

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA TANPA PERAN AYAH DI SMA NEGERI 9 PONTIANAK

Navikha Ramadhani¹, Muhammad Asrori², Halida³
¹²³Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tanjungpura
[1navikha081104@gmail.com](mailto:navikha081104@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach in improving the self-confidence of students without a father's role at SMA Negeri 9 Pontianak. The research method used is an experimental method with a non-equivalent control group design, which compares the experimental group and the control group that were not randomly selected. Both groups were given a pre-test and post-test to determine the differences in self-confidence levels before and after the treatment. The research sample consisted of 10 students who had low self-confidence and experienced the absence of a father's role, divided into an experimental group and a control group using purposive sampling technique. Based on the calculation results, the average pre-test score of the experimental group was 113.40 and the average post-test score was 135.80, indicating an increase in self-confidence after the treatment was given. Furthermore, the calculated t-value using the Paired Sample T-Test showed a significance value less than 0.05, which means that there is a significant difference in students' self-confidence levels before and after being given group counseling with the SFBC approach. The results of the comparison test with the control group also showed that the increase in self-confidence in the experimental group was higher than that in the control group. Thus, it can be concluded that group counseling using the Solution Focused Brief Counseling approach is effective in improving the self-confidence of students without a father's role at SMA Negeri 9 Pontianak.

Keywords: Group Counseling, Solution Focused Brief Counseling (SFBC), Self-Confidence, Absence of the Father's Role.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah di SMA Negeri 9 Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain penelitian *non-equivalent control group design*, yaitu dengan membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak. Kedua kelompok diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah dan mengalami ketiadaan peran ayah, yang terbagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik

pengambilan sampel *purposive sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh rata-rata skor pre-test kelompok eksperimen sebesar 113,40 dan rata-rata skor post-test sebesar 135,80, yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan. Selanjutnya diperoleh nilai *t* hitung menggunakan *Paired Sample T-Test* dengan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC. Hasil uji perbandingan dengan kelompok kontrol juga menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah di SMA Negeri 9 Pontianak.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), Kepercayaan Diri, Ketidadaan Peran Ayah.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu landasan yang sangat penting bagi kehidupan setiap individu, dengan pendidikan yang baik individu bisa meningkatkan kualitas hidupnya menjadi lebih baik serta memberikan pengetahuan dan keterampilan yang digunakan dalam kehidupan sehari – hari. Sejalan dengan pendapat Afifah, Hamidah, & Burhani (2019, h.1) Pendidikan di sekolah merupakan wadah utama dalam, proses mendidik dan menciptakan individu berkualitas. Pendidikan tidak hanya berfokus pada pengembangan aspek akademik semata, tetapi juga mencakup pengembangan pribadi, sosial, karier, dan emosional peserta didik. Salah satu aspek penting dalam perkembangan pribadi siswa yang

sangat memengaruhi seluruh aspek kehidupannya adalah kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah aspek pendukung individu untuk menghadapi tantangan di kehidupan, bersosialisasi dengan lingkungan secara interaktif, serta mengambil keputusan yang konstruktif. Pentingnya kepercayaan diri merupakan modal penting bagi perkembangan remaja. Menurut Hurlock (dalam Fitri, Zola, & Ildil, 2018, h.2) kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis siswa, yang berperan dalam keberhasilan akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional yang positif. Sejalan dengan pendapat Januaripin (2024, h.115) kepercayaan diri adalah

keberanian seseorang untuk menghadapi sebuah tantangan dengan menyadari bahwa pentingnya pengalaman dari pada keberhasilan atau kegagalan dari hasil akhir. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah dalam aspek kepercayaan diri yang perlu segera ditangani secara sistematis.

Kepercayaan diri merupakan landasan penting untuk seseorang mengaktualisasi diri yang merupakan tahapan tertinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow, yang dimana pada tahap ini seseorang mampu merealisasikan bakat, kreatifitas, dan nilai – nilai pribadi yang ada pada individu tersebut. Darajat (dalam Eryanti 2020, h.223) menyatakan bahwa rendahnya kepercayaan diri mengakibatkan timbulnya rasa pesimis, mementingkan diri sendiri, menarik diri dalam hubungan sosial, tidak berani berpendapat dan menyampaikan perasaan, serta tidak inisiatif, oleh karna itu rendahnya kepercayaan diri dapat menyebabkan seseorang tidak dapat mengembangkan potensinya secara optimal. Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Larasati & Rahmasari (2024, h.929) di SMA Negeri X Surabaya, tentang hubungan

peran ayah dan kepercayaan diri siswi diperoleh Pada variabel kepercayaan diri kategori tinggi sebesar 15%, kategori sedang sebesar 74%, kategori rendah sebesar 11% pada anak perempuan kelas 11 SMA Negeri X Surabaya. Oleh karena itu, tidak semua siswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang optimal, terutama mereka yang mengalami ketiadaan peran ayah dalam keluarga. Selain itu, penelitian oleh Devi, dkk, (2025, h127) menunjukkan bahwa dukungan psikososial yang tepat dapat membantu anak-anak ini mengatasi perasaan ketidakpastian dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.

Ketiadaan peran ayah atau *Fatherless* adalah kondisi di mana seorang ayah hanya hadir secara fisik tetapi tidak secara emosional dalam kehidupan anak, sehingga anak tidak merasakan keberadaan dan peran ayah dalam perkembangan psikologisnya. Data UNICEF pada tahun 2021 menyatakan, sekitar 20,9% anak-anak di Indonesia tumbuh tanpa kehadiran sosok ayah. Menurut Shifa & Suherman (2024, h.264) “Anak yang mengalami *fatherlessness* seringkali kesulitan dalam hal sosial, seperti rendahnya kepercayaan diri

dan kurangnya keterampilan sosial, yang pada akhirnya mempengaruhi performa akademik dan hubungan interpersonal mereka.” Oleh karena itu peranan ayah dalam sebuah keluarga sangatlah penting tidak hanya peranan secara fisik dan biologis saja tetapi juga penting bagi seorang ayah untuk hadir dalam sisi psikologis anak agar tidak ada bagian yang kosong dalam jiwa anak tersebut, karena keluarga bukanlah beberapa orang yang hanya tinggal dalam satu atap, tetapi beberapa orang yang terikat dalam hubungan darah serta hidup dan bernamika secara fisik dan psikis. Aulia, Nurhasanah & Fadhilah (2024, h.38) menyebutkan bahwa Indonesia menempati urutan ke-3 *fatherless country* atau tiadanya peranan ayah dalam pengasuhan anak.

Ketiadaan peran ayah dapat berdampak signifikan terhadap perkembangan psikososial seorang anak. Menurut Lamb (2010, h.25) “*Fathers influence children’s cognitive, emotional, and behavioral development through active engagement and emotional involvement, serving as role models and guides in the child’s journey toward self-identity*”, yang artinya dalam bahasa Indonesia adalah ayah

memengaruhi perkembangan kognitif, emosional, dan perilaku anak melalui keterlibatan aktif dan kedekatan emosional, serta berperan sebagai panutan dan pembimbing dalam perjalanan anak menuju pembentukan jati diri. Ketiadaan peran ayah dapat menciptakan kekosongan dalam pembentukan identitas anak karena hilangnya sumber penting yaitu validasi dan afirmasi. Di lingkungan sekolah, siswa yang tidak memiliki figur ayah cenderung mengalami perasaan rendah diri dan kurang memiliki keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik maupun non-akademik.

Upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami ketiadaan peran ayah salah satunya dengan diberikannya intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) yang menjadi salah satu intervensi yang efektif. Penggunaan konseling kelompok dalam penelitian ini dikarenakan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memberikan kesempatan pada siswa untuk mendiskusikan serta menyelesaikan masalah mereka melalui interaksi dalam sebuah

kelompok. Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan sosial dan emosional. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan memperoleh wawasan baru dalam suasana yang mendukung dan tidak menghakimi. Menurut Mulkiyan, (2017, h.138) menjelaskan bahwa “melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan komunikasi dan sosialisasi siswa berkembang secara optimal”. Dengan demikian, konseling kelompok berperan penting dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa, terutama dalam hal komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri di lingkungan sekolah, dan konseling kelompok pada penelitian ini menggunakan pendekatan *solution focused brief counseling*.

Menurut Nugroho, Puspita & Mulawarman (2018, h.94) *solution focused brief counseling* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi daripada permasalahan,

serta mengarahkan individu untuk menemukan kekuatan dan potensi yang dimiliki guna mencapai tujuan yang lebih positif. Jerome, McNamee, Abdel-Halim, Elliot, & Woods, (2023, h.2) juga berpendapat bahwa:

Solution Focused Brief Therapy builds on Watzlawick, Weakland and Fisch’s approach, being oriented toward building solutions by identifying the client’s resources, and when something is found that works, the client should do more of it.

Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa alih-alih fokus pada apa yang salah, *solution focused brief therapy* atau disebut juga dengan *Solution Focused Brief Counseling* membantu klien fokus pada apa yang sudah ada, dan memperkuat hal tersebut untuk membangun solusi ke depan. Summiyati, Asrori & Putri (2023, h.1340) menjelaskan beberapa tahapan dalam pendekatan *solution focused brief counseling* seperti pembinaan hubungan baik, identifikasi masalah, melaksanakan serta merancang intervensi, terminasi, evaluasi beserta tindak lanjut.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan

solution focused brief counseling efektif dalam membantu permasalahan siswa. Seperti penelitian oleh Widayanti, Sugiyo & Murtadho (2020, h.359) *Konseling Kelompok* dengan pendekatan *solution focused brief counseling* efektif dalam membantu mengatasi permasalahan siswa. Penelitian oleh Kusumawide, Saputra, Alhadi & Prasetiawan (2019, h.97) juga menyatakan bahwa penelitian *solution focused brief counseling* (SFBC) telah terbukti efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Sumarwiyah, Zamroni, & Hidayati (2015) *solution focused brief counseling* adalah salah satu pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-maslah yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* (SFBC) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa yang mengalami ketiadaan peran ayah (fatherless) di SMAN 9 Pontianak. Ketidadaan figur ayah dalam kehidupan anak dapat menyebabkan berbagai

masalah psikologis, termasuk rendahnya kepercayaan diri, yang berdampak negatif pada prestasi akademik dan interaksi sosial mereka. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memberikan intervensi yang efektif bagi siswa tanpa peran ayah, yang jumlahnya semakin meningkat di masa sekarang, hal ini dapat diindikasikan dengan angka perceraian di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan lebih dari 516.000 kasus perceraian tercatat pada tahun 2022, di tahun 2023 tercatat sebanyak lebih dari 463.000 kasus dan pada tahun 2024 tercatat sebanyak lebih dari 394.000 dengan spesifikasi pada kalimantan barat tercatat 4.635 kasus, hal ini terdata secara resmi pada web BPS (Badan Pusat Statistik) Indonesia.

Adapun alasan pemilihan fokus pada kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah dalam penelitian ini didasarkan pada hasil dari observasi serta wawancara langsung dengan guru bimbingan dan konseling yang ada di SMA Negeri 9 Pontianak yang menyatakan bahwa terdapat indikasi terkait rendahnya kepercayaan diri pada siswa tanpa peran ayah, hal ini dapat dilihat dari beberapa anak yang

pasif pada saat proses diskusi dan interaksi tanya jawab di dalam kelas, ragu dalam menyampaikan pendapat, dan malu saat diminta untuk maju ke depan kelas. Hal ini juga diperkuat dengan rasa enggan terbuka tentang permasalahan yang dialami kepada sang ayah dan cenderung lebih terbuka kepada ibu atau bahkan saudaranya saja. Hal ini sejalan dengan pendapat Dwianti, Riza, & Aisha (2024, h.334) yaitu, fatherless merupakan individu yang tidak memiliki ayah dapat disebabkan dengan ayah meninggal dunia, perceraian atau tidak mempunyai hubungan yang erat dengan ayah.

Penelitian ini didasarkan atas kekhawatiran pada pentingnya aspek tersebut dalam mendukung pencapaian tugas-tugas perkembangan siswa. Oleh karena itu, meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah merupakan langkah strategis dalam membantu mereka tumbuh menjadi pribadi yang mandiri, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan kehidupan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling* dan

memberikan rekomendasi implementasi yang tepat bagi sekolah dan tenaga konseling dalam mendukung siswa tanpa peran ayah di lingkungan pendidikan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk menguji keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah. Bentuk penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain *non-equivalent control group design*, yaitu membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa penentuan secara acak. Kedua kelompok diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Negeri 9 Pontianak, dengan sampel sebanyak 10 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mengalami ketiadaan peran ayah dan memiliki tingkat

kepercayaan diri rendah. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 5 siswa sebagai kelompok kontrol.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik komunikasi tidak langsung melalui angket (kuesioner). Instrumen penelitian terdiri dari angket ketiadaan peran ayah (*fatherless*) yang disusun berdasarkan indikator Dwianti, Riza, & Aisha (2024), serta angket kepercayaan diri yang dikembangkan dari teori Peter Luster dengan skala Likert lima pilihan jawaban. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis data. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC selama lima pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan keefektifan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dalam

meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi syarat kelayakan. Berdasarkan uji validitas, dari 60 item pernyataan terdapat 50 item yang dinyatakan valid dan 10 item tidak valid, sehingga hanya item valid yang digunakan dalam pengambilan data. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,878 yang lebih besar dari 0,60 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk mengukur kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1
Hasil Uji Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri

<i>Case Prosessing Summary</i>			
Cases	Valid	N	%
		96	96.0
	<i>Excluded^a</i>	4	4.0
Total		100	100.0
<i>Listewse deletion based on all variabels in the procedure</i>			
<i>Reliability Statistics</i>			
<i>Cornbach's Alpha</i>		<i>N of Items</i>	
0.878		60	

Hal ini menunjukkan bahwa angket kepercayaan diri layak digunakan untuk mengukur kondisi siswa tanpa peran ayah.

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa dari 95 siswa terdapat 20 siswa yang berada pada kategori *fatherless* tinggi dan sangat tinggi. Selanjutnya, siswa tersebut dianalisis tingkat kepercayaan dirinya melalui *pre-test* sebelum diberikan perlakuan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC).

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah berada pada kategori rendah hingga sedang, dengan rincian 20% siswa berada pada kategori sangat rendah, 40% rendah, dan 40% sedang. Hal ini dapat dilihat pada tabel Tabel 2.

Tabel 2

Kategori Kepercayaan Diri Siswa Tanpa Peran Ayah

		Valid Frequency		Cumulative Percent	
		Percent	Percent	Percent	Percent
Valid	Sangat Rendah	2	20,0	20,0	20,0
	Rendah	4	40,0	40,0	60,0
	Sedang	4	40,0	40,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar siswa berada

pada kategori rendah dan sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa tanpa peran ayah masih memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) sebanyak lima kali pertemuan, terjadi peningkatan skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen. Rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen meningkat dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Hasil *post-test* kelompok eksperimen dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Tanpa Peran Ayah Kelompok Eksperimen Sesudah Diberikan Konseling Kelompok dengan Pendekatan SFBC

No	Respon den	Skor Post- Test	Kategori Kepercay aan Diri	Kategori <i>Fatherless</i>
1.	QMK	174	Tinggi	S. Tinggi
2.	AKN	172	Tinggi	S. Tinggi
3.	NM	191	Tinggi	S. Tinggi
4.	JA	181	Tinggi	S. Tinggi
5.	COB	139	Rendah	S. Tinggi
Rata-rata		171	Tinggi	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa empat siswa berada pada kategori tinggi dan satu siswa berada pada kategori rendah. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC.

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan yang signifikan, di mana rata-rata skor tetap berada pada kategori rendah meskipun terdapat sedikit peningkatan nilai. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4

Tingkat Kepercayaan Diri Siswa Tanpa Peran Ayah Kelompok Kontrol Setelah Post-Test

No	Responden	Skor Post-Test	Kategori Kepercayaan Diri	Kategori Fathers
1.	DM	114	Rendah	S. Tinggi
2.	JSA	111	S. Rendah	Tinggi
3.	PFM	159	Sedang	Tinggi
4.	DA	149	Sedang	Tinggi
5.	AN	138	Rendah	Tinggi
Rata-rata		134	Rendah	

Hasil tersebut menunjukkan bahwa tanpa diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, tingkat kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah tidak mengalami peningkatan yang berarti.

Selanjutnya, hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data

berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5

Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pretest	Kontrol	,908	5	,457
	Eksperimen	,830	5	,138
Posttest	Kontrol	,907	5	,451
	Eksperimen	,880	5	,310

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal.

Setelah itu dilakukan uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test. Pada kelompok eksperimen. Hasil uji dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6

Paired Sampel T-Test Kelompok Eksperimen

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	136,8000	5	22,42097	10,02696
	Post test	171,4000	5	19,57805	8,75557

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan

signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan tingkat kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan, dilakukan uji Independent Samples T-Test. Hasil uji dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7
Independent Samples T-Test
Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
HASIL	posttest kelompok kontrol	5	134,20	21,183	9,473
	posttest kelompok eksperimen	5	171,40	19,578	8,756

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,020 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

Selain itu, dilakukan perhitungan *effect size* menggunakan rumus Cohen's d seperti pada Tabel 8.

Tabel 8
Kategori Effect Size Menurut Cohen's d

Cohen's d	Effect Size
0,20	<i>Small</i> (Kecil)
0,50	<i>Medium</i> (Sedang)
0,80	<i>Large</i> (Besar)
1,20	<i>Very Large</i> (Sangat Besar)

Berdasarkan Tabel 8 hasil perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's d menunjukkan nilai sebesar 3,63 yang termasuk kategori *very large*. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah di SMA Negeri 9 Pontianak.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berada pada kategori rendah hingga sedang. Berdasarkan hasil *pre-test*, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi maupun sangat tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa tanpa peran ayah masih mengalami keraguan terhadap kemampuan dirinya, kurang optimis, dan belum mampu memandang dirinya secara objektif.

Rendahnya kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah dapat

dipengaruhi oleh kurangnya dukungan emosional dan keterlibatan ayah dalam kehidupan siswa. Menurut Jahara dan Daulay (2023, h.112), rendahnya kepercayaan diri siswa menunjukkan perlunya intervensi melalui layanan konseling. Selain itu, Naraswari, dkk. (2024, h.7) menyatakan bahwa rendahnya optimisme berkaitan dengan pola pikir negatif dan rendahnya kesejahteraan psikologis siswa.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri pada kelompok eksperimen. Peningkatan tersebut terlihat dari perubahan rata-rata skor yang semula berada pada kategori rendah menjadi kategori tinggi. Sebagian besar siswa menunjukkan perubahan positif dalam keyakinan terhadap kemampuan dirinya setelah mengikuti proses konseling kelompok.

Peningkatan tersebut terjadi karena pendekatan SFBC berfokus pada solusi, kekuatan, dan potensi yang dimiliki konseli. Dalam pelaksanaan konseling, siswa diarahkan untuk membangun hubungan positif, mengidentifikasi masalah yang dapat diselesaikan,

menetapkan tujuan, serta merancang langkah-langkah perubahan yang realistis. Tahapan tersebut sesuai dengan pendapat Seligman dan Reichenberg dalam Mulawarman (2019, h.59–62) yang menjelaskan bahwa tahapan SFBC meliputi establishing relationship, identifying a solvable complaint, establishing goals, designing and implementing intervention, serta termination, evaluation and follow-up.

Selain itu, pendekatan SFBC membantu siswa lebih fokus pada solusi dibandingkan pada masalah yang dialami. Menurut Purwoko (2020, h.8), Solution Focused Brief Counseling merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada penyelesaian masalah untuk masa depan dibandingkan masa lalu. Pendekatan ini membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan dan potensi untuk berkembang meskipun berada dalam kondisi tanpa peran ayah.

Berbeda dengan kelompok eksperimen, kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan. Rata-rata skor kelompok kontrol tetap berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan

kepercayaan diri pada kelompok eksperimen merupakan dampak dari perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 pada kelompok eksperimen. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Selain itu, nilai effect size sebesar 3,63 berada pada kategori very large yang menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC sangat besar terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Wardhani, Handaka, Setyowati, dan Utomo (2022, h.13405) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa melalui penguatan aspek positif diri. Selain itu, Ayunda, Yuline, dan Putri (2025, h.20–21) juga menyatakan bahwa pendekatan SFBC mampu meningkatkan resiliensi siswa broken

home melalui fokus pada solusi dan penguatan potensi diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah di SMA Negeri 9 Pontianak. Pendekatan ini membantu siswa mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri, meningkatkan optimisme, serta membangun pola pikir yang lebih positif dan rasional dalam menghadapi kehidupan akademik maupun sosial.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah di SMA Negeri 9 Pontianak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah berada pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi tersebut ditunjukkan melalui

rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, kurangnya sikap optimis, serta ketidakmampuan siswa dalam menilai dirinya secara objektif. Setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC sebanyak lima kali pertemuan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen, di mana rata-rata skor kepercayaan diri meningkat dari kategori rendah menjadi kategori tinggi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan yang signifikan dan rata-rata skor tetap berada pada kategori rendah.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Selain itu, hasil perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d* memperoleh nilai sebesar 3,63 yang termasuk dalam kategori *very large*, sehingga menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah tergolong sangat besar.

Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan

pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri siswa tanpa peran ayah, khususnya dalam mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri, meningkatkan optimisme, serta membangun pola pikir yang lebih positif dan rasional dalam menghadapi kehidupan akademik maupun sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A., Hamidah, D., & Burhani, I. (2019). *Studi Komparasi Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence) Siswa antara Kelas Homogen dengan Kelas Heterogen di Sekolah Menengah Atas*. *Happiness: Journal Of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 44–47.
- Aulia, R. D., Nurhasanah, & Fadhilah, R. N. (2024). *Systematic Literature Review: Fenomena Fatherless dan Dampaknya Terhadap Perkembangan Anak di Indonesia*. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan Anak*, 9(1), 45–58.
- Ayunda, U., Yuline, Y., & Putri, A. (2025). *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa yang Mengalami Broken Home*. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(1), 13–23.
- Devi, D. R. S., Wandayanti, S. N. A., Saputri, B. D. A., Anwar, I. F.,

- Amalianti, D. K., & Faruq, F. (2025). *Self-Confidence in Children Experiencing Fatherlessness*. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(1), 111–131.
- Dwianti, S., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). *Self-Esteem in Fatherless Adolescent is Reviewed by Parental Attachment and Peer Relationship*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 333–340.
- Eryanti, D. (2020). *Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja*. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221–233.
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). *Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. *JPPi: Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1–5.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif*. Dalam M. Pradana (Ed.), *Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Instrumen Penelitian Kuantitatif* (hlm. 120–139). Purbalingga: CV. Eureka Media Aksara.
- Jahara, S., & Daulay, N. (2023). *Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa melalui Layanan Konseling Kelompok*. *Jurnal Konseli*, 10(1), 110–118.
- Januaripin, M. (2024). *Kepercayaan Diri Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Siswa*. *Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 114–128.
- Jerome, L., McNamee, P., Abdel-Halim, N., Elliot, K., & Woods, J. (2023). *Solution-Focused Approaches in Adult Mental Health Research: A Conceptual Literature Review and Narrative Synthesis*. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1068006.
- Kusumawide, K. T., Saputra, W. N., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). *Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 89–102.
- Lamb, M. E. (2010). *The Role of the Father in Child Development*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Larasati, S. A., & Rahmasari, D. (2024). *Hubungan Peran Ayah dengan Kepercayaan Diri pada Anak Perempuan*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 922–933.
- Mulawarman, P. D. (2019). *SFBC Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset dan Prosedur*. Prenada Media.
- Mulkiyan, M. (2017). *Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa Melalui Konseling Kelompok*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 136–142.
- Naraswari, N., Putri, A., & Rahman, F. (2024). *Solution-Focused Brief Counseling to Improve Students' Social-Emotional Skills and Psychological Well-Being*. *Journal of Counseling Research*, 12(1), 1–10.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). *Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Konsep Diri*

- Akademik Siswa. Jurnal Bikotetik, 2(1), 93–99.
- Purwoko, B. (2020). *Teori dan Praktik Konseling SFBT (Terapi Singkat Berfokus Solusi)*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Shifa, F. R., & Suherman, A. (2024). *Dampak Tidak Adanya Peran Ayah terhadap Perkembangan Anak di Indonesia*. Jurnal Kajian Hukum dan Kebijakan Publik, 2(1), 260–267.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). *Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan dalam Konseling Keluarga*. Jurnal Konseling Gusjigang, 1(2).
- Summiyati, M., Asrori, M., & Putri, A. (2023). *Keefektifan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMP Negeri 19 Pontianak*. Academy Of Education Journal, 14(2), 1338–1350.
- Wardhani, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, B. N. (2022). *Upaya Meningkatkan Self-Esteem Siswa Melalui Konseling Kelompok Menggunakan Solution Focused Brief Counseling*. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(2), 13404–13412.
- Widayanti, W., Sugiyo, S., & Murtadho, A. (2020). *Efektivitas Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling Dengan Teknik Exception dan Miracle Question Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon*. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2).