

## PENERAPAN *SOLUTION-FOCUS BRIEF COUNSELING* (SFBC) UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN KERJASAMA PADA MAHASISWA

Amelia Atika<sup>1</sup>, Hastiani<sup>2\*</sup>

IKIP-PGRI Pontianak<sup>1,2\*</sup>

\*) Corresponding author, email: [ameliaatika99@gmail.com](mailto:ameliaatika99@gmail.com)<sup>1</sup>, [hastiani@ikipgriptk.ac.id](mailto:hastiani@ikipgriptk.ac.id)<sup>2\*</sup>

### ABSTRACT

The research aims to produce a solution focus brief counseling (SFBC) guide to improve the cooperative ability of guidance and counseling students. The focus of the problem in this research is to improve the cooperation ability of IKIP-PGRI Pontianak students. The approach uses Classroom Action Research (CAR) through two cycles. Assessment of student collaboration aspects in applying SFBC guidelines to improve student collaboration skills. Assessment of aspects of student cooperation in implementing the SFBC guide uses observation guidelines while indicators include communication, coordination, contribution, tolerance, responsibility, and motivation. The results showed that the SFBC guide could improve students' collaboration skills. The acquisition of cooperation indicators in each cycle is classified as "Good" and "Very Good" for the average acquisition of each cycle. SFBC guidelines to improve student collaboration skills consist of Rationale, implementation objectives, implementation, SFBC therapy techniques, evaluation, and follow-up. After implementing the SFBC guidelines, it can be concluded that the SFBC guidelines can be used to improve student collaboration skills.

### Keywords

ability to appreciate, ability to contribute, ability to share, sfbc, open attitude

### ABSTRAK

Tujuan penelitian yaitu menghasilkan panduan *solution focus brief counseling* (SFBC) untuk meningkatkan kemampuan kerja sama mahasiswa bimbingan dan konseling. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan kerjasama mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak. Pendekatan menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) melalui dua siklus. Penilaian aspek kerjasama mahasiswa dalam penerapan panduan SFBC untuk meningkatkan kemampuan kerjasama mahasiswa. Penilaian aspek kerjasama mahasiswa dalam dalam penerapan panduan SFBC menggunakan pedoman observasi adapun indikator mencakup komunikasi, koordinasi, kontribusi, toleransi, tanggung jawab, dan motivasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa panduan SFBC dapat meningkatkan keterampilan kerjasama mahasiswa. Adapun perolehan indikator kerjasama pada setiap siklus tergolong "Baik" dan "Sangat Baik", untuk perolehan rerata setiap siklus. Panduan SFBC untuk meningkatkan kemampuan kerjasama mahasiswa, yang terdiri dari: Rasional, tujuan pelaksanaan, pelaksanaan, teknik-teknik terapi SFBC, evaluasi, dan tindak lanjut. Setelah penerapan panduan SFBC maka dapat disimpulkan bahwa panduan SFBC dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kerjasama mahasiswa.

### Kata Kunci

kemampuan menghargai, kemampuan berkontribusi, kemampuan berbagi, sfbc, sikap terbuka

**Cara mengutip:** Atika, A., & Hastiani, H. (2022). Penerapan Solution-Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Kemampuan Kerjasama Pada Mahasiswa. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(2), 125-136. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.16611>

## PENDAHULUAN

Kemampuan yang dimiliki oleh insan terdidik merupakan sarana bagi pemahaman diri dan lingkungan. Upaya adaptasi dan partisipasi dalam perubahan, pelaku utama bagi perubahan (*inovator*), memiliki orientasi prediktif dan antisipatif. Dengan demikian, manusia terdidik dapat menjadi panutan bagi yang lainnya (*reference behavior*) dan memiliki andil dalam membangun masyarakat (*society building*). Manusia terdidik harus memiliki keunggulan partisipatif bagi terwujudnya transformasi sosial yang menyeluruh. Sedangkan orientasi masyarakat pendidikan memiliki tiga peran utama yakni sebagai agen konservatif (*agent of conservation*), agen inovatif (*agent of innovation*), dan agen perubahan (*agent of change*). Sebagai agen konservatif, pendidikan secara operasional praktis melalui kegiatan pembelajaran yang berorientasi pada penanaman dan pelestarian nilai-nilai sosial-budaya asli (*indigeneous*) yang memiliki ketangguhan dan ketahanan (*homeostatic*). Dengan demikian, masyarakat akan memiliki jati diri dalam menyikapi arus globalisasi. Terdapat lima domain SDM yang dipandang penting dalam pengembangan SDM bidang pendidikan. Kelima domain tersebut adalah: profesionalitas, daya kompetitif, kompetensi fungsional, keunggulan partisipatif, dan kerja sama (Purnami et al., 2020; Rezky et al., 2019).

Penelitian ini berfokus pada kemampuan kerjasama sebagai tantangan dimasa adaptasi kebiasaan baru. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengetahui mahasiswa melakukan kerjasama yaitu dengan membentuk kelompok-kelompok (Pang et al., 2018; Snyder & Bae, 2017). Kemampuan bekerjasama dengan orang lain merupakan suatu keterampilan yang mutlak harus dikuasai oleh mahasiswa menghadapi tantangan masa depan. Mahasiswa harus dilatih untuk melakukan kerjasama dengan mahasiswa yang lain, terutama antar mahasiswa yang memiliki karakteristik berbeda. Keterampilan bekerja bersama secara efektif dan menunjukkan rasa hormat kepada anggota tim yang beragam, melatih kelancaran dan kemauan dalam membuat keputusan yang diperlukan untuk mencapai tujuan bersama, dan menunjukkan sikap menghargai (Evans, 2020). Tantangan di era 5.0 diperlukan keterampilan bekerjasama, apabila mahasiswa tidak melatih keterampilan akan menimbulkan kekakuan dalam berinteraksi sosial, jaringan komunikasi yang terbatas sehingga memiliki sedikit referensi untuk mengembangkan wawasan.

Kemampuan kerjasama awal mahasiswa memiliki rerata 63,01 % dan masuk kategori "Cukup". Nilai awal kerjasama mahasiswa ditunjukkan pada tabel berikut. Table 1. Kemampuan Awal Keterampilan Kerjasama Mahasiswa, sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator Ketercapaian

Indicator Penilaian	Ketercapaian (%)
Komunikasi	53,45
Koordinasi	64,25
Kontribusi	55,76
Toleransi	74,56
Tanggung jawab	56,61
Motivasi	73,45
<b>Rerata</b>	<b>63,01</b>
<b>Kategori</b>	<b>Cukup</b>

Dengan demikian secara umum dapat disimpulkan bahwa kemampuan kerjasama mahasiswa IKIP PGRI Pontianak CUKUP BAIK. Penelitian ini akan mengoptimalkan potensi kemampuan kerjasama mahasiswa IKIP PGRI agar tetap berkembang optimal dan sanggup bekerjasama dalam tantangan kehidupan digital saat ini. Salah satu pendekatan konseling dan psikoterapi yang dipengaruhi oleh pemikiran postmodern adalah pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Dalam beberapa literatur pendekatan SFBT juga disebut sebagai Terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), ada pula yang menyebutnya dengan Terapi Berfokus Solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) dari semua sebutan untuk SFBC sejatinya semuanya merupakan pendekatan yang didasari oleh filosofi postmodern sebagai landasan konseptual pendekatan-pendekatan tersebut (Arjanto, 2011). SFBC menekankan kekuatan individu dan ketahanan dengan berfokus pada mendengarkan ide-ide mereka tentang solusi dan pengecualian untuk masalah mereka (Swandevi et al., 2020). Penelitian ini bertujuan meningkatkan kemampuan bekerjasama mahasiswa melalui penerapan SFBC.

Keutamaan SFBC mengasumsikan bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk berhasil mengatasi kesulitan mereka, namun mereka hanya kehilangan kepercayaan, arah, atau sumber kesadaran (Seligman, 2006). Konseling yang berfokus pada solusi pada prinsipnya memfokuskan pada masa depan dan mengarah pada tujuan (Rusandi & Rachman, 2014). *solution focused brief counseling* (SFBC) merupakan sebuah model konseling yang menjelaskan bagaimana individu dapat berubah dan mampu mencapai tujuannya dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber dayayang dimiliki. *Solution focused brief counseling* (SFBC) memiliki daya tarik sendiri dalam pelaksanaannya, sebab pada zaman modern sekarang ini banyak orang yang menginginkan segalanya berlangsung dengan efektif dan efisien, sehingga dirasakan sangat tepat bila dilakukan di setting sekolah dengan mempertimbangkan konteks waktu dan aplikatif. Scott D. Miller (1992) merangkum tiga prinsip dasar untuk konseling SFBC, yaitu: (1) "*if it ain't broken, don't fix it*" (kalau tidak rusak jangan diperbaiki); (2) "*Once you know what works, do more of it*" (setelah tau mana yang bekerja, fokuslah pada itu); dan (3) "*if it doesn't work, don't do it again*" (kalau tidak bekerja, jangan dilakukan lagi). Karena *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBT) dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam membuat solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal walaupun terkadang kita kehilangan arah atau tidak sadar tentang kemampuan yang kita miliki (McLeod J, 2010:167). Diperkuat oleh Mulawarman (2014) bahwa SFBC menawarkan kontribusi unik untuk menegaskan kekuatan klien. SFBC lebih berorientasi pada masa depan dan berfokus pada solusi daripada berfokus pada masalah untuk menyelesaikan masalah saat ini daripada mencari penyebab masalah.

SFBC dianggap lebih efisien waktu dan lebih realistis untuk pengaturan sekolah daripada pendekatan intensif waktu lainnya. Penelitian terdahulu yang telah membuktikan kelebihan SFBC sebagai pendekatan konseling diantaranya oleh penelitian Hick et al, (2014) menyatakan SFBT dapat membantu siswa mengatasi perasaan tidak berdaya, putus asa, dan turunny harga diri. Penelitian oleh Rusandi & Rachman (2014) menyatakan bahwa SFBT efektif untuk Meningkatkan *Self Esteem*. Penelitian Pratiwi & Anggar (2014) menyatakan SFBT

efektif untuk meningkatkan harga diri siswa. Nugroho, Ahmad & Mulawarman (2018) menyatakan bahwa SFBC efektif diterapkan untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang istilah dalam bahasa Inggrisnya adalah *Classroom Action Research* (CAR). Prosedur PTK meliputi beberapa siklus, Siklus I dilaksanakan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah direncanakan. Hasil siklus I dievaluasi, jika belum memenuhi tujuan penelitian maka dilanjutkan di Siklus II dengan menggunakan rancangan solusi yang telah diperbaiki berdasarkan hasil refleksi di Siklus I. Begitu seterusnya sampai tujuan penelitian dapat tercapai. Tahapan siklus PTK yaitu rencana, tindakan, observasi, dan refleksi.

Rencana, meliputi: data awal kemampuan kerjasama mahasiswa BK, menyusun langkah-langkah SFBC untuk meningkatkan keterampilan kerjasama mahasiswa. Tindakan, yaitu melaksanakan langkah SFBC untuk meningkatkan keterampilan kerjasama mahasiswa dalam agenda bimbingan kelompok. Indikator penilaian yang digunakan untuk mengukur keterampilan kerjasama mahasiswa mencakup sopan dalam menyampaikan pendapat dan menyangga pendapat orang lain (komunikasi), menyelaraskan tujuan pribadi dengan tujuan kelompok (koordinasi), memberikan solusi untuk penyelesaian soal diskusi (kontribusi), menghargai orang lain dan hasil diskusi (toleransi), menyelesaikan tugas sampai selesai (tanggung jawab), memiliki semangat dan antusias dalam menyelesaikan tugas (motivasi). Purwanto, 2016, untuk menghitung persentase ketercapaian indikator dihitung dengan rumus, berikut:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Purwanto, 2016 bahwa untuk Kriteria nilai akhir untuk setiap indikator kerjasama mahasiswa disesuaikan dengan pedoman penilaian sebagai berikut:

Tabel 2. Pengkategorian Nilai Akhir

Nilai	Range Skor	Kategori
A	≥ 81%	Sangat Baik
B	71% – 80%	Baik
C	57% – 70%	Cukup
D	41% – 56%	Kurang
E	≤ 40%	Sangat Kurang

## HASIL

Tujuan penelitian adalah meningkatkan keterampilan kerjasama mahasiswa melalui penerapan SFBC. Penerapan prosedur SFBC untuk mengoptimalkan kemampuan kerjasama mahasiswa IKIP-PGRI Pontianak telah disusun dalam panduan pelaksanaan SFBC untuk meningkatkan kerjasama yang terdiri dari: 1) Rasional, 2) Tujuan Pelaksanaan, 3) Pelaksanaan, terdiri dari: a) Konseli di dalam kelompok mengungkapkan urusan yang belum selesai, konselor mendengar dengan penuh perhatian, b) Konselor bersama konseli bersama anggota kelompok lain membina tujuan yang akan dicapai dengan baik, c) Konselor menanyakan anggota kelompok tentang kapan dan dimana urusan tersebut terasa tidak mengganggu, konseli dibantu untuk

mengeplor pengecualian dengan penekanan khusus pada apa yang akan dilakukan, d). Diakhir sesi konseli membangun solusi bersama anggota kelompok, sementara konselor memberikan umpan balik, memberikan motivasi dan menyarankan tentang upaya yang dapat konseli lakukan pada sesi berikutnya. 4) Teknik-teknik terapi SFBC, 5) Evaluasi Pelaksanaan, 6) Tindak Lanjut.

Kemampuan kerjasama awal mahasiswa BK IKIP PGRI Pontianak berdasarkan data awal rerata 60,04 % dan masuk kategori "**Cukup**". Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan kerjasama mahasiswa BK yaitu dengan penerapan langkah-langkah SFBC. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan sebanyak dua siklus. Perbandingan antara kemampuan awal dengan setelah adanya tindakan penerapan SFBC siklus I sebagai berikut

**Tabel 3. Perbandingan Keadaan Awal dan Ketercapaian Setelah Siklus 1**

Indikator penilaian	Ketercapaian (%)		Kenaikan (%)
	Awal	Siklus	
Komunikasi	53,86	70,15	30,24
Koordinasi	56,16	73,55	30,96
Kontribusi	55,65	72,76	30,74
Toleransi	68,77	78,57	14,25
Tanggung jawab	60,29	75,76	25,65
Motivasi	65,56	82,56	25,93
<b>Rerata</b>	<b>60,04</b>	<b>75,55</b>	<b>26,30</b>
<b>Kategori</b>	<b>Cukup</b>	<b>Baik</b>	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan kerjasama mahasiswa BK sebesar 20,30% untuk keseluruhan indikator. Dari enam indikator penilaian, hanya motivasi yang masuk kategori "Sangat Baik" sedangkan indikator yang lain masuk kategori "Baik". Kesimpulan bahwa mahasiswa memiliki motivasi untuk bekerjasama karena dengan teman sebaya tidak ada kecanggungan dan sudah terbiasa berinteraksi.

Hasil siklus I menunjukkan bahwa keterampilan kerjasama mahasiswa masih masuk kategori "Baik". Perlu adanya tindakan siklus II untuk mengoptimalkan panduan SFBC sesuai prosedur SFBC. Hasil siklus II menunjukkan bahwa penilaian pada aspek kerjasama mahasiswa masuk ketegori "Sangat Baik" dan mengalami peningkatan sebesar 39,80% dari siklus I. Kenaikan ketercapaian indicator kerjasama mahasiswa pada masing-masing siklus dapat ditunjukkan dalam tabel berikut.

**Tabel 4. Perbandingan Keadaan Siklus 1 dan Ketercapaian Setelah Siklus 2**

Indikator penilaian	Ketercapaian (%)		Kenaikan (%)
	Siklus 1	Siklus 2	
Komunikasi	70,15	78,45	11,83
Koordinasi	73,55	80,26	9,12
Kontribusi	72,76	78,86	8,38
Toleransi	78,57	80,55	2,52
Tanggung jawab	75,76	81,20	7,18
Motivasi	82,56	86,35	4,59
<b>Rerata</b>	<b>75,55</b>	<b>80,94</b>	<b>39,80</b>
<b>Kategori</b>	<b>Baik</b>	<b>Sangat Baik</b>	

Temuan kondisi awal ini berdasarkan hasil observasi terlihat subjek penelitian pasif dalam berkomunikasi dengan rekan di kelas, diam dan melakukan aktivitas lain yang tidak ada kaitan dengan tema perkuliahan. Saat di kelompok diskusi subjek pasif dalam membina hubungan dengan rekan, hanya diam dan mendengar tidak terlibat aktif menyumbangkan ide dan gagasan. Subjek tidak membuka diri untuk menerima perbedaan pendapat, yang menimbulkan rasa enggan untuk menyelesaikan tugas dalam kelompok bersama-sama. Berdasarkan wawancara diperoleh informasi bahwa, subjek tidak mampu menerima perbedaan pendapat di dalam kelompok, memiliki rasa bahwa jika pendapat tidak digunakan berarti pendapatnya keliru yang akhirnya membuat hasrat subjek untuk pendapatnya mesti diterima utuh, subjek pun belum bisa menerima perbedaan cara berkomunikasi ada intonasi yang lembut dan ada yang tinggi sehingga ngerasa tidak nyaman.

**Table 5. Ketercapaian Kemampuan Kerjasama Dari Refleksi Awal Dan Setelah Wawancara Siklus 1**

No	Data Wawancara Awal	Data Wawancara setelah perlakuan Siklus 1	Keterangan
1	Komunikasi	Mau memperkenalkan diri dalam kelompok walau singkat	Adanya perubahan
2	Koordinasi	Hanya mengikut hasil keputusan	Belum ada perubahan
3	Kontribusi	Menyampaikan pendapat dan hanya berkata setuju tanpa mengungkapkan alasan setuju	Adanya perubahan
4	Toleransi	Dapat menerima perbedaan pendapat hanya dari teman kelompok yang merasa dekat	Sedikit perubahan
5	Tanggung Jawab	Melaksanakan tugas kelompok namun tidak melakukan improvisasi ide dan gagasan teman	Sedikit perubahan
6	Motivasi	Muncul namun belum optimal	Sedikit perubahan

**Tabel 6. Perolehan Data Observasi Pada Siklus 1**

No	Indicator	Observasi awal	capaian	Observasi siklus 1	Capaian	Keterangan
1	Komunikasi	Pasif dan malu, menunggu instruksi dan tidak cekatan	1	Mau memperkenalkan diri dalam kelompok walau singkat	2	Ada perkembangan
2	Koordinasi	Hanya mengikut hasil	1	Hanya mengikut hasil keputusan	1	Tidak ada perkembangan
3	Kontribusi	Menunggu di tunjuk atau dipanggil nama lalu memberi saran	2	Menyampaikan pendapat dan hanya berkata setuju tanpa mengungkapkan alasan setuju	3	Ada perubahan
4	Toleransi	Kaku di dalam kelompok karena perbedaan pendapat	1	Dapat menerima perbedaan pendapat hanya dari teman kelompok yang merasa dekat	2	Ada perubahan
5	Tanggung Jawab	Mengerjakan tugas kelompok hanya namun tidak mengimprovisasi	1	Melaksanakan tugas kelompok namun tidak melakukan improvisasi ide dan gagasan teman	2	Ada perubahan
6	Motivasi	Belum optimal	1	Muncul namun belum optimal	2	Ada perubahan
Total Score			7		12	

**Tabel 7. Perubahan Kemampuan Kerjasama Dari Siklus 1 Ke Siklus 2**

No	Data Wawancara Awal	Data Wawancara setelah perlakuan Siklus 1	Data Wawancara setelah perlakuan Siklus 2
1	Komunikasi	Mau memperkenalkan diri dalam kelompok walau singkat	Merasa nyaman dalam berkomunikasi terlihat dari aktif memulai dan membuka sesi kelompok tanpa di tunjuk
2	Koordinasi	Hanya mengikut hasil keputusan	Menyampaikan usulan
3	Kontribusi	Menyampaikan pendapat dan hanya berkata setuju tanpa mengungkapkan alasan setuju	Mengungkapkan kata tidak dan setuju disertai alasan walau singkat
4	Toleransi	Dapat menerima perbedaan pendapat hanya dari teman kelompok yang merasa dekat	Bisa menerima perbedaan pendapat masih malu
5	Tanggung Jawab	Melaksanakan tugas kelompok namun tidak melakukan improvisasi ide dan gagasan teman	Mengajak berdiskusi dan tidak memilih teman dalam kelompok
6	Motivasi	Muncul namun belum optimal	Muncul sudah optimal

**Tabel 8. Perolehan data observasi pada siklus 2**

No	Indicator	Observasi siklus 1	capaian	Observasi siklus 2	Capaian	Keterangan
1	Komunikasi	Mau memperkenalkan diri dalam kelompok walau singkat	2	Memulai memperkenalkan diri dan lebih ramah dalam menyapa	3	Ada perkembangan
2	Koordinasi	Hanya mengikut hasil keputusan	1	Berani menyampaikan pertimbangan untuk mengambil keputusan	3	Tidak ada perkembangan
3	Kontribusi	Menyampaikan pendapat dan hanya berkata setuju tanpa mengungkapkan alasan setuju	3	Menyampaikan alasan dibalik kata setuju	4	Ada perubahan
4	Toleransi	Dapat menerima perbedaan pendapat hanya dari teman kelompok yang merasa dekat	2	Dapat menerima pendapat dan akrab dengan rekan dalam kelompok kerja secara utuh	3	Ada perubahan
5	Tanggung Jawab	Melaksanakan tugas kelompok namun tidak melakukan improvisasi ide dan gagasan teman	2	Mengimprovisasi tugas kelompok dengan berdiskusi dan mencari contoh nyata di lapangan	3	Ada perubahan
6	Motivasi	Muncul namun belum optimal	2	Muncul dan memberi pengaruh pada teman lain	4	Ada perubahan
Total Score			12		17	

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh telah terjadi perubahan dan peningkatan keterampilan kerjasama mahasiswa setelah penerapan SFBC untuk menghadapi tantangan era society 5.0. SFBC efektif dilakukan dalam kondisi saat ini dikarenakan, proses yang dibutuhkan model konseling hanya memakan waktu yang relative singkat sehingga solusi segera ditemukan. Mahasiswa focus pada solusi dan bukan pada hambatan yang menjadi masalah,

dan SFBC menggali mahasiswa untuk mengembangkan kompetensi dengan memanfaatkan berbagai sumber atau kekuatan yang dimiliki mahasiswa. Melalui penerapan SFBC mahasiswa menyusun solusi kekuatan kerjasama mahasiswa dan konselor. melalui SFBC mahasiswa lebih mengoptimalkan kekuatan diri dari pada kekurangannya, dan waktu yang relative singkat, focus pada ketercapaian tujuan (Nugroho, Puspita dan Mulawarman, 2017). Pendekatan ini bisa dilakukan dengan singkat berorientasi pada pembentukan solusi atas masalah mahasiswa selain itu pendekatan ini mengutamakan kolaborasi antara konselor dengan konseli untuk mengoptimalkan kemampuan kerjasama menjadi lebih positif (Beck, 2011; Corey, 2012, 2016; Corey et al., 2017). Penggunaan SFBC tidak membuat mahasiswa mengotakkan diri tentang ketidakmampuan bekerjasama, namun kekuatan SFBC membuat mahasiswa mengenal kekuatan diri dan menyelesaikan ketidakmapuannya tersebut dengan solusi mengerahkan kekuatan diri.

Pendekatan SFBT didasari oleh suatu pandangan bahwa sejatinya kebenaran dan realitas bukanlah suatu yang bersifat absolute namun realitas dan kebenaran itu dapat dikonstruksikan. Pada dasarnya semua pengetahuan bersifat relatif karena ia selalu ditentukan oleh konstruk, budaya, bahasa atau teori yang kita terapkan pada suatu fenomena tertentu. Dengan demikian, realitas dan kebenaran yang kita bangun (realitas yang kita konstruksikan) adalah hasil dari budaya dan bahasa kita. Apa yang dikemukakan tersebut merupakan beberapa pandangan yang dilontarkan oleh para penganut konstruktivisme sosial yang mengembangkan paradigmanya berdasarkan filosofis postmodern. Dalam perspektif terapeutik, *konstruktivisme sosial* merupakan sebuah perspektif terapeutik dengan suatu pandangan postmodern yang menekankan pada realitas konseli tanpa memperdebatkan apakah hal tersebut akurat atau rasional (Weishaar, 1993 dalam Corey, 2009). Artinya bahwa pandangan postmodern melihat bahwa pengetahuan hanya sebuah konstruksi sosial saja. Manusia tidak perlu terpaku pada masalah, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan (Arjanto, 2011). De Shazer, 1991 berpendapat bahwa tidaklah penting untuk mengetahui penyebab dari suatu masalah untuk dapat menyelesaikannya dan bahwa tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-solusinya. Jika mengetahui dan memahami masalah bukanlah sesuatu yang penting, maka mencari solusi-solusi yang "benar" adalah penting (Corey, 2009).

Peran dan Fungsi Konselor bersama anggota Konseli dalam SFBC ini menekankan klien memiliki peran sepenuhnya dalam proses terapi, konseli adalah orang yang akan menentukan arah dan tujuan percakapan. Pada bagian peran dan fungsi konselor konseli menjelaskan bagaimana peran dan fungsi seorang konselor terhadap konseli (Corey, 2016; De Shazer & Berg, 1997), yaitu sebagai berikut: 1) Terapis ahli digantikan oleh klien sebagai ahli, terutama ketika menentukan apa yang diinginkan klien dalam hidup mereka. 2) Proses terapi melibatkan pemikiran klien tentang masa depan mereka dan apa yang mereka inginkan berbeda dalam hidup mereka. 3) Terapis mengadopsi posisi tidak tahu untuk menempatkan klien dalam posisi menjadi ahli tentang hidup mereka sendiri. 4) Terapis menciptakan iklim saling menghormati, dialog, mengingatkan (*affirmation*) di mana klien mengalami kebebasan untuk membuat, mengeksplorasi dan bersama menulis cerita-cerita mereka. 5) Terapis membantu untuk klien membayangkan bagaimana mereka ingin hidup menjadi berbeda dan



apa yang diperlukan untuk membuat perubahan dalam hidup klien. 6) Terapis juga mengajukan pertanyaan sehingga menghasilkan jawaban yang akan dikembangkan untuk pertanyaan selanjutnya. 7) Terapis membangun hubungan yang terapeutik.

Dari penelitian ini penggunaan SFBC untuk meningkatkan keterampilan kerjasama mahasiswa BK IKIP PGRI Pontianak, efektif digunakan. Penerapan SFBC dilaksanakan dalam setting kelompok dapat meningkatkan kerjasama. Mahasiswa belajar membaaur dalam kelompok yang memiliki kemampuan kerjasama berbeda-beda. Dengan adanya perbedaan kemampuan kerjasama dalam satu kelompok, maka SFBC akan mengoptimalkan potensi anggota kelompok untuk merasakan aspek-aspek kerjasama dengan kekuatan kelompok. Melalui SFBC maka mahasiswa lebih menggali kelebihan bukan masalah atau hambatan dari individu. Mahasiswa yang mampu bekerjasama dengan anggota kelompok dengan saling bertukar informasi, berkoordinasi dan membina toleransi, saling bisa merasakan kekuatan anggota. Pendekatan SFBC, yang menghindari pencarian penyebab masalah yang seringkali sia-sia, mengambil fokus langsung menuju solusi. Fokus pada solusi bukanlah masalah, masa depan bukanlah masa lalu, hal-hal baik apa terjadi bukanlah masalah, mengarah pada cara-cara positif dan pragmatis untuk melakukan perubahan, dan mempromosikan yang bermanfaat perilaku hari ini (Stark, Kim, & Lehmann, 2018). Berbeda dengan pendekatan konvensional yang mengasumsikan masalah dengan menganalisis akar masalah, memahami masalah dianggap sebagai cara terbaik untuk menyelesaikannya masalah. SFBC dibangun di atas kekuatan dan kekuatan konseli dengan membantu mereka menyadari diri mereka sendiri, kekuatan potensial untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi. Masa depan dianggap lebih penting dalam model SFBC daripada masa lalu atau masa kini (Kurnanto, 2019). Pendekatan SFBC percaya bahwa setiap individu memiliki solusinya sendiri untuk permasalahan individu tersebut, akan tetapi terkadang mereka lupa dengan potensi yang dimiliki karena selalu memandang masalahnya (Corey, 2015). Peneliti membangkitkan keterampilan kerjasama konseli dan keyakinan konseli akan kemampuan mencapai tujuan-tujuannya dengan memunculkan dan merestrukturisasi kembali pikiran mereka.

Penelitian ini memberikan sumbangan dalam bidang BK khususnya yakni strategi penggunaan SFBC untuk meningkatkan kerjasama mahasiswa. Hasil penelitian ini sebagai solusi alternative untuk membantu mahasiswa. Manusia pada dasarnya kompeten, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang/ merekonstruksikan solusi-solusi sehingga mampu menyelesaikan masalahnya. kontribusi lain yang dihasilkan dari penelitian ini adalah, mahasiswa memiliki pandangan positif tentang diri dan kekuatan diri sehingga terbiasa mengkonstruksi kemampuan pada diri dan menyelesaikan urusan secara mandiri. keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini seperti: kondisi fisik dari anggota kelompok, situasi serta kondisi saat dilakukan konseling kelompok, dan kondisi pemimpin kelompok atau konselor.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa telah tersusun panduan pelaksanaan SFBC untuk meningkatkan kerjasama mahasiswa. Rasional penyusunan panduan diperlukan prosedur pelaksanaan khusus penggunaan SFBC untuk meningkatkan kerjasama, diperuntukan bagi konselor, guru BK maupun mahasiswa. Panduan ini bertujuan agar

mahasiswa dapat mengerahkan kemampuan kerjasama melalui konstruksi kemampuan diri dan tidak bergantung pada kemampuan orang lain. Mengoptimalkan ide dan gagasan yang masih terpendam menjadi optimal dengan penggunaan SFBC.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tindakan kelas ini adalah panduan SFBC dapat meningkatkan kemampuan kerjasama mahasiswa BK IKIP PGRI Pontianak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata ketercapaian indikator kerjasama untuk masing-masing siklus masuk kategori “Baik” dan “Sangat Baik”, serta terdapat peningkatan rerata untuk setiap siklus. langkah-langkah SFBC menekankan kekuatan kerjasama yang ada pada diri mahasiswa.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Adamson, F., & Darling-Hammond, L. (2015). Policy Pathways for Twenty-First Century Skills. In *Assessment and Teaching of 21st Century Skills*. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9395-7\\_15](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9395-7_15)
- Aka, K. A. (2019). Integration Borg & Gall (1983) and Lee & Owen (2004) models as an alternative model of design-based research of interactive multimedia in elementary school. *Journal of Physics: Conference Series*, 1318(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1318/1/012022>
- Arjanto, P. 2011. *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. (Online) tersedia di: <http://paul-arjanto.blogspot.co.id/2011/06/solution-focused-brief-therapy-sfbt.html> diakses 22 September 2015
- Beck. (2011). *Cognitive Behavior Therapy* (THE GUILFORD PRESS (ed.); second edi). The Guilford Press.
- Brazen, L. (1995). Educational Research. In *AORN Journal* (Vol. 62, Issue 1, p. 17). [https://doi.org/10.1016/S0001-2092\(06\)63676-4](https://doi.org/10.1016/S0001-2092(06)63676-4)
- Budiaji, W. (2013). Skala Pengukuran dan Jumlah Respon Skala Likert (The Measurement Scale and The Number of Responses in Likert Scale). *Ilmu Pertanian Dan Perikanan*, 2(2), 127–133. <http://umbidharma.org/jipp>
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont,CA: Brooks/Cole
- Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy Student Manual for* (Ninth). Brooks/Cole Cengage Learning.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (ninth). California State University, Fullerton.
- Corey, G., Corey, M. S., & Corey, C. (2017). Introduction to professional ethics. In *Issues and ethics in the helping professions*.
- De Shazer, S., & Berg, I. K. (1997). “What works?” Remarks on research aspects of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*, 19(2), 121–124. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00043>
- Evans, C. (2020). Measuring student success skills: A review of the literature on self-directed learning. *Center For Assessment*, 1–18. [www.nciea.org](http://www.nciea.org)

- Gould, J. (2001). Variables in Research Designs. *Concise Handbook of Experimental Methods for the Behavioral and Biological Sciences*, 3(4), 75–110. <https://doi.org/10.1201/9781420040869.ch4>
- Hitchon, C. A., Zhang, L., Peschken, C. A., Lix, L. M., Graff, L. A., Fisk, J. D., Patten, S. B., Bolton, J., Sareen, J., El-Gabalawy, R., Marriott, J., Bernstein, C. N., & Marrie, R. A. (2020). Validity and Reliability of Screening Measures for Depression and Anxiety Disorders in Rheumatoid Arthritis. *Arthritis Care and Research*, 72(8), 1130–1139. <https://doi.org/10.1002/acr.24011>
- Kurnanto, M. E. (2019). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Study in Students with Academic Procrastination. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1579>
- Lai, E., DiCerbo, K., & Foltz, P. (2017). Skills for Today: Collaboration. *Executive Development*, 3(4), 6–12.
- Lechien, J. R., Rodriguez Ruiz, A., Dequanter, D., Bobin, F., Mouawad, F., Muls, V., Huet, K., Harmegnies, B., Remacle, S., Finck, C., & Saussez, S. (2020). Validity and Reliability of the Reflux Sign Assessment. *Annals of Otology, Rhinology and Laryngology*, 129(4), 313–325. <https://doi.org/10.1177/0003489419888947>
- Mulawarman. 2014. "Brief Counseling in Schools: A Solution Focused Brief Counseling Approach For School Counselor In Indonesia". *Journal Of Education And Practice*, 5(21).<https://www.researchgate.net/publication/312991742>.
- Mulawarman, 2017. Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*; Vol. 6, No. 3; 2014. 96-105.
- McLeod, John. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Terjemahan oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana
- Navarro-Rivera, J., & Kosmin, B. A. (2013). Surveys and questionnaires. *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion*, 395–420. <https://doi.org/10.4324/9780203154281-35>
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Nugroho, Ahmad & Mulawarman. 2018. "Penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa", *Jurnal Bikotetik*, 2 (1). Doi: 325319937
- Pang, C., Lau, J., Seah, C. P., Cheong, L., & Low, A. (2018). Socially challenged collaborative learning of secondary school students in Singapore. *Education Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/educsci8010024>
- Potter, D. R. (2014). Questionnaires for research : an annotated bibliography on design, construction, and use /. *Questionnaires for Research : An Annotated Bibliography on Design, Construction, and Use /*. <https://doi.org/10.5962/bhl.title.94293>
- Purnami, A. S., Mulyoto, M., Sunarto, S., & Mulyanto, M. (2020). Analisis Pengembangan Keprofesian, Sikap Kewirausahaan Dan Evaluasi Program Pendidikan Terhadap

Pengembangan Kinerja Guru. *WACANA AKADEMIKA: Majalah Ilmiah Kependidikan*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.30738/wa.v4i1.6129>

- Purwanto. 2016. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rezky, M. P., Sutarto, J., Prihatin, T., Yulianto, A., Haidar, I., & Surel, A. (2019). Generasi Milenial yang Siap Menghadapi Era Revolusi Digital (Society 5.0 dan Revolusi Industri 4.0) di Bidang Pendidikan Melalui Pengembangan Sumber Daya Manusia. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 1117–1125. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsasca/article/view/424>
- Rusandi, M. Arli & Ali Rachman. 2014. "Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam FKIP UNLAM Banjarmasin" .*Jurnal Al Ulum*, 62(4), 26. Doi:<http://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/ULUM/article/view/119>.
- Pratiwi, Manis Anggar. 2014. "Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA Al- Islam Krian". *Jurnal BK*, 4(3), 2. Doi: <http://id.portalgaruda.org/index>
- Saputra, M. D., Joyoatmojo, S., Wardani, D. K., & Sangka, K. B. (2019). Developing critical-thinking skills through the collaboration of Jigsaw model with problem-based learning model. *International Journal of Instruction*, 12(1), 1077–1094. <https://doi.org/10.29333/iji.2019.12169a>
- Scolari, C. A. (2018). Introduction: from media literacy to transmedia literacy. In *Teens, media and collaborative cultures. Exploiting teens' transmedia skills in the classroom*.
- Scott D. Miller, Mark A Hubble & Barry L. Duncan (Eds). 1992. *Handbook of Solution-Focused Brief Therapy*. San Francisco: Josseybass Publishers.
- Seligman, L. 2006. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Snyder, J. D., & Bae, S. (2017). Teachers' Time: Collaborating for Learning, Teaching, and Leading. *Stanford Center for Opportunity Policy in Education*, 1–45. <http://edpolicy.stanford.edu>
- Sobhy, M., & Cavallaro, M. (2010). Solution-Focused Brief Counseling in Schools : Theoretical Perspectives and Case Application to an Elementary School Student. *Vistas Online*. [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article\\_81.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_81.pdf)
- Sulaiman, N. D., & Shahrill, M. (2015). Engaging collaborative learning to develop students' skills of the 21st century. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(4), 544–552. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n4p544>
- Stark, M. D., Kim, J. S., & Lehmann, P. (2018). Solution-Focused Brief Therapy Training: What's Useful When Training Is Brief? *Journal of Systemic Therapies*, 37(2), 44–63. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2018.37.2.44>
- Swandevi, N. K. A., Suranata, K., & ... (2020). Development of The Solution Focused Brief Counseling (SFBC) to Improve The Autonomy of Vocational School Students. *Bisma The Journal of ...*, 4(2), 98–107. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/bisma/article/view/27848>
- Undang-undang No 20 tahun 2003. (2003). *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 18, 19–28.