

Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan SFBC untuk Meningkatkan Environmental Mastery pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Sampang Kabupaten Cilacap

Intan Paramartha Permataningtyas ^{1*}, Rossi Galih Kesuma ²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

* rossigk@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola aktivitas harian, beradaptasi dengan lingkungan sosial, serta mengenali potensi diri menunjukkan perlunya intervensi psikopedagogis yang tepat untuk meningkatkan *environmental mastery*. Salah satu pendekatan yang berfokus pada kekuatan individu dan solusi adalah *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis pendekatan SFBC dalam meningkatkan *environmental mastery* siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Sampang, Kabupaten Cilacap. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan tipe *nonequivalent control group design*. Populasi berjumlah 96 siswa, dan 12 siswa dengan skor *environmental mastery* rendah dipilih sebagai subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen ($n = 6$) dan kontrol ($n = 6$). Kelompok eksperimen mengikuti lima sesi konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, sementara kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *environmental mastery* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dari skor I ($M = 78,67$) ke *posttest* ($M = 149,17$) dengan nilai $t = 9,14$ dan $p < 0,001$. Kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ($t = 2,37$; $p = 0,064$). Uji beda antar kelompok juga menunjukkan perbedaan signifikan ($t = 9,96$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan SFBC efektif dalam meningkatkan *environmental mastery*, khususnya dalam membantu siswa mengelola, menyesuaikan diri, dan memanfaatkan lingkungan secara adaptif. Oleh karena itu, SFBC direkomendasikan sebagai alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Keywords: Efektivitas, Konseling Kelompok, *Solution-Focused Brief Counseling*, *Environmental Mastery*,

Pendahuluan

Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) merupakan salah satu aspek utama dalam *psychological well-being* yang merefleksikan kemampuan individu dalam mengelola kehidupan sehari-hari secara efektif, merespons tuntutan lingkungan, serta menciptakan kondisi yang mendukung bagi dirinya sendiri (Hana et al, 2020). Dimensi ini menjadi indikator penting karena memungkinkan individu berfungsi secara adaptif dalam berbagai konteks kehidupan. Sebagai bagian dari enam aspek *psychological well-being*. Peneliti mengungkapkan bahwa *environmental mastery* berperan dalam membentuk ketahanan psikologis serta kontribusi positif terhadap lingkungan sosial. Adapun indikator dari *environmental mastery* terdiri dari: 1) kemampuan mengelola aktivitas sehari-hari, 2) kemampuan mengubah atau

memperbaiki kondisi sekitar, 3) menyadari adanya peluang di sekitarnya, serta 4) memiliki kendali untuk mengatur di luar dirinya (Hana et al, 2020). Berbagai studi terkini menegaskan bahwa *environmental mastery* berperan krusial dalam *psychological well-being*. Peneliti menunjukkan bahwa dukungan sosial memprediksi 25% variasi penguasaan lingkungan pada mahasiswa internasional (Aldawsari et al, 2018). Peneliti menemukan bahwa *environmental mastery* memoderasi stres petugas stasiun kutub, sementara mengaitkannya dengan kesadaran makna diri yang dapat memperkuat kesejahteraan psikologis (Savitri et al, 2017; Nicolas et al, 2021).

Tingginya prevalensi gangguan mental pada remaja, baik secara global maupun di Indonesia, mencerminkan lemahnya *environmental mastery* sebagai faktor protektif dalam *psychological well-being*. WHO mencatat 14% remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, dengan 703.000 kasus bunuh diri per tahun. Di Indonesia, 34,9% remaja mengalami masalah mental dan 5,5% di antaranya tergolong gangguan (Widayanti et al, 2020). Kondisi ini menegaskan perlunya perhatian khusus untuk memperkuat *environmental mastery* dalam mendukung *psychological well-being* remaja. Masa remaja (12–18 tahun) merupakan fase transisi krusial yang ditandai perubahan fisik, emosional, dan sosial serta pencarian identitas melalui interaksi dengan teman sebaya (Regita et al., 2024). Perubahan ini kerap menimbulkan perilaku menyimpang (Widayanti et al, 2020). WHO menegaskan pentingnya fase ini bagi pembentukan *psychological well-being* remaja melalui pengembangan sikap dan kebiasaan sosial-emosional positif. Dalam konteks ini, *environmental mastery* menjadi aspek esensial karena membantu remaja mengelola tuntutan hidup secara adaptif, memanfaatkan potensi diri, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial serta prestasi akademik (Dartina et al, 2024).

Sekolah berperan strategis menumbuhkan *environmental mastery* karena memberikan landasan karier, pemahaman peran sosial, dan norma perilaku (Aldawsari et al, 2018). Lingkungan pendidikan juga mendukung pengembangan keterampilan sosial dan nilai moral serta mencegah kenakalan remaja (Lombu et al, 2023). Oleh karena itu, suasana belajar yang aman dan nyaman perlu diwujudkan agar proses pembelajaran berlangsung dalam atmosfer positif yang mendorong perkembangan akademik dan sosial siswa (Kusumawati, 2024). Berdasarkan temuan pra-penelitian menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* pada peserta didik kelas VII dan VIII yang bersekolah di SMP Negeri 2 Sampang, Kabupaten Cilacap, diketahui bahwa siswa kelas VII umumnya termasuk pada kategori tinggi, sementara siswa kelas VIII termasuk pada kategori sedang. Aspek *environmental mastery* menjadi perhatian utama karena menunjukkan skor terendah, yakni hanya 15,21%. Hal ini mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengelola aktivitas harian, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, dan merespons perubahan secara adaptif. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik serta *psychological well-being* siswa jika dibiarkan begitu saja. Oleh karena itu, intervensi yang terfokus untuk meningkatkan *environmental mastery* sangat diperlukan. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *environmental mastery* adalah melalui layanan konseling kelompok. Layanan ini menekankan interaksi antaranggota sebagai sarana untuk membangun pemahaman diri, meningkatkan kepercayaan diri, serta menyelesaikan permasalahan pribadi dalam suasana yang suportif dan kolektif (Wijayanti, 2020). Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk saling belajar melalui dinamika kelompok dan efektif diterapkan ketika menghadapi masalah serupa secara bersamaan (Harahap et al, 2024).

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) adalah pendekatan konseling yang dikembangkan oleh Steve De Shazer bersama Insoo Kim Berg, berorientasi solusi yang menekankan kekuatan klien dan berfokus pada masa depan (Heriansyah, 2019). Tujuan

utamanya adalah membantu konseli mengenali kemampuannya, merumuskan tujuan, dan menetapkan langkah konkret untuk mencapainya (Duri et al, 2025). Teknik utama SFBC meliputi *focusing on change, problem free talk, exception, miracle question, scaling question, homework, compliments, coping question*, dan hubungan kolaboratif antara konselor d.

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif meningkatkan keterampilan adaptif dan mengurangi perilaku bermasalah. Pendekatan ini terbukti meningkatkan kerja sama resiliensi, serta menurunkan perilaku adiksi dan *self-harm* pada siswa (Duri et al, 2025). Efektivitas tersebut didukung oleh durasi intervensi yang singkat dan fokus pada solusi, menjadikan SFBC sebagai metode efisien dalam berbagai konteks pendidikan (Lase et al, 2024).

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konseling kelompok pendekatan SFBC untuk meningkatkan penguasaan lingkungan, yang belum banyak dijadikan fokus utama dalam studi sebelumnya (Wibowo et al, 2019). Peneliti menggunakan teknik *role playing*, sedangkan menerapkan simulasi games dalam bimbingan kelompok, keduanya terbukti efektif namun dengan pendekatan berbeda dan teknik *voluntary sampling*. Sementara itu, peneliti menekankan penguasaan lingkungan sebagai bagian dari *psychological well-being* melalui pendekatan studi kasus yang berfokus pada pemaknaan diri (Srianturi et al, 2024; Putri et al, 2023). Meskipun berbagai teknik bimbingan kelompok telah terbukti efektif meningkatkan penguasaan lingkungan, belum banyak penelitian yang secara khusus menggunakan pendekatan SFBC. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menguji efektivitas konseling kelompok SFBC dalam konteks penguasaan lingkungan. Berdasarkan penjelasan diatas serta fenomena yang penulis temukan di lapangan, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan SFBC untuk Meningkatkan *Environmental Mastery* pada Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Sampang Kabupaten Cilacap”. Dengan tujuan untuk mengevaluasi sejauh mana efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan SFBC dalam meningkatkan *environmental mastery* pada pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Sampang Kabupaten Cilacap.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen, yang bertujuan untuk menguji efektivitas suatu perlakuan secara terukur (Sugiyono, 2019)). Desain penelitian ini menerapkan model *quasi-experimental design*, karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan dampak perlakuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Secara spesifik, penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*, yakni rancangan yang terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan *pretest* sebelum intervensi guna mengidentifikasi kondisi awal variabel yang menjadi fokus penelitian. Kemudian setelah intervensi, dilakukan *posttest* guna mengukur perubahan yang terjadi. Selanjutnya, hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan yang diberikan. Desain penelitian secara lebih terperinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Model Eksperimen Pretest Posttest Nonequivalen Control Group Design

| Kelompok | Pretest | Treatment | Posttest |
|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Eksperimen (E) | O _{E1} | X ₁ | O _{E2} |
| Kontrol (K) | O _{K1} | X ₂ | O _{K2} |

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Sampang, beralamat di alan Merdeka nomor 81, Desa Paketingan, Kecamatan Sampang, Cilacap, Jawa Tengah yang dilakukan selama 4 minggu. Lokasi dipilih karena pra-penelitian menunjukkan aspek *environmental mastery* dalam *psychological well-being* siswa terutama kelas VIII berada pada kategori rendah, tercermin dari kesulitan mengelola aktivitas harian, lingkungan belajar, dan hubungan interpersonal. Untuk meningkatkan aspek tersebut, peneliti menerapkan lima sesi konseling kelompok melalui pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Data penelitian dikumpulkan melalui instrumen skala psikologis yang diadaptasi dari *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, khusus pada aspek *environmental mastery*.

Sampel penelitian ini dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yakni penetapan subjek berdasarkan kriteria khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriterianya adalah 1) siswa kelas VIII SMP N 2 Sampang 2) siswa yang memiliki tingkat *environmental mastery* rendah. Dari hasil seleksi diperoleh sampel sebanyak 12 siswa dari 96 siswa yang menjadi populasi. Lalu, sampel tersebut dibagi secara sengaja menjadi dua kelompok, yaitu enam siswa sebagai kelompok eksperimen yang menerima konseling kelompok berpendekatan SFBC dan enam siswa sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapat perlakuan. Identifikasi variabel merupakan langkah penting dalam penelitian untuk menentukan dan merinci variabel-variabel yang akan dikaji secara sistematis. Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu variabel independen (X) berupa Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC), dan variabel dependen (Y) yaitu Environmental Mastery yang mencerminkan tingkat penguasaan individu terhadap lingkungan hidupnya. Kedua variabel ini ditetapkan secara spesifik untuk mengkaji hubungan sebab-akibat serta mengevaluasi efektivitas intervensi yang diberikan terhadap peningkatan penguasaan lingkungan pada siswa.

Sebagai langkah awal sebelum melakukan analisis lebih lanjut, diperlukan uji keabsahan instrumen penelitian guna memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar akurat, sahih, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Validitas dikaji melalui validitas isi menggunakan metode *expert judgment*, dengan melibatkan dua pakar di bidang bimbingan dan konseling yang menilai kesesuaian setiap butir instrumen terhadap konstruk *environmental mastery*, serta diperkuat oleh validitas empiris melalui uji korelasi antarbutir menggunakan bantuan program SPSS 30. Adapun reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk menilai konsistensi internal; instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai $\alpha \geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa butir-butir dalam instrumen saling berkorelasi secara kuat dan konsisten dalam mengukur konstruk yang sama dalam berbagai kondisi pengujian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik parametrik. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yang meliputi pengujian normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan pengujian homogenitas varians melalui *Levene's Test* dengan bantuan SPSS versi 22. Data dianggap memenuhi syarat apabila berdistribusi normal dan homogen. Kemudian dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data sebelum dilakukan uji prasyarat dan uji hipotesis. Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan dengan *Uji Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dalam masing-masing kelompok, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Sementara itu, untuk mengevaluasi perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan, digunakan uji *Independent Sample T-Test* terhadap data *posttest* dari kedua kelompok.

Hasil

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut, instrumen penelitian diuji untuk validitas dan reliabilitas guna memastikan bahwa alat ukur yang digunakan dapat memberikan hasil yang akurat dan konsisten. Sebanyak 51 butir pernyataan diuji validitasnya dengan menggunakan program SPSS versi 30. Hasil analisis menunjukkan bahwa 44 di antaranya dianggap valid dan layak untuk digunakan dalam penelitian, sedangkan 7 butir lainnya dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria validitas yang ditetapkan. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha untuk mengukur konsistensi internal instrumen, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | N of items |
|------------------|------------|
| .932 | 51 |

Data berdistribusi reliabel karena nilai signifikansi semua kelompok > 0.05 . Selanjutnya dilakukan analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai data yang diperoleh, seperti nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, serta distribusi skor responden secara keseluruhan dalam masing-masing kelompok sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan diberikan. Analisis ini penting untuk mengidentifikasi kecenderungan umum dan pola sebaran data, sehingga peneliti dapat memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi dasar untuk pengujian statistik lanjutan dan hasil analisis inferensial dapat diinterpretasikan secara valid. Hasil analisis deskriptif tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

| Kelas | Range | Minimum | Maksimum | Mean | Std. Deviation |
|----------------------|-------|---------|----------|--------|----------------|
| Pre-test Eksperimen | 42 | 56 | 98 | 78.67 | 16.801 |
| Post-test Eksperimen | 13 | 143 | 156 | 149.17 | 6.113 |
| Pre-test Kontrol | 57 | 56 | 113 | 82.50 | 21.833 |
| Post-test Kontrol | 34 | 82 | 116 | 95.67 | 11.656 |

Hasil analisis deskriptif menunjukkan peningkatan skor yang lebih besar pada kelompok eksperimen (dari mean 78,67 menjadi 149,17) dibandingkan kelompok kontrol (dari mean 82,50 menjadi 95,67). Tahap berikutnya adalah uji prasyarat berupa uji normalitas dan homogenitas untuk memastikan kelayakan data dianalisis secara statistik secara objektif dan ilmiah.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Pretest Posttest Kelompok Kontrol

| | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. |
| Pretest_Kontrol | .939 | 6 | .654 |
| Posttest_Kontrol | .909 | 6 | .427 |

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk yang ditampilkan pada Tabel 4, diketahui bahwa data pretest dan posttest pada kelompok kontrol berdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Sig.) masing-masing sebesar 0,654 untuk data pretest dan 0,427 untuk data posttest, yang seluruhnya berada di atas ambang batas 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan signifikan dari distribusi normal pada kedua data tersebut. Distribusi normal ini menjadi salah satu prasyarat yang diperlukan untuk melakukan analisis statistik parametrik pada data kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Pretest Posttest Kelompok Eksperimen

| | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. |
| Pretest_Eksperimen | .880 | 6 | .267 |
| Posttest_Eksperimen | .802 | 6 | .061 |

Data kelompok eksperimen berdistribusi normal karena nilai signifikansi > 0.05. Hasil dari uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen (0,267 dan 0,061) serta kelompok kontrol (0,654 dan 0,427) memiliki nilai signifikansi di atas 0,05.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test)

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---------------|---------------|------------------|-----|-----|------|
| Hasil Pretest | Based on Mean | 1.141 | 1 | 10 | .311 |

Nilai signifikansi > 0,05 menandakan kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki varians yang homogen berdasarkan hasil uji normalitas dan homogenitas, maka data layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik. Dengan demikian, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk menguji perbedaan skor *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok, serta *Independent Sample T-Test* untuk mengidentifikasi perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan.

Tabel 7. Hasil Uji t (Paired T-Test)

| | | Paired Differences | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|--------------------|-----------------|---|---------|---------|--------|-----------------|------|
| Model | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | T | df | Sig. (2-tailed) | |
| | | | | Lower | Upper | | | | |
| Pair 1 | Pre_Eksperimen – Post_Eksperimen | -70.500 | 18.897 | 7.715 | -90.331 | -50.669 | -9.138 | 5 | .000 |
| Pair 2 | Pre_Kontrol – Post_Kontrol | -13.167 | 13.630 | 5.564 | -27.470 | 1.137 | -2.366 | 5 | .064 |

Hasil uji menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, dengan nilai signifikansi (p) < 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah mengikuti lima sesi konseling kelompok SFBC. Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perbedaan skor yang signifikan, dengan nilai signifikansi (p) > 0,05, yang berarti tidak terdapat pengaruh yang bermakna pada kelompok yang tidak menerima perlakuan. Dengan demikian, temuan ini mengonfirmasi bahwa peningkatan *environmental mastery* secara signifikan hanya terjadi pada kelompok yang mendapatkan intervensi, mendukung hipotesis bahwa SFBC merupakan pendekatan yang efektif dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan pengelolaan diri dan lingkungan pada siswa.

Tabel 8. Hasil Uji Independen T-Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---------------|-----------------------------|---|-------|------------------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | F | Sig. | T | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | Lower | Upper | | | | | | | |
| Hasil Layanan | Equal Variances assumed | 1.141 | .311 | -9.957 | 10 | .000 | -53.500 | 5.373 | -65.472 | -41.528 |
| | Equal Variances not assumed | | | -9.957 | 7.557 | .000 | -53.500 | 5.373 | -66.018 | -40.982 |

Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi (p) < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok. Rerata skor *posttest* kelompok eksperimen

secara nyata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa peningkatan *environmental mastery* pada kelompok eksperimen disebabkan oleh intervensi konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Temuan ini memperkuat efektivitas pendekatan SFBC dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Pembahasan

Gambaran awal environmental mastery siswa sebelum diberi perlakuan

Kondisi awal *environmental mastery* siswa kelas VIII menunjukkan masih rendahnya kemampuan dalam empat indikator utama, yaitu pengelolaan aktivitas harian, respons terhadap kondisi sekitar, kesadaran akan potensi diri, dan kendali terhadap lingkungan sosial. Beberapa siswa terlambat hadir, mengerjakan tugas di kelas, dan tidak segera kembali ruang kelas setelah waktu istirahat selesai. Suasana kelas pun kerap tidak kondusif ketika guru tidak hadir atau saat pergantian pelajaran. Rendahnya kesadaran terhadap potensi diri serta keterlibatan sosial yang terbatas, seperti hanya bergaul dalam kelompok kecil dan enggan menegur teman saat kelas gaduh, turut menunjukkan lemahnya kontrol diri terhadap lingkungan sosial.

Fenomena ini dipengaruhi oleh pola coping stres yang tidak adaptif, seperti perilaku impulsif dan kecenderungan mudah terpengaruh oleh teman sebaya tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya. Pola pelarian jangka pendek semacam ini berpotensi menciptakan siklus permasalahan yang berulang dan menghambat perkembangan psikologis yang sehat. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kondisi ini mencerminkan lemahnya kontrol diri dan kurangnya keterlibatan aktif dalam lingkungan sosial, yang merupakan indikator rendahnya *environmental mastery* sebagai komponen dari *psychological well-being*.

Tabel 9. Gambaran Awal Kondisi Environmental Mastery Siswa Kelas VII

| Indikator | Identifikasi Masalah |
|--|--|
| Kesulitan untuk mengelola kegiatan sehari-hari | - Terlambat masuk sekolah - Mengerjakan PR di kelas, yang seharusnya dikerjakan di rumah |
| Tidak mampu untuk mengubah atau memperbaiki suasana di sekitar | - Guru tidak hadir, siswa tidak memastikan untuk memanggil guru di ruangan - Ketika pergantian jam pelajaran, kelas ribut dan tidak teratur - Setelah bel istirahat selesai, tidak langsung menuju kelas tetapi nongkrong - Beberapa siswa kesulitan dalam mengelola stress |
| Tidak menyadari adanya berbagai kesempatan di sekelilingnya | - Beberapa siswa tidak tahu potensi yang dimiliki |
| Tidak memiliki kendali untuk mengatur di luar dirinya | - Cenderung hanya berteman dengan kelompok pertemannya - Ketika kelas ribut tidak ada yang menegur. |

Tahapan proses konseling kelompok pendekatan SFBC

Proses konseling kelompok berbasis pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam penelitian ini dilaksanakan dalam lima sesi terstruktur. Sesi pertama difokuskan pada pembangunan hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli melalui *problem free talk*, *scaling question*, serta identifikasi masalah yang berkaitan dengan *environmental mastery*. Teknik *Formula First Session Task* (FFST) digunakan untuk menstimulasi refleksi awal anggota kelompok. Pada sesi kedua, konselor memfasilitasi rumusan tujuan spesifik dengan menggeser fokus dari masalah ke solusi, menggunakan *miracle question* dan worksheet tujuan yang konkret. Sesi ketiga diarahkan untuk membangun solusi melalui *exception question*, imajinasi solusi ideal, dan eksplorasi alternatif tindakan.

Sesi keempat menekankan penguatan kesadaran terhadap pilihan perilaku melalui pertanyaan masa depan, refleksi aktivitas sadar, serta pemberian umpan balik positif. Sesi terakhir mencakup evaluasi proses perubahan menggunakan *scaling question*, penyusunan rencana tindak lanjut, penguatan pencapaian, dan pelaksanaan *posttest* untuk mengukur perkembangan *environmental mastery*. Kelima sesi ini dirancang secara sistematis guna mendorong perubahan positif dan keberlanjutan adaptasi diri konseli dalam konteks sekolah. Struktur ini sejalan dengan model yang dijelaskan dalam pedoman oleh peneliti di mana pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menekankan pada pencarian solusi yang spesifik dan berorientasi pada kekuatan diri konseli (Mulawarman, 2023). Melalui proses ini, konseli didorong untuk membangun kemandirian dalam menghadapi dan mengelola masalah-masalah yang mereka alami di lingkungan sehari-hari.

Efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan SFBC

Temuan dari analisis data melalui *Paired Sample T-Test* menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen meningkat secara signifikan. Selisih rata-rata skor sebesar $-70,50$ dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 (< 0,05)$ menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan, yaitu layanan konseling kelompok berbasis pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) pada siswa. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, meskipun terdapat peningkatan skor sebesar $-13,17$, namun hasilnya tidak signifikan secara statistik ($p = 0,064 > 0,05$). Artinya, tidak ada perubahan bermakna pada kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.

Lebih lanjut, hasil *Independent Sample T-Test* memperkuat temuan tersebut, di mana terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai signifikansi (p) sebesar $0,000$ menunjukkan bahwa skor rata-rata *environmental mastery* pada kelompok eksperimen secara nyata lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Hal ini menandakan bahwa peningkatan yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan oleh intervensi yang diberikan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis awal, yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *environmental mastery* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok SFBC. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan lingkungan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sampang

Gambara *environmental mastery* siswa setelah diberi perlakuan

Setelah mengikuti seluruh rangkaian sesi konseling kelompok berbasis pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC), terjadi perubahan positif pada tingkat *environmental mastery* siswa. Berdasarkan hasil evaluasi sesi kelima yang dikumpulkan melalui lembar refleksi, mayoritas anggota kelompok menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya mengelola aktivitas harian secara efektif dan mulai mampu merancang strategi pribadi untuk mengatur waktu dan tanggung jawab.

Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka kini lebih sadar akan potensi yang dimiliki, serta mampu mengidentifikasi peluang di lingkungan sekolah yang sebelumnya tidak disadari. Hal ini sejalan dengan peningkatan kesadaran diri dan kendali internal yang ditunjukkan melalui respon siswa terhadap pertanyaan berskala dan reflektif, seperti keberanian untuk menegur teman saat kelas tidak kondusif atau inisiatif mempersiapkan tugas sebelum batas waktu. Secara umum, hasil evaluasi akhir menunjukkan bahwa intervensi

berbasis SFBC mampu menumbuhkan keyakinan diri siswa dalam menghadapi tantangan lingkungan. Terjadi pergeseran dari pola coping yang tidak adaptif menuju perilaku yang lebih terstruktur dan proaktif. Ini mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya memahami makna *environmental mastery*, tetapi juga mulai menginternalisasi keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapainya dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini secara substantif menunjukkan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam meningkatkan *environmental mastery* pada siswa SMP. Konseling kelompok dengan pendekatan ini membantu siswa mengenali potensi diri, berfokus pada solusi, dan menyusun langkah konkret untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sangat relevan dengan karakteristik perkembangan remaja yang membutuhkan dukungan dalam membangun kemampuan adaptasi dan pengelolaan lingkungan secara sehat. Dengan menekankan pada kekuatan internal dan orientasi masa depan, SFBC terbukti mampu memperkuat kepercayaan diri siswa dalam mengelola lingkungannya. Temuan ini juga sejalan dengan teori peneliti yang menyatakan bahwa *environmental mastery* mencerminkan kemampuan individu dalam mengatur dan menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung *psychological well-being* (Ryff et al, 1995).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data kuantitatif, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif dalam meningkatkan penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Sampang. Hal ini dibuktikan melalui perbedaan skor yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$), sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Intervensi berbasis SFBC mendorong siswa untuk mengenali kekuatan diri, memusatkan perhatian pada solusi, serta merancang langkah-langkah konkret dalam menghadapi tantangan sehari-hari. Temuan ini mendukung teori peneliti yang menempatkan *environmental mastery* sebagai salah satu dimensi utama dalam *psychological well-being* (Ryff et al, 1995). Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan studi sebelumnya oleh peneliti yang menunjukkan efektivitas SFBC dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja (Al Habsy et al, 2024).

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pendekatan SFBC dapat dijadikan alternatif strategis dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah, khususnya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menjalin relasi sosial, dan meningkatkan kemandirian. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang terbatas dan ruang lingkup variabel yang spesifik. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas jumlah responden, mencakup lintas jenjang pendidikan, serta mengintegrasikan pendekatan campuran atau longitudinal untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif. Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan kebijakan dan fasilitas agar layanan konseling kelompok berbasis SFBC dapat diterapkan secara berkelanjutan. Selain itu, siswa juga diharapkan lebih aktif dan terbuka dalam mengikuti proses konseling untuk mencapai perkembangan diri yang optimal.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Al Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non formal*, 1(4), 14-14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Aldawsari, N. F., Adams, K. S., Grimes, L. E., & Kohn, S. (2018). The effects of cross-cultural competence and social support on international students' psychological adjustment: Autonomy and environmental mastery. *Journal of International Students*, 8(2), 901-924. <https://doi.org/10.32674/jis.v8i2.120>
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36-46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Duri, R., Nurlala, N., & Rahmawaty, I. (2025). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Sfbc (Solution-Focused Brief Counseling). *Manajerial: Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 210-218. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4919>
- Hana, N., Sugiyo, S., & Wibowo, M. E. (2020). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 60-67. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i2.1238>
- Harahap, J. S., & Silvianetri, S. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 8(2), 107-122. <https://doi.org/10.29240/jbk.v8i2.10836>
- Heriansyah, M. (2019). Efektivitas konseling kelompok kognitif behavioral untuk meningkatkan kesadaran akademik mahasiswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 96-101. <http://dx.doi.org/10.29210/120192343>
- Kusumawati, E. (2024). Sinergi Kompetensi Kewirausahaan dan Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Mewujudkan Sekolah Pembelajaran Progresif dan Meningkatkan Kinerja Inovatif Guru. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(4), 529-535. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i4.874>
- Lase, F., & Halawa, N. (2024). -Pengentasan Bahaya Narkolema Di Era Revolusi Industri 4.0 Dan Society 5.0 Studi Pengaruh: Edukasi BK Klasikal Strategi BMB3. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 8787-8798. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5121>
- Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2023). Keefektifan konseling kelompok SFBC dalam meningkatkan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 322-331. <https://doi.org/10.30653/001.202372.300>
- Mulawarman, P. D. (2023). SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur. *Prenada Media*.
- Nicolas, M., Martinent, G., Palinkas, L., & Suedfeld, P. (2022). Dynamics of stress and recovery and relationships with perceived environmental mastery in extreme environments. *Journal of Environmental Psychology*, 83, 101853. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101853>

- Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 3(2), 416-425. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>
- Regita, E., Luthfiyyah, N., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(1), 46-52. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Srianturi, Y., Distira, R. P. A., & Fitriyaningsih, S. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Permainan Simulasi untuk Meningkatkan Perencanaan Karier. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(2), 211-219. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i2.15929>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.CV.
- Wibowo, N. A. K., Susanto, B., & Maulana, M. A. (2019). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Interaksi Sosial Pada Siswa. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 46-54. <https://doi.org/10.32585/advice.v1i1.289>
- Widayanti, W., Sugiyono, S., & Murtadho, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok SFBC 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). <https://doi.org/10.30601/dedikasi.v4i2.1043>
- Wijayanti, T. (2020). Konseling kelompok untuk peningkatan motivasi belajar dengan pendekatan SFBC (Teknik miracle question). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 106-114. <https://doi.org/10.29407/nor.v7i2.15063>