

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MIRACLE QUESTION*
UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA KELAS X 6 SMA NEGERI 1
COLOMADU TAHUN 2025/2026**

Fitri Nur Hidayah¹, Eko Adi Putro², Linda Dwi Sholikhah³

¹²³BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

¹fitrinhh912@gmail.com, ²icoboss16@gmail.com,

³Lindadwisholikhah@gmail.com

ABSTRACT

Fitri Nur Hidayah THE EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING USING THE MIRACLE QUESTION TECHNIQUE TO IMPROVE SELF-EFFICACY OF CLASS X 6 STUDENTS AT SMA NEGERI 1 COLOMADU IN THE 2025/2026 ACADEMIC YEAR : The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling services using the miracle question technique in improving self-efficacy among students of class X 6 at SMA Negeri 1 Colomadu in the 2025/2026 academic year. Self-efficacy is an individual's belief in their own ability to perform a task, face challenges, and achieve certain goals. This research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The research subjects were 10 students from class X 6, selected through purposive sampling. The instrument used in this study was a questionnaire to measure students' self-efficacy before and after being given group counseling using the miracle question technique. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon test, which showed a significance value of $0.005 < 0.05$, thus H_0 was rejected and H_a was accepted. The results of this study indicate that there was an increase in students' self-efficacy after participating in group counseling using the miracle question technique. Therefore, it can be concluded that there is a difference in the mean scores before and after the intervention, and that group counseling using the miracle question technique is effective in improving the self-efficacy of class X 6 students at SMA Negeri 1 Colomadu in the 2025/2026 academic year. This study is expected to contribute to the development of guidance and counseling programs in schools in order to foster positive outcomes for students.

Keywords: *Group Counseling, Miracle Question, Self-Efficacy*

ABSTRAK

Fitri Nur Hidayah. EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK *MIRACLE QUESTION* UNTUK MENINGKATKAN *SELF EFFICACY* SISWA KELAS X 6 SMA 1 NEGERI COLOMADU TAHUN 2025/2026, Skripsi Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Juni 2026 Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik pertanyaan keajaiban mampu meningkatkan efikasi diri pada siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu tahun 2025/2026. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan suatu tugas, menghadapi tantangan, dan mencapai tujuan tertentu. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan desain one group pretest posstest. Subjek

penelitian ini adalah 10 siswa kelas X 6 yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket untuk mengukur efikasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik pertanyaan keajaiban. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji wilcoxon diketahui bahwa nilai sig. adalah sebesar $0,005 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan efikasi diri siswa setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik pertanyaan keajaiban. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan, yang artinya konseling kelompok teknik pertanyaan keajaiban efektif untuk meningkatkan efikasi diri siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2025/2026. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling disekolah dalam rangka meningkatkan hal positif siswa.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Pertanyaan Keajaiban, Efikasi Diri

A. Pendahuluan

Sekolah sebagai lembaga Pendidikan formal yang berkualitas untuk mengembangkan kemampuan belajar dan psikososial siswa, terutama bagi siswa kelas X yang diharapkan mampu menyesuaikan diri. Beberapa siswa menunjukkan kesulitan terhadap penyesuaian untuk mengenal lingkungan sekolah, belajar, memilih kegiatan ekstrakurikuler berdasarkan bakat minatnya, dan kesulitan untuk berinteraksi dengan guru mata pelajaran. (Kurniawan, 2023).

Tantangan bagi siswa dalam menghadapi adaptasi dilingkungan sekolah yang baru dan tuntutan akademik akan mempengaruhi tingkat tinggi rendahnya *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan kepercayaan

individu mengenai kemampuannya mengatasi hambatan dalam situasi tertentu dan mencapai hasil yang diharapkan, juga sebagai salah satu pendukung bagi potensi diri yang dimilikinya seseorang untuk berkembang secara optimal, (Afifah & Kusuma, 2021).

Fenomena rendahnya *self efficacy* ini sering terjadi pada beberapa siswa kelas X yang masih ragu pada keyakinan diri sendiri mengenai akademik dan non akademik, hal ini bisa diakibatkan pada beberapa aspek. Terdapat 3 aspek utama yaitu *level*, *strenght*, dan *generality*, dengan meningkatkan *self efficacy* terhadap ketiga aspek tersebut maka kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan non akademik. Sangat

diperlukan bagi siswa kelas X yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah untuk ditingkatkan supaya tidak berdampak negatif selama dalam proses belajar siswa,(Zelya et al., 2025).

Berdasarkan hasil angket yang sudah diberikan pada tanggal 14 Januari 2026 kepada seluruh siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu diketahui bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* dengan kategori tinggi 34,29%, sedang 48,57%, dan rendah 17,14%. Respon terendah yaitu siswa yang memiliki hambatan dalam akademik maupun non akademik dan merasa kesulitan untuk menghadapi tugas diluar dari kemampuannya,jika siswa tidak mampu mengatasi hambatan tersebut maka bisa membuat siswa tertinggal dimata pelajaran tertentu dan sulit berkembang.

Observasi dilakukan pada tanggal yang sama terhadap kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu,meskipun banyak siswa yang mampu beradaptasi dengan baik dan bisa memperoleh dukungan dari teman tetapi juga terdapat beberapa siswa yang tidak memiliki keyakinan dan kurangnya rasa percaya pada kemampuannya sendiri dan hanya

mengikuti jawaban milik teman sebangkunya.

Hasil wawancara bersama Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Colomadu pada hari Rabu, 14 Januari 2026. bahwa rendahnya *Self Efficacy* memang terjadi pada siswa kelas X 6 karena adanya transisi lingkungan sosial dan belajar dari SMP ke SMA yang menyebabkan rasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga menyebabkan dampak negatif pada kurangnya rasa percaya diri untuk menghadapi tantangan akademik dan non akademik. Oleh karena itu,diperlukan sebuah intervensi pada rendahnya *Self Efficacy* agar meningkat dengan layanan bimbingan dan konseling melalui konseling kelompok menggunakan teknik *miracle questions*.

Teknik *miracle question* adalah berupa pertanyaan keajaiban yang mendorong konseli untuk berimajinasi tentang suatu cara atau solusi untuk mengidentifikasi perubahan yang mereka inginkan ketika suatu masalah dapat dipecahkan. (Mulawarman,2019)

Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok

yaitu layanan yang dilakukann melalui dinamika kelompok untuk memfasilitasi pada perkembangan dan membantu individu dalam mengatasi masalah secara bersama sama, konseling kelompok juga membantu memberikan suatu dorongan dan motivasi terhadap perubahan yang ingin dicapai dengan memanfaatkan potensi dari individu sehingga dapat mewujudkan diri. (Kurnanto E, 2013).

Melalui konseling kelompok dengan teknik *miracle question* ini bertujuan untuk memberikan sebuah pemecahan,pencegahan masalah anggota kelompok dan pengembangan diri kepada siswa yang mengikuti konseling kelompok sehingga mereka dapat menyampaikan pendapat dan perasaan terkait permasalahan yang dialami dengan tegas,sukarela,dan jujur tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik *miraqle question* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2025/2026.

B. Metode Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan pada pengetahuan dari pengalaman empiris yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan sebuah instrumen dan analisis data bersifat statistik bertujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan, (Sugiyono, 2015)

Desain Penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental one grup pre-post test design* dengan memulai menyebarkan angket yang dilakukan dua kali yaitu pada sebelum *treatment* atau yang disebut *pretest* kemudian, pada *treatment* yang sudah dilakukan diberikan angket *posttest* pada perlakuan atau *treatment* untuk mengetahui hasil dari perbandingan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* melalui konseling kelompok teknik *miracle question*.

Pada penelitian ini dalam analisis data menggunakan uji statistik *nonparamatriks* dengan *wilcoxon* karena jumlah siswa yang menjadi subjek *treatment* hanya 10 siswa,dengan uji data *pretest* dan *posttest*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan maret – mei 2026 dengan tempat penelitian SMA Negeri 1 Colomaddu Karanganyar.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan ini memiliki tujuan untuk mengetahui keefektivitasan konseling kelompok yang menggunakan teknik *miracle question* dalam meningkatkan *self efficacy* pada siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2024/2025. Kegiatan penelitian ini berlangsung selama 3 kali pertemuan.

Pre test dilakukan Rabu, 22 April 2026. Penelitian diawali dengan memberikan angket *pretest* kepada 35 siswa kelas X 6 untuk mengukur tiga aspek *self-efficacy* (keyakinan menghadapi tugas, keyakinan kemampuan diri, dan tidak mudah menyerah). Dari hasil tersebut, terpilih 10 siswa dengan skor terendah sebagai subjek intervensi layanan konseling kelompok teknik *miracle question*. Data *pretest* ini nantinya akan dibandingkan dengan hasil *posttest* untuk mengevaluasi keefektifan layanan yang diberikan.

Layanan konseling kelompok teknik *miracle question* dengan 10

anggota yang diperoleh dari data *pretest* dimulai pada Senin, 27 April 2026, diawali dengan membangun hubungan baik dan menyepakati kontrak awal (menjaga rahasia, saling mendukung, dan aktif berpartisipasi). Diskusi berfokus pada hambatan siswa dalam menghadapi tugas yang sulit.

Untuk mengeksplorasi solusi, pemimpin kelompok menggunakan media "lembar imajinasi" dan mengajukan pertanyaan imajinatif mengenai kondisi jika keajaiban terjadi (masalah selesai). Anggota kelompok menuliskan perasaan serta respons mereka pada lembar tersebut, lalu merumuskan langkah-langkah kecil yang bisa segera diterapkan, seperti berani mencoba mengerjakan tugas sulit yang kemudian disepakati.

Pertemuan kedua konseling kelompok dilakukan senin, 4 mei 2026. Diawali dengan menanyakan kabar dan merefleksikan langkah-langkah kecil dari pertemuan pertama. Diskusi kemudian berfokus pada aspek *generality* (keyakinan pada kemampuan diri) agar siswa bersikap optimis dan mudah beradaptasi, seperti saat presentasi, mengikuti

ekstrakurikuler baru, atau berdiskusi kelompok.

Melalui teknik *miracle question*, pemimpin kelompok menggunakan "lembar imajinatif" untuk membantu siswa menuliskan perasaan optimis, cara menghadapi tantangan, dan rencana tindakan agar lebih percaya diri. Pertemuan ditutup dengan penguatan dari pemimpin kelompok yang mengajak siswa menerapkan satu tindakan nyata dari lembar tersebut. Hasilnya, siswa memahami pentingnya sikap optimis sehingga lebih terbuka terhadap kemampuan diri dan tidak mudah menyerah dalam berbagai situasi.

Pertemuan ketiga dilakukan senin 11 mei 2026, sekaligus terakhir diawali dengan refleksi langkah kecil dari sesi sebelumnya terkait keyakinan diri, lalu dilanjutkan dengan pembahasan aspek *strength* (tidak mudah menyerah). Melalui diskusi ini, siswa belajar bahwa keraguan dan kegagalan adalah hal wajar, namun yang terpenting adalah bangkit kembali.

Menggunakan teknik *miracle question*, pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan yang berfokus pada ketahanan dan motivasi. Siswa kemudian

menuangkan bayangan versi terbaik diri mereka yang tangguh pada "lembar imajinatif", yang berisi perasaan saat berhasil menghadapi kesulitan, tindakan untuk tetap termotivasi, serta solusi perubahan positif.

Sesi diakhiri dengan penarikan kesimpulan dan pembuatan komitmen oleh siswa. Komitmen ini bertujuan agar mereka tetap konsisten, menjaga semangat, tidak mudah ragu saat menghadapi tantangan baru, serta memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Setelah menyelesaikan tiga pertemuan konseling kelompok, siswa mengisi angket *posttest* dilakukan pada selasa 12 mei 2026 yang memiliki format pertanyaan sama dengan *pretest*. Pengisian angket ini bertujuan untuk melihat perkembangan dan perubahan jujur pada perasaan serta keyakinan diri siswa. Hasil *posttest* yang telah dikumpulkan ini nantinya akan dianalisis lebih lanjut dan dibandingkan dengan hasil *pretest* untuk mengukur keberhasilan intervensi.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon signed rank test diketahui nilai

asympt.sig. (2-tailed) sebesar 0,005 < 0,05. Sehingga dari hasil data yang

sudah diketahui terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*, maka *treatment* atau perlakuan berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *miracle question* memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2025/2026.

Tabel 1 Hasil Pretes, Postes Serta Uji Wilcoxon

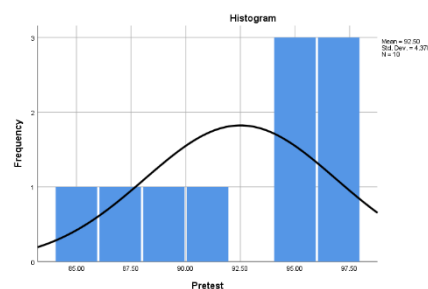
Statistik	Pretest	Posttest
Jumlah Sample (N)	10	10
Mean	92.5000	101.1000
Std. Error of Mean	1.38444	2.14191
Median	94.5000	100.5000
Mode	95.00	97.00
Std. Deviation	4.37798	6.77331
Variance	19.167	45.878
Minimum	85.00	90.00
Maximum	97.00	115.00
Sum	925.00	1011.00
Persentiles 24	88.5000	97.0000
Percentiles 50	94.5000	100.5000
Percentiles 75	96.2500	104.2500

Uji Wilcoxon

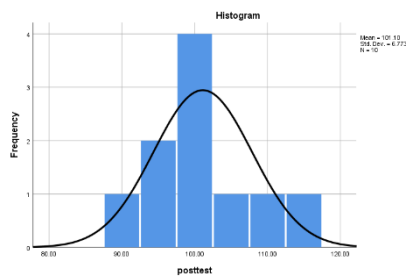
Z	-2.807^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Dari hasil angket *pretest* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *miracle question* bahwa skor yang diperoleh dari hasil analisis angket skor terendah sebesar 85 dan skor tertinggi 97. Kemudian untuk hasil analisis statistik menggunakan software SPSS didapat *mean* sebesar 92,5 dan standar deviasi sebesar 4,377.

Sedangkan hasil *posttest* sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok teknik *miracle question* yang sudah dianalisis menggunakan software SPSS. Diketahui skor terendah 90 dan skor tertinggi 115. Pada statistik didapat hasil *mean* 101,1 dan standar deviasi 6,773. Berikut ini adalah histogram untuk memperjelas hasil dari *pretest* dan *posttest*.



Gambar 1 Hasil Histogram Pretest



Gambar 2 Hasil Histogram *Posttest*

Maka dari hasil *pretest* dan *posttest* mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *miracle question* untuk meningkatkan *self efficacy* yang sudah dianalisis dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan terkait hasil skor *pretest* dan skor *posttest*. Sehingga penelitian tentang keefektifitasan layanan konseling kelompok dengan teknik *miracle question* ini mampu untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu tahun ajaran 2025/2026.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik *miracle question* untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2025/2026, maka dapat disimpulkan hasil dari analisis data yang sudah didapatkan nilai rata-rata dari distribusi *statistic pretest* atau pada saat sebelum diberikan suatu

treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *miracle question* sebesar 92,5 dengan hasil nilai minimum 85 dan nilai max 97. Selanjutnya setelah diberikan *posttest* atau sesudah diberikan *treatment*, hasilnya meningkat dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 101,1 dan nilai minimum sebesar 90 serta nilai max 115.

Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada *self efficacy* siswa sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *miracle quesstion*.

Berdasarkan hasil data menggunakan uji Wilcoxon yang sudah diujikan melalui software SPSS diperoleh hasil sig. 0,005 < sig. 0,05. Sehingga dengan hasil yang sudah diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa *Ha* "Konseling kelompok dengan teknik *miracle question* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* siswa kelas X 6 SMA Negeri 1 Colomadu Tahun 2025/2026" diterima atau terbukti kebenaraannya.

Kemudian bagi siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *miracle*

question, siswa diharapkan berusaha untuk menyelesaikan tugas sulit, selalu bersikap optimis, dan tidak mudah menyerah. Serta diharapkan juga untuk mempertahankan langkah-langkah kecil yang sudah dibuat untuk dijadikan kebiasaan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. N., & Kusuma, A. B. (2021). Pentingnya Kemampuan *Self-Efficacy* Matematis Serta Berpikir Kritis Pada Pembelajaran Daring Matematika. *Jurnal MathEdu (Mathematic Education Journal)*, 4(2), 313–320. <https://doi.org/10.37081/mathedu.v4i2.2642>
- Al Habsy, B., dkk (2024). Pendekatan *solution focused brief counseling* dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14.
- Mufidah. E. F., dkk. (2023). Urgensi Efikasi Diri: Tinjauan Teori Bandura. 3, 30–35.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Kurnanto E. (2013). *Konseling Kelompok* (Edisi Pertama). Alfabeta.
- Laili N., & Wahyuni D. U. (2018). *Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi* (Edisi Pertama). Indonesia Pustaka.
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling)*, *Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur* (Edisi Kedua). Kencana.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung* (Edisi Pertama). PT Raja Grafindo Persada.
- Rasimin, & Hamdi. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok* (Edisi Pertama). PT Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukatin., dkk. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3, 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Summiyati, M., dkk. (2023). Keefektifan Konseling Kelompok Sfbcb Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa Smp Negeri 19 Pontianak. In *AoEJ: Academy of Education Journal* (Vol. 14).
- Yandri, H., dkk. (2022). Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 59–69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>
- Kurniawan Y. T. (2025). Faktor Penyesuaian Diri Di Lingkungan Sekolah Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Pematang. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(2), 401–410.

<https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i2.189>

Yulita, R., & Defrinal, D. (2025). Peranan Self Efficacy dalam Meningkatkan Minat Belajar. *Journal of Learning and Teaching*, 9–15.

Yusuf, S., dkk. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja* (Cetakan Pertama). PT Remaja Rosdakarya.

Zelya, A. P., dkk. (2025). Analisis Deskriptif Tingkat Self Efficacy Siswa Sma Di Kabupaten Ogan Ilir. *Edu Research*, 6(1), 1950–1956.