

Konseling Kelompok Berbasis Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Kemandirian Peserta Didik

Romiaty¹, Fendahapsari Singgih Sendayu², Nopi Feronika³, Nonsihai⁴, Febriani Amanda⁵, Bernadet Jelita⁶.

¹⁻⁶Universitas Palangka Raya, Palangka Raya, Indonesia

E-mail: nopiferonika@fkip.upr.ac.id

Received: 22 November 2025

Accepted: 19 December 2025

Published: 14 January 2026

ABSTRAK

Kemandirian peserta didik merupakan kemampuan esensial dalam mendukung perkembangan personal, sosial, dan akademik. Dalam konteks bimbingan dan konseling, pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) diyakini mampu memperkuat kapasitas peserta didik dalam mengambil keputusan, memecahkan masalah, serta mengarahkan diri secara positif. Artikel ini merupakan penelitian kepustakaan dengan pendekatan narrative review yang bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok berbasis SFBC dalam memandirikan peserta didik. Literatur dikumpulkan dari berbagai basis data nasional dan internasional yang diterbitkan pada periode 2021–2024. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan kemandirian peserta didik melalui strategi yang berfokus pada kekuatan, pencapaian tujuan yang terukur, serta pembentukan narasi perubahan yang positif. Implementasi SFBC dalam format kelompok semakin memperkuat dampak intervensi melalui dinamika sosial yang suportif. Artikel ini memberikan rekomendasi untuk optimalisasi penerapan SFBC dalam layanan konseling di sekolah serta mengemukakan arah penelitian lanjutan.

Kata Kunci: Kemandirian; Konseling Kelompok; SFBC

Group Counseling Based on Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) for Student Autonomy

ABSTRACT

Student empowerment is a crucial component of personal, social, and academic development. Within the context of guidance and counseling, the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach offers a practical framework for strengthening students' capacities to make autonomous decisions, solve problems, and engage in positive self-direction. This article presents a literature-based study employing a narrative review approach to examine the effectiveness of SFBC-based group counseling services in empowering students. Relevant literature published between 2021 and 2024 was retrieved from national and international databases. The findings indicate that SFBC effectively enhances student empowerment through strength-oriented strategies, measurable goal setting, and the construction of positive change narratives. When implemented in a group counseling format, SFBC further amplifies these outcomes through supportive peer interactions and collaborative social dynamics. This article provides recommendations for optimizing the application of SFBC within school counseling services and identifies potential directions for future research.

Keywords: Empowerment; Group Counseling Services; SFBC

PENDAHULUAN

Perubahan karakteristik peserta didik dan dinamika sekolah di era modern menuntut pendekatan bimbingan dan konseling yang tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembangunan kapasitas kemandirian (*self-reliance*) peserta didik. Di tengah meningkatnya tekanan akademik, pesatnya perkembangan sosial, serta kompleksitas permasalahan personal siswa, layanan konseling di sekolah tidak lagi memadai apabila semata-mata berorientasi pada reduksi masalah. Peserta didik membutuhkan pendekatan yang menempatkan mereka sebagai aktor aktif dalam proses pertumbuhan psikologis, sehingga kemampuan untuk mengenali potensi diri, merumuskan tujuan, serta mengeksekusi langkah-langkah pemecahan masalah dapat berkembang secara berkelanjutan. Konsep pemandirian peserta didik menjadi salah satu fokus utama bimbingan dan konseling masa kini, sejalan dengan arah kebijakan pendidikan yang menekankan pembelajaran berorientasi kompetensi dan *well-being*.

Kemandirian merupakan salah satu kompetensi inti yang perlu dikembangkan pada peserta didik dalam rangka menghadapi tantangan perkembangan akademik dan sosial-emosional. Peserta didik yang mandiri memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara matang, mengelola diri, serta menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan modern, tuntutan terhadap kemandirian semakin menguat seiring dengan meningkatnya kompleksitas lingkungan belajar dan dinamika perkembangan remaja.

Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mendukung terbentuknya kemandirian tersebut. Penelitian global dalam bidang pendidikan dan psikologi perkembangan sejak 2021 menyoroti meningkatnya isu *school burnout*, kecemasan akademik, *prokrastinasi*, serta penurunan motivasi

intrinsik. Dalam kondisi ini, peserta didik memerlukan model layanan yang tidak hanya memberikan solusi jangka pendek, tetapi juga memberdayakan mereka untuk membangun strategi adaptif yang dapat diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan adalah *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*, yaitu model konseling singkat yang menekankan eksplorasi kekuatan, pencarian solusi, dan orientasi masa depan, alih-alih eksplorasi masalah secara mendalam (Rumsey & Taylor, 2023). Pendekatan ini efektif karena peserta didik diarahkan untuk menemukan solusi melalui penetapan tujuan yang jelas, langkah-langkah kecil yang realistis, serta penguatan narasi keberhasilan. SFBC menawarkan perspektif bahwa setiap peserta didik pada dasarnya memiliki kapasitas untuk keluar dari permasalahannya apabila difasilitasi secara tepat. Temuan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa SFBT/SFBC efektif diterapkan pada berbagai populasi dan konteks, termasuk dalam setting pendidikan (Zak & Peka, 2024).

Tren penelitian dalam tiga tahun terakhir menunjukkan bahwa SFBC merupakan salah satu pendekatan yang terus berkembang dalam bidang pendidikan. Meta-analisis oleh Vermeulen-Oskam et al. (2024) menyimpulkan bahwa intervensi SFBC di sekolah mampu meningkatkan motivasi belajar, regulasi diri, dan keterlibatan akademik. Sementara itu, penelitian di Indonesia oleh Wahyudin (2024) mengonfirmasi efektivitas SFBC dalam meningkatkan kompetensi personal, sosial, dan akademik siswa.

Penerapan SFBC dalam format konseling kelompok memiliki keunggulan tersendiri. Konseling kelompok memungkinkan peserta didik memperoleh dukungan sosial, belajar dari pengalaman sebaya, serta mengamati beragam pola solusi yang dikembangkan oleh anggota kelompok. Lingkungan kelompok menciptakan ruang yang relatif aman bagi siswa untuk

mengekspresikan diri sekaligus mengobservasi bagaimana teman sebaya merumuskan dan menerapkan strategi pemecahan masalah. Studi literatur menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis SFBC mampu meningkatkan self-efficacy, optimisme, regulasi diri, serta kemampuan peserta didik dalam menetapkan tujuan yang terukur (Dartina et al., 2024). Penelitian lain juga melaporkan adanya peningkatan motivasi belajar siswa melalui penerapan konseling kelompok berbasis SFBC (Aisyah & Romiaty, 2021).

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa SFBC tidak hanya berfungsi sebagai pendekatan untuk mengatasi masalah, tetapi juga sebagai sarana pengembangan kapasitas internal peserta didik dalam mengelola diri secara mandiri. Pendekatan ini mendorong peserta didik untuk berpikir prospektif, berorientasi pada tujuan, serta merefleksikan keberhasilan yang telah dicapai. Dengan demikian, SFBC menjadi salah satu pendekatan konseling yang selaras dengan prinsip student agency dan self-directed learning yang ditekankan dalam Kurikulum Merdeka (Firdaus et al., 2025).

Namun demikian, meskipun penerapan SFBC di sekolah semakin meluas, masih terdapat sejumlah tantangan dalam implementasinya. Beberapa penelitian menyoroti kesenjangan kompetensi konselor dalam menerapkan teknik SFBC secara konsisten, keterbatasan jumlah sesi, serta minimnya panduan terstandarisasi untuk pelaksanaan konseling kelompok di sekolah. Selain itu, integrasi SFBC dengan konteks budaya lokal, termasuk nilai kolektivistik dan norma interaksi sosial di kalangan remaja Indonesia, perlu dikaji secara lebih mendalam agar efektivitas intervensi dapat dioptimalkan. Tantangan lainnya adalah pengembangan model konseling kelompok berbasis SFBC yang sistematis, adaptif, dan mudah direplikasi oleh guru BK dalam berbagai kondisi sekolah. Oleh karena itu, diperlukan tinjauan pustaka yang

komprehensif untuk memetakan landasan konseptual, temuan empiris, tantangan implementasi, serta arah pengembangan layanan konseling kelompok berbasis SFBC.

Tujuan penulisan artikel ini adalah menyusun tinjauan pustaka naratif sistematis yang bertujuan untuk: (a) menguraikan landasan teoretis SFBC terkait mekanisme pemberdayaan dan pengembangan kemandirian peserta didik; serta (b) merangkum bukti empiris mengenai penerapan SFBC dalam format konseling kelompok pada populasi pelajar sejak tahun 2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain narrative review, yaitu pendekatan tinjauan literatur yang bertujuan melakukan sintesis teoretis dan interpretatif terhadap berbagai penelitian yang relevan guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap suatu fenomena (Manella et al., 2024). Pendekatan ini dipilih karena dinilai sesuai untuk mengkaji konsep yang bersifat dinamis dan terus berkembang, khususnya efektivitas layanan konseling kelompok berbasis Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam memandirikan peserta didik.

Sumber literatur diperoleh dari jurnal nasional dan internasional, buku akademik, laporan penelitian, meta-analisis, systematic review, serta hasil studi empiris yang relevan dengan topik SFBC dan kemandirian peserta didik. Proses pencarian literatur dibatasi pada publikasi yang diterbitkan dalam rentang tahun 2021–2024 untuk memastikan bahwa temuan yang dianalisis bersifat mutakhir dan mencerminkan perkembangan terkini dalam bidang bimbingan dan konseling.

Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai basis data ilmiah, antara lain Google Scholar, ScienceDirect, SpringerLink, Wiley, DOAJ, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam proses

penelitian meliputi istilah yang berkaitan dengan solution-focused brief counseling, solution-focused brief therapy, group counseling, school counseling, student autonomy, self-regulation, dan student independence. Strategi pencarian bersifat fleksibel dan mengikuti prinsip narrative review, dengan mengutamakan literatur yang paling relevan dan memiliki kualitas ilmiah yang memadai.

Seleksi literatur dilakukan berdasarkan kriteria inklusi yang mencakup publikasi pada periode 2021–2024, penelitian yang menerapkan intervensi SFBC pada siswa atau remaja, serta studi yang berfokus pada aspek kemandirian, regulasi diri, atau kemampuan pemecahan masalah. Selain itu, hanya artikel yang tersedia dalam bentuk full text dan memiliki kualitas metodologis yang memadai yang disertakan dalam analisis. Literatur yang tidak relevan dengan layanan konseling kelompok atau tidak membahas pendekatan SFBC secara substansial dieliminasi dari proses kajian.

Analisis data dilakukan melalui pengorganisasian literatur berdasarkan tema-tema inti yang muncul, diikuti dengan sintesis naratif untuk menggabungkan temuan-temuan penelitian sehingga terbentuk pemahaman yang menyeluruh. Selanjutnya, dilakukan analisis tematik terhadap pola dan mekanisme perubahan yang dihasilkan melalui penerapan SFBC, serta integrasi teoretis guna merumuskan kesimpulan mengenai efektivitas SFBC dalam meningkatkan kemandirian peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

I. Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan Konseling (BK) merupakan layanan pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal pada aspek akademik, sosial, emosional, dan karier. Dalam paradigma pendidikan modern, layanan BK tidak hanya berperan secara remedial, tetapi juga bersifat preventif

dan developmental. Oleh karena itu, konselor sekolah dituntut untuk mengelola program BK secara terstruktur, berkelanjutan, dan berbasis kebutuhan perkembangan peserta didik. Fawri dan Neviyarni (2021) menegaskan bahwa efektivitas layanan BK sangat dipengaruhi oleh kompetensi konselor dalam merancang dan mengelola program, memfasilitasi lingkungan belajar yang suportif, serta membangun kolaborasi dengan guru dan orang tua.

2. Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan proses konseling yang melibatkan beberapa konseli dalam satu sesi untuk mencapai tujuan tertentu melalui interaksi antaranggota. Interaksi tersebut membentuk dinamika kelompok yang dapat mempercepat proses perubahan, karena anggota saling belajar, saling memberikan umpan balik, serta mengembangkan perspektif baru. Dalam konteks sekolah, konseling kelompok memungkinkan konseli menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan. Melalui proses berbagi pengalaman (*sharing*) dan aktivitas yang terstruktur, konseling kelompok dapat memperkuat rasa keterhubungan dan empati. Teori konseling kelompok juga menegaskan bahwa dinamika kelompok, seperti norma kelompok, kohesi, dan umpan balik antaranggota, berperan penting dalam mempercepat perubahan psikologis.

Habsy et al. (2024) menjelaskan bahwa konseling kelompok efektif dalam menangani permasalahan siswa karena memungkinkan mereka menyadari kesamaan pengalaman dan tantangan yang dihadapi. Dalam konteks sekolah, konseling kelompok menyediakan ruang yang relatif aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman, membangun kohesi, dan mempraktikkan keterampilan sosial.

Temuan empiris juga menunjukkan efektivitas pendekatan ini. Diana dan Muwakhidah (2024), misalnya, menemukan bahwa konseling kelompok

dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) mampu meningkatkan resiliensi siswa SMP di Surabaya. Efektivitas tersebut terutama didukung oleh teknik-teknik SFBC yang memungkinkan siswa membangun narasi solusi secara kolaboratif.

3. Pendekatan **Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)**

Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) berfokus pada solusi, kekuatan individu, serta perubahan kecil yang bermakna. Alih-alih mendalami akar masalah, SFBC menekankan eksplorasi pengecualian, pembangunan harapan masa depan, serta penguatan tindakan positif yang telah dimiliki klien. Pendekatan ini berakar pada *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dan telah banyak diadaptasi dalam konteks konseling sekolah.

Asumsi dasar yang mendasari pendekatan SFBC meliputi:

- a. Manusia secara inheren memiliki kompetensi dan kemampuan untuk mengakses kekuatan internal guna mencapai perubahan positif.
- b. Fokus konseling diarahkan pada solusi dan masa depan (*future-oriented*), bukan semata-mata pada akar masalah atau riwayat masa lalu.
- c. Perubahan kecil dan bertahap (*small steps*) dihargai, dengan konseli didorong untuk membayangkan solusi melalui *miracle question* dan mengukur kemajuan melalui teknik *scaling*.
- d. Hubungan konselor dan konseli bersifat kolaboratif sebagai kemitraan, bukan relasi hierarkis.

Dalam penelitian kontemporer, integrasi SFBC dengan nilai-nilai spiritual juga memperoleh perhatian. Fadiansyah (2021) mengemukakan bahwa integrasi nilai spiritualitas dapat memperkaya kerangka SFBC dengan memberikan konteks makna serta sumber kekuatan moral bagi klien. Rostini (2021) mengembangkan model SFBC berbasis Islam yang mencakup empat

tahap layanan, yaitu pra-sesi terapi, bimbingan, intervensi, dan penutupan sesi, yang disesuaikan dengan nilai-nilai Islam. Temuan ini menunjukkan fleksibilitas SFBC untuk diadaptasi dalam berbagai latar budaya dan spiritual.

Berdasarkan kajian Habsy et al. (2024), terdapat lima teknik inti yang umum digunakan dalam konseling kelompok berbasis SFBC, yaitu:

- a. *Scaling*, yaitu teknik untuk menilai tingkat kemajuan atau motivasi konseli menggunakan skala numerik.
- b. *Exception*, yakni eksplorasi momen-momen ketika masalah tidak muncul atau muncul dalam intensitas yang lebih rendah.
- c. *Problem-free talk*, yaitu percakapan awal yang tidak secara langsung membahas masalah untuk membangun relasi dan membuka perspektif positif.
- d. *Miracle Question*, yaitu teknik imajinatif yang mengajak konseli membayangkan kondisi ideal ketika masalah telah teratasi guna mengeksplorasi harapan dan tujuan masa depan.
- e. *Flagging the Mainfield*, yakni penandaan isu utama yang dianggap paling penting oleh konseli untuk menjadi fokus solusi.

4. **Konseling yang Memandirikan Peserta Didik**

Pendekatan konseling yang memandirikan peserta didik berfokus pada pengembangan *self-efficacy*, kemampuan pengambilan keputusan, regulasi diri, serta kompetensi pemecahan masalah. Dalam paradigma ini, konselor tidak berperan sebagai “pemberi solusi”, melainkan sebagai fasilitator yang membantu peserta didik menemukan dan mengembangkan solusi mereka sendiri.

SFBC merupakan salah satu pendekatan yang selaras dengan prinsip kemandirian konseli. Melalui teknik *scaling* dan penetapan tujuan, konseli diberi kesempatan untuk mengevaluasi kemampuan diri,

merancang langkah-langkah kecil yang realistis, serta memantau kemajuan secara mandiri.

Penelitian Rahman, Sari, dan Makaria (2024) menunjukkan bahwa SFBC mampu menurunkan prokrastinasi akademik melalui peningkatan kesadaran diri dan kemampuan konseli dalam merancang strategi belajar mandiri. Sementara itu, penelitian Permatasari et al. (2022–2023) menemukan bahwa penerapan SFBC, khususnya teknik *scaling*, secara signifikan meningkatkan resiliensi akademik siswa, yang merupakan indikator penting kemandirian psikologis. Pendekatan konseling yang memandirikan peserta didik ini sejalan dengan tuntutan abad ke-21 yang menekankan kemampuan berpikir kritis, adaptabilitas, dan penyelesaian masalah secara mandiri.

5. Hasil Pencarian Literatur

Dari total 32 artikel yang teridentifikasi dalam proses pencarian literatur, sebanyak 12 artikel memenuhi kriteria seleksi. Lima artikel yang dinilai paling relevan dan representatif disajikan dalam ringkasan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Literatur 2021–2024

Penulis/Tahun	Desain	Fokus Studi	Temuan Utama
Žak & Pękala (2024)	Umbrela review	Efektivitas SFBC	Outcome psikososial meningkat
Vermeulen-Oskam et al. (2024)	Meta-analysis	SFBC di sekolah	Format kelompok memperkuat efek
Froerer et al. (2024)	Meta-analysis	SFBC pada remaja	Penurunan gejala internalizing
Dartina et al. (2024)	Systematic review	SFBC di sekolah menengah	Peningkatan personal–

Penulis/Tahun	Desain	Fokus Studi	Temuan Utama
Wahyudin (2024)	Quasi-experimantal	Kecemasan akademik	Penurunan kecemasan signifikan

PEMBAHASAN

Bagian ini menyintesis temuan penelitian sejak tahun 2021 terkait penerapan layanan konseling kelompok berorientasi Solution-Focused Brief Counseling/Therapy (SFBC/SFBT) pada peserta didik. Pembahasan mencakup mekanisme perubahan, faktor moderator dan mediator hasil, implikasi praktik di sekolah, keterbatasan bukti yang tersedia, serta arah penelitian yang direkomendasikan ke depan.

1. Ringkasan Temuan Utama dan Kekuatan Bukti

Secara konsisten, sintesis tinjauan dan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa SFBC memberikan efek positif pada berbagai outcome psikososial, termasuk peningkatan kesejahteraan psikologis, penurunan gejala internalizing (misalnya kecemasan dan depresi ringan), peningkatan self-efficacy, serta perbaikan kemampuan interpersonal pada berbagai kelompok usia dan konteks budaya. Bukti tingkat tinggi, seperti umbrella review dan meta-analisis, melaporkan efek yang signifikan serta tidak menemukan bukti bahaya yang jelas dari penerapan SFBT (Žak & Pękala, 2024).

Beberapa meta-analisis dan kajian klinis juga menyoroti bahwa format kelompok sering kali menghasilkan efek yang setara atau bahkan lebih kuat dibandingkan format individual, khususnya pada populasi non-klinis seperti siswa sekolah dan mahasiswa. Temuan ini diduga berkaitan dengan mekanisme dukungan teman sebaya, pembelajaran

melalui observasi, serta kesempatan untuk menguji strategi solusi dalam interaksi sosial yang relatif aman. Hal tersebut menegaskan relevansi format kelompok dalam konteks layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan memandirikan peserta didik (Pakrosnis & Žak, 2024).

Studi empiris dalam konteks Indonesia, termasuk penelitian kuasi-eksperimental dan studi lapangan sejak 2021, juga melaporkan dampak positif SFBC terhadap berbagai permasalahan akademik, seperti self-concept, prokrastinasi, kecemasan ujian, dan pengambilan keputusan karier. Namun demikian, sebagian besar studi tersebut menggunakan ukuran sampel yang relatif kecil dan desain non-randomized, sehingga temuan perlu ditafsirkan secara hati-hati (Umami & Netrawati, 2021).

2. Mekanisme Perubahan: Mengapa SFBC Memandirikan Peserta Didik?

Analisis konseptual dan empiris mengidentifikasi beberapa mekanisme utama melalui mana SFBC/SFBT berkontribusi terhadap pengembangan kemandirian peserta didik, yaitu sebagai berikut.

a. Fokus pada sumber daya dan solusi (strengths-based).

Alih-alih mendalami riwayat masalah, SFBC memandu siswa untuk mengidentifikasi pengecualian (exceptions), kekuatan, dan solusi kecil yang telah berhasil diterapkan. Pendekatan ini mempercepat pengalaman keberhasilan (mastery experiences) yang esensial dalam membangun self-efficacy. Meta-analisis dan ulasan teoretis menegaskan bahwa fokus pada kekuatan berperan penting dalam meningkatkan keyakinan diri peserta didik (Žak & Pękala, 2024).

b. Teknik terstruktur yang mengarah pada tindakan yang jelas.

Teknik-teknik seperti miracle question, scaling questions, serta pemberian tugas rumah yang spesifik mendorong siswa untuk merancang langkah-langkah

konkret dan realistis. Keberadaan target kecil yang terukur membuat proses belajar mandiri lebih terlihat dan berkelanjutan, serta memfasilitasi transfer keterampilan dari sesi konseling ke kehidupan sehari-hari (Dartina et al., 2024).

c. Pembelajaran sosial dalam kelompok.

Interaksi antaranggota kelompok menyediakan mekanisme modeling, umpan balik sebaya, dan penguatan sosial terhadap strategi adaptif. Mekanisme ini relatif sulit direplikasi dalam konseling individual di lingkungan sekolah. Sintesis bukti menunjukkan bahwa komponen kelompok berkontribusi pada efek yang lebih kuat, khususnya pada outcome sosial dan motivasional (Pakrosnis & Žak, 2024).

d. Pendekatan singkat dan berulang.

Karena SFBC dirancang sebagai intervensi singkat dan terfokus, pendekatan ini relatif mudah diintegrasikan ke dalam kalender sekolah melalui sesi-sesi singkat yang dilakukan secara berkala. Pola ini memungkinkan pengulangan yang memperkuat pembentukan kebiasaan adaptif dan kemandirian praktis. Evaluasi program menunjukkan bahwa intervensi terstruktur dengan durasi sekitar 4–8 sesi sering kali sudah menghasilkan perubahan yang bermakna (Cavour-Więćławek, 2025).

3. Moderator dan Batasan Efektivitas

Meta-analisis dan tinjauan sistematis mengidentifikasi beberapa faktor yang memoderasi efektivitas SFBC, antara lain:

a. Format intervensi (kelompok vs. individual).

Efektivitas SFBC cenderung lebih besar pada format kelompok untuk outcome sosial dan psikososial pada populasi sekolah. Namun, untuk permasalahan klinis yang lebih berat, seperti gangguan suasana hati berat, temuan menunjukkan hasil yang lebih heterogen (Vermeulen-Oskam et al., 2024).

b. Kualitas fasilitator.

Kompetensi konselor atau fasilitator dalam menerapkan teknik SFBT, termasuk pelatihan dan fidelity intervensi, berhubungan erat dengan hasil intervensi. Studi lapangan di Indonesia menyoroti pentingnya pelatihan praktis agar teknik SFBC dapat diterapkan secara konsisten di sekolah (Dartina et al., 2024).

c. Karakteristik peserta.

Faktor usia, tingkat keparahan gejala, konteks budaya, serta kesiapan motivasional memengaruhi respons peserta didik terhadap intervensi. Siswa dengan tingkat distress yang tinggi, misalnya, mungkin memerlukan kombinasi intervensi tambahan di luar SFBT (Foo et al., 2024).

d. Desain penelitian.

Banyak studi terapan di sekolah masih berskala kecil, menggunakan desain non-randomized, atau tidak menyertakan kontrol jangka panjang. Kondisi ini membatasi kesimpulan umum terkait durabilitas efek SFBC dan merupakan keterbatasan penting dalam literatur saat ini (Dartina et al., 2024).

4. Implikasi Praktis bagi Layanan BK Sekolah yang Memandirikan Peserta Didik

Berdasarkan sintesis bukti yang tersedia, beberapa rekomendasi praktis yang dapat dioperasionalkan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah adalah sebagai berikut.

- a. Integrasi modul SFBC kelompok singkat (4–8 sesi) sebagai bagian dari layanan rutin, misalnya dalam kelas peminatan atau kelompok remedial sosial-emosional, untuk menjangkau lebih banyak siswa dengan keterbatasan sumber daya. Bukti menunjukkan efikasi format kelompok untuk outcome sosial-emosional (Pakrosnis & Žak, 2024).
- b. Pelatihan dan supervisi praktis bagi konselor sekolah, dengan fokus pada penggunaan teknik kunci seperti scaling, exception finding, dan miracle question, serta pada pemeliharaan fidelity

intervensi. Supervisi berkala membantu menerjemahkan prinsip teoretis ke dalam praktik di kelas dan sekolah (Vermeulen-Oskam et al., 2024).

- c. Pemanfaatan tugas rumah yang terstruktur untuk membangun kemandirian, melalui penugasan langkah-langkah kecil yang terukur dan pelaporan kemajuan menggunakan skala. Strategi ini meningkatkan akuntabilitas dan pengalaman mastery peserta didik (Dartina et al., 2024).
- d. Penguatan dukungan sebaya dan pendekatan partisipatif, dengan mendorong peran rekan sebagai pemberi umpan balik dan modeling positif di dalam sesi kelompok, sehingga transfer strategi ke lingkungan sekolah dapat diperkuat (Pakrosnis & Žak, 2024).
- e. Monitoring jangka panjang, melalui penggunaan instrumen singkat pra–pasca intervensi dan follow-up 3–6 bulan untuk menilai durabilitas perubahan serta kebutuhan tindak lanjut. Literatur menyoroti masih terbatasnya studi dengan desain follow-up yang memadai (Vermeulen-Oskam et al., 2024)

5. Keterbatasan Bukti dan Agenda Penelitian ke Depan

Meskipun temuan umum menunjukkan potensi yang menjanjikan, literatur sejak 2021 masih memperlihatkan beberapa celah penelitian yang perlu diperhatikan.

a. Keterbatasan desain penelitian.

Diperlukan lebih banyak randomized controlled trials (RCT) pragmatis di setting sekolah, dengan ukuran sampel yang lebih besar dan follow-up jangka panjang, untuk menguji durabilitas dan mekanisme perubahan SFBT pada peserta didik (Vermeulen-Oskam et al., 2024).

b. Keberagaman sampel dan konteks budaya.

Penelitian lintas budaya dan adaptasi kontekstual, misalnya di berbagai provinsi dan jenis sekolah di Indonesia, diperlukan untuk memastikan

generalisasi praktik. Meskipun beberapa studi lokal menunjukkan hasil positif, aspek skalabilitas masih perlu diuji lebih lanjut (Dartina et al., 2024).

c. Komparasi antarintervensi.

Studi komparatif yang membandingkan SFBC kelompok dengan intervensi singkat lain, seperti brief CBT atau program penguatan teman sebaya, diperlukan untuk memahami keunggulan relatif serta kemungkinan kombinasi intervensi yang optimal (Karababa, 2023).

d. Mekanisme proses (why/how).

Penelitian berbasis proses, termasuk pendekatan mixed-methods, masih diperlukan untuk mengkaji mekanisme psikologis dan sosial yang memfasilitasi kemandirian peserta didik dalam konteks konseling kelompok (Pakrosnis & Żak, 2024).

KESIMPULAN

Sintesis literatur sejak tahun 2021 memperkuat posisi bahwa layanan konseling kelompok berbasis SFBC/SFBT merupakan intervensi yang menjanjikan untuk memandirikan peserta didik, melalui penguatan *self-efficacy*, dorongan terhadap langkah-langkah solusi yang konkret, serta pemanfaatan mekanisme dukungan sebaya. Namun demikian, untuk mengonsolidasikan praktik ini pada tingkat sistem sekolah, diperlukan investasi yang berkelanjutan dalam pelatihan konselor, perancangan program yang feasibel termasuk pengaturan jumlah sesi dan ukuran kelompok serta penerapan mekanisme monitoring jangka panjang. Selain itu, penguatan basis bukti melalui penelitian lanjutan dan studi proses yang lebih kokoh juga menjadi kebutuhan penting. Dengan upaya tersebut, konseling kelompok berbasis SFBC berpotensi menjadi komponen layanan bimbingan dan konseling yang praktis, adaptif, dan berkelanjutan dalam mendukung kemandirian peserta didik.

REFERENSI

- Aisyah, I. N., & Romiaty, R. (2021). Konseling kelompok dengan teknik *scaling* untuk mengatasi masalah motivasi belajar siswa. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(2), 102–117.
- Al Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan *solution-focused brief counseling* dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14–14.
<https://edu.pubmedia.id/index.php/jpn/article/view/515>
- Cavour-Więclawek, N., Róžańska, A., & Rogowska, A. M. (2025). Assessing the effectiveness of a solution-focused brief therapy-based intervention on exam anxiety in first-year Polish university students: A pilot study with a randomized controlled trial. *Healthcare*, 13(16), 2001.
<https://doi.org/10.3390/healthcare13162001>
- Dalimunthe, L., Daulay, N., & Manurung, P. (2023). Solution-focused brief therapy (SFBT): Strategies to reduce cyberbullying behavior in students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 113–120.
<https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/16468>
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: Penerapan layanan konseling kelompok solution-focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36–46.
<https://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/319>

- Diana, F., & Muwakhidah. (2024). Effectiveness of group counseling with SFBC to increase student resilience. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 3(1). <https://jurnal.unipasby.ac.id/helper/article/view/3458>
- Fadliansyah, A. (2021). Teori solution-focused brief counseling (SFBC) terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual sebagai layanan konseling. *Jurnal Talenta Psikologi*, 9(1), 61–78. <https://jurnal.usahidsoleo.ac.id/index.php/JTL/article/view/500>
- Fawri, A., & Neviyarni, N. (2021). Konsep manajemen bimbingan dan konseling. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 196–202. <https://edukatif.org/edukatif/article/download/66/pdf>
- Foo, C. Y. S., Hui, T., Ngaiman, N. K. B., Dahjalarrajah, D. S., Chua, Y. C., Lee, Y. P., Abdin, E., Vaingankar, J. A., & Tang, C. (2024). Efficacy of solution-focused brief therapy versus case management for psychological distress in adolescents and young adults in a community-based youth mental health service in Singapore: Protocol for a randomized controlled trial. *BMJ Open*, 14(12), e081603. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-081603>
- Firdaus, A., Kenedi, G., & Trinova, Z. (2025). Pengaruh model pembelajaran self-directed learning terhadap keaktifan dan hasil belajar peserta didik pada pembelajaran pendidikan agama Islam dan budi pekerti di SMPN 1 Gunung Talang. *An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(3), 795–806.
- Karababa, A. (2023). A meta-analysis of solution-focused brief therapy for school-related problems in adolescents. *Research on Social Work Practice*, 34(2), 169–181. <https://doi.org/10.1177/10497315231170865>
- Manella, C., & Maniscalco, U. (2024). Ethical and regulatory challenges of AI technologies in healthcare: A narrative review. *Heliyon*, 10(4).
- Pakrosnis, R., & Žak, A. M. (2024). Main trends in research on the solution-focused approach in 2023: A scoping review. *Journal of Solution Focused Practices*, 8(2). <https://doi.org/10.59874/001c.127301>
- Permatasari, I. K. E., Karamoy, Y., & Budiono, A. N. (2025). Pengaruh pendekatan solution-focused brief counseling terhadap resiliensi akademik siswa kelas VII MTs Miftahul Arifin Lumajang. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(2), 389–405. <https://ejournal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/view/3855>
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas pendekatan solution-focused brief counseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347–357. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/2344>
- Rostini, R. (2021). Teori dan pendekatan konseling SFBT (solution-focused brief therapy) berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 81–91. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/view/11743>
- Solution-Focused Therapy Institute. (2023). *SFBT is effective in schools* (summary). <https://solutionfocused.net/sfbt-effective-schools/>

Sukhera, J. (2022). Narrative reviews: Flexible, rigorous, and practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417.

Umami, F., & Netrawati, N. (2021). The effectiveness of solution-focused concise group counseling to develop students' academic self-concept. *Literasi Nusantara*, 2(1).
<https://journal.citradharma.org/literasinusantara/article/download/280/80/502>

Vermeulen-Oskam, E., et al. (2024). The current evidence of solution-focused brief therapy: A meta-analysis of psychosocial outcomes and moderating factors. *Clinical Psychology Review*.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512>

Żak, A. M., & Pękala, K. (2024). Effectiveness of solution-focused brief therapy: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychotherapy Research*, 35(7), 1043–1055.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>