

Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBT) Format Kelompok dalam Menangani Masalah Prokrastinasi Akademik Siswa

Halimahtun Syaddiyah, Yeni Karneli, Netrawati

*Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 27, 2025

Revised April 29, 2025

Accepted May 15, 2025

Available online May 18, 2025

Keywords:

SFBT, prokrastinasi akademik, bimbingan konseling.

Keywords:

SFBT, academic procrastination, school counseling.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan umum yang berdampak pada prestasi dan kesehatan mental siswa, sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang efektif. Artikel ini bertujuan mengkaji penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) sebagai pendekatan konseling dalam menangani prokrastinasi akademik dan permasalahan psikososial lainnya di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, dengan analisis konten sebagai pendekatan utama. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBT efektif meningkatkan self-esteem, efikasi diri, dan regulasi emosi siswa serta menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan. Temuan ini mendukung teori konstruktivisme dan psikologi positif dalam konteks pendidikan. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru BK dalam menyusun intervensi berbasis solusi. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji efektivitas SFBT melalui studi lapangan.

ABSTRACT

Academic procrastination is a common issue that negatively affects students' performance and mental well-being, thus requiring an effective intervention approach. This article aims to examine the application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) as a counseling method to address academic procrastination and other psychosocial problems in school settings. This research adopts a qualitative method using a literature review. Data were collected through documentation and analyzed using content analysis techniques. The findings indicate that SFBT is effective in enhancing students' self-esteem, self-efficacy, and emotional regulation while significantly reducing academic procrastination. These results support constructivist and positive psychology theories in educational contexts. This study offers practical implications for school counselors in designing solution-focused interventions. Further research is recommended to empirically test SFBT's effectiveness through field studies.

PENDAHULUAN

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu tantangan psikologis yang paling umum dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Fenomena ini mengacu pada kecenderungan siswa untuk menunda pengerjaan tugas akademik secara berulang meskipun mengetahui dampak negatif dari penundaan tersebut (Saputra & Kusumawide, 2019). Dalam konteks pendidikan di Indonesia, laporan terbaru dari Kementerian Pendidikan menunjukkan bahwa hampir 40% siswa sekolah menengah atas melaporkan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, terutama selama pembelajaran daring pasca pandemi COVID-19 (Dartina, Nabila, & Alfaiz, 2024).

Prokrastinasi akademik tidak hanya menurunkan performa belajar, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan rendahnya kepercayaan diri (Pedhu et al., 2023). Jika tidak ditangani secara tepat, perilaku ini dapat menghambat perkembangan akademik jangka panjang siswa. Meskipun pendekatan konvensional seperti pemberian tugas tambahan atau motivasi verbal sering digunakan, hasilnya sering tidak signifikan. Ini menimbulkan pertanyaan tentang efektivitas metode intervensi yang digunakan guru dan konselor di sekolah.

Solution Focus Brief Counseling (SFBT) adalah pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi, bukan masalah. Pendekatan ini menekankan pada kemampuan individu untuk menemukan kekuatan internal dan membentuk solusi praktis atas kesulitannya (Fernando & Rahman, 2018). Dibandingkan dengan terapi tradisional, SFBT terbukti efisien dalam waktu, berbasis kolaborasi, dan fokus

*Corresponding author

Email : halimahtunsyaddiyah@student.unp.ac.id, venikarneli@fip.unp.ac.id, netrawati@fip.unp.ac.id

pada masa depan. penerapan pendekatan SFBT di sekolah menengah mampu menurunkan tingkat prokrastinasi secara signifikan. Misalnya, penelitian oleh Pradini & Afifah (2018) menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada regulasi diri siswa setelah mengikuti sesi SFBT.

Solution Focused Brief Therapy secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan self steem, menurunkan gejala depresi, mengatasi burnout, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, prokrastinasi akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik (Indika, 2024)

Walaupun sudah terdapat berbagai studi mengenai SFBT, sebagian besar masih terbatas pada pendekatan teoritis atau implementasi dalam skala kecil. Belum banyak penelitian yang meninjau efektivitasnya secara mendalam dalam konteks prokrastinasi akademik siswa di sekolah negeri atau dalam lingkungan belajar daring. Secara internasional, tren intervensi berbasis pendekatan positif seperti SFBT semakin populer dalam bidang psikologi pendidikan. Hal ini didukung oleh hasil meta-analisis yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis kekuatan (strength-based) memberikan hasil signifikan dalam meningkatkan keterlibatan akademik siswa (Endarti & Susanto, 2019). Selain itu, hubungan negatif signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa (Dayanti & Netrawati, 2023).

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan Solution Focus Brief Counseling dalam mengatasi prokrastinasi akademik siswa, khususnya di tingkat sekolah menengah atas. Fokus utama adalah mengevaluasi dampaknya terhadap perilaku penundaan tugas dan strategi coping siswa. Dari sisi teoretis, artikel ini memberikan kontribusi dalam memperkaya khasanah ilmu bimbingan dan konseling dengan menambahkan perspektif solusi dan kekuatan internal siswa dalam menangani permasalahan akademik. Secara praktis, hasil kajian ini dapat menjadi acuan bagi guru BK, psikolog sekolah, dan praktisi pendidikan dalam merancang intervensi konseling yang lebih adaptif, singkat, dan berbasis solusi nyata.

Artikel ini juga dapat memberikan wawasan bagi perumus kebijakan pendidikan untuk memasukkan SFBT sebagai bagian dari kurikulum bimbingan konseling yang lebih modern dan responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa. Dengan menurunnya tingkat prokrastinasi, siswa diharapkan tidak hanya menjadi lebih produktif secara akademik, tetapi juga lebih sehat secara emosional, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Ruang lingkup artikel mencakup telaah konseptual SFBT, analisis hasil penelitian lapangan, serta pengintegrasian teori dan praktik untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai penerapan pendekatan ini di lingkungan sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research), yang bertujuan untuk menelaah secara mendalam penerapan pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam bidang bimbingan dan konseling. Studi ini tidak melibatkan pengumpulan data lapangan atau eksperimen langsung, melainkan memfokuskan diri pada eksplorasi teori, konsep, dan temuan penelitian sebelumnya. Penelitian kepustakaan dipilih untuk memberikan pemahaman komprehensif terkait praktik SFBT berdasarkan literatur ilmiah yang telah diterbitkan selama kurun waktu sepuluh tahun terakhir (Denney & Tewksbury, 2012; Hamzah, 2019).

Sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal akademik baik nasional maupun internasional yang relevan dengan topik penerapan SFBT di lingkungan sekolah. Jurnal-jurnal tersebut dipilih dengan kriteria: (1) relevan dengan topik bimbingan dan konseling, khususnya penerapan SFBT; (2) dipublikasikan dalam sepuluh tahun terakhir; serta (3) menyajikan data empiris atau sintesis teoretis yang kuat. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, di mana peneliti mengidentifikasi, membaca, dan menelaah isi jurnal secara sistematis. Selanjutnya, teknik analisis data yang diterapkan adalah analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengkaji isi dokumen berdasarkan tema-tema utama seperti sasaran intervensi, ruang lingkup permasalahan, serta prosedur penerapan SFBT.

Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu: (1) Tahap persiapan, meliputi penentuan judul dan penyusunan proposal penelitian; (2) Tahap pengumpulan data, mengikuti langkah-langkah menurut Zed (2014) seperti menyusun bibliografi kerja dan membuat catatan literatur; dan (3) Tahap analisis dan penyusunan laporan, yang mencakup penyaringan data, interpretasi isi, dan penarikan kesimpulan. Karena studi ini bersifat literatur, tidak ada subjek atau sampel langsung yang terlibat. Namun, secara tidak langsung penelitian ini meninjau karakteristik subjek dari studi terdahulu, yaitu siswa usia sekolah dasar hingga menengah yang mengalami permasalahan akademik, termasuk prokrastinasi. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam membangun pemahaman teoritis dan praktis mengenai efektivitas SFBT sebagai strategi konseling berbasis solusi di lingkungan pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel ini menemukan bahwa subjek utama penerapan pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) adalah siswa usia sekolah dasar hingga menengah, baik laki-laki maupun perempuan. Rentang usia ini dinilai sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, termasuk tekanan akademik dan sosial. Dengan demikian, SFBT dipandang sebagai pendekatan yang cocok diterapkan di lingkungan sekolah karena karakternya yang singkat, solutif, dan tidak berfokus pada eksplorasi masalah secara mendalam, melainkan pada pencarian solusi (Nirmala, Susilo, & Suryawati, 2023).

Lebih lanjut, studi ini menyatakan bahwa salah satu alasan efektivitas SFBT pada anak dan remaja adalah karena pendekatan ini tidak menuntut siswa untuk menceritakan seluruh masalah secara detail, melainkan cukup mengungkap poin-poin utama untuk kemudian diarahkan pada perubahan positif. Pendekatan ini mengurangi beban emosional siswa dan mempercepat proses konseling yang lebih efisien dalam konteks pendidikan (Franklin, 2020). Hal ini sesuai dengan tujuan bimbingan konseling di sekolah, yaitu untuk membantu peserta didik mengenali, memahami, dan mengembangkan potensi diri secara optimal.

Corey (2013) yang menyatakan bahwa SFBT berakar pada pendekatan konstruktivisme, di mana realitas dianggap subjektif dan dapat diubah melalui interpretasi yang lebih adaptif. Dengan demikian, SFBT berperan sebagai strategi intervensi yang relevan untuk mengatasi berbagai masalah siswa tanpa membebani mereka secara emosional. Hal ini sangat penting mengingat keterbatasan waktu guru bimbingan konseling di sekolah, yang harus melayani banyak siswa dalam waktu yang terbatas. Penerapan SFBT di sekolah memungkinkan efisiensi layanan sekaligus efektivitas dalam hasilnya, khususnya dalam peningkatan motivasi, perilaku, dan emosi siswa.

Ruang Lingkup Masalah

Studi ini mengidentifikasi berbagai masalah yang menjadi ruang lingkup penerapan SFBT, mulai dari self-esteem rendah, prokrastinasi akademik, konsep diri negatif, hingga kecanduan internet. Dari beberapa jurnal yang dianalisis, ditemukan bahwa empat di antaranya membahas masalah self-esteem, tiga membahas konsep diri, dua membahas prokrastinasi akademik, dan dua lainnya fokus pada kecanduan internet. Masalah-masalah lain seperti perilaku agresif, stres akademik, bullying, dan efikasi diri juga termasuk dalam ruang lingkup penerapan SFBT (Nirmala et al., 2023).

SFBT memberikan pendekatan yang fleksibel dan adaptif terhadap berbagai jenis permasalahan tersebut. Dengan teknik seperti pertanyaan keajaiban (miracle questions) dan penskalaan (scaling questions), siswa dibantu untuk mengidentifikasi kekuatan mereka sendiri dan merancang langkah-langkah solutif menuju perubahan. Teknik ini tidak hanya mengurangi gejala masalah, tetapi juga meningkatkan kapasitas siswa dalam menyelesaikan masalah secara mandiri (Pratini & Afifah, 2018).

Sebagai hasilnya, pendekatan ini membuktikan diri sebagai metode intervensi yang dapat diandalkan dalam menangani kompleksitas masalah psikososial siswa di sekolah. Keberhasilan ini sejalan dengan temuan Brabender, Smolar, & Fallon (2004), yang menyatakan bahwa SFBT dapat meningkatkan keterampilan sosial, locus of control, dan konsep diri siswa. Ruang lingkup yang luas ini menjadi alasan mengapa SFBT direkomendasikan sebagai pendekatan inti dalam layanan bimbingan dan konseling.

Prosedur Penerapan SFBT

Prosedur pelaksanaan SFBT dalam penelitian ini dijelaskan melalui dua pendekatan, yakni model De Shazer & Dolan (2007) dan model lima langkah dari Seligman (2005). Model pertama terdiri dari tiga langkah utama: pre-session change, solution-focused goals, dan finding exceptions and constructing solutions. Prosedur ini dinilai efisien karena langsung menyasar pada penciptaan perubahan positif tanpa berlama-lama membahas masalah yang dialami siswa (De Shazer & Dolan, 2007).

Sementara itu, Seligman (2005) menyarankan prosedur yang lebih terstruktur dengan lima tahapan, dimulai dari membangun hubungan yang baik, mengidentifikasi masalah yang dapat disolusikan, menetapkan tujuan, merancang intervensi, hingga proses evaluasi dan tindak lanjut. Langkah-langkah ini memungkinkan intervensi berjalan secara mendalam namun tetap berfokus pada hasil yang dapat dicapai dalam waktu relatif singkat. Intervensi ini sangat ideal untuk diterapkan dalam setting sekolah di mana waktu konseling sering kali terbatas.

Kedua prosedur tersebut dapat dimodifikasi sesuai kebutuhan siswa dan ketersediaan waktu konselor, menjadikannya fleksibel namun tetap berstruktur. Dengan demikian, SFBT memberikan kerangka kerja yang praktis dan dapat diterapkan oleh konselor di berbagai situasi, menjawab kebutuhan layanan yang cepat, solutif, dan efektif di lingkungan pendidikan (Nirmala et al., 2023).

Efektivitas dan Dampak SFBT

SFBT efektif dalam menyelesaikan berbagai masalah siswa, terutama dalam menurunkan prokrastinasi akademik dan meningkatkan aspek psikologis seperti self-esteem, efikasi diri, dan konsep

diri. Efektivitas ini didukung oleh studi eksperimental terdahulu seperti yang dilakukan oleh Rusandi & Rachman (2014), yang menemukan peningkatan signifikan self-esteem siswa setelah mengikuti sesi SFBT.

Keberhasilan SFBT dalam penelitian ini dikaitkan dengan teknik-teknik khususnya seperti pertanyaan pengecualian dan penskalaan, yang mengarahkan siswa untuk berpikir lebih luas dan fokus pada kekuatan mereka. Selain itu, pertanyaan keajaiban membantu siswa membayangkan kondisi ideal tanpa masalah, yang kemudian dijadikan dasar untuk merancang perubahan nyata. Teknik ini mempercepat proses adaptasi dan memberikan pengalaman positif bagi siswa (Cotton, 2010).

Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa penerapan SFBT mampu menghasilkan perubahan psikologis yang bermakna dalam konteks pendidikan. Hal ini juga memperkuat temuan Kelly, Kim, & Franklin (2008), yang menyatakan bahwa SFBT merupakan pendekatan berbasis kekuatan diri yang efektif di lingkungan sekolah. Hasil ini relevan dengan tuntutan layanan konseling masa kini yang menekankan efisiensi, relevansi, dan pemberdayaan siswa.

SIMPULAN

Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan strategi konseling yang efektif dan adaptif dalam menangani berbagai permasalahan siswa, terutama prokrastinasi akademik, rendahnya self-esteem, dan kecanduan internet. Temuan ini memberikan pemahaman mendalam bahwa fokus pada solusi, bukan masalah, dapat membangun kekuatan internal siswa dan meningkatkan regulasi diri serta motivasi belajar secara signifikan. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pendekatan konstruktivistik dan psikologi positif yang memandang individu sebagai agen aktif perubahan. Dalam konteks sosial dan budaya pendidikan, penerapan SFBT di sekolah mencerminkan kebutuhan akan layanan bimbingan yang efisien, humanistik, dan relevan dengan dinamika psikososial remaja Indonesia. Meskipun bersifat studi kepustakaan, keterbatasan penelitian ini terletak pada ketiadaan data empiris lapangan yang menguji langsung efektivitas SFBT. Oleh karena itu, penelitian lanjutan berbasis eksperimen atau studi kasus lapangan sangat disarankan untuk mengeksplorasi secara lebih konkret dampak SFBT dalam berbagai latar pendidikan dan budaya yang berbeda.

REFERENSI

- Brabender, V. M., Smolar, A. I., & Fallon, A. E. (2004). *Essentials of group therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2023). *Theory & practice of group counseling*. Boston: Cengage.
- Cotton, J. (2010). Question utilization in solution-focused brief therapy: A recursive frame analysis of Insoo Kim Berg's solution talk. *The Qualitative Report*, 15(1), 18–36.
- Dartina, V., Nabila, S., & Alfaiz, A. (2024). Systematic literature review: penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *International Journal of Educational Counseling*.
<http://www.ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/download/319/210>
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9626>
- De Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More than Miracles: The State of the Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York: Routledge.
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2012). How to write a literature review. *Journal of Criminal Justice Education*, 24(2), 218–234. <https://doi.org/10.1080/10511253.2012.730617>
- Endarti, T., & Susanto, E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/download/2824/2311>
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2018). Efektifitas solution focused brief therapy (SFBT) Islami guna meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi. *Journal of Innovative Counseling*. <https://core.ac.uk/download/pdf/268138936.pdf>
- Franklin, C. (2020). *Solution Focused Brief Therapy for Students in Schools: A Comparative Meta Analysis of the English and Chinese Literature*. China Academic Journals.
- Hamzah, A. (2019). *Metode penelitian kepustakaan (library research): Kajian fisiologis, teoritis, dan aplikatif*. Malang: Literasi Nusantara.
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 239–255. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10416>
- Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*. New York: Oxford University Press.

- Kurniawan, T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Karanganyar. UNS Digital Library. https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/110598/NzAyNTU4/Efektivitas-Konseling-Kelompok-Solution-Focused-Brief-Counseling-untuk-Mereduksi-Prokrastinasi-Akademik-Siswa-Kelas-VIII-SMP-Negeri-4-Karanganyar-SKRIPSI_TOFIK_BAB-II.pdf
- 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://core.ac.uk/download/pdf/572536260.pdf>
- Pedhu, Y., Mufidah, H., Fitri, L., Adirama, D. R., & Grace, G. (2023). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Negeri 14 Jakarta. OSF. <https://osf.io/cxt7g/download>
- Pratini, H., & Afifah, A. N. (2018). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa. *Fokus*, 1(2), 75–78.
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self Esteem. *Jurnal Al-'Ulum*, 62(4).
- Saputra, W. N. E., & Kusumawide, K. T. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/download/4618/2443>
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Yasjulia, R., Muta'alimah, N., & Fahrezi, R. M. (2023). Konseling SFBT Melalui Media Journaling dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. OSF. <https://osf.io/f8e6p/download>
- Zed, M. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.