Science and Education Journal
Vol 5 No 3 (2026)
E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Konseling Kelompok Teknik *Solution Focused Berief Counseling* Menggunakan Media Kartu Solusi Dalam Membantu Penyesuaian Diri Murid Terhadap Tuntutan Kurikulum Merdeka

Nurul Untsa Fathiyaturrizqi[1], Indah Lestari[2], Affiyani Pramono[3]
[1]Universitas Muria Kudus, nuruluntsafathiya@gmail.com
[2]Universitas Muria Kudus, indah.lestari@umk.ac.id
[3]SMAN 1 Bae Kudus, affiyanipramono@gmail.com

Abstrak

Penerapan Kurikulum Merdeka menuntut murid memiliki kemandirian belajar, kepercayaan diri, dan kemampuan bekerja sama, tetapi sebagian murid kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus masih menunjukkan hambatan penyesuaian diri berupa kepasifan dalam diskusi, ketergantungan pada guru, dan rendahnya keberanian berpendapat. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan penerapan dan hasil layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berbantuan media kartu solusi dalam meningkatkan penyesuaian diri murid terhadap tuntutan Kurikulum Merdeka. Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing empat pertemuan, dengan subjek enam murid kelas X E-11. Data dikumpulkan melalui angket penyesuaian diri, lembar observasi proses, wawancara, dan hasil Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) kartu solusi, kemudian dianalisis secara deskriptif komparatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata penyesuaian diri dari 35,6% (kategori Rendah) pada kondisi awal menjadi 53% (kategori Sedang) pada akhir Siklus I, dan 76,4% (kategori Tinggi) pada akhir Siklus II, dengan seluruh subjek (100%) mencapai kategori Tinggi atau Sangat Tinggi. Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat. Perbaikan media menjadi lebih variatif dan bergambar serta penguatan compliment yang lebih spesifik tampak berkaitan dengan keberhasilan pada Siklus II. Penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik SFBC berbantuan kartu solusi efektif meningkatkan penyesuaian diri murid terhadap tuntutan Kurikulum Merdeka.

Kata Kunci: *konseling kelompok; solution focused brief counseling; kartu solusi; penyesuaian diri; Kurikulum Merdeka*

Abstract

The implementation of the Kurikulum Merdeka (Independence Curriculum) required students to demonstrate self-directed learning, confidence, and collaboration skills, yet several students of Grade X E-11 at SMA Negeri 1 Bae Kudus experienced difficulties adjusting to these demands, shown through passivity in discussions, dependence on teachers, and low confidence in expressing opinions. This study aimed to describe the implementation and outcomes of group counseling services using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) technique assisted by a solution-card medium to improve students' self-adjustment to the demands of the Kurikulum Merdeka. A Guidance and Counseling Action Research (PTBK) design following the Kemmis and McTaggart model was employed, conducted in two cycles of four sessions each, involving six students as subjects. Data were collected through a self-adjustment questionnaire, process observation sheets, interviews, and student worksheets (LKPD) based on solution cards, then analyzed using comparative descriptive and qualitative techniques. The results show that the average self-adjustment score increases from 35.6% (Low category) at baseline to 53% (Moderate category) at the end of Cycle I, and to 76.4% (High category) at the end of Cycle II, with all subjects (100%) reaching the High or Very High category. The greatest improvement occurs in the indicator of confidence in expressing opinions. Refining the medium to be more varied and illustrated, along

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

with more specific compliments, appear to be associated with the success in Cycle II. The study concludes that group counseling services using the SFBC technique assisted by solution cards are effective in improving students' self-adjustment to the demands of the Kurikulum Merdeka.

Keywords: *group counseling; solution focused brief counseling; solution cards; self-adjustment; Kurikulum Merdeka*

Corresponding Author:
Nurul Untsa Fathiyaturrizqi

Universitas Muria Kudsu, nuruluntsafathiya@gmail.com

PENDAHULUAN

Awal masa di kelas X merupakan fase ketika murid harus menyesuaikan diri sekaligus dengan lingkungan sekolah, teman sebaya, dan cara belajar yang baru. Schneiders (1964) memandang penyesuaian diri sebagai proses menyelaraskan tuntutan dalam diri dengan tuntutan lingkungan, sehingga murid yang mampu menyesuaikan diri akan menghadapi perubahan dan tuntutan akademik secara lebih positif. Bagi murid kelas X, tuntutan ini menjadi lebih berat karena peralihan dari SMP ke SMA (Kause et al., 2025) bertepatan dengan Kurikulum Merdeka yang menempatkan murid sebagai pusat pembelajaran dan mengharapkan kemandirian belajar serta keterlibatan aktif dalam diskusi (Kemendikbudristek, 2022). Kemandirian belajar sendiri berkaitan dengan keterlibatan dan motivasi belajar (Faiz & Kurniawaty, 2022). Murid yang tidak terbantu pada fase awal ini berisiko terus bersikap pasif dan bergantung pada guru, padahal pola tersebut akan terbawa ke kelas XI dan XII.

Fenomena di kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus menunjukkan bahwa sebagian murid masih mengalami kesulitan menyesuaikan diri terhadap tuntutan pembelajaran mandiri, ditandai dengan sikap pasif saat diskusi, kurang percaya diri menyampaikan pendapat, ketergantungan tinggi pada arahan guru, dan belum optimalnya kerja sama dalam kelompok. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa rendahnya partisipasi murid dalam proses belajar merupakan salah satu tolok ukur penting keberhasilan pembelajaran (Nisrina, 2026). Guru bimbingan dan konseling (BK) telah menempuh intervensi awal berupa bimbingan klasikal dan konseling individu, tetapi hasilnya belum optimal karena sebagian murid masih enggan mengungkapkan masalah secara terbuka dan kurang aktif berpartisipasi. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya layanan yang lebih berorientasi solusi dan mendorong keterbukaan murid dalam suasana kelompok yang lebih suportif.

Kondisi tersebut menuntut pemilihan pendekatan yang tepat. Pendekatan yang bertumpu pada penggalian dan analisis masalah mengharuskan murid membuka kesulitannya, padahal keengganan membuka diri justru menjadi hambatan utama pada murid dalam penelitian ini. *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menggeser fokus dari masalah ke solusi, kekuatan diri, dan pengalaman berhasil (Corey, 2017). Dengan teknik seperti *exception question, miracle question, scaling question,* dan *compliment* (Habsy et al., 2024), murid dapat memulai dari hal yang sudah mampu mereka lakukan, bukan dari kekurangan. Sifatnya yang singkat dan terarah, yang pada penelitian terdahulu terbukti meningkatkan *self-acceptance* dalam waktu relatif singkat (Rani et al., 2025), juga sesuai dengan keterbatasan jam layanan BK di sekolah. Format kelompok dipilih karena hambatan murid, yaitu pasif dan kurang berani berpendapat dalam diskusi, bersifat sosial sehingga lebih tepat dilatih bersama teman sebaya yang mengalami hal serupa dan dapat saling memberi penguatan (Corey, 2012). Efektivitas SFBC juga telah dilaporkan pada pemecahan masalah dan penyesuaian diri siswa (Wibowo & Fitriani, 2023) serta penurunan prokrastinasi akademik (Aziza et al., 2023), tetapi sebagian penelitian tersebut dilakukan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

dalam konseling individual atau menyasar masalah lain, bukan penyesuaian diri murid kelas X terhadap tuntutan Kurikulum Merdeka dalam setting kelompok.

SFBC bertumpu pada pertanyaan lisan, seperti *miracle question* dan *scaling question*, yang bersifat abstrak dan menuntut murid segera merumuskan jawaban secara verbal. Bagi murid yang pasif dan malu berbicara, tuntutan ini dapat menjadi hambatan baru. Kartu solusi dipilih sebagai media pendamping karena (1) memungkinkan murid memikirkan dan menuliskan jawaban lebih dahulu sebelum menyampaikannya, sehingga partisipasi awal tidak terlalu menekan; (2) mengubah pertanyaan yang abstrak menjadi lebih konkret; dan (3) menghasilkan catatan tertulis (LKPD) yang dapat dibandingkan antarpertemuan untuk menilai kualitas solusi yang disusun murid.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memadukan SFBC, format kelompok, dan kartu solusi sebagai intervensi yang berorientasi solusi untuk membantu murid kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus menyesuaikan diri dengan tuntutan Kurikulum Merdeka, setelah bimbingan klasikal dan konseling individu belum membawa perubahan yang optimal. Penelitian ini bertujuan (1) mendeskripsikan penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik SFBC menggunakan media kartu solusi dalam membantu penyesuaian diri murid, dan (2) mendeskripsikan hasil atau perkembangan penyesuaian diri murid setelah memperoleh layanan tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), yaitu penelitian reflektif yang dilakukan guru BK untuk memperbaiki kualitas layanan melalui tindakan yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan (Suwarto & Rahman, 2021). Rancangan penelitian mengacu pada model Kemmis dan McTaggart yang terdiri atas empat tahap pada setiap siklus, yaitu perencanaan (*planning*), pelaksanaan tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*) (Hidayat, 2022). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri atas empat kali pertemuan layanan konseling kelompok, pada semester genap tahun pelajaran 2026/2027 di kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus.

Subjek penelitian adalah enam murid kelas X E-11 (1 laki-laki dan 5 perempuan, disebut RP, NO, YD, RPU, NH, dan NE) yang dipilih berdasarkan hasil *need assessment* yang menunjukkan hambatan penyesuaian diri dalam aspek kemandirian belajar, kepercayaan diri, interaksi sosial, dan kesiapan mengikuti pembelajaran berpusat pada peserta didik (Prayitno et al., 2021).

Pelaksana tindakan dan observer. Peneliti bertindak sebagai konselor kelompok yang melaksanakan seluruh tindakan, sedangkan guru BK pendamping bertindak sebagai kolaborator sekaligus observer yang mengisi lembar observasi proses selama sesi berlangsung. Skor LKPD dinilai peneliti dengan rubrik yang sama pada kedua siklus, dan wali kelas berperan sebagai informan wawancara. Refleksi dilakukan peneliti bersama guru BK pendamping setelah pertemuan terakhir setiap siklus. Angket penyesuaian diri diberikan sebelum tindakan, pada akhir Siklus I, dan pada akhir Siklus II.

Alur pelaksanaan. Setiap pertemuan mengikuti struktur yang sama. Pada tahap pembukaan, konselor membangun *rapport*, menyepakati aturan kelompok, dan meninjau langkah kecil dari pertemuan sebelumnya. Pada tahap inti, konselor mengajukan teknik SFBC sesuai fokus pertemuan, murid menuliskan jawabannya pada kartu solusi lalu menyampaikannya di kelompok, dan anggota lain memberi tanggapan. Pada tahap penutup, konselor memberikan *compliment* kepada setiap murid, murid menuliskan langkah kecil atau komitmennya pada LKPD, dan sesi diakhiri dengan terminasi. Rincian tindakan pada setiap pertemuan disajikan pada Tabel 1

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 1. Alur Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok SFBC pada Setiap Pertemuan

Pertemuan	Fokus / teknik SFBC	Tindakan konselor	Aktivitas murid dengan kartu solusi
1	*Goal setting*	Membangun *rapport*, menjelaskan tujuan dan aturan kelompok, serta membantu murid merumuskan harapan tentang cara belajar yang ingin dicapai di kelas X	Menuliskan harapan pada kartu solusi dan menyampaikannya kepada kelompok
2	*Exception question*	Menanyakan saat-saat murid berhasil aktif, berani berpendapat, atau belajar mandiri, serta apa yang membuat hal itu mungkin; memberi *compliment* atas keberhasilan yang disebutkan	Menuliskan situasi "pengecualian" dan faktor pendukungnya pada kartu
3	*Miracle question* dan *scaling question*	Mengajak murid membayangkan kondisi ketika hambatan sudah teratasi, lalu meminta murid menilai posisinya saat ini pada skala angka dan menggali apa yang sudah membuat posisi itu tidak lebih rendah	Menuliskan gambaran "keajaiban" dan nilai skala pada kartu, kemudian membahasnya bersama kelompok
4	*Small steps* dan terminasi	Membantu murid menyusun langkah kecil yang realistis dan terukur, menyepakati komitmen, meninjau perubahan yang sudah terjadi, dan menutup layanan	Menuliskan rencana tindak lanjut pada kartu dan menyampaikan komitmennya di depan kelompok

Perbedaan tindakan antarsiklus. Pada Siklus I, kartu solusi berbentuk teks tanpa ilustrasi, durasi setiap pertemuan 35–40 menit, dan *compliment* masih bersifat umum. Berdasarkan refleksi Siklus I, alur pada Tabel 1 dipertahankan pada Siklus II dengan empat perbaikan: (1) *ice breaking* di awal pertemuan untuk mencairkan suasana dan mengurangi rasa malu sebelum sesi inti; (2) kartu solusi dibuat lebih variatif dan bergambar; (3) durasi diperpanjang menjadi 45–50 menit agar *exception question* dan *scaling question* dapat digali lebih dalam; dan (4) *compliment* disampaikan secara spesifik dengan menyebutkan perilaku konkret yang ditunjukkan murid.

Data dikumpulkan menggunakan teknik non-tes berupa angket penyesuaian diri berskala Likert (empat alternatif jawaban), lembar observasi proses (mengukur keterlibatan, kerja sama, keberanian berpendapat, dan kemampuan pemecahan masalah), wawancara dengan murid dan wali kelas, serta dokumentasi. Data tambahan berupa hasil Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) berbasis kartu solusi dinilai menggunakan rubrik yang mencakup kelengkapan pengisian, relevansi solusi, ketepatan langkah tindak lanjut, dan kejelasan penulisan pada setiap pertemuan.

Data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik deskriptif komparatif, yaitu membandingkan skor pada kondisi awal, akhir Siklus I, dan akhir Siklus II. Persentase pencapaian dihitung dengan rumus $P = (F/N) \times 100\%$, dengan P adalah persentase pencapaian, F adalah skor yang diperoleh, dan N adalah skor maksimal (Hidayat & Nugroho, 2022). Hasil perhitungan dikategorikan menjadi Sangat Tinggi (81%–100%), Tinggi (61%–80%), Sedang (41%–60%), Rendah (21%–40%), dan Sangat Rendah (0%–20%) (Arikunto, 2021). Data kualitatif hasil observasi, wawancara, dan refleksi dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Wibowo & Lestari, 2022).

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Penelitian dinyatakan berhasil apabila terjadi peningkatan skor rata-rata penyesuaian diri antarsiklus dan minimal 80% subjek mencapai kategori Tinggi atau Sangat Tinggi (Putri & Wahyuni, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asesmen pra tindakan yang dilakukan pada bulan April 2026 menunjukkan bahwa keenam murid subjek penelitian menunjukkan hambatan penyesuaian diri, tampak dari sikap pasif dalam pembelajaran berbasis diskusi dan proyek, kurang percaya diri menyampaikan pendapat, serta ketergantungan tinggi pada arahan guru. Rata-rata skor penyesuaian diri kelas pada kondisi awal sebesar 35,6% (kategori Rendah), dengan lima dari enam murid berada pada kategori Rendah dan hanya satu murid (NO) pada kategori Sedang. Indikator dengan capaian terendah adalah kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat (31,7%).

Pada Siklus I, tindakan dilaksanakan sesuai alur pada Tabel 1. Hasil observasi proses menunjukkan rata-rata skor 54,7% (kategori Sedang), sedangkan rata-rata skor LKPD kartu solusi sebesar 51,3% (kategori Sedang), sehingga skor komposit penyesuaian diri kelas meningkat menjadi 53% (kategori Sedang). Refleksi Siklus I mengidentifikasi beberapa kendala, yaitu sebagian murid masih malu menyampaikan isi kartu solusi secara lisan, media kartu solusi versi awal berupa teks tanpa ilustrasi kurang menarik minat murid, alokasi waktu per pertemuan (35–40 menit) belum memadai untuk penggalian *exception question* secara mendalam, serta pemberian *compliment* yang masih bersifat umum. Karena indikator keberhasilan (minimal 80% subjek berkategori Tinggi/Sangat Tinggi) belum tercapai, penelitian dilanjutkan pada Siklus II dengan empat perbaikan tindakan sebagaimana diuraikan pada bagian Metode.

Pada Siklus II, rata-rata skor observasi proses meningkat menjadi 79,2% (kategori Tinggi), naik 24,5 poin dibandingkan Siklus I, sedangkan rata-rata skor LKPD kartu solusi meningkat menjadi 73,6% (kategori Tinggi), naik 22,3 poin. Skor komposit penyesuaian diri kelas pada akhir Siklus II mencapai 76,4% (kategori Tinggi), dengan seluruh subjek (6 dari 6 murid, 100%) mencapai kategori Tinggi atau Sangat Tinggi, melampaui indikator keberhasilan penelitian sebesar minimal 80% subjek. Data kualitatif memperkuat temuan tersebut: murid mulai berinisiatif mengangkat tangan untuk berpendapat, saling menyemangati sesama anggota kelompok, dan lebih terbuka menceritakan kesulitan belajarnya. Wali kelas turut menyampaikan bahwa perubahan tersebut juga tampak konsisten pada mata pelajaran lain di luar sesi konseling.

Tabel 2. Perbandingan Rata-Rata Skor Penyesuaian Diri Antartahap

Tahap	Rata-rata Skor (%)	Kategori	Peningkatan dari Tahap Sebelumnya
Pra Tindakan	35,6	Rendah	–
Siklus I	53,0	Sedang	+17,4
Siklus II	76,4	Tinggi	+23,4

Peningkatan sebesar 17,4 poin dari pra tindakan ke Siklus I dan 23,4 poin dari Siklus I ke Siklus II menunjukkan bahwa pengaruh layanan konseling kelompok semakin kuat seiring perbaikan tindakan pada Siklus II. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dalam pendekatan SFBC dapat menghasilkan perubahan yang lebih besar, karena murid diberi kesempatan berulang untuk memperkuat keyakinan diri dan mempraktikkan solusi yang telah dirancang (Corey, 2017).

Tabel 3. Perbandingan Skor Rata-Rata Tiap Indikator Penyesuaian Diri

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Indikator	Pra (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Peningkatan
Adaptasi dengan lingkungan belajar baru	39,0	55	78	+39,0
Kemandirian dalam belajar	36,3	52	76	+39,7
Kerja sama dengan teman sebaya	36,8	58	81	+44,2
Kepercayaan diri mengemukakan pendapat	31,7	48	74	+42,3
Menghadapi & menyelesaikan masalah belajar	34,2	53	77	+42,8

Peningkatan tertinggi terjadi pada indikator kepercayaan diri dalam mengemukakan pendapat (31,7% menjadi 74%). Temuan ini sejalan dengan fungsi teknik *miracle question* dan *compliment* dalam SFBC yang mendorong murid membangun harapan positif dan memperoleh penguatan atas usaha yang ditunjukkan, sehingga rasa percaya diri meningkat secara bertahap (Corey, 2017; Habsy et al., 2024). Indikator kerja sama dengan teman sebaya juga meningkat signifikan (36,8% menjadi 81%), menunjukkan bahwa dinamika kelompok berperan penting dalam melatih murid berinteraksi dan saling mendukung (Corey, 2012). Indikator kemandirian belajar meningkat dari 36,3% menjadi 76%, sejalan dengan prinsip dasar SFBC bahwa setiap individu memiliki sumber daya untuk menyelesaikan masalahnya sendiri; melalui scaling question, murid dilatih mengevaluasi kondisi diri secara realistis dan merancang langkah kecil yang dapat dilaksanakan secara mandiri. Adapun indikator kemampuan menghadapi dan menyelesaikan masalah belajar meningkat dari 34,2% menjadi 77%, menunjukkan bahwa media kartu solusi efektif membantu murid mengidentifikasi alternatif pemecahan masalah secara lebih konkret.

Jika dilihat per tahap, kenaikan pada Siklus II lebih besar daripada Siklus I pada kelima indikator (Tabel 3). Selisih paling mencolok terjadi pada kepercayaan diri mengemukakan pendapat, yang naik 16,3 poin pada Siklus I (31,7% menjadi 48%) lalu 26 poin pada Siklus II (48% menjadi 74%). Pola ini menunjukkan bahwa perbaikan tindakan pada Siklus II kemungkinan berkaitan dengan percepatan peningkatan tersebut. Keempat perbaikan diperkirakan berperan melalui jalur yang berbeda.

Pertama, kartu bergambar dan variatif. Refleksi Siklus I mencatat bahwa kartu teks kurang menarik minat murid. Pada Siklus II, skor LKPD naik 22,3 poin dan jawaban murid berubah dari pernyataan umum menjadi rencana yang spesifik dan terukur. Kartu bergambar kemungkinan membantu murid mengonkretkan *miracle question* dan *small steps* sehingga lebih mudah dirumuskan, selaras dengan indikator menghadapi dan menyelesaikan masalah belajar yang naik 24 poin pada Siklus II (dari 53% menjadi 77%). Kedua, penambahan waktu konseling menjadi 45–50 menit. Waktu yang lebih longgar memberi ruang bagi konselor untuk menggali *exception question* dan *scaling question* hingga murid dapat menyebutkan apa yang ia lakukan ketika berhasil. Hal ini tampak pada rencana tindak lanjut Siklus II yang memuat jadwal belajar pada jam tertentu dan target menyampaikan minimal satu pendapat, serta pada kemandirian belajar yang naik 24 poin (dari 52% menjadi 76%) dibandingkan 15,7 poin pada Siklus I.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Ketiga, *ice breaking*. Kendala utama Siklus I adalah rasa malu menyampaikan isi kartu secara lisan. Pada Siklus II, murid mulai berinisiatif mengangkat tangan dan saling menyemangati, dan skor observasi proses naik 24,5 poin. *Ice breaking* diduga menurunkan ketegangan sebelum murid diminta berbicara sehingga menjadi prasyarat bagi keberanian berpendapat. Meski demikian, indikator kerja sama sudah naik paling tinggi pada Siklus I (21,2 poin), sebelum *ice breaking* diterapkan, sehingga peningkatan kerja sama lebih mungkin berkaitan dengan dinamika kelompok dalam format SFBC itu sendiri, dan *ice breaking* memperkuatnya pada Siklus II. Keempat, *compliment* yang lebih spesifik. Pada Siklus I, *compliment* yang bersifat umum belum memberi tahu murid perilaku mana yang sudah baik. *Compliment* yang menyebutkan perilaku konkret memungkinkan murid mengenali kekuatannya dan mengulanginya, sehingga sejalan dengan kenaikan kepercayaan diri yang terbesar (26 poin) serta perkembangan NO yang mencapai kategori Sangat Tinggi.

Namun, keempat perbaikan tersebut diterapkan bersamaan pada Siklus II, dan murid juga telah lebih akrab dengan alur sesi setelah Siklus I. Dengan desain ini, kontribusi masing-masing faktor tidak dapat dipisahkan secara tegas, sehingga uraian di atas merupakan interpretasi berdasarkan data refleksi, observasi, dan LKPD, bukan pembuktian hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya dapat menguji pengaruh tiap komponen, misalnya kartu bergambar dan *compliment* spesifik, secara terpisah.

Pada tingkat individu, seluruh murid mengalami peningkatan kategori secara bertahap. YD, yang pada kondisi awal memiliki skor terendah (29,2%, kategori Rendah), meningkat pesat menjadi 71,5% (kategori Tinggi) pada akhir Siklus II, menunjukkan bahwa layanan ini efektif bahkan bagi murid dengan tingkat kesulitan penyesuaian diri yang lebih tinggi. Sementara itu, NO yang pada kondisi awal telah berada pada kategori Sedang (43%) menjadi satu-satunya murid yang mencapai kategori Sangat Tinggi (82%), menegaskan bahwa penguatan yang konsisten melalui teknik *compliment* dan *exception question* turut mengoptimalkan potensi murid dengan modal awal yang relatif lebih baik.

Perbandingan cuplikan hasil pengisian kartu solusi memperkuat data kuantitatif tersebut. Pada Siklus I, jawaban murid pada bagian *miracle question* dan small steps masih bersifat umum, misalnya "belajar lagi di rumah" atau "coba angkat tangan sekali." Pada Siklus II, setelah media disempurnakan dan waktu refleksi ditambah, murid mampu merumuskan rencana tindak lanjut (*action planning*) yang jauh lebih spesifik dan terukur, seperti menyusun jadwal belajar mandiri pada jam tertentu, menyampaikan minimal satu pendapat pada setiap diskusi, atau menawarkan diri menjadi juru bicara kelompok. Perubahan kualitas jawaban ini menunjukkan bahwa perbaikan media dan penambahan waktu refleksi berkontribusi nyata terhadap kedalaman proses berpikir solutif murid.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian terdahulu bahwa layanan SFBC efektif meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan penyesuaian diri siswa (Wibowo & Fitriani, 2023) serta membantu konseli mencapai penerimaan diri dalam kerangka waktu yang relatif singkat (Rani et al., 2025). Kontribusi baru penelitian ini terletak pada penggunaan media kartu solusi sebagai inovasi pendamping teknik SFBC yang dirancang khusus untuk konteks penyesuaian diri terhadap tuntutan Kurikulum Merdeka di jenjang SMA, dengan indikasi bahwa penyempurnaan media menjadi lebih variatif dan bergambar, bersama penambahan waktu, ice breaking, dan compliment yang lebih spesifik, berkaitan dengan peningkatan partisipasi dan kualitas jawaban murid dalam proses konseling kelompok.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Jumlah subjek yang hanya enam murid membatasi generalisasi hasil ke kelas atau jenjang lain. Instrumen penyesuaian diri yang digunakan belum diuji secara psikometrik baku, sehingga interpretasi hasil bersifat deskriptif dan kontekstual. Durasi penelitian yang relatif singkat (dua siklus, delapan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

pertemuan) memungkinkan adanya faktor lain di luar tindakan, seperti dukungan keluarga, yang turut memengaruhi perubahan murid. Penilaian skor observasi dan LKPD juga melibatkan unsur subjektivitas peneliti sebagai observer, meskipun telah dibantu oleh kolaborator (guru BK pendamping) untuk meningkatkan objektivitas.

SIMPULAN

Layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) berbantuan media kartu solusi terbukti efektif meningkatkan penyesuaian diri murid kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus terhadap tuntutan Kurikulum Merdeka, dengan skor rata-rata meningkat dari 35,6% (Rendah) menjadi 76,4% (Tinggi) dan seluruh subjek mencapai kategori Tinggi/Sangat Tinggi pada akhir Siklus II. Guru BK disarankan menjadikan layanan ini sebagai alternatif berkelanjutan serta terus mengembangkan media dan teknik konseling. Sekolah disarankan memfasilitasi waktu dan ruang khusus untuk konseling kelompok, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan memperluas subjek dan konteks penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah, guru BK pendamping, dan wali kelas X E-11 SMA Negeri 1 Bae Kudus atas dukungan dan kolaborasi selama pelaksanaan penelitian, serta kepada dosen pembimbing Program Pendidikan Profesi Guru Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus atas arahan dalam penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2021). Prosedur Penelitian: *Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Aziza, N., Samad, S., & Saman, A. (2023). *Penerapan Konseling SFBC (Solution Focused Brief Counseling) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Enrekang.* Pinisi Journal of Education, 5, 8.

Corey, G. (2012). *Theory and Practice of Group Counseling (8th ed.)*. Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning.

Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th ed.).* Boston, MA: Cengage Learning.

Habsy, B. Al, 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), 11. https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515

Kause, D. H. B., Nubatonis, B. E., Faot, F., & Santos, J. Dos. (2025). *Evaluasi Kurikulum Merdeka Belajar: Tantangan dan Peluang dalam Implementasi di Sekolah Menengah Pertama.* Arini: Jurnal Ilmiah dan Karya Inovasi Guru, 2(1), 50–64. https://doi.org/10.71153/arini.v2i1.313

Kemendikbudristek. (2022). *Kurikulum Merdeka*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Nisrina. (2026). *Faktor Penyebab Rendahnya Partisipasi Belajar Siswa dalam Diskusi Kelompok pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV SD Negeri 6 Metro Timur*

Rani, R. K., Andriani, R., Akhsania, K. N., Nafisah, S. J., & Lubis, S. H. B. (2025). *Implementasi Konseling Individu Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Teknik Exception Question untuk Meningkatkan Self-Acceptance.* Edutainment, 13(2), 5. https://doi.org/10.35438/e.v13i2.1038

Sari, M. P., & Nugroho, A. (2021). *Efektivitas Layanan Bimbingan Klasikal terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan Indonesia, 10(3), 201–210.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Wibowo, M. E., & Fitriani, A. (2023). *Efektivitas Solution Focused Brief Counseling dalam Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah dan Penyesuaian Diri Siswa.* Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 8(1), 44–52.