

SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) DALAM MENGATASI PERMASALAHAN PESERTA DIDIK DI SEKOLAH

Dwi Ratnawati Wahyuningsih^{1*}, Denok Setiawati², Wiryo Nuryono³, Bakhrudin All Habsy⁴

Universitas Negeri Surabaya^{1*,2,3,4}

) Corresponding author, email: 24011355033@mhs.ac.id^{1}, denoksetiawati@unesa.ac.id²,
wiryonuryono@unesa.ac.id³, bakhrudinhabsy@unesa.ac.id⁴

ABSTRACT

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) is a counseling approach that emphasizes individual strengths, solution orientation, and positive change within a relatively short time frame. This article aims to examine the effectiveness of SFBC in addressing various student-related problems in school settings through a review of 20 empirical studies published between 2020 and 2025. A literature review method was employed using a descriptive analytical approach to examine research designs, participant characteristics, intervention procedures, and key findings. The synthesis indicates that SFBC is consistently effective in enhancing students' positive psychological attributes, including self-regulation learning, self-efficacy, self-acceptance, psychological well-being, resilience, self-esteem, and adaptive capacity, while also reducing academic and behavioral problems such as academic procrastination, burnout, bullying, verbal aggression, and truancy. Interventions were typically implemented across 2–6 sessions utilizing core techniques such as the miracle question, scaling question, and exception question. These findings suggest that SFBC represents an efficient, practical, and evidence-informed counseling approach that is well suited to strengthening responsive school counseling services.

Keywords

Solution
focused,
students, school

ABSTRAK

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang menekankan penguatan potensi individu, orientasi solusi, dan pencapaian perubahan positif dalam waktu yang relatif singkat. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan SFBC dalam mengatasi berbagai permasalahan peserta didik di sekolah melalui kajian terhadap 20 penelitian empiris yang dipublikasikan pada periode 2020–2025. Metode penelitian menggunakan studi kepustakaan dengan pendekatan analisis deskriptif terhadap karakteristik desain penelitian, subjek, prosedur intervensi, dan hasil temuan utama. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC secara konsisten efektif dalam meningkatkan aspek psikologis positif peserta didik, seperti *self-regulation learning*, *self-efficacy*, *self-acceptance*, *psychological well-being*, resiliensi, harga diri, dan kemampuan adaptasi, serta menurunkan berbagai permasalahan akademik dan perilaku, termasuk prokrastinasi akademik, *burnout*, bullying, agresivitas verbal, dan perilaku membolos. Intervensi umumnya dilaksanakan dalam 2–6 sesi dengan teknik inti berupa *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question*. Temuan ini menegaskan bahwa SFBC merupakan pendekatan konseling yang aplikatif, efisien, dan relevan untuk memperkuat layanan bimbingan dan konseling responsif di sekolah.

Kata Kunci

Berfokus solusi,
siswa, sekolah

Cara mengutip: Wahyuningsih, D. R., Setiawati, D., Nuryono, W., & Habsy, B. A. (2025). Solution Focused Brief Counseling (SFBC) in Overcoming Student Problems at School. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(3), 243-254. <https://doi.org/10.29407/nor.v12i3.25386>

PENDAHULUAN

Permasalahan peserta didik pada jenjang sekolah menengah menunjukkan kecenderungan yang semakin kompleks dan multidimensional, mencakup aspek akademik, emosional, dan perilaku. Studi terhadap siswa sekolah menengah di Indonesia menunjukkan bahwa banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam regulasi diri, pemecahan masalah, dan pengelolaan tuntutan akademik, yang berdampak pada rendahnya keterlibatan belajar dan meningkatnya tekanan psikologis (Utomo & Syarifah, 2021). Keterbatasan kemampuan representasi kognitif dan pemecahan masalah ini tidak hanya berimplikasi pada prestasi akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap munculnya kelelahan belajar dan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Secara lebih luas, penelitian internasional menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah menengah belum memiliki keterampilan problem solving yang memadai untuk menghadapi tuntutan pembelajaran abad ke-21. Tóthová dan Rusek (2021) melaporkan bahwa lebih dari 60% siswa sekolah menengah gagal menyelesaikan tugas pemecahan masalah secara efektif sebelum diberikan intervensi pedagogis yang terstruktur, menunjukkan adanya kebutuhan mendesak terhadap pendekatan intervensi yang mendukung penguatan regulasi diri dan strategi adaptif siswa. Ketidakmampuan mengelola tuntutan akademik ini seringkali beririsan dengan masalah psikologis lain, seperti burnout, rendahnya efikasi diri, dan penurunan motivasi belajar.

Selain permasalahan akademik, berbagai perilaku berisiko dan maladaptif juga semakin banyak ditemukan pada populasi siswa sekolah menengah. Studi lintas-seksional yang melibatkan 1.399 siswa sekolah menengah menunjukkan tingginya prevalensi perilaku adiktif dan masalah kesehatan mental, dengan 46% siswa memiliki setidaknya satu masalah adiktif dan lebih dari 18% mengalami dua atau lebih masalah secara bersamaan (Mbarki et al., 2023). Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan siswa tidak berdiri secara terpisah, melainkan saling berkelindan antara tekanan akademik, masalah emosional, dan perilaku bermasalah, sehingga memerlukan pendekatan konseling yang komprehensif namun tetap efisien.

Kondisi tersebut menjadi tantangan serius bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, terutama dalam konteks keterbatasan waktu layanan dan tingginya rasio konselor terhadap peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang tidak hanya berfokus pada eksplorasi masalah, tetapi juga mampu memperkuat agency, regulasi diri, dan orientasi solusi peserta didik dalam waktu yang relatif singkat. Dalam konteks inilah, *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* dipandang relevan sebagai pendekatan yang potensial untuk menjawab kebutuhan layanan konseling sekolah yang responsif dan berbasis evidence.

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg sebagai pendekatan konseling yang berlandaskan asumsi bahwa individu pada dasarnya memiliki kesehatan psikologis, sumber daya internal, serta kompetensi untuk membangun solusi atas permasalahan yang dihadapi. Berbeda dengan pendekatan konseling yang berfokus pada eksplorasi masalah masa lalu, SFBC menekankan pada konstruksi solusi,

perubahan kecil yang bermakna, serta penguatan potensi individu. Dalam praktik konseling, pendekatan ini dicirikan oleh penggunaan teknik-teknik khas seperti miracle question, scaling question, identifikasi pengecualian (exception finding), perumusan rangkuman sesi, serta pemberian penguatan dan tugas tindak lanjut kepada konseli (Kim, 2014).

Dalam konteks pendidikan, SFBC dipandang sebagai pendekatan yang efisien dan aplikatif karena dapat dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat tanpa mengurangi efektivitas intervensi. Pendekatan ini membantu guru bimbingan dan konseling untuk mengarahkan peserta didik pada pemecahan masalah secara kolaboratif dengan menekankan orientasi solusi dan tujuan perubahan yang realistis. Fokus utama SFBC adalah membantu individu membangun perspektif baru terhadap masalah dan mengembangkan langkah-langkah konkret menuju kondisi yang lebih adaptif dan optimal (Widayanti, 2020). Sejumlah studi menunjukkan bahwa SFBC berpotensi digunakan untuk menangani berbagai permasalahan peserta didik, seperti penguatan efikasi diri, konsep diri, aktualisasi diri, keterbukaan diri, serta kepercayaan diri dalam konteks pendidikan.

Meskipun demikian, penerapan SFBC dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah masih menghadapi tantangan, terutama terkait keterbatasan kajian literatur yang secara sistematis memetakan efektivitas pendekatan ini lintas domain permasalahan peserta didik. Kurangnya sintesis empiris yang komprehensif berpotensi membatasi pemahaman konselor terhadap kekuatan, pola efektivitas, dan batasan penerapan SFBC di sekolah. Oleh karena itu, kajian literatur yang terarah dan berbasis artikel ilmiah mutakhir menjadi penting untuk memperkuat landasan teoretis dan praktis konselor dalam mengimplementasikan SFBC secara profesional dan berbasis evidence.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dengan pendekatan kualitatif deskriptif dan teknik narrative synthesis. Kajian literatur dipilih untuk mensintesis temuan-temuan empiris yang telah ada guna memetakan pola efektivitas, karakteristik desain penelitian, serta konsistensi hasil penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam konteks sekolah. Pendekatan ini memungkinkan peneliti mengintegrasikan berbagai temuan penelitian untuk mengidentifikasi kecenderungan umum dan celah penelitian yang masih ada.

Sumber dan Strategi Pencarian Data

Penelusuran artikel dilakukan melalui beberapa basis data daring, yaitu Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal nasional terakreditasi (Sinta). Pemilihan basis data tersebut didasarkan pada relevansinya dengan publikasi penelitian bimbingan dan konseling di Indonesia. Pencarian artikel menggunakan kombinasi kata kunci, antara lain: "*Solution Focused Brief Counseling*", "*SFBC*", "*konseling berfokus solusi*", "*bimbingan dan konseling sekolah*", dan "*peserta didik*".

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Artikel yang disertakan dalam kajian ini harus memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

1. Dipublikasikan pada rentang tahun 2020-2025.
2. Mengkaji penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) atau *Solution Focused Brief Therapy* dalam konteks pendidikan.
3. Subjek penelitian adalah peserta didik pada jenjang sekolah atau mahasiswa pendidikan.
4. Menggunakan penelitian empiris, baik kuantitatif, kualitatif, maupun campuran.
5. Artikel tersedia dalam teks lengkap dan dipublikasikan pada jurnal ilmiah.

Artikel yang berupa opini, esai konseptual murni, atau tidak memuat data empiris dikeluarkan dari kajian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui content analysis dan analisis tematik dengan tahapan sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi karakteristik desain penelitian setiap artikel.
2. Mengelompokkan jenis permasalahan peserta didik yang ditangani melalui SFBC.
3. Menganalisis bentuk dan durasi intervensi serta teknik konseling yang digunakan.
4. Mensintesis temuan penelitian untuk mengidentifikasi pola efektivitas dan konsistensi hasil penerapan SFBC.

Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi sintesis untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas SFBC dalam mengatasi permasalahan peserta didik di sekolah.

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur, diperoleh 16 artikel pada rentang tahun 2020–2025 yang mengkaji penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengatasi permasalahan peserta didik di sekolah. Rincian karakteristik tiap artikel, meliputi desain penelitian, sampel, prosedur intervensi, dan hasil utama penelitian, disajikan pada Tabel 1 sebagai dasar transparansi dan pemetaan awal studi yang dianalisis.

Tabel 1. Komponen Artikel Penelitian yang Dianalisis (2020–2025)

No	Penulis	Desain Penelitian	Sampel	Prosedur Intervensi	Hasil Penelitian
1	Sri Rahayu Utami (2020)	Eksperimen pada satu kelompok	4 peserta didik SMPM Turi Sleman	Dilakukan treatment konseling 6 kali pertemuan menunjukkan adanya kenaikan skor tingkat <i>self-regulation</i>	<i>Self-regulation learning</i> (kemampuan mengatur diri sendiri dalam belajar) meningkat signifikan

Dwi Ratnawati Wahyuningsih, Denok Setiawati, Wiryono Nuryono, Bakhrudin All Habsy
Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik di Sekolah

				<i>learning</i> dari skor 42 menjadi skor 70	setelah dilakukan konseling SFBC
2	Devi Eryanti (2020)	<i>Pretest dan posttest control group design</i>	6 peserta didik kelas X SMA	Intervensi sebanyak 6 konseling ringkas berfokus solusi durasi 40 menit dengan pertanyaan <i>scalling</i> dan <i>miracle question</i>	Konseling kelompok SFBT efektif digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri
3	Hayati & Aminah (2020)	Penelitian eksperimental (non parametris)	8 peserta didik MTs Al-Ikhwan Banjarmasin	Konseling SFBT dilakukan 4 kali bahwa yang sebelumnya tingkat <i>self-acceptance</i> rendah mengalami peningkatan	Peningkatan <i>Self-acceptance</i> (penerimaan diri) anak yang orang tuanya bercerai melalui konseling kelompok SFBC
4	Andreas Rian Nugroho (2020)	Quasi eksperimen	8 siswa SMP Don Bosco Cikarang	Pelaksanaan 4 kali konseling SFBC membuat harga diri siswa meningkat	Pelaksanaan konseling SFBC efektif untuk meningkatkan harga diri siswa
5	Muwakhidah & Linawati (2022)	Studi kepustakaan (<i>library research</i>)	Peserta didik SMP 10 orang	Konseling SFBC dilakukan 4 kali untuk meningkatkan resiliensi di masa pandemi	Meningkatkan resiliensi rendah menjadi tinggi dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
6	Astridienna Yanuarlin M. (2022)	Eksperimen	6 mahasiswa BK Angkatan 2021 FKIP ULM Banjarmasin	Konseling kelompok 4 kali dapat mereduksi <i>burnout</i> atau lelah kepikiran tugas akademik dengan teknik <i>miracle question</i> dan <i>exception question</i>	Konseling kelompok SFBC dapat mereduksi gejala <i>burnout</i> akademik
7	Nur Maynawati (2023)	Eksperimen pada satu kelompok	7 peserta didik SMPN 2 Bulu	Dilakukan empat kali pertemuan dan ada peningkatan <i>self-efficacy</i> peserta didik	Ada peningkatan signifikan nilai efikasi diri peserta didik dengan konseling SFBT
8	Nur Aziza (2023)	<i>Quasi Experimental Design</i>	16 peserta didik kelas XI 1 SMAN 5 Enrekang	Empat kali pertemuan yaitu dengan teknik <i>miracle question</i> dan <i>exception finding question</i> dalam konseling SFBC	Penerapan konseling SFBT dapat menurunkan perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas akademik
9	Mahza Summiyati (2023)	Eksperimen pada satu kelompok	10 peserta didik SMPN 19 Pontianak	Dilakukan 5 kali pertemuan dengan intervensi teknik <i>miracle question</i>	Konseling SFBC menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan tingkat efikasi diri siswa
10	Krishna, et al (2024)	Eksperimen pada satu kelompok	5 peserta didik kelas XI 5 SMAN 4 Bogor.	Dilakukan konseling 5 kali diperoleh hasil skor nilai 40 menjadi 23-25. Terlihat peserta didik dalam	Penerapan layanan responsif konseling kelompok dengan pendekatan SFBC terdapat penurunan

Dwi Ratnawati Wahyuningsih, Denok Setiawati, Wiryo Nuryono, Bakhrudin All Habsy
Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Mengatasi Permasalahan Peserta Didik di Sekolah

				kasus <i>bullying</i> ini mengalami penurunan	terhadap perilaku <i>bullying</i>
11	Lombu, et al (2024)	Eksperimen pada satu kelompok	9 peserta didik kelas XI SMA Angkasa	Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui empat kali pertemuan	Pendekatan SFBC dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam situasi sulit
12	Marten, et al (2024)	Penelitian Tindakan	4 peserta didik kelas XI SMK di Jawa Timur	Intervensi layanan konseling individu selama 2 siklus dapat mengurangi perilaku agresif verbal	Pelaksanaan SFBT melalui layanan konseling individu dapat mengurangi perilaku agresif verbal siswa
13	Hafid et al (2024)	Eksperimen pada satu kelompok	10 peserta didik SMPN 4 Pasuruan	Intervensi pelaksanaan konseling dengan pertanyaan stabilisasi dan pertanyaan berskala	Pemberian konseling kelompok SFBT efektif untuk menurunkan <i>burnout</i> atau kelelahan fisik mengerjakan tugas akademik siswa
14	Yuliana, et al (2024)	Penelitian kualitatif deskriptif	2 Peserta didik SMAN Tegal	Hasil konseling individu SFBT selama 2 kali pertemuan terdapat perubahan tingkah laku yang positif dimana konseli berkomitmen dengan perjanjian form rencana konseli.	Hasil konseling individu SFBT konseli mampu membuat sebuah form rencana konseli.
15	Musyarofah, et al (2025)	Eksperimen pada satu kelompok desain A-B-A	3 siswa kelas X SMAN 3 Tasikmala ya	Intervensi 3 kali konseling SFBT prokrastinasi akademik dari kategori rendah menjadi kategori tinggi	Konseling singkat berorientasi solusi terbukti efektif dapat meningkatkan locus kendali internal pada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik
16	Erik Farhan Syah (2025)	<i>Research and Development</i>	17 peserta didik SMKN 1 Sidoarjo	Intervensi dilakukan dengan konseling kelompok 4 kali efikasi diri siswa meningkat	Menghasilkan produk berupa buku panduan SFGBC dalam meningkatkan efikasi diri siswa

Sintesis lintas 16 penelitian menunjukkan bahwa *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) paling konsisten efektif dalam meningkatkan aspek psikologis yang berkaitan dengan regulasi diri dan *agency* peserta didik. Hampir seluruh studi yang menargetkan *self-efficacy*, *self-regulation learning*, dan *locus of control* melaporkan peningkatan signifikan pascaintervensi, meskipun intervensi dilakukan dalam jumlah sesi yang relatif terbatas, umumnya antara empat hingga enam pertemuan. Pola ini mengindikasikan bahwa orientasi SFBC pada tujuan, solusi, dan sumber daya internal

peserta didik secara langsung memperkuat persepsi kontrol diri dan keyakinan terhadap kemampuan personal untuk berubah, yang merupakan fondasi penting dalam proses regulasi perilaku belajar (Utami, 2020; Maynawati, 2023; Musyarofah et al., 2025).

Pada domain akademik, temuan menunjukkan bahwa SFBC memiliki konsistensi efektivitas dalam menurunkan prokrastinasi akademik dan burnout akademik. Beberapa penelitian melaporkan bahwa pendekatan berfokus solusi membantu peserta didik mengalihkan perhatian dari tekanan akademik yang bersifat abstrak menuju langkah-langkah konkret dan terukur yang dapat segera dilakukan, sehingga mengurangi rasa kewalahan dan kelelahan belajar (Aziza, 2023; Yanuarlin, 2022; Hafid et al., 2024). Penggunaan *scaling question* memungkinkan peserta didik memonitor kemajuan secara sistematis, sementara *exception question* membantu mereka mengidentifikasi strategi yang sebelumnya pernah berhasil, sehingga mendorong munculnya perilaku belajar yang lebih adaptif dan berkelanjutan.

Sebaliknya, pada permasalahan perilaku yang lebih kompleks seperti bullying, agresivitas verbal, dan perilaku membolos, efektivitas SFBC cenderung bersifat moderat meskipun tetap menunjukkan arah perubahan yang positif. Studi-studi yang menargetkan domain ini mengindikasikan bahwa SFBC efektif dalam membangun kesadaran, komitmen awal, dan rencana perubahan perilaku, namun perubahan yang stabil seringkali memerlukan penguatan lanjutan melalui keterlibatan lingkungan sekolah dan dukungan sistemik lainnya (Krishna et al., 2024; Marten et al., 2024). Dengan demikian, SFBC tampak paling optimal digunakan sebagai intervensi responsif awal yang berorientasi pada pembentukan motivasi dan arah perubahan, terutama ketika dikombinasikan dengan strategi pendukung pada tingkat kelas atau sekolah.

Tabel 2. Sintesis Pola Efektivitas SFBC Berdasarkan Domain Permasalahan

Domain Permasalahan	Variabel Utama	Jumlah Studi	Konsistensi Efek
Regulasi diri & agency	Self-efficacy, self-regulation learning, locus of control	4	Tinggi
Kesejahteraan psikologis	Self-acceptance, resiliensi	2	Konsisten
Motivasi & adaptasi	Kepercayaan diri, adaptasi situasional	2	Konsisten
Akademik	Prokrastinasi akademik, burnout akademik	3	Konsisten menurun
Perilaku bermasalah	Bullying, agresivitas verbal, membolos	2	Moderat-efektif

PEMBAHASAN

Berdasarkan sintesis 16 penelitian periode 2020–2025, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menunjukkan efektivitas yang relatif konsisten dalam meningkatkan aspek psikologis positif peserta didik dan menurunkan berbagai perilaku bermasalah di sekolah. Temuan lintas studi memperlihatkan bahwa SFBC berdampak pada domain regulasi diri dan

agency (misalnya *self-regulation learning*, *self-efficacy*, harga diri, lokus kendali internal), kesejahteraan psikologis (misalnya *psychological well-being*, *self-acceptance*, resiliensi), serta domain akademik dan perilaku (misalnya prokrastinasi akademik, burnout akademik, bullying, agresivitas verbal, dan membolos). Pola ini memperkuat posisi SFBC sebagai pendekatan responsif yang efisien dalam konteks sekolah, terutama ketika keterbatasan waktu layanan menjadi kendala.

Mengapa SFBC efektif? Mekanisme perubahan yang mungkin terjadi

Efektivitas SFBC dapat dipahami melalui mekanisme perubahan yang selaras dengan kerangka *self-determination* dan *agency*. Pertama, SFBC secara sistematis menggeser fokus peserta didik dari “masalah” menuju “tujuan dan solusi”, sehingga meningkatkan rasa memiliki kontrol (*sense of control*) dan kapasitas memilih langkah tindakan. Hal ini terlihat pada temuan peningkatan *self-regulation learning* (Utami, 2020), *self-efficacy* (Maynawati, 2023; Summiyati, 2023), serta lokus kendali internal (Musyarofah, 2025). Dalam perspektif *agency*, teknik-teknik inti SFBC (misalnya *scaling question*, *exception question*, dan *miracle question*) membantu peserta didik mengidentifikasi sumber daya yang telah dimiliki, mengenali pengecualian keberhasilan, dan memetakan langkah kecil yang realistis, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan “saya mampu berubah”.

Kedua, SFBC berpotensi memfasilitasi perubahan melalui prinsip perubahan perilaku bertahap (*small wins*). Intervensi 4-6 sesi yang banyak digunakan (misalnya pada Eryanti, 2020; Hayati & Aminah, 2020; Yanuarlin, 2022; Krishna, 2024; Hafid, 2024) menunjukkan bahwa perubahan tidak harus menunggu “pemahaman masalah yang panjang”, melainkan dapat dimulai dari langkah-langkah kecil yang terukur. Mekanisme ini relevan untuk kasus prokrastinasi akademik (Aziza, 2023) dan burnout akademik (Yanuarlin, 2022; Hafid, 2024), karena peserta didik sering membutuhkan strategi konkret yang segera dapat dipraktikkan dan dievaluasi.

Ketiga, pada konteks relasional dan kesejahteraan psikologis, SFBC berpotensi meningkatkan harapan (*hope*) dan orientasi masa depan. Peningkatan *self-acceptance* pada peserta didik dengan latar orang tua bercerai (Hayati & Aminah, 2020), mengindikasikan bahwa SFBC tidak hanya bekerja pada aspek akademik, tetapi juga pada aspek penerimaan diri dan pemaknaan diri. Ini selaras dengan logika SFBC yang menguatkan identitas positif dan memberi ruang bagi peserta didik untuk membayangkan masa depan yang diinginkan.

Mengapa efek SFBC tampak paling kuat pada regulasi diri dan masalah akademik?

Sintesis temuan menunjukkan bahwa dampak SFBC tampak paling stabil pada variabel yang berkaitan dengan regulasi diri, efikasi diri, dan adaptasi akademik. Contohnya, peningkatan *self-regulation learning* (Utami, 2020), peningkatan efikasi diri (Maynawati, 2023; Summiyati, 2023), dan penurunan prokrastinasi akademik (Aziza, 2023) menggambarkan bahwa SFBC efektif ketika target perubahan bersifat spesifik, terukur, dan dekat dengan perilaku belajar sehari-hari. Teknik *scaling question* memungkinkan siswa memonitor kemajuan

secara konkret, sedangkan *exception question* membantu menemukan strategi yang “pernah berhasil” sehingga mudah direplikasi.

Pada burnout akademik, hasil yang konsisten (Yanuarlin, 2022; Hafid, 2024) dapat dipahami karena burnout sering dipertahankan oleh perasaan tidak mampu mengendalikan tuntutan dan kebingungan menentukan langkah. SFBC menawarkan struktur pendek yang menguatkan kontrol dan rencana tindakan, sehingga lebih mudah menurunkan kelelahan dan meningkatkan efikasi menghadapi tugas.

Mengapa pada perilaku bermasalah efeknya cenderung moderat?

Untuk masalah perilaku seperti bullying, agresivitas verbal, dan membolos, SFBC tetap menunjukkan hasil positif, misalnya penurunan bullying (Krishna, 2024), penurunan agresivitas verbal melalui konseling individu (Rizkyta, 2024). Namun, secara konseptual, perilaku bermasalah seringkali dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks seperti norma kelompok sebaya, iklim sekolah, pola penguatan lingkungan, serta dinamika keluarga. Oleh karena itu, SFBC kemungkinan paling optimal sebagai intervensi responsif awal yang membangun komitmen perubahan dan strategi solusi, namun untuk kasus yang lebih berat atau berulang dapat memerlukan penguatan lanjutan (misalnya kolaborasi wali kelas/orang tua, atau intervensi tingkat sistem sekolah). Temuan Yuliana (2024) yang menekankan *Form Rencana Konseli* dan komitmen juga mendukung gagasan bahwa keberlanjutan perubahan perlu ditopang dengan rencana tindak lanjut yang jelas.

Perbandingan dengan pendekatan lain: posisi SFBC dalam layanan BK sekolah

Dibanding pendekatan yang membutuhkan eksplorasi masalah lebih panjang, SFBC menonjol dari sisi efisiensi waktu dan orientasi perubahan. Ini sangat relevan di sekolah yang memiliki keterbatasan jam layanan, sehingga pendekatan ringkas lebih mudah diimplementasikan tanpa mengorbankan tujuan intervensi. Dalam konteks layanan responsif BK, SFBC dapat diposisikan sebagai pendekatan yang kuat untuk target yang terukur (misalnya prokrastinasi, burnout, self-efficacy, regulasi diri), sementara untuk problem perilaku kompleks SFBC dapat menjadi pendekatan awal yang dilanjutkan dengan intervensi tambahan bila diperlukan.

Meskipun temuan lintas studi menunjukkan pola positif, kualitas bukti yang tersedia masih memiliki keterbatasan metodologis yang perlu dicermati. Pertama, mayoritas penelitian menggunakan desain eksperimen satu kelompok tanpa kontrol, sehingga potensi bias internal (misalnya efek maturasi, efek pengukuran berulang, atau pengaruh faktor luar) masih relatif tinggi. Kedua, ukuran sampel banyak penelitian cenderung kecil (misalnya 2-10 peserta didik pada beberapa studi), sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, variasi konteks (SMP/MTs/SMA/SMK serta beberapa studi pada mahasiswa BK) menunjukkan kebutuhan pemetaan lebih tajam terkait *untuk siapa* dan *dalam kondisi apa* SFBC paling efektif. Keempat, beberapa penelitian bersifat studi kasus atau kualitatif deskriptif yang kuat dalam kedalaman proses, namun memerlukan dukungan desain kuasi-eksperimen atau RCT untuk memperkuat inferensi kausal.

Di sisi lain, bukti yang lebih kuat mulai terlihat pada studi yang menggunakan desain dengan pembandingan atau prosedur yang lebih terstruktur, misalnya penelitian dengan desain kontrol (Dewi Eryanti, 2020) atau pendekatan pengembangan produk (Erik Farhan Syah, 2025) yang menghasilkan buku panduan dengan validasi tinggi. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan potensi penguatan implementasi SFBC melalui perangkat bantu yang meningkatkan standarisasi layanan oleh guru BK.

Secara praktis, sintesis ini menegaskan bahwa SFBC dapat diimplementasikan secara efektif melalui 4-6 sesi dengan teknik inti (*miracle question*, *scaling question*, *exception question*, dan penguatan/pujian), dengan penekanan pada tujuan perilaku yang spesifik dan rencana tindak lanjut. Untuk kasus prokrastinasi, burnout, dan efikasi diri, SFBC dapat digunakan sebagai intervensi prioritas karena konsistensi temuan yang tinggi. Untuk bullying, agresivitas verbal, dan membolos, SFBC tetap relevan, namun disarankan disertai strategi pendukung (misalnya monitoring perilaku, dukungan lingkungan kelas, dan keterlibatan pihak sekolah/orang tua) agar perubahan lebih stabil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan sintesis terhadap 16 penelitian empiris periode 2020-2025, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menunjukkan konsistensi efektivitas dalam meningkatkan regulasi diri, *self-efficacy*, kesejahteraan psikologis, serta menurunkan prokrastinasi akademik, burnout, dan perilaku bermasalah peserta didik. Temuan ini mengindikasikan bahwa mekanisme kerja SFBC berakar pada penguatan *agency*, orientasi tujuan, dan perubahan bertahap melalui teknik seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question*, yang selaras dengan prinsip *self-determination* dalam memfasilitasi otonomi dan kontrol diri siswa. Secara konseptual, kajian ini berkontribusi dengan memetakan pola efektivitas lintas domain permasalahan dan menegaskan posisi SFBC sebagai pendekatan konseling berbasis evidence yang adaptif terhadap konteks sekolah. Dengan durasi intervensi yang relatif singkat namun terstruktur, SFBC berpotensi menjadi model layanan responsif yang relevan bagi sistem bimbingan dan konseling di Indonesia yang menghadapi keterbatasan waktu dan rasio konselor–siswa yang tinggi.

Implikasi praktis dari temuan ini menekankan perlunya integrasi SFBC secara sistematis dalam program layanan bimbingan dan konseling sekolah sebagai strategi intervensi awal yang terfokus, terukur, dan efisien. Sekolah disarankan mendukung implementasi melalui pelatihan profesional guru BK, penyediaan panduan praktik terstandar, serta penguatan kebijakan layanan responsif berbasis evidence agar keberlanjutan intervensi dapat terjaga. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan desain metodologis yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol atau desain acak, serta eksplorasi lebih mendalam mengenai mekanisme perubahan berbasis *agency* dan regulasi diri guna meningkatkan validitas eksternal dan inferensi kausal. Dengan pendekatan yang lebih rigor dan kolaboratif, pengembangan SFBC diharapkan tidak hanya memperkuat praktik konseling sekolah, tetapi juga berkontribusi pada kebijakan pendidikan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis dan ketahanan belajar peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Aziza, N. (2023). Penerapan konseling SFBC (solution focused brief counseling) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 5 Enrekang.
- Eryanti, D. (2020). Solution focused brief therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221.
- Hafid, A., Latifah, L., & Sari, E. K. W. (2024). Keefektifan konseling kelompok pendekatan solution-focused brief therapy (SFBT) untuk mengurangi academic burnout siswa di SMP Negeri 4 Kota Pasuruan. *Jurnal Wahana Konseling*, 7(2), 270–278. <https://doi.org/10.31851/juang.v7i2.15065>
- Hayati, S. A., & Aminah, A. (2020). Solution-focused brief group counseling (SFGC) untuk meningkatkan self-acceptance pada anak korban perceraian. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 4(2), 57–65.
- Kim, J. S. (Ed.). (2013). *Solution-focused brief therapy: A multicultural approach*. Sage Publications.
- Krishna, H. B., Saputra, S. A., Ulfah, S. M., & Pedhu, Y. (2024). Mereduksi perilaku bullying dengan pendekatan solution-focused brief therapy melalui konseling kelompok siswa kelas XI 5 SMAN 4 Kota Bogor. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30290.98249>
- Lombu, J., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2023). Keefektifan konseling kelompok solution-focused brief counseling (SFBC) dalam meningkatkan resiliensi siswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 7(2), 322–331. <https://doi.org/10.30653/001.202372.300>
- Marten, R. R., Aulania, A. F., Indahsari, H. P., Rahmi, P. A., Ratnasari, F., Yasin, J. A., Wiyono, B. D., & Nursilowati, L. (2024). Implementasi konseling individu solution-focused brief therapy (SFBT) untuk menurunkan agresivitas verbal siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1909–1919. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6566>
- Maynawati, A. F. R., Istiqomah, A. N., Maynawati, A. F. R., & Hidayati, A. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan self-efficacy siswa kelas IX SMP N 2 Bulu. *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2). <https://doi.org/10.26877/empati.v10i2.17277>
- Mbarki, O., Ghammem, R., Zammit, N., Ben Fredj, S., Maatoug, J., & Ghannem, H. (2023). Cross-sectional study of co-occurring addiction problems among high school students in Tunisia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 29(12), 924–936. <https://doi.org/10.26719/emhj.23.121>
- Musyarofah, N. A., Isti'adah, F. N. L., & Sugara, G. S. (2025). The effectiveness of solution-focused brief counseling in improving internal locus of control among students with academic procrastination. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(1), 18–28. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i1.5664>

- Muwakhidah, & Lianawati, A. (2022). Meningkatkan resiliensi di masa pandemi Covid-19 melalui solution-focused brief counseling (SFBC). *Pd ABKIN Jatim Open Journal System*, 2(2), 55–62. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.120>
- Muta'Aaly, A. Y., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2023). The efficacy of the “miracle question” and “exception question” techniques in reducing academic burnout. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Nugroho, A. R., & Guswantoro, T. (2020). Creative counseling (PROOPS) melalui pendekatan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan harga diri (self-esteem) siswa. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 13(3), 385–392.
- Summiyati, M., Asrori, M., & Putri, A. (2023). Keefektifan konseling kelompok SFBC meningkatkan self-efficacy siswa SMP Negeri 19 Pontianak. *Academy of Education Journal*, 14(2), 1338–1350. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.2029>
- Syah, E. F., & Wiyono, B. D. (2025). Pengembangan panduan solution-focused brief group counseling untuk meningkatkan efikasi diri akademik siswa SMK. *Jurnal BK UNESA*, 15(1).
- Tóthová, M., & Rusek, M. (2021). Developing students' problem-solving skills using learning tasks: An action research project in secondary school. *Acta Chimica Slovenica*, 68, 1016–1026. <https://doi.org/10.17344/acsi.2021.7082>
- Utami, S. R., Saputra, W. N. E., Suardiman, S. P., & Kumara, A. R. (2020). Peningkatan self-regulated learning siswa melalui konseling ringkas berfokus solusi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 1–13.
- Utomo, D. P., & Syarifah, D. L. (2021). Examining mathematical representation to solve problems in trends in mathematics and science study: Voices from Indonesian secondary school students. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology*, 9(3), 540–556. <https://doi.org/10.46328/ijemst.1685>
- Widayanti, W., Sugiyo, 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).
- Yuliana, K. N., Suyati, T., & Venty, V. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan kemandirian belajar siswa di SMAN 1 Kedungwuni. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 1–9. <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/199>