Konseling Solution-Focused Brief Counseling Meningkatkan Pemahaman Guru Bk Dalam Penanganan Masalah Psikososial Siswa Di Sekolah Menengah Palangka Raya

Nonsihai[1]; Romiaty Romiaty[2*]; Fendahapsari Singgih Sendayu[3]; Nopi Feronika[4]; Risda Heldriyana Br Bangun[5]; Zakia Zuzanti[6]; Emanuella Cristina[7]

[1-7]Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Palangka Raya. Indonesia

*Email penulis korespondensi: romiaty@fkip.upr.ac.id

ABSTRAK

Masalah psikososial siswa merupakan tantangan dalam penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menengah. Permasalahan pada aspek pribadi, sosial, belajar, keluarga, dan lingkungan pergaulan dapat memengaruhi perkembangan serta keberfungsian siswa. Penanganannya membutuhkan pemahaman dan keterampilan konseling yang tepat, salah satunya melalui pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan peningkatan pemahaman Guru BK dalam menangani masalah psikososial siswa melalui penguatan pendekatan SFBC. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian terdiri atas 20 Guru BK sekolah menengah di Kota Palangka Raya, meliputi 10 Guru BK SMP, 5 Guru BK SMA, dan 5 Guru BK SMK. Data dikumpulkan melalui tes pemahaman yang mencakup lima aspek, yaitu konsep dan identifikasi masalah psikososial; prinsip dan teknik SFBC; asesmen dan eksplorasi potensi siswa; perencanaan dan pelaksanaan intervensi konseling; serta evaluasi dan tindak lanjut layanan. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor *pretest* dan *posttest*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman meningkat dari 53,80 (kategori sedang) menjadi 84,00 (kategori sangat tinggi), dengan kenaikan 30,20 poin atau 56,13% dari skor awal. Peningkatan ditemukan pada seluruh aspek. Kenaikan tertinggi terjadi pada perencanaan dan pelaksanaan intervensi konseling, yaitu 35 poin, sedangkan kenaikan terendah terdapat pada konsep dan identifikasi masalah psikososial, yaitu 26 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan SFBC berpotensi meningkatkan pemahaman Guru BK dalam menangani masalah psikososial siswa secara terarah, kolaboratif, dan berorientasi pada solusi. Penguatan ini meliputi pemahaman konseptual dan operasional, mulai dari mengenali kebutuhan siswa, merencanakan bantuan, memantau kemajuan, hingga menetapkan tindak lanjut layanan yang sesuai secara kontekstual dan berkelanjutan.

Kata kunci: Konseling SFBC; Pemahaman; Guru BK; Psikososial Siswa

ABSTRACT

Students' psychosocial problems pose significant challenges to the delivery of Guidance and Counseling services in secondary schools. Issues involving personal, social, academic, family, and peer-environmental aspects can affect students' development and overall functioning. Addressing these issues requires appropriate counseling knowledge and skills, one of which can be developed through the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach. This study aims to describe improvements in school counselors' understanding of how to address students' psychosocial problems through the reinforcement of the SFBC approach. The study employed a quantitative approach using a One-Group Pretest-Posttest Design. The participants consisted of 20 school counselors from secondary schools in Palangka Raya City, including 10 counselors from junior high schools, 5 from senior high schools, and 5 from vocational high schools. Data were collected using a knowledge assessment instrument covering five aspects: concepts and identification of psychosocial problems; SFBC principles and techniques; assessment and exploration of students' potential; planning and implementation of counseling interventions; and service evaluation and follow-up. Data were analyzed descriptively by comparing the mean pretest and posttest scores. The results indicated an increase in school counselors' mean understanding scores from 53.80 (moderate category) to 84.00 (very high category), representing an improvement of 30.20 points or 56.13% from the initial score. Improvements were observed across all five aspects. The greatest increase occurred in the planning and implementation of counseling interventions, with a gain of 35 points, while the smallest increase was found in the concepts and identification of psychosocial problems, with a gain of 26 points. These findings suggest that strengthening the SFBC approach has the potential to improve school counselors' understanding of addressing students' psychosocial problems in a structured, collaborative, and solution-oriented manner. This reinforcement encompasses both conceptual and practical understanding, ranging from identifying students' needs and planning appropriate support to monitoring progress and determining contextually relevant and sustainable follow-up services.

Keywords: SFBC; Understanding; BK Teachers; Student Psychosocial Problems

1 PENDAHULUAN

Masalah psikososial siswa merupakan salah satu tantangan dalam penyelenggaraan pendidikan di sekolah menengah. Masa remaja sebagai periode transisi perkembangan ditandai oleh perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Permasalahan pada aspek pribadi, hubungan sosial, kegiatan belajar, keluarga, dan lingkungan pergaulan berpotensi menghambat perkembangan serta keberfungsian siswa. Penelitian Pham et al. (2024) menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental pada remaja Indonesia masih menjadi perhatian, dengan variasi kondisi berdasarkan karakteristik individu dan lingkungan. Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya dukungan yang responsif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja.

Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan emosional siswa. Dalam konteks tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi bagian penting dari upaya membantu siswa mengenali permasalahan, mengembangkan potensi, serta menemukan strategi penyelesaian yang adaptif. Guru BK tidak hanya berperan dalam menangani permasalahan yang telah muncul, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan perkembangan. Nafisah et al. (2024) menegaskan pentingnya penguatan layanan BK melalui peningkatan profesionalisme Guru BK, pengembangan program yang sistematis, serta kolaborasi dengan berbagai pihak di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kemampuan Guru BK dalam memahami dan menangani masalah psikososial siswa perlu terus diperkuat.

Penanganan masalah psikososial membutuhkan pemahaman terhadap kondisi siswa secara menyeluruh, termasuk faktor yang memengaruhi munculnya permasalahan, kebutuhan bantuan, serta potensi yang dapat dikembangkan. Kompetensi konselor mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan etika profesional dalam memberikan layanan sesuai kebutuhan konseli (Marjo & Sodiq, 2022). Dalam pelaksanaannya, asesmen menjadi salah satu dasar penting untuk memahami kondisi dan perkembangan siswa. Jumail et al. (2024) menunjukkan bahwa praktik asesmen oleh konselor sekolah memiliki peran dalam mendukung pemahaman terhadap kebutuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan demikian, penguatan pemahaman Guru BK perlu mencakup kemampuan mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi potensi, merencanakan intervensi, serta mengevaluasi perkembangan siswa.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk mendukung penanganan masalah psikososial siswa adalah *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Pendekatan ini berorientasi pada solusi dengan menekankan kekuatan, sumber daya, pengalaman keberhasilan, dan tujuan perubahan yang diharapkan konseli. SFBC tidak menempatkan pembahasan masalah sebagai satu-satunya fokus konseling, tetapi mengarahkan konseli untuk mengenali kemungkinan perubahan dan langkah konkret yang dapat dilakukan. Beberapa teknik yang dapat digunakan meliputi *miracle question*, *scaling question*,

exception question, dan *coping question*. Teknik tersebut membantu konseli membangun gambaran kondisi yang diharapkan, mengenali kemajuan, menemukan situasi ketika masalah tidak muncul, serta mengidentifikasi kemampuan dalam menghadapi kesulitan (Franklin et al., 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan potensi penerapan pendekatan berorientasi solusi dalam konteks pendidikan. Meta-analisis Franklin et al. (2022) terhadap 50 penelitian dengan 2.921 partisipan menunjukkan bahwa *Solution-Focused Brief Therapy* memiliki potensi sebagai intervensi berbasis sekolah untuk mendukung berbagai hasil perkembangan siswa. Sementara itu, Karababa (2024) menemukan hasil yang mendukung efektivitas pendekatan tersebut dalam menangani permasalahan terkait sekolah pada remaja berdasarkan analisis sembilan penelitian eksperimental. Dartina et al. (2024) juga menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok berbasis SFBC/SFBT dapat digunakan untuk membantu peserta didik menghadapi permasalahan dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karier. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan relevansi pendekatan berorientasi solusi dalam layanan konseling di sekolah.

Meskipun penelitian terdahulu telah membahas penerapan dan efektivitas SFBC dalam membantu siswa, penguatan pemahaman Guru BK sebagai pelaksana layanan masih penting untuk diperhatikan. Penguasaan pendekatan konseling tidak hanya berkaitan dengan pemahaman prinsip dan teknik, tetapi juga mencakup kemampuan menghubungkan hasil asesmen dengan perencanaan intervensi serta evaluasi layanan. Oleh karena itu, penguatan SFBC bagi Guru BK perlu diarahkan pada pemahaman konseptual sekaligus operasional agar pendekatan tersebut dapat diterapkan secara terarah, kolaboratif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berfokus pada peningkatan pemahaman Guru BK sekolah menengah di Kota Palangka Raya dalam menangani masalah psikososial siswa melalui penguatan pendekatan SFBC. Pemahaman yang dikaji meliputi lima aspek, yaitu konsep dan identifikasi masalah psikososial; prinsip dan teknik SFBC; asesmen dan eksplorasi potensi siswa; perencanaan dan pelaksanaan intervensi konseling; serta evaluasi dan tindak lanjut layanan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan perubahan pemahaman Guru BK berdasarkan perbandingan skor pretest dan posttest setelah mengikuti kegiatan penguatan pendekatan SFBC.

2 METODE

2.1 Desain dan konteks penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk memperoleh gambaran perubahan pemahaman partisipan melalui pengukuran sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pelatihan pendekatan SFBC. Pengukuran dilakukan terhadap satu kelompok partisipan

tanpa melibatkan kelompok kontrol. Desain tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada deskripsi perubahan skor pemahaman Guru BK setelah memperoleh penguatan materi dan praktik konseptual mengenai SFBC.

Penelitian dilaksanakan dalam konteks penguatan kompetensi Guru BK sekolah menengah di Kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah. Kegiatan penguatan pendekatan SFBC diarahkan pada peningkatan pemahaman mengenai penanganan masalah psikososial siswa. Pelaksanaan kegiatan mencakup penyampaian materi, diskusi kasus psikososial, demonstrasi teknik SFBC, latihan analisis kasus, dan refleksi terhadap penerapan pendekatan tersebut dalam layanan BK. Waktu dan durasi pelaksanaan penelitian perlu dicantumkan sesuai dokumentasi kegiatan yang sebenarnya.

Secara umum, desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O_1 — X — O_2}$$

Keterangan:

- O_1: Pengukuran awal (*pretest*) pemahaman Guru BK.
- X: Kegiatan penguatan pendekatan SFBC.
- O_2: Pengukuran akhir (*posttest*) pemahaman Guru BK.

2.2 Partisipan dan sumber data

Partisipan penelitian berjumlah 20 Guru BK yang bertugas pada jenjang sekolah menengah di Kota Palangka Raya. Partisipan terdiri atas 10 Guru BK SMP (50%), 5 Guru BK SMA (25%), dan 5 Guru BK SMK (25%). Komposisi tersebut mencakup keterwakilan Guru BK dari tiga jenjang pendidikan menengah sehingga memberikan gambaran pemahaman dari konteks layanan yang beragam.

2.3 Instrumen dan prosedur

Instrumen pengumpulan data berupa tes pemahaman yang dirancang untuk mengukur penguasaan Guru BK mengenai penanganan masalah psikososial siswa melalui pendekatan SFBC. Indikator pengukuran dikelompokkan ke dalam lima aspek.

Pertama, konsep dan identifikasi masalah psikososial, yang mencakup pemahaman mengenai karakteristik, faktor yang memengaruhi, dan proses identifikasi masalah siswa. Kedua, prinsip dan teknik SFBC, yang mencakup pemahaman tentang orientasi solusi, kekuatan konseli, serta penggunaan teknik *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question*. Ketiga, asesmen dan eksplorasi potensi siswa, yang meliputi pemahaman mengenai penggalian kebutuhan, kekuatan, sumber daya, dan pengalaman keberhasilan siswa. Keempat, perencanaan dan pelaksanaan intervensi konseling, yang mencakup penetapan tujuan, pemilihan strategi, dan penerapan teknik SFBC. Kelima, evaluasi dan tindak lanjut layanan, yang meliputi pemantauan kemajuan, penilaian pencapaian tujuan, dan penentuan tindak lanjut konseling.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pemahaman awal Guru BK terhadap lima aspek yang diukur. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan penguatan pendekatan SFBC melalui penyampaian materi, diskusi dan analisis kasus, demonstrasi teknik konseling, latihan penerapan konsep, serta refleksi. Tahap ketiga adalah pemberian posttest untuk mengetahui perubahan pemahaman setelah kegiatan berlangsung. Pola pengukuran sebelum dan sesudah pelatihan juga digunakan dalam penelitian pengembangan kompetensi Guru BK melalui pembelajaran berbasis kasus (Yosef et al., 2026).

Skor pemahaman dihitung dan dikonversi ke dalam skala 0–100. Hasil pengukuran kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tingkat pemahaman, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

2.4 Analisis data dan etika penelitian

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor pretest dan posttest pada setiap aspek pemahaman. Analisis dilakukan untuk mengetahui arah dan besarnya perubahan skor setelah kegiatan pelatihan SFBC. Peningkatan skor dihitung melalui selisih rata-rata posttest dan pretest. Persentase peningkatan terhadap skor awal dihitung menggunakan rumus:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Rata-rata posttest} - \text{Rata-rata pretest}}{\text{Rata-rata pretest}} \times 100\%$$

Hasil analisis disajikan dalam bentuk rata-rata skor, selisih peningkatan, persentase peningkatan, dan kategori pemahaman. Analisis juga dilakukan dengan membandingkan perubahan pada kelima aspek untuk mengidentifikasi aspek dengan peningkatan tertinggi dan terendah. Pelaporan perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi melalui rata-rata serta persentase perubahan digunakan dalam penelitian pendidikan dan pelatihan untuk memberikan gambaran mengenai perkembangan hasil pengukuran (Sisa et al., 2023; Cheng & Chen, 2026). Karena analisis yang digunakan dalam pelaporan ini bersifat deskriptif, hasilnya ditafsirkan sebagai perubahan skor pada kelompok partisipan dan tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara definitif.

Pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian, terutama kesediaan partisipan untuk terlibat, kerahasiaan identitas, dan penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian. Identitas Guru BK tidak dicantumkan dalam penyajian hasil. Penggunaan kode identifikasi partisipan dapat membantu menjaga kerahasiaan sekaligus memungkinkan pencocokan data pretest dan posttest dari responden yang sama (Szilagyi et al., 2025).

3 HASIL

3.1 Karakteristik Subjek Penelitian

Penelitian melibatkan 20 Guru BK yang berasal dari sekolah menengah di Kota Palangka Raya. Distribusi subjek penelitian berdasarkan jenjang pendidikan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian

Jenjang Sekolah	Jumlah	Persentase
SMP	10	50%
SMA	5	25%
SMK	5	25%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar subjek penelitian berasal dari jenjang SMP, yaitu sebanyak 10 orang atau 50%. Sementara itu, Guru BK dari jenjang SMA dan SMK masing-masing berjumlah 5 orang atau 25%. Keterlibatan ketiga jenjang pendidikan tersebut memberikan gambaran mengenai kebutuhan penguatan kompetensi Guru BK dalam menghadapi permasalahan psikososial siswa pada konteks pendidikan yang beragam.

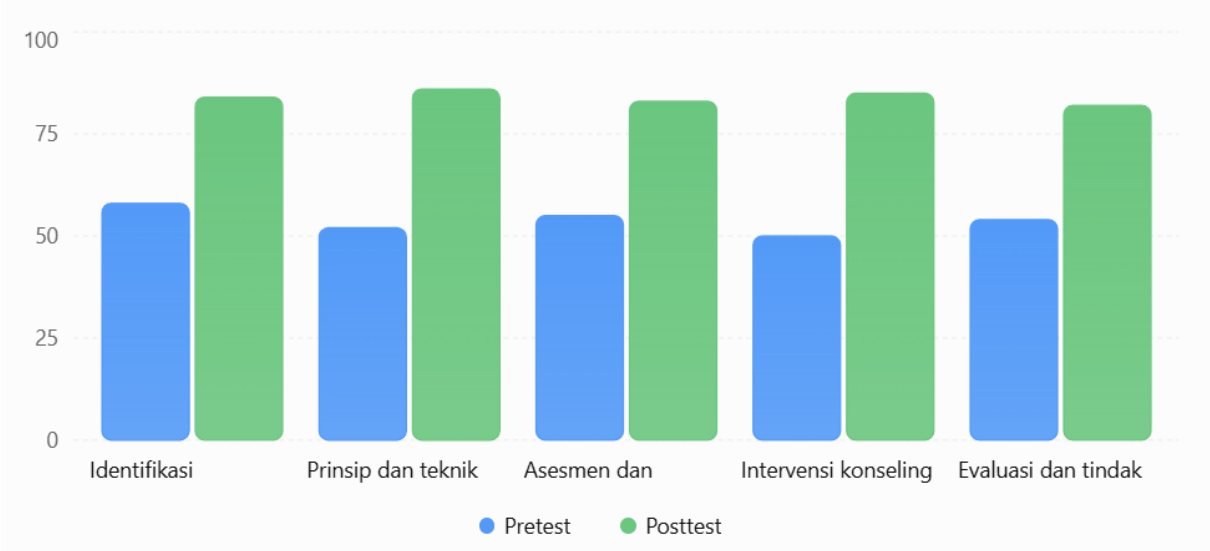
Pada jenjang SMP, pelayanan BK umumnya berkaitan dengan penyesuaian diri, perkembangan emosi, hubungan teman sebaya, dan pembentukan konsep diri. Pada jenjang SMA, kebutuhan pelayanan dapat berkaitan dengan identitas diri, hubungan sosial, tuntutan akademik, serta perencanaan masa depan. Sementara itu, pada jenjang SMK, Guru BK juga menghadapi kebutuhan pendampingan yang berhubungan dengan kesiapan karier, praktik kerja lapangan, dan penyesuaian terhadap lingkungan kerja. Keragaman tersebut menunjukkan pentingnya penguasaan pendekatan konseling yang fleksibel dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

3.2 Peningkatan Pemahaman Guru BK dalam Penanganan Masalah Psikososial Siswa

Pengukuran pemahaman Guru BK dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan penguatan pendekatan SFBC. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor pada seluruh aspek pemahaman yang diukur. Perbandingan hasil pretest dan posttest disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pretest dan Posttest Pemahaman Guru BK

Aspek pemahaman	Pretest	Kriteria	Posttest	Kriteria	Peningkatan
Konsep dan identifikasi masalah psikososial	58,00	Sedang	84,00	Sangat tinggi	26,00
Prinsip dan teknik SFBC	52,00	Sedang	86,00	Sangat tinggi	34,00
Asesmen dan eksplorasi potensi siswa	55,00	Sedang	83,00	Sangat tinggi	28,00
Perencanaan dan pelaksanaan intervensi	50,00	Sedang	85,00	Sangat tinggi	35,00
Evaluasi dan tindak lanjut layanan	54,00	Sedang	82,00	Sangat tinggi	28,00
Rata-rata	53,80	Sedang	84,00	Sangat tinggi	30,20



Berdasarkan Tabel 2, rata-rata pemahaman Guru BK meningkat dari 53,80 pada pretest menjadi 84,00 pada posttest. Terdapat peningkatan sebesar 30,20 poin atau sekitar 56,13% dibandingkan dengan skor awal. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman Guru BK setelah mengikuti kegiatan penguatan pendekatan SFBC.

Peningkatan terjadi pada seluruh aspek yang diukur, meskipun besarnya kenaikan berbeda. Aspek perencanaan dan pelaksanaan intervensi konseling menunjukkan peningkatan tertinggi sebesar 35 poin, dari 50,00 menjadi 85,00. Selanjutnya, aspek prinsip dan teknik SFBC mengalami peningkatan sebesar 34 poin, dari 52,00 menjadi 86,00. Aspek asesmen dan eksplorasi potensi siswa serta evaluasi dan tindak lanjut layanan masing-masing meningkat sebesar 28 poin. Sementara itu, aspek konsep dan identifikasi masalah psikososial meningkat sebesar 26 poin.

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pelatihan pendekatan SFBC berkaitan dengan peningkatan pemahaman Guru BK dalam berbagai tahapan penanganan masalah psikososial siswa. Peningkatan tidak hanya terlihat pada pemahaman terhadap konsep dasar, tetapi juga pada aspek yang berkaitan dengan perencanaan intervensi dan penggunaan teknik konseling.

4 PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman Guru Bimbingan dan Konseling (BK) setelah mengikuti kegiatan penguatan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). Hal ini terlihat dari peningkatan rerata skor pretest sebesar 53,80 menjadi 84,00 pada posttest, dengan kenaikan sebesar 30,20 poin atau 56,13% dibandingkan skor awal. Peningkatan tersebut menggambarkan perubahan pemahaman peserta mengenai konsep, prinsip, teknik, serta penerapan SFBC dalam menangani permasalahan psikososial peserta didik. Temuan ini sejalan dengan Ramli et al. (2024), yang menekankan pentingnya pelatihan layanan konseling berfokus solusi untuk mengembangkan kompetensi Guru BK. Relevansi pelatihan dalam meningkatkan kesiapan tenaga profesional sekolah juga didukung oleh Karababa (2023), yang merekomendasikan penguatan kompetensi pendekatan SFBC bagi tenaga kesehatan mental di lingkungan sekolah. Meskipun demikian, peningkatan skor dalam penelitian ini perlu dimaknai sebagai peningkatan pemahaman berdasarkan hasil tes, bukan sebagai ukuran langsung efektivitas keterampilan praktik konseling.

Partisipan penelitian berasal dari jenjang SMP sebanyak 10 orang (50%), SMA sebanyak 5 orang (25%), dan SMK sebanyak 5 orang (25%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa penguatan pemahaman SFBC melibatkan Guru BK yang bekerja pada jenjang pendidikan dengan karakteristik dan kebutuhan perkembangan peserta didik yang beragam. Hal ini relevan dengan kajian Nirmala et al. (2023), yang menjelaskan bahwa penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) pada peserta didik usia sekolah mencakup berbagai permasalahan, seperti personal, sosial-emosional, perilaku, dan akademik. Pada konteks pendidikan kejuruan, Kurnia et al. (2026) melaporkan bahwa penerapan SFBC berkaitan dengan penurunan kecemasan belajar, peningkatan kepercayaan diri, serta perilaku belajar yang lebih positif pada siswa SMK. Neipp dan Beyebach (2022) juga mengidentifikasi konseling sekolah dan perguruan tinggi sebagai konteks yang relevan dalam penerapan SFBT. Sementara itu, Vermeulen-Oskam et al. (2024) menunjukkan bahwa hasil penerapan SFBT dapat bervariasi berdasarkan karakteristik populasi, termasuk perbedaan antara sampel nonklinis dan klinis. Dengan demikian, pemahaman Guru BK mengenai SFBC perlu disertai kemampuan menyesuaikan pendekatan dan teknik konseling dengan karakteristik serta kebutuhan peserta didik pada setiap jenjang pendidikan.

Peningkatan pemahaman pada aspek konsep dan identifikasi masalah psikososial menunjukkan pentingnya kemampuan Guru BK mengenali permasalahan peserta didik secara menyeluruh. Permasalahan psikososial tidak hanya berkaitan dengan kondisi emosional, tetapi juga dapat berhubungan dengan penyesuaian diri, relasi sosial, perilaku, dan proses belajar. Naraswari et al. (2024) menemukan bahwa SFBC dapat mendukung keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, Zahro et al. (2025) melaporkan bahwa penerapan SFBC memberikan hasil positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan relevansi pendekatan berfokus solusi dalam konteks permasalahan psikososial peserta didik. Namun, dalam penelitian ini, hasil tersebut digunakan sebagai landasan pembanding literatur dan tidak dimaknai sebagai bukti bahwa kondisi psikososial peserta didik telah mengalami perubahan setelah kegiatan penguatan SFBC.

Pemahaman terhadap prinsip dan teknik SFBC juga menjadi bagian penting karena pendekatan ini mengarahkan konselor untuk membantu peserta didik mengenali tujuan perubahan, pengalaman keberhasilan, serta sumber daya yang dapat dimanfaatkan dalam menghadapi masalah. Nirmala et al. (2023) dan Litania dan Diniaty (2026) menjelaskan sejumlah teknik yang digunakan dalam SFBT pada anak dan remaja, antara lain *miracle question*, *exception question*, dan *scaling question*. Penerapan teknik tersebut juga didukung oleh beberapa penelitian nasional. Agungbudiprabowo et al. (2026) melaporkan bahwa konseling kelompok SFBC dengan teknik *miracle question* dapat meningkatkan keterbukaan diri peserta didik. Ramadhan et al. (2026) menemukan bahwa teknik *exception question* dan *miracle question* dapat mendukung peningkatan penyesuaian diri siswa. Pada tingkat internasional, Franklin et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi SFBT yang menggabungkan beberapa kelompok teknik memberikan hasil yang mendukung pada layanan berbasis komunitas. Temuan tersebut memperkuat pentingnya penguasaan prinsip dan teknik SFBC secara terpadu agar Guru BK tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menentukan teknik yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan layanan.

Pada aspek asesmen dan eksplorasi potensi peserta didik, peningkatan pemahaman menunjukkan pentingnya mengembangkan cara pandang yang tidak hanya berpusat pada masalah, tetapi juga memperhatikan kekuatan, pengalaman positif, dan dukungan yang dimiliki peserta didik. Dalam pendekatan SFBC, asesmen dapat diarahkan untuk mengidentifikasi situasi ketika masalah berkurang, perubahan yang diharapkan, serta sumber daya yang dapat membantu peserta didik mencapai tujuan. Mbari et al. (2025) menjelaskan bahwa kemampuan melakukan asesmen, menguasai teori, merancang dan melaksanakan program, serta mengevaluasi layanan merupakan bagian dari kompetensi profesional Guru BK. Oleh karena itu, penguatan pemahaman SFBC dapat memperkaya perspektif Guru BK dalam melaksanakan asesmen yang berorientasi pada kebutuhan sekaligus potensi peserta didik. Proses ini penting agar perencanaan layanan tidak hanya didasarkan pada identifikasi kesulitan, tetapi juga mempertimbangkan kemampuan dan sumber daya yang dapat dikembangkan.

Peningkatan pemahaman pada aspek perencanaan dan pelaksanaan intervensi menunjukkan pentingnya kemampuan menerjemahkan prinsip SFBC ke dalam tahapan layanan konseling yang terarah. Guru BK perlu memahami cara membantu peserta didik merumuskan tujuan yang realistis, mengenali pengecualian ketika masalah tidak muncul atau berkurang, serta mengidentifikasi langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan. Franklin et al. (2022) menjelaskan bahwa penggunaan beberapa kelompok teknik SFBT dalam intervensi berkaitan dengan hasil yang mendukung. Sementara itu, Karababa (2023) melalui meta-analisis mengenai masalah terkait sekolah pada remaja juga melaporkan hasil yang mendukung penerapan SFBT. Bukti yang lebih luas disajikan oleh Żak dan Pękala (2024), yang menemukan tingkat keyakinan moderat terhadap efektivitas SFBT pada sejumlah masalah, termasuk aspek internalisasi, sosial, dan sekolah. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa SFBC memiliki landasan penelitian yang relevan untuk dipertimbangkan dalam layanan konseling di sekolah. Namun, peningkatan skor pemahaman dalam penelitian ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa kemampuan Guru BK dalam melaksanakan intervensi secara langsung juga meningkat. Pengukuran keterampilan tersebut memerlukan penilaian praktik, observasi, simulasi, atau instrumen kinerja tersendiri.

Pada aspek evaluasi dan tindak lanjut layanan, pemahaman terhadap SFBC penting untuk membantu Guru BK memantau perkembangan peserta didik dan menentukan langkah layanan berikutnya. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah *scaling question*, yaitu meminta peserta didik menilai kondisi atau kemajuan yang dirasakan berdasarkan suatu skala. Prakoso et al. (2026) menggambarkan penggunaan teknik tersebut untuk memantau perkembangan emosional dan fokus belajar peserta didik dalam konseling individual. Penggunaan teknik evaluasi yang berorientasi pada perubahan juga sejalan dengan prinsip SFBC yang menekankan pengamatan terhadap kemajuan, sekecil apa pun, sebagai dasar untuk menentukan langkah selanjutnya. Dengan demikian, Guru BK perlu memahami bahwa evaluasi tidak hanya dilakukan pada akhir layanan, tetapi dapat menjadi bagian dari proses konseling untuk meninjau perkembangan dan menyesuaikan intervensi sesuai kebutuhan peserta didik.

Secara keseluruhan, peningkatan pada kelima aspek menunjukkan bahwa kegiatan penguatan SFBC memberikan kontribusi terhadap pemahaman Guru BK mengenai pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi, kekuatan, dan potensi peserta didik. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan kompetensi profesional Guru BK, khususnya dalam menangani permasalahan psikososial di sekolah. Pelatihan serupa dapat dilanjutkan melalui diskusi kasus, demonstrasi teknik, simulasi konseling, refleksi, dan pendampingan praktik agar pemahaman konseptual dapat dihubungkan dengan penerapan layanan. Rekomendasi tersebut sejalan dengan Ramli et al. (2024) mengenai pentingnya pelatihan untuk mendukung kompetensi Guru BK dalam menerapkan layanan berfokus solusi. Selain itu, hasil kajian Karababa (2023) juga memperkuat relevansi pengembangan pelatihan SFBT bagi tenaga profesional yang memberikan layanan kesehatan mental di sekolah.

Meskipun menunjukkan peningkatan skor pemahaman, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan skor belum dapat sepenuhnya diatribusikan kepada kegiatan penguatan SFBC.

Selain itu, data yang dianalisis berupa rerata agregat sehingga pembahasan terbatas pada perubahan skor secara deskriptif. Instrumen yang digunakan mengukur pemahaman, bukan keterampilan Guru BK dalam menerapkan teknik SFBC pada praktik konseling secara langsung. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan dan sekolah yang lebih luas, menggunakan kelompok pembanding apabila memungkinkan, serta menambahkan observasi praktik atau penilaian kinerja dan pengukuran lanjutan. Dengan demikian, penelitian berikutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peningkatan pemahaman, keterampilan penerapan, dan keberlanjutan penggunaan SFBC dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

5 SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman guru BK dalam menangani permasalahan psikososial peserta didik. Peningkatan mencakup lima aspek, yaitu pemahaman dan identifikasi masalah, prinsip dan teknik SFBC, asesmen potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan intervensi, serta evaluasi dan tindak lanjut layanan. Temuan ini menunjukkan bahwa SFBC dapat menjadi pendekatan alternatif untuk memperkaya pemahaman guru BK dalam memberikan layanan konseling yang berorientasi pada potensi dan solusi.

Secara praktis, guru BK direkomendasikan untuk mengintegrasikan prinsip dan teknik SFBC dalam layanan konseling serta mengembangkan kompetensi melalui pelatihan dan praktik berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan kelompok pembanding, partisipan yang lebih luas, dan pengukuran lanjutan untuk mengkaji keberlanjutan peningkatan pemahaman serta keterampilan guru BK dalam menerapkan SFBC secara langsung.

PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan yang memengaruhi pelaksanaan penelitian maupun penyusunan artikel ini.

Penulis menggunakan ChatGPT dari OpenAI sebagai alat bantu dalam penyuntingan bahasa, perbaikan struktur, dan penyusunan naskah. Seluruh isi artikel telah ditinjau dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan data, interpretasi hasil, serta isi keseluruhan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

Agungbudiprabowo, Atikasari, T. R., & Bhakti, C. P. (2026). The effectiveness of solution-focused brief counseling group with miracle question technique to enhance students' self-disclosure. G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(4), 3187–3203. https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i04.9395

Cheng, P.-H., & Chen, L.-W. (2026). Effectiveness of pre-test and post-test strategies in programming education: A five-year longitudinal study. Computer Applications in Engineering Education, 34(1). https://doi.org/10.1002/cae.70139

Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, & 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://doi.org/10.30653/001.202481.319

Franklin, C., Guz, S., Zhang, A., Kim, J., Zheng, H., Cho, Y. J., & Shen, L. (2022). Solution-focused brief therapy for students in schools: A comparative meta-analysis of the U.S. and Chinese literature. Journal of the Society for Social Work and Research, 13(2), 381–407. https://doi.org/10.1086/712169

Jumail, J., Laisouw, Y., Mahaly, S., & Maswain, M. (2024). Optimizing student development through effective assessment practices: Insights from school counselors in Indonesia. Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, 8(2). https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i2.2007

Karababa, A. (2024). 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

Kurnia, E., Kumalasari, T., Zaitun, Encik Abdulhajar, & Irawan, D. (2026). Implementation of solution-focused brief counseling (SFBC)-based counseling services in addressing learning anxiety among SMK students. EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 13(1), 1–10. https://doi.org/10.26877/empati.v13i1.395

Marjo, H. K., & Sodiq, D. (2022). Etika dan kompetensi konselor sebagai profesional (Suatu pendekatan literatur sistematis). Jurnal Paedagogy, 9(1), 86–93. https://doi.org/10.33394/jp.v9i1.4512

Mbari, M., Lejap, G. E. T. P., & Nagul, W. (2025). Kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling berdasarkan persepsi guru mata pelajaran. Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora, 5(4), 818–829. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i4.8358

Nafisah, D., Hamida, A., & Habsy, B. A. (2024). Urgensi perkuat layanan bimbingan dan konseling pada masa transisi siswa SMP. TSAQOFAH, 4(3), 1556–1569. https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.2912

Naraswari, I.A.M.D., Dantes, N., Suarni, N. K., Gading, I. K., & Suranata, K. (2024). Solution-focused brief counseling to improve student's social-emotional skills and psychological well-being. Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia, 10(1), 106–113. https://doi.org/10.29210/1202423798

Neipp, M.-C., & Beyebach, M. (2024). The global outcomes of solution-focused brief therapy: A revision. The American Journal of Family Therapy, 52(1), 110–127. https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2069175

Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi kepustakaan penerapan solution-focused brief therapy (SFBT) dalam bimbingan dan konseling. Jurnal Psikoedukasi dan Konseling, 7(1), 18–26. https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112

Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental health problems among Indonesian adolescents: Findings of a cross-sectional study utilizing validated scales and innovative sampling methods. Journal of Adolescent Health, 75(6), 929–938. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016

Prakoso, M. R. N., Rifai, M. A., & Santoso, T. S. (2026). Konseling individual pendekatan SFBT teknik scaling questions untuk mengatasi prestasi akademik siswa yang menurun drastis. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 9(1), 15–28. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v9i1.5476

Ramadhan, A. P., Wibowo, M. E., & Sugiyo. (2026). The effectiveness of SFBC group counseling with exception question and miracle question techniques to improve self-adjustment of students at MTs Negeri 1 Palembang. EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 13(1), 167–179. https://doi.org/10.26877/empati.v13i1.187

Ramli, M., Hidayah, N., Rahman, D. H., & Saputra, N. M. A. (2024). Pelatihan penerapan layanan konseling online berfokus solusi bermuatan nilai Pancasila pada guru BK. Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia, 5(1), 21–29. https://doi.org/10.35870/jpni.v5i1.527

Sisa, I., Garcés, M. S., Crespo-Andrade, C., & Tobar, C. (2023). Improving learning and study strategies in undergraduate medical students: A pre-post study. Healthcare, 11(3), 375. https://doi.org/10.3390/healthcare11030375

Szilagyi, C., Palmer, P., Galchutt, P., Langstraat, K., & Fitchett, G. (2025). Developing emotional intelligence and counseling self-efficacy in clinical pastoral education in healthcare settings: A multicenter pre-post study. Frontiers in Medicine, 12, 1578653. https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1578653

Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., Van't Hof, L. P. M., Stams, G. J. J. M., van Vugt, E. S., Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A. S., Staaks, J. P. C., & Zhang, A. (2024). The current evidence of solution-focused brief therapy: A meta-analysis of psychosocial outcomes and moderating factors. Clinical Psychology Review, 114, Article 102512. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512

Yosef, Y., Lubis, K., Alrefi, A., et al. (2026). Transforming the role of guidance counselors as anti-bullying agents through case-based learning (3C3R) basic service training. International Journal of Public Devotion, 9(1). https://doi.org/10.26737/ijpd.v9i1.8128

Zahro, A., Ariyati, I., Hendar, K., & Maba, A. P. (2025). Effectiveness of solution focus brief counseling (SFBC) for psychological well-being of adolescent girls in toxic relationships. Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 8(1), 52–61. https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2490

Żak, A. M., & Pękala, K. (2025). 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