

Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Optimisme Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian

Dedy Reza Sukmana^{1*}, M. Ramli¹, Diniy Hidayatur Rahman¹, Roiyan One Febriani²

¹Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

²Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana No.50, Malang, Jawa Timur, 65144, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: dedyrezasukmana@gmail.com

Paper received: 4-4-2022; revised: 18-4-2022; accepted: 26-4-2022

Abstract

This study aims to investigate the effectiveness of solution focused brief counseling to junior high school students optimism in examination. This study employed *pretest and posttest control group design*. The stages in this research are preparation, implementation and final stage. The data analyzed by using *Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U*. The result shows that *mean score* at the *output rank* of experimental group is bigger than control group, that is 9.50 greater than 3.50. Next, the result of *output Test Statistics* shows that *asympt. Sig. (2-tailed)* is 0.001, or the probability is lower than 0.05 (0.001 lower than 0.05) H_0 is rejected, so solution focused brief counseling is effective to improve Junior High School Students optimism in examination.

Keywords: optimism in examination; SFBC; junior high school student

Abstrak

Keefektifan Pendekatan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian. Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pretest and posttest control group design*. Tahapan penelitian yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Data diuji menggunakan uji *Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U*. Hasil penelitian ini adalah *mean* pada *output rank* (kelompok eksperimen) lebih besar dari *mean* (kelompok kontrol), yaitu 9.50 lebih dari 3.50. Dilihat dari *output Test Statistics* menunjukkan bahwa *asympt. Sig. (2-tailed)* adalah 0.001, atau probabilitas di bawah 0.05 (0.001 kurang dari 0.05). Maka H_0 ditolak, artinya konseling ringkas berfokus solusi efektif untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian.

Kata kunci: optimisme dalam ujian; KRBS; siswa SMP

1. Pendahuluan

Ujian atau penilaian hasil belajar oleh pendidik dilakukan secara berkesinambungan untuk memantau proses, kemajuan, dan perbaikan hasil dalam bentuk ulangan harian, ulangan tengah semester, ulangan akhir semester, dan ulangan kenaikan kelas. Penilaian hasil belajar oleh pendidik digunakan untuk menilai pencapaian kompetensi peserta didik; bahan penyusunan laporan hasil belajar; dan memperbaiki proses pembelajaran (Wibowo, 2012). Di dalam menghadapi ujian atau tes peserta didik harus mempersiapkan dirinya baik secara fisik maupun psikis karena ujian merupakan penentu pesertadidik untuk melanjutkan ke jenjang dan tingkat yang lebih tinggi. Saat persiapan menghadapi ujian baik ujian harian, ujian sekolah maupun ujian nasional biasanya siswa berada pada kondisi psikis yang tertekan dan lelah, bahkan ada siswa yang sudah merasa takut menjelang ujian dilaksanakan, hal ini berdampak

buruk bagi siswa karena bisa membuat siswa pesimis dan menjadi malas belajar. Hal demikian tentu akan mempengaruhi prestasi akademik siswa.

Terdapat berbagai macam karakter siswa ketika menghadapi ujian. Ada siswa yang optimis dan ada juga yang pesimis. Siswa yang optimis akan mempersiapkan diri dengan belajar dengan giat saat akan menghadapi ujian, siswa tersebut pasti akan merasa yakin dan optimis bisa mengerjakan soal-soal ujian tes yang diberikan. Banyak siswa yang berhasil dalam ujian. Sebaliknya, ada juga siswa pintar dalam yang merasa pesimis, mencari bocoran soal, dan menerima kunci jawaban dari sumber tertentu. Sebagian siswa lagi tidak tahu, dan pasrah dalam kondisi tertekan, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada materi ujian, bayang-bayang pikiran menghantui kegagalan ujian, pikiran kacau, berkecamuk rasa malu dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar (Wibowo, 2012).

Siswa yang pesimis akan melakukan berbagai cara agar bisa mengerjakan ujian. Sebanyak 60,9 % atau 14 siswa mempunyai rasa optimisme yang rendah ketika mengerjakan ujian. Penelitian ini dilakukan kepada siswa yang akan melakukan ujian harian, dan ketika ujian berlangsung banyak siswa yang kedapatan mencontek jawaban temannya ketika sedang mengerjakan ujian. Siswa yang optimis terlihat sangat yakin ketika mengerjakan soal ujiannya. Siswa tersebut tidak menunjukkan rasa cemas ketika mengerjakan soal ujian tersebut, dia terlihat tenang dan percaya diri akan mendapatkan hasil yang memuaskan dalam ujian (Rizki, 2013).

Individu yang optimis akan berusaha mendapatkan pengharapan dengan pola pikir positif, akan kelebihan yang dimiliki. Individu optimis umumnya biasa bekerja keras menghadapi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif, rajin berdoa, dan mengakui adanya faktor keberuntungan dan faktor lain yang mendukung keberhasilannya. Individu yang optimis mempunyai impian untuk mencapai tujuan, berjuang sekuat tenaga, dan tidak ingin pasif menanti keberhasilan yang diberikan oleh orang lain. Individu optimis ingin melakukan sendiri semua hal dan tidak ingin memikirkan keberhasilan sebelum mencoba (Scheier, Carver & Bridges, 1994).

Telah kita ketahui bahwa terdapat beberapa permasalahan mengenai pentingnya optimisme siswa dalam menghadapi ujian. Permasalahan optimisme dalam menghadapi ujian perlu diselesaikan dengan segera agar permasalahan akademik siswa khususnya didalam menghadapi ujian bisa berkurang. Dengan demikian diharapkan siswa mempunyai sikap optimis ketika ujian agar kesiapan secara fisik maupun psikis bisa ditingkatkan, sehingga perilaku pesimis yang berakibat pada perilaku negatif bisa diatasi oleh siswa. Dalam mencapai tujuan tersebut maka harus digunakan metode dan pendekatan yang cepat namun efisien.

Konseling ringkas berfokus solusi menekankan pada kemampuan dan kekuatan yang ada dalam diri siswa sendiri, berfokus pada solusi yang akan dicapai, menghindari masa lalu, dan berfokus ke masa depan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemanfaatan kekuatan dan kemampuan siswa yang tidak bergantung pada konselor akan membuat suatu perubahan yang cukup berarti. Potensi yang ada dalam diri siswa akan lebih terasah dan meningkat. Permasalahan tentang optimisme siswa dalam menghadapi ujian akan berdampak pada pencapaian dalam bidang akademiknya.

Optimisme merupakan sikap positif yang bisa dipelajari dan dibiasakan kepada siswa dalam proses belajar khususnya ketika menghadapi ujian. Optimisme adalah adanya kecenderungan pada individu untuk memandang segala sesuatu hal dari sisi dan kondisi keberuntungan sendiri. Pribadi yang optimis tidak memandang masalah sebagai akhir dari usahanya tetapi justru akan berusaha menyelesaikan dan keluar dari masalah tersebut. Seseorang dengan sifat optimisme yang tinggi cenderung lebih sehat karena memiliki keinginan untuk menjadi orang yang bisa menghasilkan sesuatu, memiliki harapan yang positif. Selain itu individu dengan optimisme tinggi lebih cerdas secara emosi, seperti tidak mudah putus asa, tidak merasa bodoh dan tidak mudah mengalami depresi sehingga ketika mengalami kegagalan akan direspon dengan positif dan lebih memilih untuk mencari jalan keluarnya. ciri-ciri individu yang optimis adalah mereka jarang menderita depresi dan lebih mudah mencapai kesuksesan dalam hidup, memiliki kepercayaan, dapat berubah ke arah yang lebih baik, adanya pemikiran dan kepercayaan mencapai sesuatu yang lebih, dan selalu berjuang dengan kesadaran penuh

Dengan demikian maka optimisme yang dimiliki siswa ketika menghadapi ujian akan mempengaruhi konsentrasi dalam menjawab soal ujian sehingga bisa berdampak pada peningkatan nilai akademik siswa, sedangkan siswa yang memiliki optimisme rendah akan melakukan berbagai cara agar bisa mengerjakan disamping mengalami kecemasan, takut ,tertekan ketika ujian, menurun daya ingatan, tidak terstruktur dan kusut ingatan pada meteri ujian, berfikir akan kegagalan ujian, pikiran kacau, dan takut tidak dapat menjawab soal ujian yang benar. Kondisi siswa yang seperti ini perlu untuk mendapatkan pelayanan agar dapat sukses dalam mengerjakan ujian

Perilaku kurangnya optimisme dalam menghadapi ujian sering dialami oleh siswa-siswi di sekolah, tidak terkecuali siswa SMP. Siswa SMP berada dalam kategori remaja atau disebut juga sebagai masa kritis. Masa kritis merupakan masa dimana remaja mempunyai kecenderungan masalah tertakit optimisme. Masa remaja awal (usia 10 atau 11 sampai 14 tahun) merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak sehingga merupakan masa yang beresiko. Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan sehingga membutuhkan bantuan dalam mengatasi dampak negatif pada masa ini. Pada masa ini biasaya siswa ingin hasil yang instant dan cepat dalam bidang akademis, mereka lebih mementingkan nilai daripada proses sehingga ketika dalam menghadapi ujian beberapa siswa kurang memiliki optimisme dalam menghadapi ujian. Apabila pada masa ini sudah dilakukan pembiasaan dengan hal hal positif maka remaja akan terarah dan memiliki optimisme yang baik.

Berdasarkan fenomena yang disebutkan dapat diketahui bahwa terdapat beberapa fenomena mengenai pentingnya optimisme siswa. Permasalahan optimisme dalam menghadapi ujian perlu diselesaikan dengan segera agar permasalahan akademik siswa khususnya didalam menghadapi ujian bisa berkurang. Dengan demikian diharapkan siswa mempunyai sikap optimis ketika ujian agar kesiapan secara fisik maupun psikis bisa ditingkatkan, sehingga perilaku pesimis yang berakibat pada perilaku negatif bisa diatasi oleh siswa. Dalam mencapai tujuan tersebut maka harus digunakan metode dan pendekatan yang cepat namun efisien.

Konselor sekolah harus bekerja secara efektif serta menggunakan metode dan media yang tepat untuk mendukung kinerjanya. Bahkan, telah dikembangkan panduan untuk memudahkan konselor memberikan layanan (Fikriyah, Simon, & Lasan, 2021; Nurdestama, Flurentin, & Ramli, 2021). Konselor mempunyai beban kerja yang banyak seperti masalah belajar, pribadi sosial, dan karir. Secara detailnya konselor konselor mempunyai tugas untuk mengatasi permasalahan seperti kenakalan remaja dan permasalahan akademik seperti kurangnya optimisme dalam menghadapi ujian yang berdampak pada prestasi belajar siswa. Hal tersebut mengakibatkan seorang konselor kurang memiliki waktu yang banyak untuk melakukan konseling dengan siswa. Dengan demikian, konselor sekolah membutuhkan pendekatan konseling yang ringkas dan tepat sasaran. Konseling Ringkas berfokus solusi merupakan pendekatan yang cepat dan efektif digunakan dalam permasalahan yang dihadapi siswa

Konseling ringkas berfokus solusi menekankan pada kemampuan dan kekuatan yang ada dalam diri siswa sendiri, berfokus pada solusi yang akan dicapai, menghindari masa lalu, dan berfokus ke masa depan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pemanfaatan kekuatan dan kemampuan siswa yang tidak bergantung pada konselor akan membuat susatu perubahan yang cukup berarti. Potensi yang ada dalam diri siswa akan lebih terasah dan meningkat. Permasalahan tentang optimisme siswa dalam menghadapi ujian akan berdampak pada pencapaian dalam bidang akademiknya.

Hasil penelitian Franklin, Moore dan Hopsons (2008) menunjukkan bahwa sikap kehadiran siswa di sekolah yang memperoleh KRBS lebih memuaskan dan efektif dari pada sikap kehadiran siswa di sekolah yang biasa atau tidak ditangani dengan KRBS. Selanjutnya dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa diperoleh hasil adanya perubahan perilaku yang positif pada siswa yang mengalami kesulitan dalam akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Treeper, Dolan, McCollum dan Nelson (2006) bahwa Konseling Ringkas Berfokus Solusi (KRBS) efektif pada siswa sekolah dasar (*elementary school*), sekolah menengah pertama (*middle-school*) dan selah menengah atas (*high-school*). Jadi Konseling Ringkas Berfokus Solusi bisa diterapkan pada sekolah umum.

Berdasarkan beberapa penjelasan oleh para ahli tersebut, dapat diketahui bahwa pendekatan KRBS cocok dilakukan di sekolah karena relatif lebih mudah dan lebih ringkas dalam pelaksanaannya. Selain itu KRBS diterapkan dalam penelitian ini dengan harapan dalam pelaksanaan prosesnya tidak banyak membutuhkan waktu. Pendekatan KRBS juga cocok dilakukan dengan setting lokasi yang memiliki keberagaman pendapat atau keyakinan seperti yang ada di sekolah pada umumnya. Dengan alasan yang telah dijelaskan maka KRBS dapat dijadikan sebagai variabel dalam penelitian optimisme siswa dalam menghadapi ujian.

Konseling Ringkas Berfokus Solusi dapat digunakan untuk meningkatkan optimisme. Berdasarkan penelitian terdahulu Konseling Ringkas Berfokus Solusi dapat meningkatkan optimisme karena penggunaan beberapa teknik-teknik konseling yang terdapat dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi. Teknik-teknik yang digunakan yaitu adalah (1) Pertanyaan perubahan prasesi (*Pre-session Change*) digunakan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada diri konseli sebelum melakukan konseling.

(2) Pertanyaan pengecualian (Exception Question) bertujuan untuk membuat konseli dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. (3) Pertanyaan Keajaiban (Miracle Question) bertujuan untuk menanyakan tujuan positif yang berasal dari konseli berdasarkan pertimbangan masa depan yang diinginkan. (4) Pertanyaan Skala (Scaling Question) bertujuan untuk melihat secara detail permasalahan yang dialami konseli dan mengevaluasi kemajuan konseli dalam mencapai tujuannya. (5) Rumusan tugas sesi pertama (Formula First Session Task) bertujuan membantu konseli agar memantau tindakan dan lingkungan konseli yang membuat konseli menjadi lebih baik. (6) Umpan balik (Feedback) untuk melihat perkembangan konseli.

Kegunaan beberapa teknik Konseling Ringkas Berfokus Solusi adalah teknik Scaling dapat digunakan di berbagai macam situasi, termasuk asesmen kemajuan ke arah solusi, keyakinan tentang menemukan solusi, motivasi, kemungkinan untuk menyakiti diri atau orang lain, dan harga diri (De Jong & Miller, 1995). Teknik Exception bermanfaat untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumberdaya konseli, dengan cara ini konseli dapat mengetahui kemampuan yang dimiliki sehingga meningkatkan tanggung jawab mereka untuk berbagai kejadian (Erfort, 2016). Selain itu Erfort (2016) menyebutkan kegunaan Miracle Question adalah teknik ini bukan hanya sangat berguna dalam mengidentifikasi solusi dan membentuk tujuan yang kongkret, tapi juga bermanfaat untuk digunakan dengan konseli yang tampaknya sudah kehilangan optimisme untuk masa depan yang baik. Miracle question juga berfungsi sebagai alat untuk mengukur kemajuan dalam konseling karena memberikan tujuan yang spesifik yang perlu dicapai bukan keluhan yang tidak jelas.

Penelitian Dahlan (2011) menunjukkan pengujian keefektifan model KRBS untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa S1 Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2009 dengan hasil model Konseling Ringkas Berfokus Solusi (KRBS) efektif untuk meningkatkan daya psikologi mahasiswa. Hasil evaluasi dari konseli terhadap proses tiap sesi menunjukkan bahwa model konseling ini memiliki keunggulan dalam hubungan kelompok, topik yang dibicarakan, metode fasilitator, serta sesi secara keseluruhan.

Penelitian yang dilakukan Fithriana (2014) menunjukkan hasil bahwa konseling ringkas berfokus solusi efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Pendekatan Konseling Ringkas Berfokus Solusi (KRBS) berfokus untuk membantu siswa dalam menetapkan tujuan dan solusi, menumbuhkan optimisme, serta menumbuhkan motivasi siswa untuk merubah perilakunya melalui berbagai teknik yang digunakan dalam konseling ringkas berfokus solusi sehingga permasalahan tentang tingginya kecemasan dalam menghadapi ujian dapat diturunkan dan diatasi.

Berdasarkan paparan di atas peneliti beranggapan bahwa konseling ringkas berfokus solusi sangat tepat jika diterapkan dalam setting sekolah dengan waktu konselor yang terbatas. Dengan demikian maka penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk meningkatkan optimisme siswa dalam mengerjakan ujian di SMP Laboratorium UM.

2. Metode

Rancangan penelitian yang digunakan dalam menjawab permasalahan penelitian adalah rancangan penelitian eksperimen. Secara khusus desain penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pretest and posttest control group.

Pada penelitian ini terdapat satu variabel terikat (adalah optimisme siswa dalam menghadapi ujian) dan satu variabel bebas (Konseling Ringkas Berfokus Solusi). Jadi, penelitian ini ingin mengetahui optimisme siswa dalam menghadapi ujian sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan Konseling Ringkas Berfokus Solusi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Laboratorium UM tahun ajaran 2021/2022 yang memiliki optimisme rendah dalam menghadapi ujian.

Di dalam menetapkan sampel penelitian, ada beberapa kelas yang dijadikan sebagai subjek penelitian, yang merupakan rekomendasi dari konselor dengan beberapa pertimbangan, kemudian diberikan skala optimisme dalam menghadapi ujian, sehingga akan diketahui tingkat optimisme yang sangat rendah, rendah, sedang, dan tinggi. Kelas tersebut adalah kelas 7B sampai 7E. Dari keseluruhan kelas tersebut akan diberikan skala optimisme dalam menghadapi ujian untuk mengetahui siswa dengan optimisme yang rendah dan sangat rendah. Selanjutnya dipilih 8 siswa yang memiliki optimisme rendah dan sangat rendah dalam menghadapi ujian dibagi ke dalam 2 kelompok yaitu:

Tabel 1. Distribusi Sampel Penelitian

Kelompok	Jenis Kelamin	N	Total
Eksperimen	Laki-laki	3	4
	Perempuan	1	
Kontrol	Laki-laki	2	4
	Perempuan	2	

Prosedur intervensi sesuai dengan tahap-tahap KRBS yang terbagi ke dalam 4 sesi pertemuan, (1) mengidentifikasi masalah dan membuat perencanaan tujuan, (2) mengidentifikasi kemajuan guna mencapai tujuan (3) mengevaluasi kemajuan (4) terminasi.

Untuk melihat efek dari KRBS dalam menguatkan optimisme murid untuk menghadapi ujian maka analisis statistik yang dipergunakan adalah menggunakan Uji Two independent Sample Test Man whitney U. Penggunaan Uji Two independent Sample Test Man whitney U adalah untuk membandingkan dua independen sampel bersumber dari populasi dengan asal yang sama dalam mengetahui beda signifikansi optimisme dalam menghadapi ujian yang ditunjukkan konseli sebelum dan sesudah diberikan intervensi, baik diberikan KRBS maupun konseli yang diberikan konseling yang biasa dilakukan oleh konselor disekolah yang bersangkutan (counseling as usual). Independen atau bebas maksudnya 2 sampel tersebut tidak saling tergantung. Analisis statistik non parametrik dipilih berdasarkan pertimbangan, diantaranya: 1) jumlah subjek penelitian yang relatif kecil, sehingga patut diduga penyebarannya tidak normal (Santoso, 2001), 2) dapat melakukan banding terhadap 2 buah sampel penelitian yang bebas dari popuasi sama yakni KRBS pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan konseling as usual (Realita)

Penelitian ini menggunakan statistik untuk menjawab hipotesis penelitian dengan derajat hipotesis sebesar 0,05. H0: tidak ada perbedaan efektivitas antara intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan optimisme untuk menghadapi ujian dan H1: ada perbedaan antara intervensi diantara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk meningkatkan optimisme dalam menghadapi ujian. Artinya KRBS lebih efektif untuk meningkatkan optimisme siswa dalam menghadapi ujian pada siswa SMP.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada kelompok eksperimen, terdapat beberapa hasil analisis sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Didasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui perbedaan skor optimisme siswa dalam menghadapi ujian sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dijabarkan dalam berikut ini:

Tabel 2 Hasil dari Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Siswa	Skor <i>pretest</i>	Kategori	Skor <i>posttest</i>	Kategori
FK	128	Sangat Rendah	174	Sedang
RD	129	Sangat Rendah	177	Tinggi
TA	136	Rendah	178	Tinggi
DP	138	Rendah	182	Tinggi

Dalam hal pengujian hipotesis yang didalam riset penelitian ini digunakan analisis statistik Two-Independen-Sample Test-Mann-Whitney U. Uji ini digunakan untuk perbandingan dua sampel bebas yang bersumber dari populasi yang identik agar dilihat significant perbedaan disiplin diri sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Di dalam penelitian ini, analisis yang digunakan berupa analisis statistik untuk menjawab hipotesis penelitian. Ho: tidak adanya perbedaan distribusi nilai skor dari grup kontrol dan grup eksperimen . H1: ada beberapa perbedaan distribusi nilai skor dari kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 3. Perbedaan Sebelum dan Setelah Intervensi Kelompok kontrol dan kelompok Eksperimen

Siswa		Nilai skor sebelum		Skor Setelah	
Grup Eksperimen	Grup kontrol	Grup eksperimen	grup Kontrol	Grup Eksperimen	Grup Kontrol
FK	Al	128	174	128	166
RD	FR	129	177	131	173
TA	CA	136	178	137	170
DP	NA	138	182	140	176

3.2. Pembahasan

Corey (2009) menjelaskan bahwa “ KRBS berfokus pada masa depan, berorientasi pada tujuan terapi”. KRBS merupakan bentuk konseling singkat yang dilakukan dengan berdasarkan sumber daya atau kemampuan konseli. Pendekatan ini berpandangan positif bahwa setiap individu berakal serta mempunyai skill kemampuan dalam membuat beberapa solusi yang dapat mengubah cara hidupnya sehingga berpengaruh terhadap kehidupannya.

KRBS memandang individu sebagai pihak yang ahli dalam mencari solusi sehingga konselor hanya membantu tanpa campur tangan langsung dengan solusi yang diambil, sedangkan pada Konseling Realita konselor dipandang sebagai pribadi ahli yang dapat selalu membantu dan menangani permasalahan.

Pelaksanaan KRBS sebanyak empat sesi, masing masing sesi berdurasi antara 40-50 menit. Dalam pelaksanaan Konseling Ringkas Berfokus Solusi, peneliti meminta persetujuan konseli untuk melakukan kegiatan konseling dari sesi awal sampai akhir. Persetujuan tersebut juga dikuatkan dengan peraturan yang harus ditaati selama kegiatan KRBS berlangsung.

Pada sesi pertama Konseling Ringkas Berfokus Solusi, peneliti membina hubungan baik, menjelaskan mengidentifikasi keluhan yang dihadapi dengan pertanyaan berskala (scaling question) serta menetapkan tujuan dengan pertanyaan keajaiban (miracle question), membantu konseli merancang dan melaksanakan solusi dengan mengajukan pertanyaan pengecualian (exception), dan mengakhiri sesi pertama dengan memberikan tugas antar sesi. Pada sesi kedua konselor melaksanakan eliciting, amplifying, reinforce, dan start over (pengulangan tahapan ini sampai konseling selanjutnya). peneliti memeriksa tugas rumah melalui eliciting, memperkuat perubahan dengan amplifying , memberikan reinforce, memberikan teknik pertanyaan berskala untuk menilai tingkat kemajuan konseli kemudian memberikan tugas antar sesi, pada sesi ketiga peneliti melakukan eliciting, amplifying, reinforce, kemudian penggunaan teknik pertanyaan berskala bertujuan untuk melihat sejauh mana tingkat kemajuan konseli dalam meningkatkan optimisme ketika menghadapi ujian. pada sesi keempat atau terminasi peneliti menggunakan tahapan eliciting, amplifying, reinforce, dengan teknik pertanyaan skala untuk mengevaluasi tujuan yang telah dicapai, membantu konseli menyimpulkan ketercapaian tujuan yang diraih, mengidentifikasi kemampuan konseli untuk membuat strategi yang sama untuk masalah baru, mengidentifikasi kemampuan konseli untuk memprediksi munculnya keadaan yang lebih buruk dimasa depan, menyimpulkan yang dicapai dari sesi awal sampai akhir.

Teknik pertanyaan berskala merupakan teknik yang paling membantu konseli dalam mengevaluasi pencapaian tujuan konseling. Pada sesi satu sampai empat untuk mengetahui apakah konseli mengalami peningkatan atau penurunan optimisme dapat diketahui dengan menggunakan pertanyaan berskala (scaling question). Hal ini sesuai dengan pendapat Corey (2009) bahwa pertanyaan berskala (scaling question) dipergunakan untuk mempermudah terapis dalam melihat perubahan pengalaman konseli yang sulit diamati secara mudah , contohnya komunikasi, perasaan dan suasana hati.

Ada beberapa faktor yang membantu keberhasilan dalam pelaksanaan Konseling Ringkas Berfokus Solusi, salah satunya, tidak terlepas dari faktor konseli itu sendiri. Diri pribadi konseli memberikan sumbangan terhadap perubahan pada dirinya. Konseli yang ingin berubah harus menyadari bahwa dirinya membutuhkan optimisme, dan merasa bahwa optimisme dalam menghadapi ujian itu penting dalam menunjang kesuksesannya dimasa mendatang, khususnya ketika menghadapi ujian.

Keberhasilan KRBS dalam peningkatan optimisme murid smp untuk menghadapi ujian juga mendapat dukungan dari beberapa penelitian di Indonesia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ummah (2012) berhasil memberitahukan bahwa Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi sangat efektif untuk peningkatan efikasi diri. Hartati (2013) juga melakukan penelitian terkait KRBS yang terbukti efektif untuk meningkatkan pengendalian diri dalam berperilaku seksual siswa SMK. Kemudian, penelitian yang dilakukan Fithriana (2014) menunjukkan bahwa KRBS efektif dalam mereduksi kecemasan siswa SMP saat ujian. Selain itu, Sari (2014) juga melakukan penelitian tentang KRBS dalam pengurangan perilaku yang agresif dari siswa, dan hasilnya efektif

4. Simpulan

Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pretest and posttest control group design*. Tahapan penelitian yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir. Data diuji menggunakan uji *Two-Independent-Sample Test-Mann-Whitney U*. Hasil penelitian ini menunjukkan *mean* pada *output rank* (kelompok eksperimen) lebih besar dari *mean* (kelompok kontrol), yaitu $9.50 > 3.50$. Dilihat dari *output Test Statistics* menunjukkan bahwa *asympt. Sig. (2-tailed)* adalah 0.001, atau probabilitas di bawah 0.05 ($0.001 < 0.05$). Maka H_0 ditolak, artinya konseling ringkas berfokus solusi efektif untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian

Konseling Ringkas Berfokus Solusi terbukti efektif untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian. Pendekatan ini termasuk pendekatan yang ringkas, berorientasi tujuan, dan berpusat pada solusi. Sehingga pendekatan ini bisa dijadikan sebagai alternatif bantuan yang diberikan konselor di sekolah untuk membantu dalam menyelesaikan masalah konseli. Penelitian ini hanya dibatasi pada siswa SMP, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan subjek penelitian pada jenjang sekolah yang lain. Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan rancangan penelitian lain, atau dengan menambah subjek penelitian agar dapat melihat perubahan siswa secara menyeluruh sehingga kedepannya dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk melihat apakah perubahan dalam diri siswa karena adanya intervensi yang dilakukan atau adanya faktor lain.

Daftar Rujukan

- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th edition). Belmont:Brook/cole
- Dahlan, T. H. (2011). Model Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling) Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa
- De Jong, P., & Miller, S.D. (1995) *How to Interview for client strengths*.*Social Work*, 40
- Erford Bradley T. (2016) *40 Techniques Every Counselor Should Know*. 2nd Edition. Pearson Education.
- Fikriyah, A., Simon, I. M., & Lasan, B. B. (2021). Panduan Konseling dengan Teknik Coping Self-Talk untuk Mengatasi Body Dysmorphic Disorder Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(1), 7–15. doi: 10.17977/um059v1i12021p7-15
- Fithriana, F. (2014). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Bagi Siswa SMP. Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.
- Franklin, C., Moore, K; Hopson, L. (2008). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy in a School Setting. *Children & Schools*, 30
- Hartati, A. (2013). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Pengendalian Diri dalam Berperilaku Seksual Siswa SMK Negeri 2 Malang. Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.

- Nurdestama, H. M., Flurentin, E., & Ramli, M. (2021). Pengembangan Panduan Layanan Konseling Kelompok Berbasis Petualangan Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif, 1(2)*, 74–82. doi: 10.17977/um059v1i22021p74-82
- Rizki, U. Y. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian. *Educational Psychology Journal 2 (1)*.
- Sari, D. K. (2014). Keefektivan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMA. Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063–1078
- Trepper, T. S., Dolan, Y. & Nelson, T. (2006). Steve de Shazer and Future of Solution Focused Therapy. *Journal of Marital and Family Therapy, 32 (2)*: 133-139
- Ummah, A. H. (2010). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Efikasi diri Akademik siswa SMP. Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia.
- Wibowo, M. E. (2012). Kondisi Psikologis Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional (Cara Mengatasinya). *Jurnal Abkin*. <http://www.Abkin.org>.