

**KEEFEKTIFAN KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF*
COUNSELING (SFBC) DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON
SITUASI PEMBELAJARAN DI SMP
NEGERI 106 JAKARTA**

SKRIPSI

Oleh:

FERNANDO DIOS LONGA

2111150003



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2026

**KEEFEKTIFAN KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF*
COUNSELING (SFBC) DALAM MENINGKATKAN
KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON
SITUASI PEMBELAJARAN DI SMP
NEGERI 106 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia

Oleh

FERNANDO DIOS LONGA

2111150003



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA**

2026



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fernando Dios Longa
NIM : 2111150003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul

“KEEFEKTIFAN KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON SITUASI PEMBELAJARAN DI SMP NEGERI 106 JAKARTA”

adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 Februari 2026

Fernando Dios Longa
NIM. 2111150003



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**“KEEFEKTIFAN KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*
(SFBC) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM
MERESPON SITUASI PEMBELAJARAN DI SMP NEGERI 106 JAKARTA”**

Oleh:

Nama : Fernando Dios Longa

NIM : 2111150003

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 08 Juli 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Ronny Gunawan, M.Pd., MA
NIDN: 0309107701

Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0304093405

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Andreas Rian Nugroho, M.Pd.
NIDN: 0303089101

Dekan

Dr. Drs. Kerdid Simbolon, M.Pd.
NIDN: 0331126603



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

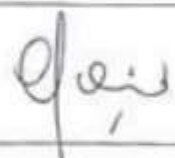
Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada Rabu, 11 Februari 2026 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Fernando Dios Longa
NIM : 2111150003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "*Keefektifan Konseling Solution Focused Brief Counselling (SFBC) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Merespon Situasi Pembelajaran di SMP Negeri 106 Jakarta*" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
Renatha Ernawati, M.Pd., Kons.	Ketua Penguji	
Ronny Gunawan, MA., M.Pd.	Anggota Penguji 1 (Pembimbing 1)	
Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog	Anggota Penguji 2 (Pembimbing 2)	

Jakarta, 08 Juli 2026



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA**

Jl. Mayor Jendral Sutoyo, RT.5/RW.11, Cawang, Kec. Kramat Jati,
Jakarta Timur Kode Pos 13630

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fernando Dios Longa
NIM : 2111150003
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul Skripsi : KEEFEKTIFAN KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA DALAM MERESPON SITUASI PEMBELAJARAN DI SMP NEGERI 106 JAKARTA

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip karya orang lain, maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integrasi akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan yang berlaku;

Dibuat di Jakarta
Pada 12 Februari 2026
Yang Menyatakan



Fernando Dios Longa
NIM. 2111150003

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan serta kasih setia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Dalam Merespon Situasi Pembelajaran di SMP Negeri 106 Jakarta” meskipun proses penyelesaiannya tidak sepenuhnya sesuai dengan waktu yang direncanakan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa berbagai tantangan dan dinamika harus dilalui. Namun berkat dukungan, bimbingan, dan kontribusi dari banyak pihak, penelitian ini akhirnya dapat diselesaikan. Dengan penuh ketulusan, penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Kristen Indonesia, Prof. Dr. Dhaniswara K. Harjono, SH. MH. MBA., serta Dekan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Dr. Kerdid Simbolon, M.Pd., beserta seluruh dosen dan staf akademik yang telah memberikan ilmu, dukungan, pelayanan, serta fasilitas yang sangat membantu selama masa studi penulis.
2. Bapak Ronny Gunawan, M.A., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang dengan kesabaran dan ketelitian memberikan arahan, masukan, serta motivasi sepanjang proses penyusunan *research paper* ini.
3. Ibu Evi Deliviana, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, saran, dan dorongan yang sangat berarti bagi penyempurnaan penelitian ini hingga layak dipertanggungjawabkan secara akademik.
4. Kepala Sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, serta seluruh peserta didik di SMP Negeri 106 Jakarta, yang telah memberikan izin, kerja sama, dan bantuan sehingga penelitian lapangan (*field study*) ini dapat dilaksanakan dengan lancar.
5. Kedua orang tua dan keluarga tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan moral,

dan semangat yang tidak pernah berhenti menguatkan penulis dalam setiap tahap proses akademik maupun penyusunan karya ilmiah ini.

1. Tiurmaida Hernata Manisa Siringoringo, S.I.Kom, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi terutama pada situasi penuh tekanan (*stressful moments*) selama penulis menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan dan pengembangan penelitian selanjutnya.

Pada akhirnya, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam kajian mengenai peningkatan kepercayaan diri siswa melalui penerapan *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*.

Jakarta, 20 November 2025

Fernando Dios Longa

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	5
1.6.2 Manfaat Praktis	5
BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN	
HIPOTESIS.....	6
2.1 Kepercayaan Diri Dalam Merespon	6
2.1.1 Definisi Kepercayaan Diri.....	6
2.1.2 Kepercayaan Diri Dalam Merespon	7
2.1.3 Elemen-Elemen Kepercayaan Diri	8
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	9
2.1.5 Kepercayaan Diri Dalam Merespon Siswa SMP.....	10

2.2	<i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	11
2.2.1	Definisi <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	11
2.2.2	Prinsip-prinsip <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	11
2.2.3	Teknik-teknik dalam <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	12
2.2.4	Tahap-tahap <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i>	13
2.2.5	Penerapan SFBC Guna Meningkatkan Kepercayaan Diri Murid Ketika Bereaksi	14
2.3	Konseling Individu	15
2.3.1	Definisi Konseling Individu	15
2.3.2	Tujuan Konseling Individu	16
2.3.3	Tahap Konseling Individu	17
2.4	Penelitian Terdahulu	19
2.5	Kerangka Berpikir	26
2.6	Hipotesis Penelitian	27
BAB III	METODE PENELITIAN	28
3.1	Metode Penelitian.....	28
3.2	Jenis Penelitian.....	29
3.2.1	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.2.2	Subjek Penelitian	29
3.2.3	Variabel Penelitian	30
3.2.4	Definisi Konseptual	30
3.2.5	Instrumen Penelitian	31
3.3	Validitas dan Reabilitas Penelitian.....	32
3.3.1	Validitas	32
3.3.2	Reliabilitas	33
3.4	Teknik Analisis Data.....	33
3.4.1	Analisis Data	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Data Hasil Penelitian	34
4.1.1 Treatment Pretest dan Posttest	35
4.1.2 Hasil Observasi Intervensi A1 dan A2	39
4.1.3 Hasil Uji Data.....	43
4.2 Pembahasan	45
 BAB V PENUTUP.....	 49
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	50
 DAFTAR PUSTAKA	 51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	26
Gambar 4. 1 Diagram Persentase Pre Test dan Post Test	38
Gambar 4. 2 Grafik Selisih Nilai Responden Pre Test dan Post Test	38
Gambar 4. 3 Grafik Selisih Intervensi Sebelum dan Sesudah Treatment.....	41
Gambar 4. 4 Grafik Selisih Hasil Observasi dan Test	43
Gambar 4. 5 Gambar Gain Score Baseline vs Test	45



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 3. 1 Deskripsi Referensi Instrument Validitas	32
Tabel 4. 1 Kisi-Kisi Instrumen Kepercayaan Diri Siswa dalam Merespon	34
Tabel 4. 2 Skor Penilaian Instrument	35
Tabel 4. 3 Deskripsi Hasil Skor Pre Test dan Post Test.....	36
Tabel 4. 4 Skor Observasi Pra Intervensi (A1 dan A2).....	39
Tabel 4. 5 Hasil Keseluruhan Treatment	41
Tabel 4. 6 Tabel Statistik Deskriptif	43
Tabel 4. 7 Tabel Gain Score dan Persentase Peningkatan	44



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pendekatan *Solution Focus Brief Counseling* (SFBC) dalam memperkuat keyakinan pribadi murid berkarakteristik *gradual learner* di SMP Negeri 106 Jakarta. Pendekatan SFBC dipilih karena berfokus pada potensi, kekuatan, dan solusi yang dimiliki individu dalam menghadapi permasalahan, bukan pada penyebab atau kelemahannya. Penelitian ini menggunakan metode *Single Subject Research* (SSR) berdesain A-B-A, yaitu melalui tiga tahap: pra-intervensi (A1), intrusi (B), dan pasca-intervensi (A2). Subjek riset adalah satu orang siswa kelas VIII yang memiliki halangan belajar (*slow learner*) dengan tingkat kepercayaan diri dan kemampuan sosial yang rendah.

Instrument yang dipakai pada riset berikut mencakup eksemplar pengamatan, pretest, dan posttest disusun mengacu indikator kepercayaan diri dan respon sosial siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor secara signifikan dari setiap tahap. Nilai observasi awal (A1) sebesar 32, meningkat menjadi 60 setelah intervensi (A2), dengan selisih peningkatan 28 poin. Sementara itu, nilai pretest sebesar 2,5 meningkat menjadi 4,1 pada posttest. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan respon sosial siswa *slow learner*.

Penerapan teknik-teknik SFBC misalnya *scaling question*, *miracle question*, dan *exception finding* terbukti mampu membantu murid menjumpai keberhasilan kecil, menumbuhkan keyakinan pribadi, serta mengasah kemampuan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekolah. Mengacu atas temuan analisa data juga invensi lapangan, diperoleh kesimpulan pendekatan SFBC efektif digunakan dalam konseling individual bagi siswa dengan hambatan belajar, karena mampu memperkuat potensi diri serta menumbuhkan sikap positif terhadap pembelajaran dan kehidupan sosial di sekolah.

Kata Kunci: Solution Focus Brief Counseling (SFBC), *slow learner*, Single Subject Research (SSR), kepercayaan diri, respon sosial siswa.

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the efficacy of the Solution Focus Brief Counseling (SFBC) approach in improving the self-assurance of students with delayed learner characteristics at SMP Negeri 106 Jakarta.. The selection of the SFBC approach is based on its emphasis on an individual's strengths, potentials, and alternative solutions, rather than directing attention to problem causes or existing limitations. The research used the Single Subject Research (SSR) approach using the A-B-A design that consists of three successive stages: the pre-intervention stage (A1), the intervention stage (B), and the post-intervention stage (A2). The participant in this study was an eighth-grade student identified as a slow learner, who initially displayed low levels of self-confidence and limited social responsiveness within the educational context.

We got information by having students fill out observation sheets and take tests before and after the study. The tests were mostly about self-confidence and social skills. The results showed that the students' behavior and interest in school had gotten a lot better. During the post-intervention phase (A2), the observation score went from 32 at the start of phase A1 to 60, showing a gain of 28 points. The student's score on the pre-test, which was 2.5, went up to 4.1 on the post-test. These outcomes demonstrate that the SFBC approach contributed effectively to the enhancement of self-confidence and social responsiveness.

A lot of the student's progress was helped by using SFBC techniques like the miracle question, the scaling question, and exception finding. These techniques helped the student see small wins, believe in themselves, and interact with others more positively at school. After looking at the data and what was seen in the field, it's clear that the Solution Focus Brief Counseling method works to help students who are learning slowly by giving them one-on-one counseling meetings. This approach strengthens students' self-potential, fosters greater self-confidence, and facilitates improvements in adaptive social behavior throughout the learning process.

Keywords: Solution Focus Brief Counseling (SFBC), slow learner, Single Subject Research (SSR), self-confidence, social response.