



<http://ijec.ejournal.id>

# INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (*print*) || ISSN 2541-2787 (*online*)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Theoretical / Conceptual Article

## ***Systematic Literature Review: Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah***

Vina Dartina<sup>1</sup>, Syifa Nabila<sup>2</sup>, Alfaiz Alfaiz<sup>3</sup>, Iris Fatia Maharani<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Ma'soem, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya, Indonesia

### Article History

Received: 07.12.2023  
Received in revised  
form: 29.01.2024  
Accepted: 30.01.2024  
Available online:  
31.01.2024

### ABSTRACT

SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW: APPLICATION OF GROUP COUNSELING SERVICES BASED ON SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) TO LEARNERS IN SECONDARY SCHOOLS. The era of disruption due to the pandemic has caused a decline in the mental condition of students, especially in secondary schools. Efforts to overcome this problem include implementing guidance and counseling services in schools, one of which is group counseling. The study aims to determine how the application of group counseling services with a Solution Focused Brief Therapy (SFBT) approach to students in secondary school (adolescents) which includes the understanding of SFBT group counseling, the scope of problems overcome, the procedure for implementing and the success of SFBT group counseling as an alternative to counseling that is considered to meet the needs of generation Z students. Systematic Literature Review (SLR). Data collection using documentation techniques. The amount of literature studied after data selection amounted to 21 literatures. The data analysis used is content analysis. The results revealed that the application of SFBT group counseling is a short therapeutic focusing on solutions because it can be done with 4 to 8 sessions with a duration of 40 to 70 minutes and the counseling process does not well on problems but focuses on awareness and the ability of counsellors to solve problems. SFBT group counseling has been proven effective in various problems as well as the development of students in secondary schools covering the fields of Guidance Counseling services, namely personal, social, academic and career.

KEYWORDS: Adolescence, Group Counseling, Solution Brief Therapy (SFBT)

DOI: 10.30653/001.202481.319



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2024 Vina Dartina, Syifa Nabila, Alfaiz Alfaiz, Iris Fatia Maharani

### PENDAHULUAN

Era disrupsi akibat pandemi merubah secara masif sistem pendidikan dan mengakibatkan penurunan kondisi mental (World Economic Forum, 2021) serta *learning*

<sup>1</sup> Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ma'soem, Jl. Raya Cipacing No.22, Cipacing, Kec. Jatinangor, Kab. Sumedang, Jawa Barat, Indonesia. Email: [vina.dartina@gmail.com](mailto:vina.dartina@gmail.com)

*loss* khususnya pada peserta didik di sekolah menengah (PSKP, 2022). Masalah ini tentu dapat menghambat tugas perkembangan para peserta didik. Perkembangan masa remaja generasi-Z mencakup bidang pribadi, sosial, belajar dan karir perlu mendapat perhatian khusus dan tindakan nyata secara berkelanjutan terutama di sekolah (Yati, 2021). Bimbingan dan konseling (BK) merupakan bagian integral dari pendidikan dan salah satu komponen penting di sekolah yang bertujuan memberikan bantuan kepada individu sebagai upaya mencapai tugas perkembangan dan memandirikan para peserta didik. Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan di sekolah adalah konseling kelompok (Afrina, N, 2018). Dalam kelompok, siswa dapat belajar dari pengalaman teman-temannya dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dirinya sendiri dan orang lain. Dengan demikian, konseling kelompok yang dilakukan oleh BK di sekolah sangat penting untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi dirinya dan mengatasi masalah pribadi (Rohaeni, 2016).

Penerapan layanan konseling kelompok harus dilakukan dengan suatu pendekatan dimana anggota kelompok mendapatkan interaksi sosial yang bermakna didalamnya. Pendekatan konseling kelompok yang peneliti pilih untuk diteliti adalah Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Pendekatan SFBT dikenal sebagai pendekatan efektif dan efisien karena menerapkan terapi berfokus solusi dan tidak memfokuskan untuk menggali penyebab permasalahan secara mendalam, juga karena penerapannya relatif singkat dibandingkan konseling kelompok pendekatan konvensional (Rena & Nurjannah, 2021). Konselor SFBT aktif mendorong dan memberdayakan konseli karena SFBT menilai bahwa setiap individu sebetulnya mampu menjadi problem solver bagi dirinya. SFBT menganggap bahwa seorang individu sejatinya adalah ahli untuk menciptakan solusi bagi setiap permasalahan dikehidupannya sendiri.

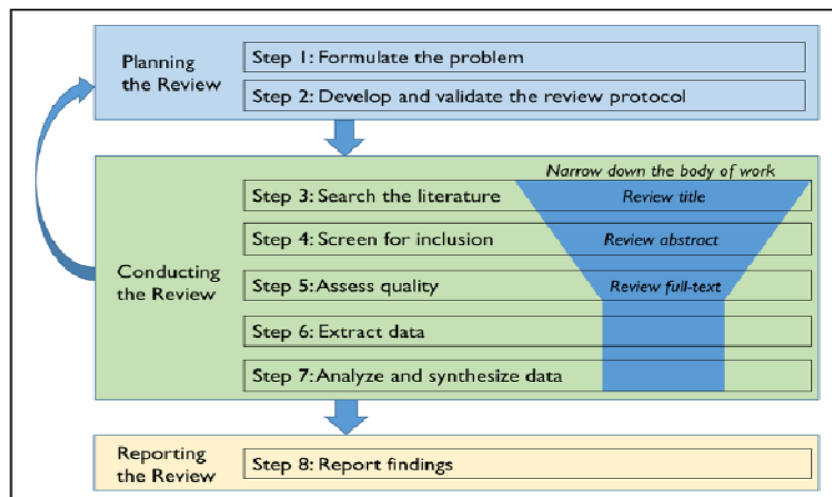
SFBT dinilai relevan diterapkan bagi peserta didik di jenjang sekolah menengah yang termasuk generasi Z. Generasi Z atau disebut Gen Z hadir saat kehidupan sudah memasuki zaman kecanggihan dan kemudahan karena teknologi. Kemudahan ini melahirkan siklus kehidupan yang cenderung serba instant dan ingin cepat. Selain itu, kecanggihan zaman mempengaruhi pola pikir global yang lebih luas dan beragam. Hal ini mempengaruhi gen Z menjadi individu yang berwawasan global, mudah menerima keragaman, perbedaan sudut pandang, tetapi sayangnya menjadi sulit untuk menemukan identitas diri dan keberhargaan diri karena banyaknya informasi dan pengaruh teknologi yang dikonsumsi (Rahayu dkk, 2021). Karena itu, SFBT bisa diterapkan untuk mendorong peserta didik agar memiliki inisiatif, melatih untuk merencanakan dan mencapai tujuan yang konkret dan realistis, melatih individu bisa fokus menemukan problem solver dan mengeksplorasi potensi dalam diri gen Z yang cenderung ingin cepat menjalani sebuah proses. Sisi lain, konseling kelompok pendekatan SFBT dapat menjadi solusi alternatif guru BK untuk menjalankan layanan konseling kelompok dalam waktu singkat.

Hasil penelitian oleh Nurmaghfiroh dkk (2020) mengungkapkan bahwa konseling kelompok SFBT dapat membantu permasalahan krisis percaya diri. Hasil penelitian Gunawan (2019) konseling kelompok SFBT dapat membantu perencanaan karir siswa SMK. Kemudian, hasil penelitian dari Julita dkk (2018) konseling kelompok SFBT terbukti meningkatkan kontrol diri peserta didik. Tetapi, ditemukan bahwa penelitian terkait penerapan konseling kelompok *solution focused brief therapy* yang diperlukan sebagai referensi dan literatur relatif masih sedikit jumlahnya (Jia Yanfeng, 2021). Diharapkan konseling kelompok SFBT ini dapat dikembangkan oleh para praktisi guru BK maupun konselor untuk diterapkan secara penuh kepada peserta didik. Melalui

penelitian ini, penulis bermaksud untuk meninjau secara komprehensif bagaimana penerapan layanan konseling kelompok SFBT pada peserta didik di sekolah menengah.

## KAJIAN LITERATUR

Metode peneliiian yang dilakukan memakai kualitatif dengan desain penelitian *Systematic Literature Review (SLR)*. Penelitian kualitatif menurut Fraenkel dan Wallen (2012) adalah penelitian yang mengkaji kualitas dari sebuah hubungan, kegiatan, situasi dan mendeskripsikannya secara menyeluruh guna menggambarkan rincian segala sesuatu yang terjadi pada suatu kegiatan atau situasi tertentu. Kitchenham & Charters (2007) mendeskripsikan *systematic literature review* adalah cara untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan interpretasi penelitian sebelumnya secara terstruktur yang berkaitan dengan topik pembahasan pada penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti. Sumber data dalam *systematic literature review* dapat melalui buku, laporan dokumentasi dan artikel juga publikasi ilmiah. Maka dari itu, penelitian *systematic literature review* dapat menjadi dasar bukti dari penelntian yang bisa ditindak lanjut. Ada tiga langkah dalam desain penelitian *systematic literature review* secara umum yaitu *planning the review* (perencanaan), *conducting the review* (pelaksanaan) dan *reporting the review* (pelaporan).

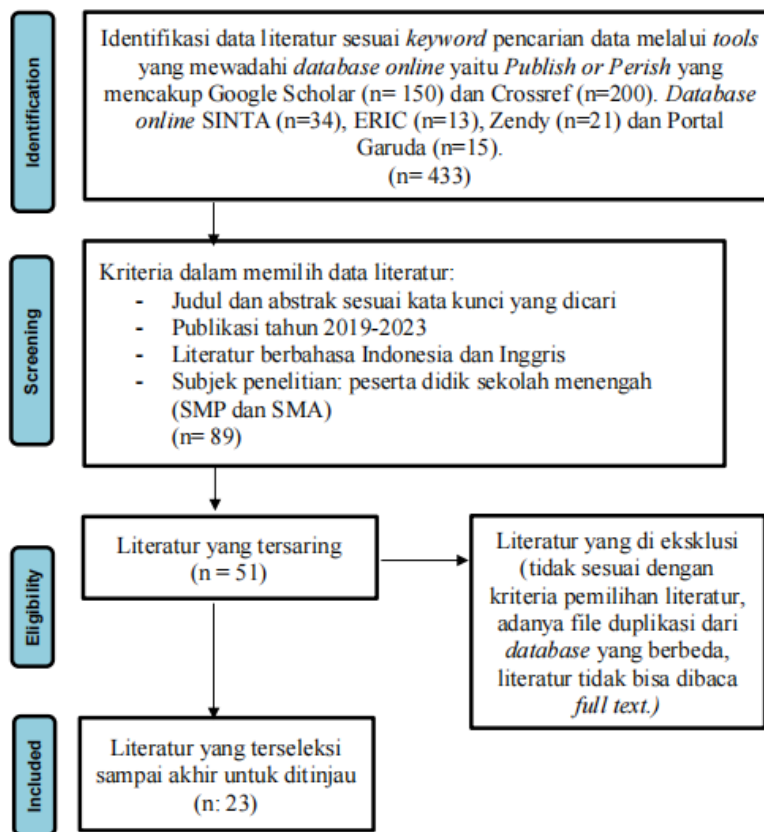


Gambar 1. Langkah Systematic Literature Review

Sumber : Xiao, Y & Watson, M.

## DISKUSI

Berikut adalah diagram alur menggunakan metode PRISMA untuk proses penyaringan data literatur yang akan diteliti:



Gambar 2. Diagram Alur PRISMA

Sumber : PRISMA

Literatur yang peneliti dapatkan dari *database online* dengan menggunakan kata kunci adalah sebanyak 433 literatur, kemudian literatur diseleksi dengan meninjau informasi literatur, membaca judul serta abstrak hasilnya ada 89 literatur ditemukan, kemudian literatur tersebut diseleksi kembali dengan membaca judul, abstrak, subjek penelitian dan kesimpulan sehingga didapatkan 51 literatur yang sesuai dan dikumpulkan kedalam aplikasi *Mendeley* untuk memudahkan peneliti mengecek publikasi. Selanjutnya data literatur yang terkumpul diseleksi kembali menggunakan pedoman inklusi eksklusi yang sudah disusun oleh peneliti sehingga literatur hasil seleksi menjadi 23 literatur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah data literatur terkumpul, langkah selanjutnya adalah studi kualitas (*Study Quality*) untuk memastikan bahwa data literatur yang terkumpul layak untuk diteliti. Melalui studi kualitas, akhirnya data literatur yang layak diteliti sebanyak 21 literatur. Berikut tabel data literatur sebagai bahan penelitian.

No	Penulis	Tahun Publikasi	Judul Literatur	Subjek Penelitian	Link / DOI data literatur
1.	Nin Sekar Nurmaghfirah, Arowi, Rian Rokhmad Hidayat	2020	Pemberian Bantuan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Solution Focused Brief Therapy (SFBT)</i> terhadap Siswa dengan Krisis	5 Siswa kelas X SMK Kristen 1 Surakarta.	DOI: 10.20961/paedag ogia.v23i1. 9174

No	Penulis	Tahun Publikasi	Judul Literatur	Subjek Penelitian	Link / DOI data literatur
			Kepercayaan Diri		
2.	Jerry, Woro Kurnianingrum dan Debora Basaria	2020	Penerapan <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> dengan Pendekatan Kelompok untuk Memperbaiki Konsep Diri Remaja di LPKA SLM	5 partisipan berusia 15-18 tahun di LPKA SLM	<a href="https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.3869">https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i1.3869</a>
3	Umatul Khoiriyah, indiati, Astiwi Kurniati	2021	Efektivitas Konseling Kelompok melalui Pendekatan SFBC ( <i>Solution Focused Brief Counseling</i> ) untuk Meningkatkan Budi Pekerti Siswa	12 Siswa XI IPS MAN 2 Kabupaten Magelang	<a href="http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1354">http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1354</a>
4	Sri Ayatina Hayati, Aminah	2020	<i>Solution-Focused Brief Group Counseling (SFGC)</i> Untuk Meningkatkan <i>Self-Acceptance</i> Pada Anak Korban Perceraian	8 Siswa MTs Al-Ikhwani Banjarmasin	<a href="https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i2.6065">https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i2.6065</a>
5	Widayanti, Sugiyo, Ali Murtadho	2020	Efektivitas konseling kelompok SFBC dengan Teknik <i>Exception</i> dan <i>Miracle Question</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Control</i> pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon	21 siswa kelas X SMK Nasional Cirebon.	<a href="https://www.semanticscholar.org/paper/EFEKTIVITAS-KONSELING-KELOMPOK-SFBC-DENGAN-TEKNIK-Widayanti-Sugiyo/f87682806c7b4c2949d4355c77e60ee0c00604bc">https://www.semanticscholar.org/paper/EFEKTIVITAS-KONSELING-KELOMPOK-SFBC-DENGAN-TEKNIK-Widayanti-Sugiyo/f87682806c7b4c2949d4355c77e60ee0c00604bc</a>
6	Nafisatul Hana, Sugiyo dan Mungin Eddy Wibowo	2020	Konseling Kelompok <i>Solution Focused Brief Therapy</i> terhadap Peningkatan <i>Self Disclosure</i> Siswa	24 siswa SMAN 1 Pemasang	<a href="https://doi.org/10.26638/jfk.1238.2099">https://doi.org/10.26638/jfk.1238.2099</a>
7	Fitriyah, Erfan Ramadhan, Syska Purnama Sari	2021	Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar dari Rumah pada Siswa	5 orang siswa kelas XI MIPA 1 SMAN 9 Banyuasin	<a href="http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1651">http://ejournal.utp.ac.id/index.php/CIJGC/article/view/1651</a>
8	Anis Lud Fiana, Mungin Eddy Wibowo, Anwar Sutoyo	2022	<i>The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy Group Counseling to Reduce Social Anxiety for Vulnerable Children</i>	7 remaja usia 14-17 tahun di SOS Children's Village Semarang	<a href="https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/59490">https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/59490</a>
9	Villa Silvi, Hidayat Maruf, Widiya Aris	2023	Efektivitas Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan	6 orang siswa kelas XI IIS SMAN 2 Puruk	<a href="https://jurnal.stai-alwashliyahbara">https://jurnal.stai-alwashliyahbara</a>

No	Penulis	Tahun Publikasi	Judul Literatur	Subjek Penelitian	Link / DOI data literatur
	Radiani		Tanggung Jawab Siswa dalam Belajar	Cahu	bai.ac.id/index.php/jsh/article/view/29
10	Sri Rahayu Utami, Wahyu Nanda Eka Saputra, Siti Partini Suardiman, Agus Ria Kumara	2020	Peningkatan <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi	4 Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Turi Sleman	DOI: 10.25273/counselia.v10i1.4730
11	Anisa Febristi , Nicen suherlin		<i>Implementation of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Toimprove Self-Esteem in Adolescents at The Aisyah Orphanage Koto Tangah Timur Branch, Padang</i>	15 remaja di Panti Asuhan Aisyah Koto Tangah, Padang.	<a href="https://jurnal.sye dzasaintika.ac.id /index.php/PICS S/article/download/1166/824">https://jurnal.sye dzasaintika.ac.id /index.php/PICS S/article/download/1166/824</a>
12	Dewinta Ayu Pratiwi, Cindy Asli Pravesti	2022	Penggunaan Konseling Kelompok <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA	10 siswa kelas X IPA SMA Sejahtera Surabaya	<a href="https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/index">https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/index</a>
13	Trias Endarti, S.Pd. , Edi Susanto.	2019	Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan <i>Solution Focus Brief Counseling (SFBC)</i> untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo	9 siswa kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo.	<a href="https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1937523">https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1937523</a>
14	Tega Wijayanti	2020	Konseling Kelompok untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik <i>Miracle Question</i> )	6 siswa kelas XI IPA 2 SMA Hang Tuah 1 Surabaya.	<a href="http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor">http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor</a>
15	Sumini, Wahyu Nanda Eka Saputra, Siti Partini Suardiman	2020	Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Mengembangkan Konsep Diri Akademik Siswa	6 siswa kelas VIII SMPN 3 Tanjungsari	DOI: 10.25273/counselia.v10i2.5144
16	Dedy Reza Sukmana, M. Ramli, Diniy Hidayatur Rahman, Roiyan One Febriani	2022	Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Optimisme Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian	8 Siswa kelas VII SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang	DOI: 10.17977/um065v2i42022p380-389

No	Penulis	Tahun Publikasi	Judul Literatur	Subjek Penelitian	Link / DOI data literatur
17	Andika Yuda Wardana, Diniy Hidayatur Rahman, Widya Multisari	2023	<i>Effects of Solution-Focused Brief Group Counseling to Reduce Junior High School Students' Academic Procrastination</i>	8 siswa kelas VII SMPN 6 Malang	DOI: 10.17977/um059v3i12023p53-60
18	Achmad Jailani Sholeh, Najlatun Naqiyah, Retno Tri Hariastuti.	2021	Penggunaan <i>Solution Focused Career Counseling</i> untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMPN 50 Surabaya	8 orang kelas IX SMPN 50 Surabaya	<a href="http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/download/772/582">http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/modeling/article/download/772/582</a>
19	Regina Claudy Wardhani, Irvan Budhi Handaka, Aprilia Setyowati, Nurbowo Budi Utomo	2022	Upaya Meningkatkan Self-Esteem Siswa melalui Konseling Kelompok menggunakan <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	5 siswa kelas VII SMPN 1 Pasir Penyu	<a href="https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4577">https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4577</a>
20	Tedi Prambudi.	2019	Pengaruh <i>Solution Focused Brief Counseling (SFBC)</i> dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i> pada Peserta Didik Korban <i>Cyberbullying</i> Kelas Ix Mts Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020	10 Siswa kelas IX MTs Negeri 1 Bandar Lampung	<a href="http://repository.radenintan.ac.id/7776/">http://repository.radenintan.ac.id/7776/</a>
21	Veronica Shania, Rian Rokhmat, Ulya Makhmudah	2021	Pengembangan Panduan <i>Solution Focused Brief Therapy</i> untuk Meningkatkan Kontrol Diri terhadap Alkohol.	Siswa SMK Kristen 1 Surakarta	<a href="https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v5i2.51118">https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v5i2.51118</a>

Tabel 1 Data Literatur Bahan Penelitian

### Pengertian Konseling Kelompok SFBT

Hasil tinjauan dari 21 literatur, dikemukakan bahwa konseling kelompok SFBT adalah pendekatan yang fokus pada solusi yang prosesnya cenderung singkat dengan rata-rata pelaksanaannya cukup empat hingga delapan kali sesi konseling dan durasi waktu persesi mulai dari 40 hingga 70 menit. SFBT melihat individu sebagai sosok yang memiliki kekuatan. Menurut Sri dkk (2020), dalam konsep SFBT tidak ada individu yang bermasalah, tetapi individu yang sedang memiliki masalah dan belum menyadari potensi dirinya untuk bisa merumuskan solusi terbaik dalam pemecahan permasalahan tersebut. Konseling kelompok SFBT sangat membantu dalam penyelesaian masalah ataupun pengembangan peserta didik (masuk dalam kategori Generasi Z) karena adanya interaksi aktif dan mengarahkan peserta didik yang sedang pada tahap

perkembangan remaja untuk bisa mengasah skill sosial dengan kelompok, saling bertukar pikiran dan ide untuk merumuskan solusi terbaik, memfasilitasi konseli agar menemukan kesadaran menjalani kehidupan dan paham kelebihan serta kekurangan diri, menanamkan bahwa setiap individu itu unik dengan potensi masing-masing dan permasalahan yang dihadapi masing-masing.

### **Ruang Lingkup Penerapan Layanan Konseling Kelompok SFBT pada Peserta Didik di Sekolah Menengah**

Hasil tinjauan dari 21 literatur, rata-rata ruang lingkup permasalahan yang diatasi oleh SFBT disekolah dengan menggunakan layanan konseling kelompok adalah permasalahan yang cenderung tidak berat dan berhubungan dengan permasalahan interpersonal serta intrapersonal diri siswa. Beberapa permasalahan yang diatasi pada bidang layanan pribadi, sosial, akademik dan karir antara lain kepercayaan diri, konsep diri, budi pekerti, *self-acceptance*, *self-control*, *self-disclosure*, *self-esteem*, *burnout*, *cyberbullying*, kecemasan sosial, *self-regulated learning*, tanggung jawab belajar, resiliensi akademik, prokrastinasi akademik, motivasi belajar, meningkatkan optimisme menghadapi ujian, konsep diri akademik, kemampuan untuk mengambil keputusan karir dan kontrol diri untuk siswa alkoholik.

### **Prosedur Penerapan Layanan Konseling Kelompok SFBT Pada Peserta Didik di Sekolah Menengah**

Konseling kelompok SFBT pada literatur yang ditinjau diterapkan kepada kelompok dengan rata-rata jumlah anggota berkisar 4-8 orang. Intervensi dilakukan dengan beragam tahap dan durasi yang disesuaikan dengan kebutuhan konseli. Langkah-langkah yang dilakukan adalah *presession change*, *solution focused goals*, *finding exception and constructing solutions*. Teknik yang digunakan pada konseling kelompok SFBT antara lain *miracle question*, *exception question*, *scalling question*, *formula first session task*, *feedback to clients*, *compliments count*, *problem free talk*, *coping question*. Rata-rata konselor menerapkan konseling Kelompok SFBT sebanyak empat sesi kegiatan inti dengan didampingi sesi pretest sebelum memulai intervensi serta sesi posttest sesudah dilakukan intervensi. Rata-rata durasi pelaksanaan konseling Kelompok SFBT dari literatur yang ditinjau adalah 40-45 menit. Media pendukung dapat diikutsertakan pada sesi konseling seperti memakai video edukasi, LKS (lembar kerja siswa).

### **Keberhasilan Penerapan Layanan Konseling Kelompok SFBT pada Peserta Didik di Sekolah Menengah**

Berdasarkan tinjauan dari sumber literatur, konseling kelompok SFBT efektif untuk menyelesaikan beragam permasalahan pada ruang lingkup bidang layanan bimbingan dan konseling disekolah. Dibuktikan dengan penelitian intervensi yang efektif untuk meningkatkan kondisi positif pada diri siswa ataupun mereduksi perilaku negatif siswa. Keberhasilan pada konseling kelompok SFBT dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal seperti kemauan yang kuat untuk berubah pada diri konseli, tujuan yang jelas, konselor yang bisa membangun hubungan baik selama proses konseling, dan kolaborasi antar anggota kelompok untuk aktif pada proses konseling. Sayangnya, tidak ada penelitian yang memberikan sejauh mana pengaruh intervensi kelompok SFBT ini dapat bertahan, tetapi untuk evaluasi dan tindak lanjut, peneliti menemukan bahwa pengaruh SFBT kepada konseli menjadikan konseli percaya dengan kemampuannya, tidak



terisolasi dengan masa lalu, bisa mengontrol diri untuk sadar akan tujuan yang hendak dicapai, dan upaya solusi yang bisa konseli lakukan jika terjadi permasalahan.

## SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling kelompok pendekatan *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* bisa menjadi langkah alternatif bagi guru BK khususnya untuk memberi layanan kepada peserta didik disekolah menengah karena dinilai dapat memenuhi kebutuhan generasi Z dengan proses konseling yang relatif singkat yaitu 4-8 sesi dengan durasi persesi 40-70 menit, fokus pada solusi, penerapan teknik yang praktis dan fleksibel, dan dengan diterapkannya pada setting kelompok dapat mengembangkan kemampuan sosial, interpersonal dan intrapersonal peserta didik. Ruang lingkup konseling kelompok SFBT adalah permasalahan yang cenderung tidak berat dan berhubungan dengan aspek interpersonal dan intrapersonal. Dalam prosedur penerapannya, konseli kelompok SFBT rata-rata berjumlah 4-8 orang, Langkah-langkah konseling adalah *pre-session change, solution focused goals, finding exception, constructing solutions*. Keberhasilan konseling kelompok SFBT terbukti efektif, tetapi belum ada penelitian terkait sejauh mana pengaruh intervensi SFBT dapat bertahan untuk konseli. Namun, untuk evaluasi dan tindak lanjut, konseling kelompok SFBT berpengaruh pada konseli seperti percaya dengan kemampuan diri, tidak terisolasi dengan masa lalu, dapat mengontrol diri untuk sadar dengan tujuan yang hendak dicapai dan berupaya mencari solusi jika terjadi permasalahan.

## REFERENSI

- Afrina, N, "Upaya Mengurangi Perilaku Membolos Melalui Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII Mts Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2017/2018". Thesis. Universitas Islam negeri Sumatera utara Medan, Indonesia, 2018.
- Endarti, T., Susanto, E, "Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBT) untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Taruna Dra Zulaeha Leces Probolinggo". Jurnal Helper. 36(2), hlm. 27-36. ISSN: 02162938, 2019.
- Gunawan, A, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Pendekatan SFBT (Solution Focus Brief Therapy) terhadap Pemahaman Perencanaan Karir Siswa Kelas XII di SMK 17 Seyegan". Thesis. Universitas Teknologi Yogyakarta, Indonesia, 2019.
- Febristi, A., Suherlin, N, "Implementation of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) to Improve Self-Esteem in Adolescents at The Aisyah Orphanage Koto Tengah Timur Branch, Padang". Proceeding International Conference Sedza Saintika. 1 (1). E\_ISSN: 2745- 7818. E-ISSN: 2746-3532, 2021.
- Fiana, A., Wibowo, M. E., & Sutoyo, A, "The Effectiveness of Solution Focused Brief Therapy Group Counseling to Reduce Social Anxiety for Vulnerable Children". Jurnal Bimbingan Konseling, 11(2), 145-151, 2022. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i2.59490>
- Fitriyah., Ramadhani, E., Sari, S.P, "Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengurangi Burnout selama Belajar dari Rumah pada Siswa". Indonesian Journal of Guidance and Counseling, 2022.
- Fraenkel, J.R, et al, "How to Design and Evaluate Research in Education: Eight Edition". New York: McGraw Hill, 2012
- Gladding, S.T, "Group Work: A Counseling Speciality. New York: Merrill an Imprint of Prentice

- Hall", 1991.
- Hana, N., Sugiyono, Wibowo, M.E, "Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa". *Jurnal Fokus Konseling*. 6(2). Hlm.60-57, 2020. DOI: <https://doi.org/10.26638/jfk.1238.2099>.
- Hayati, S.A., Aminah, "Solution-Focused Brief Group Counseling (SFGC) untuk Meningkatkan Self-Acceptance pada Anak Korban Perceraian". *Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*. 4(2), 2020. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v4i2.6065>
- Jerry., Kurnianingrum, W., Basaria, D, "Penerapan Solution-Focused Brief Therapy dengan Pendekatan Kelompok untuk Memperbaiki Konsep Diri Remaja di LPKA SLM". *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 4 (1), hlm.46-50, 2020.
- Jia, Y, "The Historical Development and Related Research Exploration of Focus Brief Group Therapy. *The Frontiers of Society, Science and Technology*". 3(3), pp 1-5, 2021. <https://doi.org/10.25236/FSST.2021.030301>
- Julita, F, S., Syarafuddin, H, M., Muzanni, A, "Pengaruh Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII di SMPN 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat". *Realita: Jurnal Bimbingan & Konseling*. 3(5), hlm. 517-524, 2022. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v3i1.2117>
- Khoiriyah, U., Indiati., Kurniati, A, "Efektivitas Konseling Kelompok melalui Pendekatan SFBC (Solution Focused Brief Counseling) untuk Meningkatkan Budi Pekerti Siswa". *Jurnal University Research Colloquium*. (215-221), 2021.
- Kitchenham, B., Brereton, P, "A systematic review of systematic review process research in software engineering". Elsevier: *Information and Software Technology*. hlm. 2049-2075, 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.infsof.2013.07.010>
- Nurmaghfirah, N., Asrowi., Hidayat, R, R, "Pemberian bantuan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) terhadap Siswa dengan Krisis Kepercayaan Diri". *Pedagogia: Jurnal Penelitian Pendidikan*. 23 (1), hlm.55-69, 2020. DOI: [10.20961/paedagogia.v23i1.9174](https://doi.org/10.20961/paedagogia.v23i1.9174).
- Prambudi, T, "Pengaruh Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Cyberbullying Kelas IX Mts Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020". Thesis. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Indonesia.
- Pratiwi, D.A & Cindy, A.P, "Penggunaan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Kelas X SMA". *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), hlm. 216–225, 2022. DOI: [10.26539/terapeutik.621032](https://doi.org/10.26539/terapeutik.621032)
- Rohaeni, E, "Bimbingan Kelompok melalui Metode Bercerita untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa (Penelitian pada Siswa Kelas VIII di SMP Mekar Arum Cinunuk Kabupaten Bandung)". Thesis. Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia, 2016.
- Sholeh, A.J., Naqiyah, N., Hariastuti, R.T, "Penggunaan Solution Focused Career Counseling untuk Meningkatkan Kemampuan Pengambilan Keputusan Karier Siswa SMPN 50 Surabaya". *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*. 8(1), hlm. 121-130. p-ISSN: 2442-3661; e-ISSN: 2477-667X, 2021.
- Silvi, V., Maruf, H., Radiani, W.A, "Efektivitas Konseling Kelompok Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa dalam Belajar". *Al Washliyah: Jurnal Penelitian Sosial dan Humaniora*. 1(1), 2023.
- Sukmana, D., dkk, "Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Optimisme Siswa SMP dalam Menghadapi Ujian". *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(4), hlm. 380-389, 2022.

- Sumini, S.W., Suardiman, S, "Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Mengembangkan Konsep Diri Akademik Siswa". *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10 (2), hlm. 97-100, 2020. DOI: 10.25273/counsellia.v10i2.5144
- Utami, S.R., dkk, "Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi". *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10 (1), hlm. 1-13, 2020. DOI: 10.25273/counsellia.v10i1.4730
- Wardana, A.Y., Rahman, D., Multisari, W, "Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP (Effects of Solution-Focused Brief Group Counseling to Reduce Junior High School Students' Academic Procrastination)". *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), hlm. 53-60, 2023.
- Wardhani, R.C., dkk, "Upaya Meningkatkan Self-Esteem Siswa melalui Konseling Kelompok menggunakan Solution Focused Brief Counseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 6(2), hlm. 13404-13412. ISSN: 2614-6754, 2022.
- Widayanti., Sugiyo., Murtadho, A, "Efektivitas Konseling Kelompok SFBC dengan Teknik Exception dan Miracle Question untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(2). p-ISSN : 2541-6782, e-ISSN : 2580-6467, 2020.
- Wijayanti, T, "Konseling Kelompok untuk Peningkatan Motivasi Belajar dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question)". *Jurnal NOR: Nusantara of Research*. 7(2), hlm. 106-114. P-ISSN: 2579-3063/ E-ISSN: 2355-7249, 2020.
- Wuisang, V.S.C., Hidayat, R.R., Makhmudah, U, "Pengembangan Panduan Solution Focused Group Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Alkohol". *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 5 (2), 100-111, 2020. <https://dx.doi.org/10.20961/jpk.v5i2.51118>
- Yati, R, "Permasalahan Krisis Pendidikan Karakter pada Siswa dalam Perspektif Psikologi Pendidikan". *Semantic Scholar*, 2021. DOI: <https://doi.org/10.31219/osf.io%2Fa3c6e>