

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. *Self Efficacy*

###### a. Pengertian *Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi tidak sama dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedang efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri. Bandura (dikutip dalam Palmer, 2010) adalah tokoh yang memperkenalkan istilah *self efficacy* (efikasi diri). Ia mendefinisikan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura meyakini bahwa “*self efficacy*” merupakan kepribadian yang krusial. *Self efficacy* ini merupakan keyakinan diri (sikap percaya diri) terhadap kemampuan sendiri untuk menampilkan tingkah laku yang akan mengerahkannya kepada hasil yang diharapkan (Yusuf: 2011).

Sementara, Baron dan Byrne (dalam Palmer, 2010) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. *Self efficacy* secara umum menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang dapat melakukan suatu perbuatan pada situasi yang beraneka ragam.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dijadikan dasar dalam melakukan suatu kegiatan.

b. Sumber *Self Efficacy*

Alwisol (2012) mengatakan ekspektasi efikasi (*self efficacy*) dalam sistem Bandura merupakan kunci dalam perubahan tingkah laku. Menurut Bandura (dalam Palmer, 2010) *self efficacy* dapat diubah, ditumbuhkan, dan dipelajari, atau bahkan diturunkan melalui empat sumber utama. Keempat sumber tersebut adalah:

1) Pengalaman performansi

Merupakan prestasi yang pernah dicapai pada masa lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan *self efficacy*, sedang kegagalan akan menurunkan *self efficacy*. Mencapai suatu keberhasilan akan memberikan dampak *self efficacy* yang berbeda-beda tergantung pada proses pencapaiannya:

- a) Tugas yang semakin sulit, membuat keberhasilan *self efficacy* semakin tinggi.
- b) Kerja kelompok lebih dapat meningkatkan *self efficacy* dibandingkan bekerja sendiri.
- c) Kegagalan akan menurunkan *self efficacy*, jika seseorang merasa bahwa dirinya telah bekerja sebaik mungkin.
- d) Jika seseorang gagal dalam kondisi suasana emosional/stres, maka dampaknya tidak akan seburuk jika kondisinya optimal.
- e) Kegagalan sesudah seseorang memiliki *self efficacy* yang kuat, dampaknya tidak seburuk kalau kegagalan itu terjadi pada oranya yang *self efficacy* nya belum kuat.
- f) Orang yang terbiasa berhasil, jika sesekali gagal maka tidak mempengaruhi *self efficacy*.

2) Pengalaman vikariusi

*Self efficacy* diperoleh dari model sosial. *Self efficacy* akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya

*self efficacy* akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal.

### 3) Persuasi sosial

Melalui persuasi sosial *self efficacy* dapat diperoleh, diperkuat, dan dilemahkan. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*. Kondisi itu adalah rasa percaya pada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

### 4) Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. *Self efficacy* dapat berkurang karena emosi yang kuat, cemas, stres, dan takut. Namun bisa terjadi, peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan *self efficacy*.

**Tabel 2.1**  
**Strategi Perubahan Sumber Ekpektasi Efikasi**

Sumber	Cara Induksi
Pengalaman Performansi	<i>Participant modelling</i> Meniru model yang berprestasi.
	<i>Performance desensitization</i> Menghilangkan pengaruh buruk prestasi masa lalu.
	<i>Performance exposure</i> Menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih.
	<i>Self-instructed performance</i> Melatih diri untuk melakukan yang terbaik.
Pengalaman Virkarius	<i>Live modelling</i> Mengamati model yang nyata.
	<i>Symbolic modelling</i> Mengamati model simbolik, film, komik, cerita.
Persuasi Verbal	<i>Sugestion</i> Mempengaruhi dengan kata-kata berdasar kepercayaan.
	<i>Exhortation</i> Nasihat, peringatan yang mendesak/memaksa.
	<i>Self-instruction</i> Memerintah diri sendiri.
	<i>Intrepretive treatment</i> Interpretasi baru memperbaiki interpretasi lama yang salah.
Pembangkitan Emosi	<i>Attribution</i> Mengubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian.

<i>Relaxation biofeedback</i>	Relaksasi.
<i>Symbolic desensitization</i>	Menghilangkan setiap sikap emosional dengan modeling simbolik.
<i>Symbolic exposure</i>	Memunculkan emosi secara simbolik.

c. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Bandura (dalam Gufron & Krisnawati, 2014) berpendapat bahwa *self efficacy* tiap individu berbeda dengan individu lainnya berdasarkan tiga dimensi. Ketiga dimensi tersebut adalah:

1) Dimensi tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. *Self efficacy* pada individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun sesuai tingkat kesulitannya. Hal ini sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan individu untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini berdampak pada pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari.

2) Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya harapan yang kuat mendorong individu tetap bertahan pada usahanya. Dimensi ini biasanya berkaitan dengan dimensi *level*, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3) Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

d. Perkembangan *Self efficacy*

Menurut bandura *self efficacy* diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama (Gufron & Risnawati 2014). Adapun keempat sumber tersebut adalah:

1) Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Pengalaman keberhasilan pada individu akan memberikan pengaruh yang besar pada *self efficacy* karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self efficacy* individu, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

2) Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengalaman terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

3) Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Pemberian bimbingan dan nasihat yang bersifat mempengaruhi individu sehingga dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu yang mendapat bantuan tersebut akan cenderung berusaha lebih keras dalam mencapai keberhasilan.

4) Kondisi Fisiologis (*physiological state*)

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

e. *Self Efficacy* Sebagai Prediktor Tingkah Laku

*Self efficacy* merupakan variabel yang penting. Jika digabung dengan tujuan-tujuan spesifik dan pemahaman mengenai prestasi, akan menjadi penentu tingkah laku mendatang yang penting. *Self efficacy* bersifat fragmental. Setiap individu memiliki *self efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada:

- 1) Kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda.
- 2) Kehadiran orang lain, khususnya pesaing dalam situasi tertentu.
- 3) Keadaan fisiologis dan emosional: kelelahan, kecemasan, apatis, murung.

*Self efficacy* yang tinggi atau rendah, dikombinasikan dengan lingkungan yang responsif atau tidak responsif, akan menghasilkan empat kemungkinan prediksi tingkahlaku (Alwisol, 2012).

**Tabel 2.2**  
**Kombinasi Efikasi dengan Lingkungan**  
**Sebagai Prediktor Tingkahlaku**

<b>Efikasi</b>	<b>Lingkungan</b>	<b>Prediksi Hasil Tingkahlaku</b>
Tinggi	Responsif	Sukses, melaksanakan tugas yang sesuai dengan kemampuannya.
Rendah	Tidak responsif	Depresi, melihat orang lain sukses pada tugas yang dianggapnya sulit.
Tinggi	Tidak responsif	Berusaha keras mengubah lingkungan menjadi responsif, melakukan protes, aktivitas sosial, bahkan memaksakan perubahan.
Rendah	Responsif	Orang menjadi apatis, pasrah, merasa tidak mampu.

2. Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Adiputra (dalam Lumongga & Hasnida, 2016) mendefinisikan konseling kelompok merupakan suatu usaha bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Latipun mengatakan konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah. Lesmana mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik (Lumongga & Hasnida, 2016). Kurnanto (2014) menyimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi perkembangan individu dan atau membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya secara bersama-sama.

Menurut Shertzer dan Stones (dalam Mappiare, 2011) dalam konseling kelompok, seorang konselor terlibat dalam suatu hubungan dengan sejumlah konseli dalam waktu sama. Konseling kelompok dalam rumusan sederhananya adalah suatu jenis aktivitas kelompok, berciri proses antar pribadi yang dinamis, berfokus pada kesadaran pikiran dan tingkah laku yang melibatkan fungsi-fungsi terapi; menyediakan bantuan konseling secara serentak pada 4-12 orang konseli normal mengelola masalah-masalah penyesuaian dan keprihatinan dan perkembangan pemecahan masalah bersama berbagai bidang masalah sosiopsikologis individu dalam kelompok (Mappiare, 2011).

Menurut Latipun (2003) konseling kelompok secara prinsipil adalah sebagai berikut.

- 1) Konseling kelompok merupakan hubungan antara (beberapa) konselor dengan beberapa klien.
- 2) Konseling kelompok berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.
- 3) Dalam konseling kelompok terdapat faktor-faktor yang merupakan aspek terapi bagi klien.
- 4) Konseling kelompok bermaksud memberikan dorongan dan pemahaman kepada klien, untuk memecahkan masalah yang dihadapi klien.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan proses bantuan yang diberikan oleh ahli (konselor) dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, serta memberikan umpan balik dalam membantu anggota kelompok yang permasalahannya akan dibahas dan diselesaikan. Dalam proses pelaksanaannya, konseling kelompok menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

b. Asas-asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas konseling kelompok yang harus di perhatikan dan dipatuhi anggota kelompok agar selama proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan efektif. Berikut adalah asas-asas konseling kelompok:

- 1) Asas kerahasiaan yaitu para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui oleh orang lain.
- 2) Asas kesukarelaan yaitu dimana para anggota kelompok mengikuti konseling kelompok atas dasar kemauan sendiri, tanpa ada paksaan dari pihak manapun, dan sukarela dalam mengutarakan masalah maupun pendapat selama konseling kelompok berlangsung.



- 3) Asas keterbukaan yaitu anggota kelompok bebas dan terbuka mengungkapkan pendapat ataupun ide, saran, tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa rasa malu dan ragu-ragu.
  - 4) Asas kenormatifan yaitu semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
- c. Tujuan Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok, tujuan konseling mutlak harus dilakukan untuk memperjelas alasan konseli datang kepada konselor, apa yang hendak dicapai dalam proses konseling dan bantuan apa yang harus diberikan konselor kepada konseli. Penentuan tujuan konseling biasanya dilakukan diawal pertemuan atau diawal sesi konseling untuk membuat proses konseling dapat berjalan sistematis. Sehingga, sebelum konseling dilakukan baik konselor maupun konseli mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai dan yang harus dilakukan pada sesi konseling agar tujuan tersebut dapat tercapai. Krumboltz (dalam Lumongga & Hasnida, 2016) yang beraliran behavioristik mengelompokkan tujuan konseling kelompok menjadi tiga jenis, yaitu mengubah penyesuaian perilaku yang salah, belajar membuat keputusan, dan mencegah timbulnya masalah.

George menjelaskan konseling kelompok memiliki tujuan pokok menciptakan suasana bantuan antarpribadi yang memungkinkan tiap individu mengembangkan *insight* pada dirinya sendiri dan mencapai penyesuaian personel yang lebih sehat, dapat pula menekankan masalah perkembangan, pelibatan pilihan dan nilai, sikap dan emosi, bersifat pencegahan dan penyembuhan masalah. Konseling kelompok dengan demikian dapat berorientasi preventif dan dapat pula berorientasi remedial (Mappiare, 2011).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah sebagai usaha pemberian bantuan kepada konseli dalam melakukan perubahan dan pemahaman terhadap

permasalahannya, menumbuhkan sikap dalam hidup bersosial, terbuka dengan orang lain, dan mengembangkan kemampuan interpersonal.

#### d. Struktur Konseling Kelompok

Dalam melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur yang sesuai dan tepat untuk konseli. Corey, Gadza, Ohlsen, dan Yalom telah menyusun struktur konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

##### 1) Jumlah Anggota Kelompok

Latipun (dalam Lumongga & Hasnida, 2016) menjelaskan bahwa konseling kelompok umumnya beranggotakan 4 sampai 12 orang. Hasil penelitian menunjukkan jika anggota kelompok kurang dari 4 orang, maka dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya jika anggota kelompok lebih dari 12 orang maka terlalu besar untuk konseling karena konselor akan kewalahan dalam mengelola kelompok.

Dalam menentukan jumlah anggota, konselor juga dapat menetapkannya berdasarkan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Bila konselor terbiasa menangani konseli dalam jumlah besar dan dimungkinkan pelaksanaan konseling kelompok efektif, maka konseling kelompok dapat dilakukan dengan anggota dalam jumlah besar begitu juga sebaliknya.

##### 2) Homogenitas Kelompok

Homogenitas dan heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif, artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik konseli dapat disebut homogen atau heterogen. Beberapa konseling kelompok bahwa homogenitas kelompok dilihat berdasarkan jenis kelamin konseli yang sama, jenis masalah yang sama, kelompok usia yang sama dan lain-lain. Tetapi, konselor pada saat yang berbeda bisa saja menetapkan homogenitas konseli hanya dilihat dari masalah yang

dihadapi. Artinya, konseli yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meski terpaut usia yang jauh berbeda. Kaplan dan Sadock (dalam Lumongga & Hasnida, 2016) mengatakan bahwa penentuan homogenitas kelompok kembali disesuaikan dengan kemampuan konselor dalam mengelola kelompok.

### 3) Sifat Kelompok

Terdapat dua macam sifat kelompok yang ada dalam konseling kelompok, yaitu sebagai berikut:

#### a) Sifat terbuka

Maksud dari kelompok dengan sifat terbuka adalah dimana kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Contoh: sebuah kelompok terdiri dari 6 orang, kemudian minggu berikutnya ada 2 orang konseli yang akhirnya dimasukkan oleh konselor ke dalam kelompok karena dianggap memiliki homogenitas dengan kelompok yang telah terbentuk. Meskipun bersifat terbuka, tetapi perlu diingat bahwa jumlah maksimal anggota kelompok telah ditentukan, misalnya 12 orang. Maka jika anggota kelompok telah mencapai 12 orang, maka konselor tidak akan menambah jumlah anggota lagi. Kelemahan dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohesivitas dengan sesama anggota (Lumongga & Hasnida, 2016).

#### b) Sifat tertutup

Maksud dari kelompok dengan sifat tertutup adalah dimana konselor tidak memungkinkan memasukkan konseli baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Contoh: sebuah kelompok beranggotakan 4 orang, maka sampai proses konseling berakhir anggota kelompok tidak akan bertambah. Keuntungan dari sifat tertutup adalah

memudahkan anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Akan tetapi kerugiannya adalah jika terdapat anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, maka sistem keanggotannya tidak dapat menerima masuknya anggota baru sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

#### 4) Waktu Pelaksanaan

Menurut Latipun (2003), lama waktu dalam pelaksanaan konseling kelompok tergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu yang lebih cepat jika dibandingkan dengan masalah yang lebih kompleks dan rumit. Selain itu durasi proses konseling juga ditentukan oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.

Penentuan pertemuan waktu yang tepat ditentukan oleh kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi, secara umum konseling kelompok jangka pendek (*short-term group counseling*) pertemuan waktu berkisar antara 8-20 kali pertemuan. Frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi waktu 60-90 menit/sesi. Batasan waktu yang biasanya ditetapkan dalam proses konseling kelompok biasanya 1-2 kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini karena jika jarak waktu pelaksanaan konseling kelompok terlalu dekat menyebabkan informasi dan umpan balik terlupakan (Lumongga & Hasnida, 2016).

#### e. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap sebagai berikut:

##### 1) Tahap awal kelompok

Pada tahap awal merupakan proses orientasi dan eksplorasi. Awalnya tahap ini akan diwarnai dengan keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Apabila konselor

mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah:

- a) Menerima dengan terbuka dan mengucapkan terimakasih.
- b) Berdo'a
- c) Menjelaskan pengertian konseling kelompok.
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok.
- e) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok.
- f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok.
- g) Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.

## 2) Tahap peralihan

Pada tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan menguasai suasana tersebut.
- d) Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

## 3) Tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan dilakukan proses penggalan masalah yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini adalah:

- a) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.

- b) Memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
- d) Selingan.
- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya).

#### 4) Tahap pengakhiran

Pada tahap pengakhiran konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku didalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap ini adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terimakasih.
- f) Berdo'a
- g) Perpisahan

### 3. *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*

#### a. Konsep Dasar Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling*

*Solution-focused brief counseling* atau konseling singkat berfokus solusi dipelopori oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazer. Pendekatan ini merupakan bentuk konseling singkat yang dibangun diatas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada masalah yang dihadapinya. Pendekatan ini lebih menekankan pentingnya masa depan ketimbang masa lalu atau masa kini (Palmer, 2010). Dalam pendekatan *Solution-focused brief counseling*, konselor dan konseli

mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksi solusi dari pada mengeksplorasi masalah.

De Shazer berpendapat bahwa untuk dapat menyelesaikan suatu masalah tidaklah penting mengetahui penyebabnya, dan bahwa antara masalah dan solusi-solusinya tidak ada hubungannya. Mengumpulkan informasi suatu masalah tidak penting bagi terjadinya suatu perubahan. Jika mengetahui dan memahami masalah bukan sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang benar adalah suatu hal yang penting. Mulawarman (2019) mengatakan bahwa dalam *Solution-focused brief counseling*, konseli memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam terapi dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah. Pendekatan ini menekankan masa kini dan masa depan. Dalam pendekatan ini, klien memiliki tujuan yang dia inginkan untuk dicapai, dan kecil kemungkinan memperhatikan diagnosis, sejarah kehidupan, dan eksplorasi masalah (Yusuf, 2016).

*Solution-focused brief counseling* didasarkan pada asumsi optimistik bahwa orang-orang sehat, kompeten, dan memiliki kemampuan untuk membuat solusi-solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Terlepas dari bagaimana kondisi para konseli ketika mereka memasuki proses konseling, konselor percaya bahwa konseli mampu atau berkompeten dan tugas konselor ialah membantu mereka untuk mengenal kompetensi-kompetensi yang ada pada diri mereka.

**Tabel 2.3**

**Perbedaan Pendekatan SFBC dan Konvensional**

<b>Pendekatan SFBC</b>	<b>Pendekatan Konvensional</b>
Penyebab masalah belum tentu disesuaikan dengan pemecahannya (belum tentu mach antara penyakit-obatnya).	Penyebab masalah harus diketahui secara mendalam dan disesuaikan dengan pemecahannya/solusinya.
Kurang menfokuskan pada permasalahan namun	Fokus pada pembahasan mencari akar sesuai sudut pandang teoritis dari pada

membahas solusi masalah tersebut.	membahas solusi.
Bersifat subjektif (menekankan pada sisi personal).	Objektif dan lebih melihat dari sisi klinikal-medis (diselidiki secara mendasar masalah psikologisnya).
Terapis/konselor-konseli sebagai partner untuk berkolaborasi bersama ( <i>client as expert in their life</i> ).	Umumnya konselor/terapis dipandang sebagai orang yang ahli dalam mengatasi masalah konseli ( <i>focus on counselors as expert</i> ).

Berg & Miller, Walter & Peller, dan Proschaska & Norcross (dalam Mulawarman 2019) menjelaskan bahwa dalam pendekatan *Solution-focused brief counseling* terdapat beberapa konsep utama yang menjadi tujuan umum terapeutik. Adapun kriteria tersebut sebagai berikut:

#### 1) Bersifat positif

Ungkapan tujuan terapeutik tidak hanya pernyataan-pernyataan diri yang sifatnya negatif, tetapi mengandung pernyataan “maka, sebagai gantinya”. Sebagai contoh: ungkapan tujuan: “Saya akan meninggalkan kebiasaan bolos sekolah” atau “Saya akan keluar dari perasaan marah dan dendam”. Pernyataan-pernyataan tersebut belum cukup mewujudkan suasana positif. Suasana positif akan terwujud jelas ketika pernyataan tersebut memberikan muatan tindakan positif (bersamaan) yang akan dilakukan oleh konseli. Dalam proses terapeutik, pernyataannya dapat diwujudkan dengan “Apa yang akan anda lakukan sebagai ganti meninggalkan kebiasaan bolos sekolah”. Atau juga dapat konseli menyatakan bahwa “Sebagai ganti kebiasaan bolos sekolah, saya akan rajin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah”, “Sebagai ganti rasa marah dan dendam, saya akan mengikuti perkumpulan pengajian setiap hari kamis malam dan jumat”.



## 2) Mengandung proses

Kata kunci yang mewakili proses adalah bagaimana. Pernyataan berorientasi pada bagaimana mengisyaratkan dan mengandung suatu proses peristiwa yang dialami oleh konseli. Bentuk pertanyaan itu misalnya “Bagaimana anda akan melaksanakan alternatif yang lebih sehat dan membuahakan kenyamanan serta kebahagiaan?”. Pernyataan ini juga sebagai jawaban sebagai tujuan terapeutik yang ingin dicapai oleh konseli.

## 3) Merangkum gagasan tentang kurun waktu kini

Berubahan yang terjadi bukan kemarin atau esok, melainkan pada saat ini. Pertanyaan sederhana yang bisa membantu adalah “Setelah anda meninggalkan hal yang lama hari ini dan kemudian anda tetap berada pada jalur yang tepat, hal apa yang akan anda lakukan dengan cara yang berbeda atau hal apa yang akan anda katakan pada diri anda hari ini?”.

## 4) Bersifat praktis

Sifat praktis tersebut diwakili oleh suatu jawaban yang memadai atas pertanyaan “Sejauh mana tujuan anda dapat dicapai?”. Kata kunci disini adalah dapat dicapai atau dapat dilaksanakan. Para konseli yang hanya menginginkan pasangan, karyawan, orangtua, atau guru mereka berubah, tidak memiliki solusi yang dapat dilakukan, dan mereka hanya akan berada dalam kehidupan yang dimuati lebih banyak masalah.

## 5) Berusaha untuk merumuskan tujuan serinci mungkin

Hal ini diwakili oleh jawaban yang memadai atas pertanyaan “Serinci apa anda akan melakukan pekerjaan?”. Tujuan yang bersifat global, abstrak, atau ambigu semisal diwakili oleh pernyataan “ menggunakan waktu lebih banyak untuk belajar”, tidak seefektif tujuan spesifik, seperti yang terwakili oleh pernyataan “Secara spesifik, aku akan belajar bahasa inggris bersama guru privat tiga kali dalam seminggu”,

atau “Aku akan secara sukarela membantu mengerjakan PR Matematika temanku”, atau “Aku akan menyaksikan pertandingan basket dengan temanku pada hari minggu” (Mulawarman 2019).

6) Adanya kendali di tangan konseli

Hal tersebut terwakili oleh jawaban atas pertanyaan “Apa yang anda lakukan ketika alternatif baru terwujud?”. Kata kunci disini adalah anda, konseli, karena anda memiliki kompetensi, tanggung jawab, dan kendali untuk mewujudkan hal-hal yang lebih baik.

7) Menggunakan bahasa konseli

Gunakan kata-kata konseli untuk membentuk tujuan, bukan bahasa teoritis konselor atau konseli (Mulawarman, 2019). “Aku akan bercakap-cakap sebagai sesama orang dewasa dengan ayahku lewat telepon seminggu sekali” (bahasa konseli), ini lebih efektif dari pada mengatakan “Aku akan menyelesaikan konflik oedipal dengan ayahku” (bahasa teoritis konselor/konseli).

b. Peran Konselor dan Konseli

Gladding (2015) menjelaskan dalam pendekatan *solution-focused brief counseling*, peran utama seorang konselor adalah menentukan seberapa besar keaktifan dan komitmen konseli untuk menjalani proses perubahan. Konseli biasanya dikelompokkan dalam tiga kategori, yaitu:

- 1) Pengunjung, yang tidak terlibat dalam permasalahan dan bukan bagian dari solusi.
- 2) Tukang komplain, seseorang yang senang mengeluh mengenai situasi tetapi dapat menjadi pengamat dan penjelas masalah, meski mereka tidak membantu dalam memecahkan masalah tersebut.

3) Pelanggan, konseli yang tidak hanya mampu menggambarkan masalah dan bagaimana mereka terlibat didalamnya, tetapi juga memiliki kemauan untuk bekerja menemukan solusinya.

Cleveland & Lindsey, menjelaskan peran konselor sebagai penentu komitmen adalah bertindak sebagai fasilitator dalam membantu klien mengakses kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. Konselor mendorong, menentang, dan membentuk harapan untuk berubah. Perhatian utamanya terletak pada kerja sama dengan konseli untuk mencapai atau menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi (Gladding, 2015).

c. Hubungan Terapeutik Antara Konselor dan Konseli

Salah satu faktor penentu keberhasilan dari pengaplikasian pendekatan *solution-focused brief counseling* (SFBC) adalah kualitatif hubungan antara konselor dengan konseli. Menciptakan rasa percaya terhadap konselor sangat penting, sehingga konseli akan kembali pada sesi selanjutnya dan akan mengikuti pekerjaan rumah yang disarankan. Mulawarman (2019) mengatakan satu cara yang tepat dalam menciptakan sebuah kerja sama yang efektif adalah konselor menunjukkan kepada konseli bagaimana mereka dapat menggunakan kekuatan dan sumber daya yang sudah mereka buat dalam solusi.

d. Teknik-teknik Spesifik *Solution-Focused Brief Counseling*

Dalam proses pelaksanaannya, pendekatan *solution-focused brief counseling* memiliki beberapa teknik yaitu:

1) Pertanyaan pengecualian (*exception question*)

Dalam pendekatan SFBC terdapat asumsi bahwa tidak selamanya masalah yang konseli alami ada dalam kehidupan mereka sepanjang waktu. Saat yang demikian itu disebut pengecualian (*exceptions*). De Shazer menjelaskan *exceptions* merupakan pengalaman-pengalaman masa lalu konseli, dimana saat-saat itu masalah yang dihadapi konseli tidak muncul karena

suatu hal. Dengan begitu hal ini mengingatkan konseli bahwa suatu masalah tidak semua kuat dan tidak semua ada. Hal ini juga memberikan suatu kesempatan untuk menggali kekuatan konseli dan menempatkan solusi-solusi yang memungkinkan konseli untuk memecahkan suatu masalah (Mulawarman, 2019).

2) Pertanyaan keajaiban (*miracle question*)

Corey (dikutip dalam Mulawarman, 2019) menjelaskan bahwa pertanyaan keajaiban adalah suatu bentuk pertanyaan dimana konselor meminta konseli untuk membayangkan atau berimajinasi ketika dimasa depan masalah yang mereka hadapi dapat terpecahkan. Meminta konseli untuk membayangkan bahwa suatu keajaiban, membuka suatu kesempatan untuk konseli dapat membiarkan dirinya bermimpi tentang suatu jalan atau cara untuk mengidentifikasi jenis-jenis perubahan yang mereka inginkan. Dengan pertanyaan ini konseli dapat mulai mempertimbangkan kehidupan yang berbeda yang tidak didominasi dan berkuat pada masalah-masalah yang terjadi dimasa lalu maupun saat ini, sehingga mengarah pada kondisi hidup yang lebih baik dimasa mendatang.

3) Pertanyaan berskala (*scaling question*)

Pertanyaan ini dirancang untuk mengetahui seberapa besar perubahan atau kemajuan yang telah dicapai konseli dalam menyelesaikan masalahnya. Dengan pertanyaan berskala konseli akan lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan dan bagaimana mereka mengambil langkah untuk mengarahkan pada perubahan yang diinginkan. Ketika perubahan pada konseli tidak dapat diamati dengan mudah, seperti suasana hati, perasaan, atau komunikasi, maka konselor SFBC akan menggunakan *scaling question*.

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

Rumusan tugas sesi pertama adalah suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan diantara sesi pertama dan kedua. Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang telah mereka amati dan apa yang mereka inginkan dapat terjadi dimasa mendatang.

5) Umpan balik (*feed back*)

Pada setiap akhir sesi pendekatan SFBC umumnya para praktisi mengambil waktu antara 5 sampai 10 menit untuk menyusun suatu ringkasan pesan untuk konseli. Dalam waktu tersebut konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Pemberian umpan balik ini memiliki tiga bagian dasar, yaitu sebagai pujian atau penghargaan, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

6) Pertanyaan perubahan pra-pertemuan (*prosession change question*)

Pertanyaan perubahan pra-pertemuan dimaksudkan untuk menemukan pengecualian atau mengeksplorasi solusi yang telah diupayakan konseli sebelum pertemuan konseling. Tujuannya menciptakan harapan terhadap perubahan, menekankan peran aktif dan tanggungjawab konseli dan menunjukkan bahwa perubahan dapat terjadi diluar ruang konseling.

e. Kelebihan dan Keterbatasan

Beberapa kelebihan dan keterbatasan yang terdapat dalam pendekatan *solution-focused brief counseling* adalah sebagai berikut:

1) Kelebihan

- a) Berfokus pada solusi.
- b) *Treatment* pada hal yang spesifik dan jelas.
- c) Penggunaan waktu yang efektif.
- d) Berorientasi pada disini dan sekarang (*here and now*).

e) Penggunaan teknik-teknik intervensi bersifat fleksibel dan praktis.

## 2) Keterbatasan

a) Dalam waktu yang relatif singkat konselor harus mampu melakukan penilaian untuk membantu konseli memformulasikan tujuan khusus, dan secara efektif menggunakan intervensi yang tepat hal ini dapat menimbulkan kesan prematur.

b) Posisi *not-knowing* dapat menjadi kendala dalam *setting* multikultural.

c) Konseling bertujuan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah konseli.

d) Dalam penempatannya menuntut keterampilan konselor dalam penggunaan bahasa.

e) Dalam proses konseling akan terjadi hambatan ketika konseli sulit untuk diajak berimajinasi.

f) Tidak ada seperangkat “resep pemecahan masalah” atau solusi secara tepat yang harus diikuti semuanya tergantung subjektivitas konseli.

g) Kurangnya pengalaman konselor memungkinkan memandang SFBC hanya sebagai teknik.

h) Kurangnya perhatian pada pendefinisian masalah atau menyederhanakan masalah.

## 4. *Cyber Counseling*

### a. Pengertian *Cyber-Counseling*

*Cyber* atau dunia maya merupakan media elektronik dalam jaringan komputer yang banyak digunakan untuk keperluan komunikasi satu arah maupun timbal balik secara online. Dalam istilah lain sering disebut dengan internet. Kehadiran internet banyak memberikan perubahan yang sangat besar terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya memberi dan menerima informasi

tanpa mengenal batas wilayah. Ada tiga pendapat yang mengatakan bahwa internet adalah sebuah singkatan dari *International Network*, *Internetworking*, dan *Interconnected Network*. Namun beberapa ahli cenderung menyebutnya sebagai *Interconnected Network* karena fungsinya yang menghubungkan jaringan-jaringan komputer yang ada di dunia (Yuhefizar, 2008).

Mengutip dari Wikipedia Indonesia internet adalah seluruh jaringan komputer yang saling terhubung menggunakan standar sistem global *Transmission Control Protocol/ Internet Protocol Suite* (TCP/IP) sebagai protokol pertukaran paket untuk melayani miliaran pengguna di seluruh dunia. Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa internet merupakan suatu jaringan komputer yang dapat memberikan informasi dan menghubungkan orang dari berbagai belahan dunia melalui akses jaringan komputer untuk berkomunikasi.

Seiring dengan perkembangan teknologi komputer interaksi konselor dan konseli tidak hanya dapat dilakukan secara konvensional. Melainkan juga dapat dilakukan secara virtual melalui internet dalam bentuk *cyber-counseling*. Nurihsan (2005) mengatakan *cyber-counseling* atau yang disebut juga dengan *E-counseling*, *online therapy*, atau *online counseling* merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknologi komputer khususnya internet. Secara umum *cyber counseling* adalah sebuah praktek konseling profesional yang dilakukan oleh konselor dan konseli secara terpisah dengan memanfaatkan teknologi komputer khususnya internet. Sutirna (2013) mengatakan bahwa *cyber-counseling* merupakan salah satu model layanan konseling inovatif dalam upaya pelayanan praktis dan bisa dilakukan dimana saja asalkan terhubung dengan internet. Masyarakat dewasa ini khususnya remaja dan mahasiswa lebih sering menggunakan layanan internet sebagai salah satu sarana yang

efektif dalam mengakses informasi dan bantuan terkait dengan masalah yang dihadapi. Terlepas dari itu, maka *cyber-counseling* perlu dilakukan karena *cyber-counseling* harus dipahami sebagai sebuah strategi bimbingan dan konseling.

b. Media *Cyber-Counseling*

Konselor dan konseli dapat bertemu dengan menggunakan teknologi. Kondisi seperti ini memudahkan konselor dalam membantu konseli, dan memberikan kenyamanan bagi konseli dalam menyampaikan masalahnya melalui aplikasi teknologi sebagai penghujung dirinya dengan konselor tanpa harus bertatap muka secara langsung. Ifdil (2013) menyebutkan beberapa media yang dapat digunakan untuk melakukan *cyber-counseling* antara lain:

1) *Website/Situs*

Konselor dapat menyelenggarakan *cyber-counseling* dengan menyediakan sebuah alamat situs. Situs tersebut akan menjadi alamat untuk melakukan *cyber-counseling*. Sehingga konseli yang ingin melakukan konseling online dapat mengunjungi situs tersebut. Konselor dapat bekerja sama dengan perusahaan/para pakar dibidang web developer untuk memiliki sebuah website yang akan digunakan dalam layanan konseling online.

2) *E-mail*

Cara baru yang dapat digunakan untuk berkomunikasi secara cepat dan efektif dalam *cyber-counseling* adalah melalui surat elektronik di internet atau yang lebih dikenal sebagai *e-mail*. Agar dapat melakukan konseling online melalui *e-mail* masing-masing konselor dan konseli harus memiliki alamat *e-mail*. Adapun jenis layanan yang bisa diupayakan lewat *e-mail* yaitu layanan konsultasi. Layanan konseling berbasis *e-mail* ini sangat berguna dalam upaya menumbuhkan hubungan kehangatan antara konselor dengan konseli yang malu untuk bertatap muka secara



langsung. Melalui layanan ini setidaknya sejak awal sudah tercipta suatu keakraban yang selanjutnya dapat dilanjutkan dalam proses konseling sesuai dengan kesepakatan yang telah dibuat.

### 3) *Chat, Instant Massanging*, dan Jejaring Sosial

*Cyber-counseling* dapat dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas *chat* atau jejaring sosial. Kraus, R., Stricker, G., & Spyer, C. (2011) menjelaskan bahwa *text chat* memungkinkan konselor untuk berkomunikasi dengan seorang konseli secara *real time* melalui internet. *Chat* merupakan sebuah percakapan yang terjadi dalam dunia internet melalui sarana beberapa baris tulisan singkat yang diketikkan melalui *keyboard*. Beberapa aplikasi yang dapat digunakan adalah *SMS*, *Whatsapp*, aplikasi *messenger* seperti *Yahoo! Messenger*, *MSN Messenger*, *mIRC*, dan juga melalui jejaring sosial seperti *twitter*, *facebook* yang didalamnya juga tersedia fasilitas *chatting*.

### 4) *Telephone/ Hand Phone*

Konseling online dapat dilakukan dengan memanfaatkan telepon. Dimana komunikasi antara konselor dengan konseli dapat terjadi dengan menggunakan perangkat ini. Melalui telepon konseli dapat menghubungi konselor tanpa adanya tatap muka secara langsung, dan konselor dapat mendengar dengan jelas apa yang diungkapkan oleh konseli. Dalam studi kasus yang dilakukan oleh Rosenfield and Smile menunjukkan bahwa konseling dengan menggunakan telepon dapat berjalan efektif dalam membantu menangani individu dengan efek psikologis kanker.

### 5) *Video Conference*

*Video conference*, atau yang disebut juga sebagai video konferensi adalah pertemuan yang terjadi melalui video. Pertemuan terjadi dibantu dengan berbagai macam media jaringan seperti telepon atau media lainnya yang digunakan untuk transfer

data video. Konselor dan konseli dapat melakukan video konferensi melalui beberapa aplikasi yang didalamnya telah menyediakan fasilitas *video call*.

c. Tahapan *Cyber-Counseling*

Ifdil (2013) menjelaskan bahwa terdapat tiga tahapan dalam pelaksanaan *cyber-counseling*. Berikut uraian ketiga tahapan tersebut:

1) Tahap Pertama (Persiapan)

Pada tahap pertama, persiapan harus disiapkan dengan matang dan memadai guna memperlancar proses konseling. Persiapan tersebut meliputi, persiapan konselor, persiapan perangkat keras (*hardware*), dan perangkat lunak (*software*). Persiapan konselor diantaranya meliputi, keterampilan dalam menggunakan teknologi khususnya internet, latar belakang pendidikan, pengetahuan akan isu yang akan ditangani, etika dan manajemen konseling. Persiapan perangkat keras meliputi komputer/laptop yang terhubung dengan jaringan internet, headset, mic, webcam, dan sebagainya. Sedangkan persiapan perangkat lunak meliputi *social account*, *instant massanger*, *email*, dan program-program lain yang mendukung.

2) Tahap Kedua (Proses Konseling)

Tahapan *cyber-counseling* tidak jauh berbeda dengan tahapan proses konseling konvensional, yaitu terdiri atas lima tahapan yakni; tahap pengantaran, penjajagan, penafsiran, pembinaan dan penilaian. Pelaksanaan kelima tahapan tersebut dilakukan “kontinum fleksibel”, artinya saling berhubungan dan bersambung sesuai tahap dan dapat dimodifikasi, mulai dari tahap awal sampai tahap akhir konseling. Dalam *cyber-counseling* yang diutamakan adalah terentaskannya masalah konseli dibandingkan dengan cara pendekatan, teknik atau terapi yang digunakan.

Pemilihan teknik, pendekatan, atau terapi pada tahap ini disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh konseli.

### 3) Tahap Ketiga (Pasca Konseling)

Tahap ini merupakan tahap terakhir dalam *cyber-counseling*. Dimana setelah dilakukan penilaian maka akan ditentukan langkah lebih lanjut dalam penanganan konseli, dengan beberapa pilihan yaitu:

- a) Konseling dinyatakan berhasil ditandai dengan konseli mengalami *effective daily living (EDL)* atau konseli telah kembali dalam kehidupannya yang normal
- b) Konseling akan dilanjutkan pada sesi konseling online lainnya.
- c) Konseling dilanjutkan dengan sesi tatap muka secara langsung.
- d) Konseli akan direferal atau dialihkan pada konselor/ahli lain.

### d. Kelebihan dan Kekurangan *Cyber-Counseling*

Setiap layanan konseling memiliki kelebihan dan kekurangan, demikian halnya dengan layanan *cyber-counseling*. Berikut adalah kelebihan dan kekurangan tersebut:

#### 1) Kelebihan

- a) Konselor dapat menjangkau konseli secara lebih luas.
- b) Konseli yang pemalu melakukan konseling secara *face-to-face* dapat mengikuti konseling kelompok online secara sukarela tanpa adanya paksaan dari manapun. Artinya konseli lebih nyaman dalam berkomunikasi.
- c) Melalui interaksi yang dilakukan secara tidak langsung, konseli memiliki kesempatan berpikir sebelum menulis sehingga individu dapat dengan mudah mengungkapkan perasaan yang sebenarnya melalui tulisan.
- d) Konselor dan konseli dapat melakukan konseling kapan dan dimana saja atas dasar kesepakatan bersama.
- e) Menghemat anggaran, dan memberikan pilihan lebih banyak bagi konseli.

f) Meskipun tidak teramati isyarat verbal dan fisik, tetapi kebanyakan konseli lebih mudah dalam mencurahkan pikiran dan perasaan yang mereka rasakan.

2) Kekurangan

- a) Pertumbuhan dinamika dalam proses konseling kurang diperhatikan.
- b) Tidak dapat dikontrol secara ketat perilaku-perilaku yang melemahkan dinamika konseling.
- c) Tidak adanya interaksi langsung, sehingga tidak memunculkan reaksi emosional yang secara langsung dapat diinterpretasikan oleh konselor.
- d) Kurangnya konselor dalam memberikan perhatian yang cukup untuk ekspresi wajah dan bahasa tubuh.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Landasan penelitian dari penelitian ini mengacu pada penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, penelitian-penelitian tersebut yaitu:

**Tabel 2.4**

**Kajian Penelitian yang Relevan**

No.	Penulis	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	Ahmad Heri Nugroho	Penerapan <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i> untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa	Hasil penelitian menunjukkan pentingnya untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa dalam waktu yang efektif sehingga siswa bisa segera menyesuaikan untuk meraih hasil belajar yang maksimal, untuk itu maka koselor bisa untuk mempelajari dan mengaplikasikan	Penelitian ini membahas mengenai Penerapan <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i> untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa dan menggunakan penelitian kualitatif.

---

			pendekatan <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) sehingga bisa untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk menemukan solusi yang digunakan meningkatkan konsep diri akademik dengan waktu yang singkat, dan bisa berkolaborasi dengan siswa sehingga bisa memunculkan kemungkinan- kemungkinan untuk melakukan suatu perubahan- perubahan dengan hal yang berbeda.	
2.	Sumarwiyah, Edris Zamroni, Richma Hidayati	<i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk memahami mengapa suatu keluarga bermasalah dan bagaimana cara mengatasi masalah-masalah keluarga tersebut, <i>Solution Focused Brief Counseling</i> merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pengembangan kapasitas pribadi individu dalam keluarga untuk berfokus dan	Penelitian ini, meneliti mengenai pendekatan solution focused <i>brief counseling</i> (SFBC): sebagai alternatif pendekatan dalam konseling keluarga. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

---

			menyelesaikan masalahnya. Kecepatan dan keakuratan dalam mencari menggali alternatif solusi menjadi hal yang penting bagi konselor maupun konseli dalam proses konseling dengan pendekatan ini.	
3.	Khoirotul Ula	Terapi <i>Solution Focus Brief Counseling</i> dalam Meningkatkan Manajemen Diri; Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita Di Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) dalam meningkatkan manajemen diri seorang anak tunagrahita di kelurahan Barata Jaya kecamatan Gubeng Surabaya dapat dikatakan cukup berhasil. Hal ini dapat ditunjukkan dengan perubahan pada setiap kebiasaan konseli yang terbiasa di bantu oleh ibunya dalam keterampilan berpakaian, bersepatu, dan makan, sekarang sudah bisa melakukannya sendiri.	Penelitian meneliti tentang terapi <i>solution focus brief counseling</i> dalam meningkatkan manajemen diri. Model penelitian ini adalah studi kasus pada seorang anak tunagrahita, dan menggunakan metode penelitian kualitatif.
4.	Ika Putri Kanthi Lestari	Upaya Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Rendah	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa <i>self efficacy</i>	Penelitian meneliti upaya untuk

		Terhadap Pemilihan Karir Dengan Konseling <i>Behaviour</i> Teknik Modeling Simbolik Pada SiswaKelas VIII E Di SMP N 6 Batang	rendah terhadap pemilihan karir dapat ditingkatkan melalui konseling <i>behaviour</i> teknik modeling simbolik pada beberapa siswa kelas VIII E di SMP N 6 Batang.	meningkatkan <i>self efficacy</i> terhadap pemilihan karir dengan konseling <i>behavior</i> teknik modeling simbolik dan menggunakan metode penelitian kuantitatif.
5.	Dinda Puspita, Yessy Elita, Rita Sinthia	Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis <i>Cyber-Counseling</i> Via <i>Whatsapp</i> Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu	Bahwa Sig.(2 tailed) sebesar 0.000 yang artinya nilai Sig.(2 tailed) lebih kecil dari 0.005 maka hipotesis (Ho) ditolak dan hipotesis (Ha) diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan keterbukaan diri mahasiwa Prodi Bimbingan dan Konseling semester 4A setelah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok berbasis <i>cyber-counseling</i> via <i>WhatsApp</i> .	Penelitian ini meneliti tentang pengaruh layanan konseling kelompok berbasis <i>cyber-counseling</i> via <i>whatsapp</i> terhadap keterbukaan diri mahasiswa bimbingan dan konseling semester 4a universitas bengkulu dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif.
6.	Sukoco KW & M.Arif Budiman S.	Konseling Individu Melalui <i>Cyber Counseling</i> Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik	Telah terbukti dan benar-benar menunjukkan “Terdapat Pengaruh antara Konseling Individu Melalui <i>Cyber Counseling</i> Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta didik di Kelas XI SMA	Penelitian tersebut meneliti tentang konseling inividu melalui <i>cyber counseling</i> terhadap pembentukan konsep diri peserta didik dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif

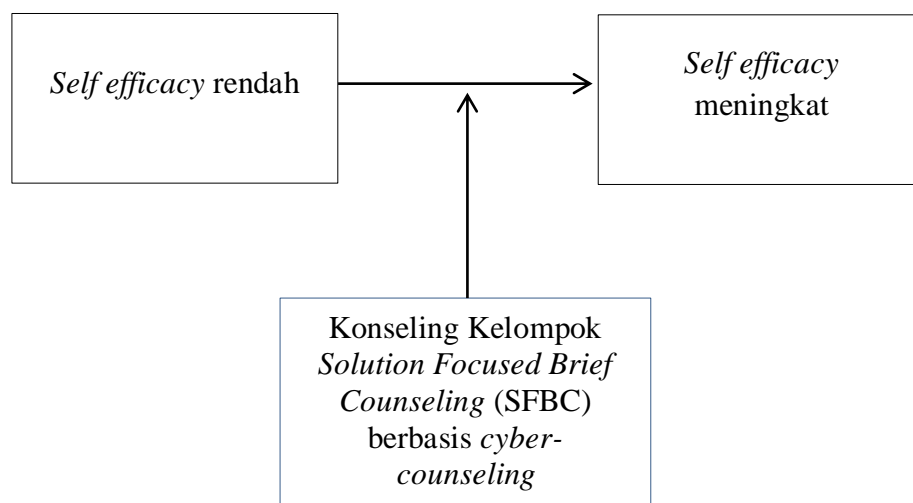
---

Negeri 1  
Ketanggungan  
Kabupaten  
Brebes”.

---

### C. Kerangka Pikir

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Pikir Penelitian**



Dari gambar di atas diketahui bahwa pada awalnya siswa memiliki *self efficacy* yang rendah. Selanjutnya peneliti mencoba mengatasi permasalahan tersebut dengan memberikan layanan konseling kelompok *solution-focused brief counseling* (SFBC) berbasis *cyber-counseling* dalam upaya meningkatkan *self efficacy* siswa.

### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka hipotesis yang peneliti ajukan adalah penerapan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) berbasis *cyber-counseling* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa di MTs Hasanudin Siraman.



Sesuai dengan hipotesis penelitian, maka dapat dirumuskan hipotesis statistik sebagai berikut:

Ha: Penerapan konseling kelompok *solution-focused brief counseling* (SFBC) berbasis *cyber-counseling* dapat meningkatkan *self efficacy* siswa di MTs Hasanudin Siraman.