknik *exception question*, *miracle question*, *scalling question* dan *formula first session/FFST*. Pendekatan SFBC sendiri merupakan salah satu pendekatan yang adala dalam bimbingan konseling yang berfokus pada berfokus solusi atau solution focused brief therapy efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah konseli mampu membuat sebuah Form Rencana Konseli, dan dari hasil implementasi konseling individu yang dilaksanakan selama 2 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan tingkah laku yang positif pada konseli, dimana konseli mampu berkomitmen dengan perjanjian Form Rencana Konseli yang berisi rencana sebagai bentuk solusi untuk permasalahan yang sedang konseli alami, yang telah disepakati bersama konseli.

Kata kunci : konseling individu, SFBC,Kepercayaan Diri.

## Abstract

*Self-confidence is needed by every individual, including teenagers. Self-confidence possessed by teenagers will affect the development of their potential if the teenager has low self-confidence then the potential within them will be hampered. Conversely, if teenagers have high self-confidence then the potential within the teenager can be explored well. The purpose of this article is to explain the implementation of individual counseling with the SFBC approach to increase self-confidence in counselees or students. This type of research is descriptive qualitative research with data collection techniques being observation and interviews. The implementation of individual counseling with the SFBC approach in this study uses the exception question technique, miracle question, scaling question and first session/FFST formula. The SFBC approach itself is one of the approaches in counseling guidance that focuses on focusing on solutions or solution focused brief therapy is effective for increasing self-confidence. The results obtained from this study are that the counselee is able to create a Counselee Plan Form, and from the results of the implementation of individual counseling carried out for 2 meetings, it was found that there was a positive change in behavior in the counselee, where the counselee was able to commit to the Counselee Plan Form agreement which contains a plan as a form of solution to the problems that the counselee is experiencing, which has been agreed upon with the counselee.*

*Keywords: individual counseling, SFBC, Self-Confidence.*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat penting dalam mengembangkan potensi peserta didik. Tujuannya adalah untuk membekali mereka dengan pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai yang dibutuhkan untuk menghadapi masa depan. Pendidikan tidak hanya berfungsi untuk mengembangkan aspek intelektual, tetapi juga emosional, sosial, dan moral individu, yang semuanya penting untuk menghadapi tantangan hidup dan berkontribusi pada kemajuan bangsa. Menurut Merdekasari dan Chaer (2017), pendidikan merupakan usaha untuk membantu individu tumbuh dan berkembang dengan baik serta memperbaiki sikap dan perilaku.

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas, ditambah dengan perubahan kognitif dan sosial, membuat masa remaja menjadi waktu yang penuh tantangan. Santrock (2007) menggambarkan masa remaja sebagai periode transisi yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Stanley Hall bahkan menyebut masa remaja sebagai “badai dan tekanan” (storm and stress), yang mengindikasikan pentingnya penanganan yang tepat terhadap perkembangan psikologis remaja.

Salah satu faktor penting dalam perkembangan remaja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri berperan besar dalam membantu remaja mengatasi tantangan perkembangan yang mereka hadapi. Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang rendah sering kali mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi diri mereka, sementara mereka yang memiliki kepercayaan diri tinggi lebih mampu mengeksplorasi potensi tersebut dengan baik. Kepercayaan diri merupakan dasar dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam interaksi sosial maupun dalam belajar. Individu yang percaya diri cenderung menunjukkan sikap yang lebih optimis dan berani mengambil risiko dalam mencapai tujuan mereka. Namun, masa remaja juga merupakan waktu yang penuh dengan perasaan tidak pasti tentang identitas diri. Masters dan Johnson (dalam Atkinson, tanpa tahun) menyatakan bahwa remaja sering kali mengalami penurunan rasa percaya diri karena perubahan fisik yang cepat dan tidak teratur, yang membuat mereka sering merasa cemas tentang penampilan dan bagaimana orang lain memandang mereka. Kepercayaan diri ini sangat dipengaruhi oleh persepsi diri dan bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, baik dalam hubungan sosial maupun dalam pencapaian pribadi. Gejala rendahnya kepercayaan diri, seperti rasa takut gagal, kecemasan, dan penghindaran dari tantangan, sering kali muncul sebagai hambatan dalam perkembangan remaja (Angelis, 2005).

Dalam konteks pendidikan, sangat penting untuk memperhatikan masalah ini. Di sekolah, peran guru, terutama guru BK (Bimbingan dan Konseling), sangat vital dalam membantu remaja meningkatkan kepercayaan diri mereka. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan oleh guru BK adalah konseling individu, yang bertujuan untuk membantu remaja mengatasi masalah pribadi, termasuk rasa kurang percaya diri. Gibson (dalam Prasetya, 2017) menjelaskan bahwa konseling individu merupakan layanan yang berfokus pada penyesuaian diri dan perkembangan individu, dengan melibatkan konselor yang terlatih. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam konseling individu adalah Solution-Focused Brief Therapy (SFBC). Pendekatan ini menekankan pemecahan masalah dengan fokus pada solusi yang dapat diambil ke depan, tanpa terlalu memedulikan masa lalu. Dalam SFBC, konselor berfokus pada percakapan yang mengarah pada langkah-langkah praktis yang dapat diambil untuk mengatasi masalah yang ada. Corey (2009) menjelaskan bahwa

SFBC berasumsi bahwa setiap individu memiliki potensi untuk menyusun solusi yang dapat membantu mereka mengubah kehidupan mereka ke arah yang lebih baik.

Beberapa teknik yang dapat digunakan dalam SFBC untuk meningkatkan rasa percaya diri di antaranya adalah coping question, exception-finding question, the miracle question, scaling question, dan task-development question. Menurut Birdsall dan Miller (dalam Brasher, 2009), teknik-teknik ini dapat membantu konselor untuk memandu remaja dalam menemukan solusi konkret dan membangun kepercayaan diri mereka. Teknik-teknik ini dapat dipraktikkan dengan menggunakan media seperti Form Rencana Konseli untuk membantu remaja merencanakan langkah-langkah yang perlu diambil.

Secara keseluruhan, kepercayaan diri bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil dari interaksi dan pengalaman individu. Dengan pendekatan yang tepat dalam konseling, kepercayaan diri remaja dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya akan membantu mereka berkembang dengan baik dan menghadapi tantangan masa depan dengan lebih percaya diri.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan desain penelitian STAR (situation, task, action, result). Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang pelaksanaan layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam membantu remaja yang mengalami masalah kurangnya rasa percaya diri. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan observasi dan wawancara, yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan data yang komprehensif dan rinci terkait masalah yang dihadapi oleh subjek penelitian.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari peserta didik kelas XI.4 SMA N 3 Tegal, dengan fokus penelitian pada satu subjek individu, yakni seorang remaja perempuan berinisial "N." Subjek penelitian ini berusia 16 tahun dan duduk di kelas XI. Remaja ini mengalami kesulitan dalam membangun rasa percaya diri, khususnya saat diminta untuk berbicara di depan umum. Masalah ini bermula ketika Konseli "N" merasa kecewa setelah mengalami kegagalan dalam penampilan menari di depan teman-temannya. Kekecewaan ini mengurangi rasa percaya dirinya dan membuatnya merasa cemas dan minder ketika tampil atau berbicara di depan orang banyak.

Rendahnya rasa percaya diri pada Konseli "N" dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah sifat pemalu dan kecenderungannya untuk menghindari interaksi sosial. Konseli "N" lebih suka berada dalam lingkungan yang tenang dan sepi, yang menyebabkan ia lebih introvert dan kesulitan berbaur dengan teman-temannya. Selain itu, Konseli "N" merasa kesulitan dalam memahami materi pelajaran di sekolah, yang berdampak pada rendahnya motivasi dan ketertarikan terhadap pembelajaran. Dampak dari rendahnya rasa percaya diri ini adalah Konseli "N" menjadi lebih sering merasa minder, cemas, dan cenderung menghindari kesempatan untuk berbicara atau tampil di depan umum.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana reaksi dan perilaku Konseli "N" dalam sesi konseling dan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Wawancara digunakan untuk menggali lebih dalam perasaan, pemikiran, dan pengalaman Konseli "N" terkait masalah yang dihadapinya. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk mendokumentasikan hasil wawancara dan

observasi sebagai bahan referensi tambahan dalam analisis data. Data yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi kemudian dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dengan jelas temuan-temuan yang diperoleh dan memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai masalah yang dialami oleh Konseli "N." Dengan menggunakan analisis deskriptif, peneliti dapat menyajikan data dalam bentuk yang lebih sistematis dan mudah dipahami.

Tujuan utama dari konseling individu dengan pendekatan SFBC dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan rasa percaya diri Konseli "N." Pendekatan SFBC berfokus pada solusi dan langkah-langkah praktis yang dapat diambil oleh Konseli "N" untuk mengatasi masalah yang dihadapinya. Pendekatan ini membantu Konseli "N" untuk fokus pada kekuatan dan kemampuan dirinya, serta merumuskan strategi konkret yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, diharapkan bahwa Konseli "N" dapat lebih percaya diri dalam berbagai situasi, terutama dalam berbicara di depan umum.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan sebelum memulai layanan konseling individu dengan pendekatan SFBC, konseli "N" terlihat lebih cenderung menghindari interaksi sosial dan memiliki sifat introvert di sekolah. Saat diminta untuk berbicara di depan kelas, terutama pada saat presentasi, konseli merasa cemas dan tidak percaya diri. Ia merasa kesulitan untuk menyampaikan argumen secara jelas ketika berada di depan orang banyak. Dari wawancara yang dilakukan dengan konseli "N", ia mengaku sering merasa minder saat berbicara di depan umum, terutama ketika harus melakukan presentasi di kelas. Konseli menyatakan bahwa kecemasannya menyebabkan ia merasa tidak mampu menyampaikan pendapatnya dengan lancar. Beberapa faktor yang ia anggap berkontribusi pada rendahnya rasa percaya diri termasuk sifat pemalu, kesulitan memahami materi pelajaran, serta kecenderungannya untuk mencari suasana yang tenang dan sepi. Hal ini menghambat konseli dalam bergaul dan berinteraksi dengan teman-temannya. Konseli juga mengungkapkan bahwa ketidakmampuannya dalam memahami pelajaran sering kali menurunkan motivasinya untuk berpartisipasi secara aktif.

Sebelum memulai sesi konseling, peneliti terlebih dahulu menyusun perencanaan yang matang. Pada tahap ini, guru BK membuat perjanjian dengan konseli dan memastikan bahwa orang tua konseli menandatangani surat persetujuan. Kemudian, peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang menjadi acuan dalam setiap sesi konseling. Konseli dipanggil ke ruang BK untuk melaksanakan layanan konseling individu sesuai dengan rencana yang telah disusun. Pada sesi pertama konseling, peneliti memperkenalkan konsep dasar mengenai rasa percaya diri serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satu teknik yang digunakan adalah pertanyaan skala (scaling question), yang membantu mengukur tingkat percaya diri konseli di berbagai situasi. Teknik lain yang diterapkan adalah pertanyaan keajaiban (miracle question), di mana konseli diminta untuk membayangkan suatu kondisi di mana semua hambatan yang selama ini menghalangi rasa percaya dirinya telah hilang, dan ia diminta untuk mengungkapkan apa yang akan ia lakukan dalam kondisi tersebut. Setelah itu, konseli diminta untuk mengisi Form Rencana Konseli yang berisi langkah-langkah konkret untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi, termasuk cara-cara untuk meningkatkan rasa percaya diri. Form ini bertujuan untuk

memberikan konseli struktur yang jelas mengenai apa yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuannya.

Pada sesi kedua, peneliti melanjutkan dengan menggunakan teknik pertanyaan pengecualian (*exceptional question*). Dalam teknik ini, konseli diminta untuk mencatat situasi atau pengalaman yang berbeda di mana mereka merasa memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Setelah itu, konseli diajak untuk mengidentifikasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul dalam proses mencapai tujuannya, serta merencanakan langkah-langkah atau strategi yang akan diambil untuk mengatasi hambatan tersebut.

Di setiap akhir sesi, konseli diminta menulis jurnal refleksi diri yang berisi pengalaman, tantangan, dan harapan mereka mengenai perkembangan rasa percaya diri. Jurnal ini berfungsi untuk membantu konseli mengevaluasi diri serta melacak perubahan yang terjadi selama proses konseling. Pada sesi ketiga, konseli "N" menunjukkan kemajuan yang signifikan. Ia mulai merasa lebih percaya diri untuk tampil di depan umum dan berani mengikuti seleksi lomba debat bahasa Inggris. Konseli juga melaporkan bahwa ia telah mulai membuat jadwal belajar yang lebih teratur dan merasa tidak lagi cemas ketika berbicara di depan orang banyak. Di akhir sesi, konseli dan peneliti sepakat bahwa konseli akan terus melaksanakan rencana yang telah dibuat dalam Form Rencana Konseli sebagai komitmen untuk mengatasi masalah rasa percaya diri. Keberhasilan dalam konseling individu ini didorong oleh beberapa faktor. Pertama, hubungan yang baik antara peneliti dan konseli sangat penting dalam menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung. Peneliti menunjukkan sikap empati, perhatian, dan keterbukaan, yang memungkinkan konseli merasa diterima dan dipahami. Selain itu, faktor utama keberhasilan adalah kemauan konseli untuk berubah dan mengatasi masalah rasa percaya diri yang dialaminya.

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan seluruh proses penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling individu dengan pendekatan SFBC (*Solution-Focused Brief Counseling*) memiliki dampak yang positif terhadap peningkatan rasa percaya diri pada peserta didik. Pada awalnya, konseli "N" mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial dan merasa tidak percaya diri, terutama saat berbicara di depan umum, akibat pengalaman buruk sebelumnya. Namun, melalui sesi konseling individu yang dilakukan dengan teknik-teknik seperti pertanyaan skala, pertanyaan keajaiban, dan pertanyaan pengecualian, konseli mulai menunjukkan perubahan signifikan dalam kepercayaan dirinya. Melalui tahapan konseling yang dimulai dari pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, peneliti dapat merancang rencana yang tepat untuk membantu konseli mengatasi masalah kurangnya rasa percaya diri. Setiap sesi konseling dirancang untuk membantu konseli mengidentifikasi hambatan, merencanakan langkah-langkah yang akan diambil, serta mengevaluasi perkembangan diri melalui jurnal refleksi.

Keberhasilan konseling ini tidak hanya dipengaruhi oleh teknik yang digunakan, tetapi juga oleh hubungan yang baik antara peneliti dan konseli, yang menciptakan suasana yang mendukung dan penuh perhatian. Selain itu, kemauan konseli untuk berubah dan berkomitmen pada rencana yang telah dibuat juga menjadi faktor utama dalam keberhasilan proses konseling ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat dan keterlibatan aktif dari konseli, rasa percaya diri dapat ditingkatkan, yang pada gilirannya membantu konseli untuk menghadapi tantangan dan mencapai potensi maksimalnya, baik

dalam aspek akademik maupun sosial. Kepercayaan diri yang lebih baik tidak hanya meningkatkan prestasi dalam aktivitas sekolah, tetapi juga membantu konseli dalam mengelola perasaan dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, Barbara De. (2005). *Confidence: Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Atkinson, R., Smith, E., Bem, D. Tanpa tahun. *Introducing to Psychology*, 11th Edition
- Birdsall, M., & Miller, B. (2009). *Effective Brief Counseling Techniques*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Brasher, C. (2009). *Effective Brief Counseling Techniques*
- Cormier, W. H., & Cormier, L. S. (2014). *Interviewing and Social History: A Guide for Mental Health Professionals*. Cengage Learning.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. (8th edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. 2013. *Teori dan Praktik Konseling & Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Gibson, R. L., & Prasetya, B. (2017). *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- McLeod, J. (2013). *An Introduction to Counseling* (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan Perilaku Agresi Antara Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan Di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1), 53-60.
- Prasetya, A. F. (2017). Model Cybercounseling: Telaah Konseling Individu Online Chat-Asynchronous Berbasis Aplikasi Android. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 31-38).
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Rajawali Pers.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Remley, T. P., & Herlihy, B. (2014). *Ethics in Counseling & Psychotherapy* (5th ed.). Pearson Higher Ed.
- Zunker, V. G. (2016). *Career Counseling: A Holistic Approach* (9th ed.). Cengage Learning.