

## Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Anam Nur Sofa<sup>1</sup>; Tadjoel Ridjal<sup>2</sup>; Agus Rizal<sup>3</sup>

SMK Dirgahayu Bojonegoro<sup>1</sup>; Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan Universitas PGRI Yogyakarta<sup>2,3</sup>

email: ✉ [anamnur88@gmail.com](mailto:anamnur88@gmail.com)

### Article History

**Received:**

10-08-2023

**Revised:**

18-09-2023

**Accepted:**

25-11-2023

**Abstract** ----- This study used a quantitative experimental method with a one-group pretest-posttest design to assess the effectiveness of short, solution-focused counseling to improve students' academic self-concept. Calculation of the average academic self-concept score before being given a brief counseling service focused on solutions to the miracle question technique is still relatively low, namely with a score of 5214 and an average value of 144.8. And after being given short counseling sessions focused on solutions with the miracle question technique, it experienced a fairly good increase, namely with a score of 5601 with an average value or mean of 155.6. From the Wilcoxon test using the SPSS application it was found that if the significance value is  $<0.05$  then the hypothesis is accepted, so from the test data above it shows that the significance value is 0.005 so the hypothesis is accepted. It can be concluded that brief counseling focused on solutions with the miracle question technique is effective in improving the academic self-concept of class X SMK students.

**Keywords:** Academic Self-Concept, Solution-Focused Brief Counseling

**Abstrak** ----- Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan design one-group pretest-posttest untuk menilai keefektifan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. Perhitungan rata-rata skor konsep diri akademik sebelum diberikan layanan konseling singkat berfokus solusi teknik miracle question masih tergolong rendah yaitu dengan nilai skor 5214 dan nilai rata-rata 144,8. Dan setelah diberikan layanan konseling singkat berfokus solusi dengan teknik miracle question mengalami peningkatan yang cukup baik yaitu dengan skor 5601 dengan nilai rata-rata atau mean 155,6. Dari uji wilcoxon menggunakan aplikasi spss menemukan hasil bahwa apabila nilai signifikansi  $< 0.05$  maka hipotesis diterima, sehingga dari data uji diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,005 jadi hipotesis di terima. Dapat disimpulkan bahwa konseling singkat berfokus solusi dengan teknik miracle question efektif dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa SMK kelas X.

**Kata kunci:** Konsep Diri, Konseling Singkat Berfokus Solusi

---

## PENDAHULUAN

Habsy (2021) konseling singkat berfokus solusi pada dasarnya adalah pendekatan yang berlandaskan pada filosofis postmodern dan konstruktivisme kognitif. Konseling singkat berfokus pada solusi memungkinkan konselor untuk bekerja dengan siswa untuk meningkatkan konsep diri akademik mereka untuk ditangani oleh konselor, seperti Kelly, Kim, dan Franglin (2008) *Solution Focused Brief Counseling* sangat cocok untuk konselor sekolah dan lingkungan sekolah karena

memungkinkan konselor sekolah bekerja dengan peserta didik agar memecahkan masalah yang terfokus pada pencarian solusi dan memakai solusi tersebut untuk membimbing peserta didik menuju hidup yang berubah lebih positif.

Konseling singkat berfokus solusi yaitu mencari jalan keluar untuk dapat mengentaskan masalah dan membawa perubahan sehingga seorang dapat menjadi individu yang berkembang. Sebagaimana dicatat de Shazer, yang dikendalikan mempunyai kepercayaan untuk berubah (Nugroho Puspita, & Mulawarman, 2018; Gingerich & Peterson, 2013). Mengubah konsep diri akademik menjadi positif penting karena mempengaruhi prestasi akademik siswa. Konsep diri akademik dapat membuat orang lebih percaya diri dan merasa lebih percaya diri terhadap kemampuannya, karena konsep diri akademik sebenarnya menyangkut bagaimana orang berperilaku, merasakan dan menilai kemampuannya (Marsh, 2003; Franklin.,et al, 2017).

Konsep diri akademik merupakan salah satu tantangan perkembangan yang dihadapi siswa selama belajar di sekolah. Ketika kepercayaan diri akademik menurun, hal itu mempengaruhi prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan sarana yang tepat untuk meningkatkan citra diri akademik dan dapat digunakan di lingkungan sekolah (Wu.,et al, 2021; Trautwein & Möller, 2016; Prince & Nurius, 2014 ).

Konsep diri akademik adalah bagian dari konsep diri, tetapi konsep diri akademik merupakan bagian integral dari pembelajaran dan banyak penelitian telah dilakukan di bidang ini untuk memperbaikinya (Hardy, 2013; Fernández-Bustos.,et al, 2019). Harapannya ketika seseorang memiliki pandangan yang berbeda tentang siapa mereka, mereka juga memiliki pandangan yang berbeda tentang apa yang akan terjadi di masa depan. menyatakan bahwa individu memiliki harapan baik dari kemampuan akademik mereka dan dari diri mereka sendiri secara keseluruhan. Harapan atau tujuan individu secara alami menciptakan kekuatan yang memotivasi dirinya untuk mengembangkan keterampilan tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian metode penelitian kuantitatif dan terdiri dari dua variabel. yaitu variabel bebas berupa konseling singkat berfokus solusi serta variabel terikat yaitu konsep diri akademik siswa. Penelitian kuantitatif ialah sebuah studi yang melibatkan angka - angka, dimulai dengan proses pencarian data, interpretasi data, dan publikasi hasilnya. Selain itu, pada penelitian tahap akhir, sebaiknya dilampirkan gambar, tabel dan diagram informasi tampilan lainnya.

Studi ini bersifat pendahuluan. “Penelitian *pra-eksperimen* atau desain *pra-eksperimen* adalah desain penelitian yang tidak tergolong eksperimen yang sebenarnya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK kelas X dengan jumlah 36 siswa dan diambil sampel sejumlah 10 siswa dengan kriteria yang sudah ditentukan peneliti.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji Wilcoxon digunakan agar dapat melihat seberapa besar perbedaan nilai sebelum dilakukan dan sesudah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *miracle question*. Penelitian ini *pre - test dan post - testnya* diuji oleh peneliti memakai uji Wilcoxon.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dari 10 sampel siswa SMK kelas X memperoleh hasil bahwa konsep diri akademik siswa SMK Kelas X mengalami pengaruh yang cukup signifikan dengan hasil yang sudah diperoleh.

**Tabel 1 Hasil Signifikasi Sampel Penelitian**

kategori	Interval	f	%
rendah	$X < 126$	0	0%
sedang	$126 \leq X < 159$	8	80%
tinggi	$X \geq 159$	2	20%
Jumlah		100	100 %

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 8 siswa yang berbeda dalam kategori rendah, 0% atau tidak sama sekali, 8 siswa (80%) termasuk dalam kategori sedang dan 2 siswa (20%) termasuk dalam kategori tinggi. Jadi disimpulkan sebanyak 10 siswa yang menerima angket memiliki mengalami peningkatan setelah tes.

Berdasarkan Uji Wilcoxon dibawah ini sudah di jelaskan secara rinci sebagai berikut:

**Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	0,00	0,00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	5,50	55,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.803 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

*Negative Ranks* atau selisih (negatif) antara hasil konsep diri akademik siswa untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 0, baik itu pada nilai *N*, *Mean Rank*, maupun *Sum Rank*, Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan dari nilai *pre-test* ke *post-test*.

*Positive Rank* atau selisih (positif) antara hasil konsep diri akademik siswa untuk *pre-test* dan *post-test* adalah 10 data positif (*N*) yang artinya ke 10 siswa mengalami peningkatan konsep diri akademiknya dari data *pre-test* ke *post-test*. Mean rank atau rata-rata peningkatan adalah 5.50 sedangkan jumlah *rangking* positif atau *Sum of Rank* sebesar 55,00.

*Ties* adalah kesamaan nilai *pre-test* dan *post-test*, disini nilai *Ties* adalah 0, maka dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Dari hasil uji Wilcoxon *signed test* di dapatkan *Z* hitung sebesar -2.803<sup>b</sup> dan nilai *asympt sig.* (2-tailed) 0,005 lebih kecil dari tingkat alfa 5% (0,05) sehingga *ho* di tolak dan *ha* diterima, maka kesimpulannya adalah konseling singkat berfokus solusi efektif untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa SMK kelas X.

Dari data tersebut didapatkan kesimpulan bahwa dari *pre-test* ke *post-test* mengalami kenaikan yaitu 10 responden mean rank adalah 5,50 dan sum of ranknya 55,00.

Pada kriteria penghitungan hipotesis pada uji Wilcoxon ini menunjukkan bahwa apabila nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis diterima, sehingga dari data uji di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,005 jadi hipotesis di terima.

Berdasarkan rata-rata *pre-test* dan *post-test* atau perhitungan rata-rata terjadi pertumbuhan. Pada *pre-test* skor 5214 dengan rata-rata 144,8 dan skor *post-test* 5601 dengan rata-rata 155,6 dan selisih *pre-test* dan *post-test* 387 dengan rata-rata 38,7.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang di dapat dari perhitungan tersebut dapat menyimpulkan bahwasanya konseling singkat berfokus solusi dengan teknik *miracle question* efektif untuk dapat meningkatkan konsep diri akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan SMK kelas X.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di kelas X AKL terdapat pada kategori tinggi 39% (14 dari 36 peserta didik), sedang 33% (12 dari 36 peserta didik), dan rendah 28% (10 dari 36 peserta didik). Dengan hasil tersebut jika konsep diri akademik rendah tidak segera diatasi maka akan menjadi hambatan dalam kegiatan belajar dan dapat mempengaruhi prestasi peserta didik. Karena konsep diri akademik berperan penting dalam melihat diri sendiri. jika siswa memiliki konsep diri akademik yang baik dan mengenali potensi atau minatnya, maka sangat baik untuk menunjang prestasi akademik siswa tersebut. Bukan hanya itu saja, peserta didik dengan konsep diri akademik yang baik jauh lebih percaya diri terhadap kemampuannya serta memiliki keinginan untuk melakukan yang lebih baik lagi. Tetap tenang tetapi aktif mencari solusi dan bertanya kepada guru atau teman sekelasnya. Kalaupun siswa merasa gagal, dia tidak berkeputus pada kegagalannya tetapi menjadikan itu sebagai pengalaman dan awal dari kesuksesannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

- a. Berdasarkan data average skor konsep diri akademik sebelum mendapatkan konseling singkat berorientasi solusi menggunakan *Miracle Question* masih tergolong rendah dengan skor 5214 dan mean 144,8..
- b. Setelah dilaksanakan layanan ini, mengalami peningkatan, naik menjadi 5601 dengan rata-rata 155,6. Diketahui dari uji Wilcoxon dengan SPSS pada tabel Wilcoxon Test Calculation nilai signifikansinya adalah 0,005. Sehingga kesimpulannya adalah H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, yang artinya konsep diri akademik siswa meningkat.
- c. Sebagaimana hasil yang di dapat dalam penelitian ini dapat disimpulkan jika layanan konseling singkat yang berfokus pada solusi berdasarkan teknik *miracle question* sangat efektif dalam meningkatkan konsep diri akademik siswa kelas X sekolah menengah kejuruan.

### Saran

Dari hasil penelitian ini penulis membuat usulan/saran untuk beberapa pihak yaitu:

- a. Siswa benar-benar perlu untuk meningkatkan konsep diri akademik mereka dan sering kali beralih ke guru, guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas. Untuk meningkatkan potensi siswa.
- b. Guru Bimbingan dan Konseling ingin meningkatkan kinerjanya, berkembang mengikuti perkembangan zaman yang semakin menuntut ini, dan puas dengan membantu siswa meningkatkan konsep diri akademiknya dan menerapkan teknik-teknik yang menangani masalah siswa.
- c. Sekolah hendaknya memberikan kesempatan kepada siswa maupun guru, khususnya guru bimbingan dan konseling untuk membuka potensi diri dan akan membuat pengaruh besar dalam mengkonsep diri akademik siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fernández-Bustos, J. G., Infantes-Paniagua, Á., Cuevas, R., & Contreras, O. R. (2019). Effect of physical activity on self-concept: Theoretical model on the mediation of body image and physical self-concept in adolescents. *Frontiers in psychology, 10*, 1537.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of marital and family therapy, 43*(1), 16-30.
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice, 23*(3), 266-283.
- Hardy, G. (2014). Academic self-concept: Modeling and measuring for science. *Research in Science Education, 44*, 549-579.

- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Marsh, H. W. (2003). A reciprocal effects model of the causal ordering of academic self-concept and achievement. *NZARE AARE, Auckland, New Zealand*.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 93-99.
- Prince, D., & Nurius, P. S. (2014). The role of positive academic self-concept in promoting school success. *Children and Youth Services Review*, 43, 145-152.
- Trautwein, U., & Möller, J. (2016). Self-concept: Determinants and consequences of academic self-concept in school contexts. *Psychosocial skills and school systems in the 21st century: Theory, research, and practice*, 187-214.
- Wu, H., Guo, Y., Yang, Y., Zhao, L., & Guo, C. (2021). A meta-analysis of the longitudinal relationship between academic self-concept and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 1-30.