



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 5 No. 2 (2026) pp: 5944-5950

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Konseling Ringkas Berfokus Solusi dalam Mengatasi Permasalahan Akademik Siswa: Studi Literatur

Nur Siti Mutmainah, Istna Wardhani, Meylani Puji Lestari, Zahrotu Khoirotun Nisa, Anissa Handayani, Alyessa Lovena Putri Zahrafa, Bakhrudin All Habsy, Shopyan Jepri Kurniawan
Universitas Negeri Surabaya Kampus 5

25112094022@mhs.unesa.ac.id, 25112094006@mhs.unesa.ac.id, 25112094025@mhs.unesa.ac.id,
25112094040@mhs.unesa.ac.id, 25112094052@mhs.unesa.ac.id, 25112094032@mhs.unesa.ac.id,
bakhrudinhabasy@unesa.ac.id, shopyankurniawan@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas strategi Konseling Ringkas Berfokus Solusi atau Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam mengatasi permasalahan akademik siswa melalui pendekatan studi literatur. Permasalahan akademik seperti rendahnya motivasi belajar, kurangnya disiplin, manajemen waktu yang buruk, kecemasan akademik, serta kesulitan memahami materi pembelajaran menjadi hambatan yang sering dialami siswa di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut dapat memengaruhi prestasi belajar, kepercayaan diri, dan perkembangan psikologis siswa apabila tidak ditangani secara tepat. SFBC hadir sebagai pendekatan konseling yang menitikberatkan pada pencarian solusi dibandingkan berfokus pada sumber masalah, dengan memaksimalkan potensi, kekuatan, dan pengalaman positif yang dimiliki siswa untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur terhadap berbagai jurnal, buku, dan artikel ilmiah yang relevan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir. Data dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai penerapan serta efektivitas SFBC dalam membantu siswa mengatasi permasalahan akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan SFBC efektif dalam meningkatkan motivasi belajar, prestasi akademik, kemampuan pemecahan masalah, rasa percaya diri, serta kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan tanggung jawab belajar. Teknik-teknik utama dalam SFBC seperti miracle question, scaling question, dan exception finding terbukti membantu siswa menemukan alternatif solusi secara cepat, praktis, dan efisien. Selain itu, pendekatan ini juga mampu membangun hubungan konseling yang positif dan mendorong siswa untuk lebih fokus pada harapan dan tujuan masa depan. Oleh karena itu, SFBC dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan konseling yang efektif, praktis, dan efisien bagi konselor sekolah dalam menangani berbagai permasalahan akademik siswa.

Kata kunci: Konseling Berfokus Solusi; Permasalahan Akademik; Siswa; Strategi Konseling; Studi Literatur.

1. Latar Belakang

Permasalahan akademik merupakan salah satu persoalan yang sering dialami oleh siswa dalam proses pendidikan di sekolah. Menurut Nugroho et al. (2018) menjelaskan bahwa permasalahan akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa di lingkungan sekolah. Permasalahan tersebut dapat berupa kesulitan memahami materi pelajaran, rendahnya motivasi belajar, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu belajar secara efektif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual siswa, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan kemampuan siswa dalam mengatur dirinya selama mengikuti kegiatan belajar. Ketika siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran, mereka cenderung merasa kurang percaya diri dan kehilangan minat untuk mengikuti pembelajaran. Situasi ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik serta memengaruhi perkembangan siswa secara menyeluruh. Selain itu, rendahnya motivasi belajar juga menjadi salah satu faktor yang menghambat keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah biasanya kurang memiliki semangat untuk menyelesaikan tugas, mudah merasa bosan, dan tidak memiliki target belajar yang jelas. Kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu belajar juga sering menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Akibatnya, siswa menjadi kurang disiplin dalam belajar dan mengalami penurunan hasil belajar di sekolah.

Kondisi tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa serta menimbulkan berbagai dampak psikologis seperti kecemasan dan menurunnya kepercayaan diri dalam proses pembelajaran. Siswa yang mengalami tekanan akademik secara terus-menerus dapat merasa takut gagal, merasa tidak mampu bersaing dengan teman sebaya, dan kehilangan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan belajar di kelas serta menurunkan keterlibatan mereka dalam proses pendidikan. Selain itu, siswa yang mengalami masalah akademik sering kali menunjukkan perilaku menghindari tugas dan kurang bertanggung jawab terhadap kewajiban belajarnya. Dalam proses belajar, beberapa siswa juga menunjukkan perilaku menunda pekerjaan akademik yang dapat memperburuk pencapaian belajar mereka. Fenomena tersebut sejalan dengan temuan (Rahman et al., 2025), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi salah satu bentuk permasalahan yang sering dialami siswa dalam kegiatan belajar. Prokrastinasi akademik dapat berupa kebiasaan menunda mengerjakan tugas, menunda belajar untuk ujian, serta kurang mampu menentukan prioritas dalam kegiatan akademik. Perilaku tersebut sering kali menyebabkan siswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan memperoleh hasil belajar yang kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya bantuan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik yang mereka hadapi, sebagaimana juga dijelaskan dalam kajian literatur oleh (Naraswari et al., 2021).

Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan potensi diri dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi selama proses pendidikan. Adlya et al., (2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, baik yang berkaitan dengan aspek pribadi, sosial, maupun akademik. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa tidak hanya memperoleh bantuan untuk menyelesaikan masalah, tetapi juga memperoleh dukungan dalam mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pendidikan, konselor sekolah memiliki tanggung jawab untuk membantu siswa memahami kondisi diri, mengenali potensi yang dimiliki, serta menemukan strategi yang tepat dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Dengan adanya layanan konseling yang efektif, siswa diharapkan mampu mengembangkan sikap positif terhadap belajar dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik.

Melalui layanan konseling, siswa dapat memperoleh bantuan untuk memahami permasalahan yang dialami serta menemukan strategi yang tepat untuk mengatasinya. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan akademik adalah konseling ringkas berfokus solusi atau *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Pendekatan ini menekankan pada pencarian solusi dan pengembangan potensi individu dibandingkan dengan berfokus pada masalah yang dialami. Pendekatan SFBC berkembang sebagai salah satu pendekatan konseling modern yang menitikberatkan pada kekuatan individu dan kemampuan untuk menciptakan perubahan positif dalam waktu yang relatif singkat. Dalam pendekatan ini, konselor tidak terlalu berfokus pada penyebab masalah secara mendalam, tetapi lebih mengarahkan siswa untuk menemukan solusi yang realistis sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Pendekatan ini dianggap relevan diterapkan dalam lingkungan pendidikan karena siswa membutuhkan bantuan yang praktis, efektif, dan dapat membantu mereka segera mengatasi hambatan belajar yang dialami.

Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini dianggap efektif karena membantu siswa melihat kemungkinan perubahan yang dapat dicapai melalui pemanfaatan kekuatan yang dimiliki. Siswa didorong untuk menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan dan pengalaman positif yang dapat digunakan sebagai modal dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Pendekatan ini juga membantu siswa membangun pola pikir yang lebih optimis dan berorientasi pada tujuan masa depan. Hal tersebut juga diperkuat oleh hasil kajian yang menunjukkan bahwa pendekatan SFBC banyak digunakan dalam setting pendidikan karena mampu membantu siswa menemukan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi secara lebih cepat (Naraswari et al., 2021). Selain itu, penerapan pendekatan ini juga terbukti mampu meningkatkan konsep diri akademik siswa dalam proses belajar (Nugroho et al., 2018). Konsep diri akademik yang positif sangat penting bagi siswa karena dapat memengaruhi keyakinan mereka terhadap kemampuan belajar serta meningkatkan motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Ketika siswa memiliki pandangan positif terhadap kemampuan dirinya, mereka akan lebih percaya diri dalam menghadapi tugas akademik dan lebih mampu mengatasi tekanan belajar.

Permatasari et al. (2025) menyatakan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* menekankan pada kekuatan individu dan pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki sebagai dasar dalam membangun perubahan yang positif. Dalam pendekatan ini, konselor membantu siswa untuk mengidentifikasi tujuan yang

ingin dicapai serta menemukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan tersebut. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Pendekatan ini juga membantu siswa untuk lebih fokus pada potensi yang dimiliki dibandingkan dengan hambatan yang mereka alami dalam proses belajar. Dengan demikian, siswa tidak terus-menerus terfokus pada kegagalan atau kelemahan yang dimiliki, tetapi lebih diarahkan pada upaya menemukan solusi yang memungkinkan untuk dilakukan. Melalui proses konseling yang berorientasi pada solusi, siswa didorong untuk menyadari kemampuan yang dimiliki serta mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Pendekatan ini juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih aktif dalam menentukan tujuan dan langkah perubahan yang ingin dicapai sehingga proses konseling menjadi lebih partisipatif dan memberdayakan.

Hal ini juga sejalan dengan pandangan Adlya et al. (2025) yang menjelaskan bahwa pendekatan SFBC berfokus pada pengembangan sumber daya individu dan pencarian solusi yang realistis terhadap permasalahan yang dihadapi. Dalam praktiknya, konselor membantu siswa mengidentifikasi pengalaman positif atau keberhasilan kecil yang pernah dicapai sebagai dasar untuk membangun perubahan yang lebih besar. Pendekatan ini menekankan bahwa perubahan dapat dimulai dari langkah-langkah kecil yang dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, siswa menjadi lebih termotivasi untuk melakukan perubahan karena tujuan yang ditetapkan dianggap realistis dan sesuai dengan kondisi mereka. Dalam praktiknya, pendekatan ini juga terbukti efektif dalam membantu siswa mengurangi perilaku prokrastinasi akademik serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam kegiatan belajar (Rahman et al., 2025). Siswa yang sebelumnya sering menunda tugas dapat belajar untuk mengembangkan strategi belajar yang lebih teratur dan bertanggung jawab terhadap kewajiban akademiknya. Selain itu, keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar juga meningkat karena mereka merasa lebih percaya diri dan memiliki tujuan belajar yang lebih jelas.

Menurut Ummaroh & Wiyono (2026) yang menjelaskan bahwa penerapan pendekatan SFBC dalam konseling dapat membantu meningkatkan efikasi diri akademik siswa melalui proses refleksi terhadap pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk melihat kembali situasi ketika mereka mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga dapat membangun keyakinan terhadap kemampuan diri. Keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri akademik memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan siswa dalam belajar. Siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih optimis, tidak mudah menyerah, dan lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung mudah merasa gagal dan kurang percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, pendekatan SFBC dapat menjadi salah satu alternatif layanan konseling yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya.

Proses tersebut membantu siswa untuk lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan akademik serta mendorong mereka untuk mencari strategi yang lebih efektif dalam mencapai tujuan belajar. Selain itu, pendekatan SFBC juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah secara mandiri dalam menghadapi berbagai hambatan belajar. Kemampuan pemecahan masalah sangat penting dimiliki siswa karena dapat membantu mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih efektif. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif digunakan dalam berbagai setting pendidikan karena mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan pemecahan masalah dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri (Naraswari et al., 2021). Oleh karena itu, penerapan pendekatan SFBC dinilai memiliki potensi yang besar untuk membantu siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik yang mereka hadapi (Permatasari et al., 2025). Dengan demikian, pendekatan SFBC dapat menjadi salah satu alternatif layanan konseling yang relevan dan efektif untuk diterapkan di lingkungan sekolah dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan akademik, motivasi belajar, serta keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga mereka mampu mencapai perkembangan belajar yang optimal.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah yang relevan dengan topik *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dan permasalahan akademik siswa (Franklin et al., 2017). Sumber data yang digunakan merupakan publikasi ilmiah dalam sepuluh tahun terakhir untuk menjamin kebaruan dan relevansi penelitian.

Strategi pemilihan kepustakaan dilakukan secara sistematis dengan kriteria : a.) Pemilihan topik, b.) Menentukan fokus penelitian, c.) Pencarian sumber data, d.) Pengumpulan data, e.) Analisis data, dan Penyusunan hasil penelitian (Antle et al., 2018).

Penelusuran data dilakukan melalui database seperti Google Scholar dan DOAJ dengan kata kunci “solution-focused brief counseling”, “academic problems”, dan “student counseling”.

Tabel 1. Data Teks Artikel

| No | Data Teks | Sumber Data |
|----|---|--|
| 1. | Konsep Konseling Ringkas Berfokus Solusi | <p>1. Data Teks, Jurnal Karya : Kim, J. S., Smock, S. A., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Franklin, C. (2018). Judul : Is solution-focused brief therapy evidence-based? A meta-analysis.</p> <p>2. Data Teks, Jurnal Karya : Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Judul : Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research</p> <p>3. Data Teks, Jurnal Karya : Adlya, S. I., Neviyarni, S., Netrawati, N., & Hariko, R. (2025). Judul : Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok</p> |
| 2. | Permasalahan Akademik Siswa | <p>1. Data Teks, Jurnal Karya : Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Judul : Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa.</p> <p>2. Data Teks, Jurnal Karya : Setiawan, D., & Lestari, R. (2020). Judul : Strategi konseling ringkas dalam meningkatkan hasil belajar siswa.</p> <p>3. Data Teks, Jurnal Karya : Sari, N., & Fauzan, A. (2021). Judul : Penerapan konseling berfokus solusi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa.</p> <p>4. Data Teks, Jurnal Karya : Wahyuni, S., & Fitriani, R. (2022). Judul : Pengaruh SFBC terhadap kepercayaan diri dan prestasi akademik siswa.</p> <p>5. Data Teks, Jurnal Karya : Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Judul : Efektivitas pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA.</p> |
| 3. | Strategi SFBC dalam Mengatasi Permasalahan Akademik | <p>1. Data Teks, Jurnal Karya : Ningsih, T., & Prasetyo, B. (2021). Judul : Teknik miracle question dalam konseling berfokus solusi untuk siswa.</p> <p>2. Data Teks, Jurnal Karya : Putri, D. A., & Wibowo, M. E. (2020). Judul : Efektivitas solution focused brief counseling dalam</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | <p>mengatasi masalah akademik siswa.</p> <p>3. Data Teks, Jurnal Karya : Pratiwi, L., & Nugroho, A. (2021). Judul : Peran konseling singkat dalam meningkatkan keterampilan problem solving siswa.</p> <p>4. Data Teks, Jurnal Karya : Hidayati, N., & Kurniawan, F. (2023). Judul : Efektivitas scaling question dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.</p> |
| 4. | Efektivitas SFBC dalam Konteks Akademik | <p>1. Data Teks, Jurnal Karya : Kim, J. S., Smock, S. A., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Franklin, C. (2018). Judul : Is solution-focused brief therapy evidence-based? A meta-analysis.</p> |

Teknik analisis data dilakukan melalui tahapan identifikasi, klasifikasi, dan sintesis terhadap literatur yang telah dipilih. Analisis dilakukan secara deskriptif dan kritis untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai efektivitas SFBC dalam mengatasi permasalahan akademik siswa.

3. Hasil dan Diskusi

a. Konsep Konseling Ringkas Berfokus Solusi

Konseling Ringkas Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling / SFBC*) merupakan salah satu pendekatan konseling yang menekankan pada pencarian solusi dibandingkan dengan pembahasan mendalam mengenai penyebab permasalahan. Pendekatan ini lebih berorientasi pada perubahan yang ingin dicapai oleh klien di masa depan serta pada kemampuan yang dimiliki individu untuk mencapai perubahan tersebut (Franklin et al., 2017). Dalam proses konseling, konselor membantu klien untuk mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mewujudkan perubahan yang diharapkan. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya membangun pandangan positif terhadap masa depan sehingga klien terdorong untuk melakukan perubahan yang lebih baik (Kim et al., 2018).

Pendekatan SFBC didasarkan pada pandangan bahwa setiap individu memiliki potensi dan sumber daya yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menggali pengalaman keberhasilan yang pernah dialami sebelumnya (Franklin et al., 2017). Pengalaman keberhasilan tersebut kemudian dimanfaatkan sebagai dasar untuk menemukan strategi yang dapat digunakan dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berfokus pada permasalahan yang terjadi, tetapi juga pada penguatan potensi serta kemampuan klien dalam menemukan solusi terhadap masalahnya (Kim et al., 2018).

Dalam konteks pendidikan, pendekatan SFBC dinilai relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini karena pendekatan tersebut memungkinkan proses konseling berlangsung secara lebih singkat namun tetap memberikan dampak yang positif bagi siswa (Franklin et al., 2017). Selain itu, pendekatan ini juga mendorong siswa untuk lebih aktif dalam proses konseling sehingga mereka dapat mengembangkan rasa tanggung jawab terhadap perubahan yang ingin dicapai. Dengan fokus pada solusi dan potensi individu, SFBC dapat membantu siswa membangun sikap positif dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam proses pembelajaran (Kim et al., 2018).

b. Permasalahan Akademik Siswa

Permasalahan akademik merupakan salah satu kesulitan yang sering dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran di sekolah. Permasalahan tersebut dapat berupa rendahnya motivasi belajar, kesulitan memahami materi pelajaran, serta kurangnya keterampilan belajar yang memengaruhi prestasi akademik siswa (Setiawan & Lestari, 2020). Kondisi tersebut dapat menghambat siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Apabila permasalahan akademik tidak ditangani dengan baik, maka hal tersebut dapat berdampak pada penurunan hasil belajar siswa (Sari & Fauzan, 2021).

Permasalahan akademik yang dialami siswa tidak hanya disebabkan oleh faktor kemampuan belajar, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya minat belajar, kurangnya motivasi, serta keterbatasan dalam memahami materi pembelajaran. Sementara itu, faktor eksternal dapat berasal dari lingkungan belajar yang kurang mendukung, metode pembelajaran yang kurang sesuai, maupun kurangnya dukungan dari keluarga (Wahyuni & Fitriani, 2022). Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada di sekolah (Setiawan & Lestari, 2020).

Selain berdampak pada prestasi belajar, permasalahan akademik juga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa. Siswa yang mengalami kesulitan belajar sering kali merasakan tekanan akademik yang tinggi serta kecemasan dalam menghadapi tugas maupun ujian (Wahyuni & Fitriani, 2022). Kondisi tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu siswa mengatasi permasalahan akademik secara tepat dan efektif (Sari & Fauzan, 2021).

c. Strategi SFBC dalam Mengatasi Permasalahan Akademik

Menurut (Ningsih & Prasetyo, 2021), Dalam penerapan Konseling Ringkas Berfokus Solusi terdapat berbagai strategi yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi permasalahan akademik yang dihadapi. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah miracle question, yaitu teknik yang digunakan untuk membantu siswa membayangkan kondisi ideal yang ingin dicapai apabila permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan. Melalui teknik ini siswa didorong untuk memvisualisasikan perubahan positif yang ingin dicapai dalam proses belajar. Dengan demikian, siswa dapat memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai tujuan yang ingin dicapai serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencapainya (Kim et al., 2018).

Selain miracle question, strategi lain yang digunakan dalam pendekatan SFBC adalah scaling question. Teknik ini digunakan untuk membantu siswa menilai tingkat perkembangan atau kemajuan yang telah dicapai dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Konselor biasanya meminta siswa memberikan penilaian pada skala tertentu, misalnya dari angka satu sampai sepuluh, untuk menggambarkan kondisi yang sedang dialami (Hidayati & Kurniawan, 2023). Melalui teknik ini siswa dapat menyadari perubahan yang telah terjadi serta menentukan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai kondisi yang lebih baik (Franklin et al., 2017).

Strategi lain yang juga sering digunakan dalam SFBC adalah exception finding, yaitu teknik yang bertujuan untuk membantu siswa menemukan situasi ketika permasalahan yang dihadapi tidak terjadi atau dapat diatasi dengan baik. Melalui teknik ini konselor membantu siswa mengidentifikasi pengalaman keberhasilan yang pernah dialami sebelumnya (Kim et al., 2018). Pengalaman tersebut kemudian dapat dijadikan sebagai dasar dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengatasi permasalahan akademik yang dihadapi. Dengan demikian siswa dapat memahami bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan belajar yang dialami (Ningsih & Prasetyo, 2021).

d. Efektivitas SFBC dalam Konteks Akademik

Penerapan Konseling Ringkas Berfokus Solusi dalam setting pendidikan menunjukkan hasil yang cukup efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik. Pendekatan ini menekankan pada pencapaian tujuan yang ingin diraih oleh siswa sehingga proses konseling menjadi lebih terarah dan terfokus pada perubahan positif (Kim et al., 2018). Dengan adanya tujuan yang jelas, siswa didorong untuk lebih aktif dalam menemukan langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi akademik mereka. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan berfokus solusi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara signifikan (Putri & Wibowo, 2020).

Selain membantu meningkatkan motivasi belajar, SFBC juga berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Pendekatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyadari potensi dan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Franklin et al., 2017). Kesadaran terhadap potensi diri tersebut dapat membantu siswa mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap proses pembelajaran. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konseling berfokus solusi mampu membantu siswa mengembangkan keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan belajar (Pratiwi & Nugroho, 2021).

Efektivitas pendekatan SFBC juga terlihat dari kemampuannya dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Dalam proses konseling, siswa diajak untuk mengidentifikasi berbagai alternatif solusi yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan akademik yang dialami (Kim et al., 2018). Melalui proses tersebut siswa belajar untuk berpikir secara lebih konstruktif dan fokus pada solusi yang dapat dilakukan. Dengan demikian, siswa tidak hanya memperoleh bantuan dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi, tetapi juga memperoleh keterampilan yang dapat digunakan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik di masa depan (Kim et al., 2018).

4. Kesimpulan

Konseling Ringkas Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Counseling / SFBC) merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi permasalahan akademik siswa. Dengan menekankan pada solusi, pengembangan potensi individu, serta orientasi masa depan, pendekatan ini mampu meningkatkan motivasi belajar, kepercayaan diri, dan kemampuan pemecahan masalah siswa. Selain itu, SFBC mendorong siswa untuk lebih aktif dalam proses konseling dan mengembangkan tanggung jawab terhadap perubahan yang ingin dicapai. Strategi seperti miracle question, scaling question, dan exception finding terbukti menjadi teknik yang efektif dalam proses konseling. Teknik-teknik tersebut membantu siswa memvisualisasikan tujuan ideal, menilai kemajuan yang telah dicapai, serta mengenali pengalaman keberhasilan sebelumnya yang dapat dijadikan dasar dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Keunggulan SFBC lainnya adalah efisiensi waktu, sehingga pendekatan ini sangat relevan diterapkan dalam setting pendidikan, khususnya di sekolah yang memiliki keterbatasan waktu konseling. Selain efektivitas akademik, SFBC juga berdampak positif pada aspek psikologis siswa, seperti meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres akademik, dan membangun sikap positif terhadap belajar. Oleh karena itu, penerapan SFBC oleh konselor sekolah dapat menjadi alternatif tepat untuk membantu siswa mengatasi permasalahan akademik secara efektif dan berkelanjutan. Untuk praktik ke depan, disarankan agar konselor menerapkan teknik SFBC secara terstruktur dan mengombinasikannya dengan pendekatan lain bila diperlukan, serta dilakukan penelitian lebih lanjut pada berbagai konteks akademik dan usia siswa

Referensi

1. Adlya, S. I., Neviyarni, S., Netrawati, N., & Hariko, R. (2025). Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok: sebuah tinjauan literatur. *Counseling and Humanities Review*, 5(2), 81–88.
2. Antle, B. F., Barbee, A. P., & Christensen, D. N. (2018). Solution-focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(3), 455–471.
3. Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution focused brief therapy: A systematic review and meta-summary of process research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30.
4. Hidayati, N., & Kurniawan, F. (2023). Efektivitas scaling question dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 12–20.
5. Kim, J. S., Smock, S. A., Trepper, T. S., McCollum, E. E., & Franklin, C. (2018). Is solution-focused brief therapy evidence-based? A meta-analysis. *Families in Society*, 99(2), 164–172.
6. Naraswari, I., Suranata, K., Suarni, N. K., & Gading, I. K. (2021). Solution-focused brief counseling in educational setting: a systematic literature review. *Konselor*, 10(3), 86–91.
7. Ningsih, T., & Prasetyo, B. (2021). Teknik miracle question dalam konseling berfokus solusi untuk siswa. *Jurnal BK Terapan*, 5(2), 101–110.
8. Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93–99.
9. Permatasari, I. K. E., Karamoy, Y. K., & 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.
10. Pratiwi, L., & Nugroho, A. (2021). Peran konseling singkat dalam meningkatkan keterampilan problem solving siswa. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 6(1), 77–85.
11. Putri, D. A., & Wibowo, M. E. (2020). Efektivitas solution focused brief counseling dalam mengatasi masalah akademik siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 89–96.
12. 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.
13. Sari, N., & Fauzan, A. (2021). Penerapan konseling berfokus solusi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 6(1), 45–52.
14. Setiawan, D., & Lestari, R. (2020). Strategi konseling ringkas dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1), 33–40.
15. Ummaroh, A., & Wiyono, B. D. (2026). Pengembangan Panduan Solution-Focused Brief Group Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Korban Broken Home. *Jurnal BK UNESA*, 16(1), 23–28.
16. Wahyuni, S., & Fitriani, R. (2022). Pengaruh SFBC terhadap kepercayaan diri dan prestasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 67–75.