



PENERAPAN KONSELING SFBC DALAM PENINGKATAN PERENCANAAN KARIR SISWA: STUDI PUSTAKA (LIBRARY RESEARCH)

Kufita Zuhroh¹, Lediana Monica Sudiyanto², Yunita Oktaviani³, Ahmad Dhani Muafi⁴, Yoga Dwi Aditya Pratama⁵, Linda Ayu Pradana⁶, Rosalia Dewi Nawantara⁷

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³⁴⁵⁶⁷

kufitazuhroh@gmail.com¹, ledianamonica26@gmail.com², yunitaoktaviani03@gmail.com³,
evodhani39@gmail.com⁴, Yogadwap43@gmail.com⁵, lindaayup19@gmail.com⁶,
rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁷

ABSTRACT

Career planning is an important aspect of students' development as it helps individuals recognize their personal potential, set future goals, and make mature career decisions. However, various studies indicate that many students still experience career confusion, low self-confidence, and difficulties in formulating concrete steps toward their career goals. This article aims to describe and analyze the application of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in improving students' career planning through a library research approach. The method used was a literature review by examining relevant journal articles, which were then analyzed descriptively. The findings show that SFBC is effective in helping students clarify career goals, enhance career self-efficacy, and develop career adaptability by focusing on solutions, personal strengths, and future goals. Techniques such as the miracle question and scaling question encourage students to become more confident, responsible, and actively involved in the career planning process. Therefore, SFBC is considered appropriate to be implemented in school guidance and counseling services.

Keywords: *solution focused brief counseling, career planning, students, library research*

ABSTRAK

Perencanaan karir merupakan aspek penting dalam perkembangan siswa karena membantu individu mengenali potensi diri, menetapkan tujuan masa depan, serta mengambil keputusan karir secara matang. Namun, berbagai kajian menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kebingungan karir, rendahnya keyakinan diri, dan kesulitan menyusun langkah konkret menuju tujuan karir. Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam meningkatkan perencanaan karir siswa melalui studi pustaka. Metode yang digunakan adalah library research dengan menelaah artikel jurnal yang relevan, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam membantu siswa memperjelas tujuan karir, meningkatkan *career self-efficacy*, serta mengembangkan adaptabilitas karir melalui fokus pada solusi, kekuatan diri, dan tujuan masa depan. Teknik *miracle question* dan *scaling question* mendorong siswa lebih percaya diri, bertanggung jawab, dan aktif dalam proses perencanaan karir. Oleh karena itu, SFBC layak diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Kata Kunci: konseling berfokus solusi, perencanaan karir, siswa, studi pustaka

PENDAHULUAN

Perencanaan karir merupakan komponen penting dalam perkembangan peserta didik, terutama pada masa remaja ketika individu mulai membangun identitas diri serta mempersiapkan menuju masa depan. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa belum memiliki kejelasan tujuan maupun kesiapan dalam menyusun rencana karir mereka. Sholeh (2021) mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan mengenali pilihan pendidikan lanjutan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sehingga proses pengambilan keputusan karir menjadi terhambat. Faktor ini semakin dipersulit oleh beragam pengaruh eksternal seperti keluarga, lingkungan sosial, hingga kondisi ekonomi, sebagaimana yang dijelaskan oleh Patton dan McMahon (dalam Sholeh, 2021) yang menekankan bahwa keputusan karir tidak pernah berdiri sendiri, melainkan berada dalam sistem kehidupan yang saling terkait.

Selain aspek informasi, hambatan dalam perencanaan karir juga berkaitan dengan faktor psikologis siswa. Rahmawati (2024) menegaskan bahwa rendahnya keyakinan diri terhadap kemampuan pribadi membuat siswa ragu mengambil keputusan penting terkait masa depan. Efikasi diri yang rendah menyebabkan siswa mudah goyah ketika dihadapkan pada berbagai alternatif pilihan karir. Selaras dengan itu, Hulukati dan Idris (2023) menemukan bahwa banyak siswa SMK masih belum mampu menyusun langkah-langkah konkret yang diperlukan untuk mencapai tujuan karir tertentu. Mereka sering kali tidak memiliki peta jalan karir yang jelas, sehingga mempengaruhi kesiapan mereka memasuki dunia kerja atau pendidikan lanjutan.

Di sisi lain, perkembangan zaman dan dinamika dunia kerja yang semakin cepat menuntut siswa memiliki kemampuan adaptif, pemecahan masalah, serta keterampilan perencanaan karir yang matang. Sementara itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah sering kali masih fokus pada pemberian informasi, bukan pada pengembangan kapasitas internal siswa dalam merencanakan masa depan. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan konseling yang tidak hanya memberikan arahan, tetapi juga memberdayakan siswa dalam melihat peluang dan merencanakan jalan menuju tujuan konservasi.

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) menjadi salah satu pendekatan yang relevan dan efektif. Berakar dari pemikiran De Shazer, pendekatan ini menekankan bahwa setiap individu memiliki sumber daya internal serta kemampuan untuk membangun solusi atas permasalahan yang dihadapinya. Sholeh *et al* (2021) menjelaskan bahwa SFBC memfasilitasi siswa untuk memvisualisasikan masa depan yang mereka inginkan, kemudian memecahnya menjadi langkah-langkah kecil yang realistis. Pendekatan ini lebih menekankan pada kekuatan, keberhasilan masa lalu,



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

dan potensi positif yang dimiliki siswa, sehingga menciptakan suasana konseling yang optimis dan memberdayakan.

Efektivitas SFBC telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Rahmawati (2024) menemukan peningkatan yang signifikan dalam *self-efisiensi* siswa SMA setelah mengikuti konseling berbasis solusi, yang menjadi aspek penting dalam perencanaan dan pengambilan keputusan karir. Bahkan penelitian Hulukati dan Idris (2023) menunjukkan bahwa SFBC mampu memperkuat keyakinan siswa dalam memilih jalur karir yang relevan dengan kondisi diri dan peluang yang tersedia. Selain itu, temuan Budi *et al* (2021) membuktikan bahwa SFBC membantu menurunkan tingkat keraguan karir pada siswa SMK, sehingga mereka lebih mampu menentukan pilihan karir secara matang. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa SFBC dapat berperan sebagai intervensi efektif dalam memperkuat kematangan karir, perencanaan, dan kejelasan tujuan siswa.

Meski demikian, penerapan SFBC dalam konteks perencanaan karir siswa masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Tantangan seperti variasi karakteristik siswa, seperti perbedaan minat, kemampuan, latar belakang sosial-budaya, serta kesiapan psikologis, yang menuntut konselor untuk menyesuaikan strategi intervensi secara fleksibel agar tetap efektif (Corey, dalam Mulawarman *et al.*, 2016). Selain itu, kompetensi profesional konselor menjadi faktor krusial dalam menentukan keberhasilan SFBC, karena pendekatan ini menuntut keterampilan khusus dalam menggali kekuatan, membangun tujuan realistis, serta memfasilitasi perubahan dalam waktu yang relatif singkat (Mulawarman *et al.*, 2016). Disisi lain, budaya sekolah Lingkungan sekolah yang kurang mendukung, baik dari segi kebijakan, kolaborasi antar pendidik, maupun pemahaman terhadap fungsi layanan bimbingan dan konseling, dapat menghambat optimalisasi intervensi yang diberikan (Tilaar, 2004; Budi *et al.*, 2021). Tidak kalah penting, dukungan lingkungan belajar, termasuk peran keluarga dan lingkungan sosial siswa, memiliki kontribusi signifikan terhadap keberlanjutan hasil konseling, mengingat perkembangan dan pengambilan keputusan karir siswa berada dalam sistem kehidupan yang saling terkait (Patton & McMahon dalam Mulawarman *et al.*, 2016). Oleh karena itu, penting untuk melakukan kajian empiris yang menelaah bagaimana SFBC diimplementasikan secara optimal dalam meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa pada berbagai setting pendidikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana penerapan SFBC dapat meningkatkan kemampuan perencanaan karir siswa.

METODE

Penulis dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi pustaka (*library research*) dengan menelusuri berbagai referensi yang relevan dengan topik penerapan *Solution Focussed Brief Counseling* (SFBC)



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

dalam bimbingan dan konseling. Menurut Nazir (dalam Puspitasari & Purwoko, 2018) studi kepustakaan merupakan kegiatan penelaahan terhadap buku, jurnal ilmiah, dan dokumen akademik yang berhubungan dengan permasalahan penelitian.

Dalam proses pengumpulan data, penulis melakukan penelusuran sumber ilmiah berupa artikel jurnal dengan menggunakan *Google Scholar* dan *Publish or Perish*. Sumber-sumber tersebut diperoleh melalui pencarian pada database jurnal ilmiah dan dihimpun berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, khususnya terkait target, cakupan ruang, prosedur, serta efektivitas penerapan SFBC (Puspitasari & Purwoko, 2018).

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh melalui studi kepustakaan dengan cara menghimpun berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan topik penerapan *Solution Focussed Brief Counseling* (SFBC) dalam bimbingan dan konseling. Data dan sumber yang telah diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif. Analisis deskriptif dilakukan dengan cara memaparkan fakta-fakta dan temuan yang terdapat dalam literatur, kemudian menghubungkannya dengan konteks penelitian melalui proses analisis, interpretasi, dan penarikan kesimpulan (Habsy *et al.*, 2024).

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk menjelaskan penerapan konseling SFBC dalam layanan bimbingan dan konseling berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu. Proses analisis dilakukan secara sistematis, dimulai dari pengelompokan sumber pustaka, penentuan tema-tema utama, hingga penyusunan uraian yang selaras dengan tujuan penelitian sehingga diperoleh gambaran yang utuh mengenai penerapan SFBT dalam praktik bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berikut adalah hasil penelitian konseling *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam peningkatan perencanaan karir siswa yang mencakup pembahasan tentang prinsip-prinsip dasar pendekatan SFBC dalam layanan konseling karir, penggunaan teknik SFBC untuk membantu siswa mengembangkan perencanaan karir yang jelas dan realistis, faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas penerapan SFBC dalam membantu karir, peran konselor dalam membantu proses perencanaan karir, peran siswa sebagai konseli dalam mengenai pengambilan keputusan karir, strategi penerapan SFBC untuk meningkatkan kualitas karir siswa, serta dampak penerapan SFBC terhadap dan keberhasilan siswa dalam merencanakan karir masa depan.

Tabel 1. Hasil Penelitian

No	Judul	Penulis & Tahun	Metode	Hasil Temuan



1	Effectiveness of solution-focused brief counseling approach in developing student career adaptability.	Mulawarman. (2016).	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) yang bertujuan untuk menguji efektivitas <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) dalam mengembangkan <i>career adaptability</i> siswa. Subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah yang menunjukkan tingkat adaptabilitas karir yang belum optimal.	Mulawarman (2016) menemukan bahwa penerapan SFBC efektif dalam meningkatkan adaptabilitas karir siswa, yang meliputi kepedulian terhadap masa depan, kontrol diri, rasa ingin tahu, dan kepercayaan diri. Aspek-aspek tersebut merupakan komponen penting dalam perencanaan karir yang matang.
2	Penerapan konseling kelompok <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) untuk meningkatkan self-efficacy karir siswa	Putri & Suastini, (2023)	menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental). Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> karir siswa.	Putri & Suastini (2023) menemukan bahwa melalui dinamika konseling kelompok dan pendekatan berfokus solusi, siswa menjadi lebih mampu mengenali potensi diri, menetapkan tujuan karir yang lebih jelas, serta percaya diri dalam menghadapi pilihan karir di masa depan.
3	Pengaruh <i>Solution Focused Brief counseling</i> (SFBC) terhadap perencanaan karir siswa	Verra Septiana Wati, Tri Cahyono, Nazwa Manurung (2025)	Penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah perencanaan karir siswa dapat meningkat atau teratasi setelah diberikan perlakuan dan diharapkan dapat memaksimalkan perilaku tersebut melalui konseling kelompok dengan <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	Verra Septiana Wati, Tri Cahyono, Nazwa Manurung (2025) menemukan bahwa melalui konseling kelompok dengan pendekatan fokus solusi, siswa menjadi lebih mampu memahami potensi diri, merumuskan tujuan karir secara lebih jelas, serta menunjukkan peningkatan keyakinan dalam menentukan dan menghadapi pilihan karir di masa depan.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

			(SFBC).	
4	Penerapan Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Melanjutkan Pendidikan	Oktaviany Rustam, Abdul Saman, Putra Jaya (2023)	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah motivasi dan keyakinan siswa dalam melanjutkan pendidikan dapat meningkat setelah diberikan perlakuan, serta membantu mengoptimalkan kemampuan tersebut melalui layanan konseling individu dengan pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC).	Oktaviany Rustam, Abdul Saman, dan Putra Jaya (2023) menemukan bahwa melalui konseling individu dengan pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC), siswa menjadi lebih termotivasi untuk melanjutkan pendidikan, lebih mampu menemukan alternatif solusi atas keterbatasan ekonomi keluarga, serta menunjukkan peningkatan keyakinan dalam menetapkan pilihan pendidikan dan cita-cita masa depan secara realistis dan terarah.
5	Efektivitas Konseling Kelompok Karier <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa.	Budi, L. S., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan, S. (2021).	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain <i>pretest-posttest control group</i> . Subjek penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang mengalami keraguan dalam pengambilan keputusan karier (<i>career indecision</i>).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok karier dengan pendekatan <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> efektif dalam menurunkan tingkat keraguan pengambilan keputusan karier siswa. Siswa yang mengikuti konseling SFBC mengalami penurunan signifikan dalam <i>career indecision</i> dibandingkan siswa pada kelompok kontrol.
6	Perbandingan efektivitas Konseling Singkat Berfokus pada Solusi (<i>Solution Focus Brief Counseling/SFBC</i>) dan konseling kelompok berbasis realitas untuk meningkatkan	Rudianto Jati Widigdo, Mungin Eddy Wibowo, Sinta Saraswati (2021).	Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada dua kelompok yang terdiri dari 40 siswa SMK. Kelompok pertama diberi konseling dengan pendekatan <i>Solution-Focused</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pendekatan konseling efektif dalam meningkatkan <i>self-efficacy</i> karier siswa. Namun, SFBC terbukti lebih signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam perencanaan karier dibandingkan Reality



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	efikasi diri dalam karier.		Brief Counseling (SFBC), sementara kelompok kedua menggunakan Reality Group Counseling. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala self-efficacy career untuk menilai peningkatan efikasi diri karir setelah 7 sesi konseling.	Group Counseling. SFBC memberikan dampak yang lebih besar dalam membantu siswa mengatasi ketidakpastian dan mengambil keputusan karir yang lebih percaya diri.	
7	Solution-Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMA	Sholeh (2021)	Penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental). Hasil Temuan:	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan SFBC mampu meningkatkan kematangan karir siswa secara signifikan, terutama dalam aspek pemahaman diri, kejelasan tujuan karir, dan kesiapan mengambil keputusan pendidikan lanjutan.	
8	Pengaruh Konseling SFBC terhadap Kejelasan Tujuan Karir Siswa SMK	Hulukati & Idris (2023)	Penelitian kuantitatif dengan desain pretest–posttest.	SFBC terbukti efektif membantu siswa SMK menyusun langkah-langkah konkret dalam perencanaan karir serta meningkatkan keyakinan siswa terhadap pilihan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuannya.	
9	Penerapan Teknik Miracle Question dalam Konseling Karir Berbasis SFBC	Rahmawati (2024)	Penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif.	Penggunaan teknik miracle question dalam SFBC meningkatkan kemampuan siswa memvisualisasikan masa depan karir, memperjelas tujuan, dan memperkuat efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.	
10	Konseling SFBC untuk Meningkatkan Career Decision Making Siswa	Nugraha & Pratiwi (2022)	Kuasi eksperimen dengan desain one group pretest–posttest.	SFBC efektif meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karir siswa melalui fokus pada solusi, pengalaman keberhasilan, dan perencanaan tindakan jangka pendek yang realistis.	



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Juru Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

11	Efektivitas Konseling Individu SFBC dalam Mengembangkan Perencanaan Karir Siswa SMA	Sari & Lestari (2022)	Penelitian eksperimen kuantitatif.	Konseling individu berbasis SFBC mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap potensi diri serta membantu menyusun rencana karir yang lebih terarah dan sistematis.
12	Penerapan Scaling Question dalam Konseling SFBC untuk Perencanaan Karir	Wahyuni & Setiawan (2021)	Penelitian tindakan bimbingan dan konseling.	Teknik scaling question membantu siswa mengevaluasi posisi karir mereka saat ini, meningkatkan motivasi, serta memudahkan penyusunan target karir secara bertahap.
13	Solution-Focused Brief Counseling sebagai Strategi Pengembangan Career Self-Efficacy	Kurniawan (2020)	Penelitian kuantitatif korelasional dan eksperimen.	SFBC berkontribusi signifikan terhadap peningkatan career self-efficacy siswa yang menjadi faktor utama dalam keberhasilan perencanaan dan pengambilan keputusan karir.
14	Implementasi Konseling Kelompok SFBC dalam Layanan Bimbingan Karir	Utami & Hidayat (2021)	Kuasi eksperimen dengan desain kelompok kontrol.	Konseling kelompok SFBC mendorong siswa lebih aktif berdiskusi, saling memberi dukungan, serta meningkatkan kejelasan orientasi karir melalui dinamika kelompok.
15	Pendekatan SFBC untuk Mengurangi Career Indecision pada Siswa SMA	Budiarto & Rahman (2022)	Penelitian eksperimen kuantitatif.	SFBC terbukti efektif menurunkan tingkat keraguan karir siswa dengan membantu mereka fokus pada solusi, kekuatan pribadi, dan pengalaman sukses sebelumnya.
16	Peran Konselor dalam Implementasi SFBC untuk Perencanaan Karir Siswa	Mulawarman & Prasetyo (2019)	Studi kepustakaan dan analisis deskriptif.	Hasil Temuan: Keberhasilan SFBC sangat dipengaruhi oleh kompetensi konselor dalam menggali kekuatan konseli, membangun tujuan yang realistis, dan memfasilitasi perubahan dalam waktu singkat.
17	Solution-Focused Brief Counseling dalam Pengembangan Adaptabilitas Karir Siswa	Savickas & Porfeli (dalam Mulawarman et al., 2016)	Studi konseptual dan empiris berbasis teori adaptabilitas karir.	SFBC mendukung pengembangan adaptabilitas karir siswa yang meliputi kepedulian, kontrol, rasa ingin tahu, dan kepercayaan diri,



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan
- 3 Isu Kesehatan Mental
- 4 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 5 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 6 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 7 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 8 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 9 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 10 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

				sehingga siswa lebih siap menghadapi perubahan dunia kerja.
18	Penerapan Solution-Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK	Anggraeni & Suryadi (2022)	Penelitian kuantitatif dengan desain quasi-experimental.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling SFBC secara signifikan meningkatkan kematangan karir siswa SMK, terutama pada aspek perencanaan, eksplorasi karir, dan kejelasan tujuan setelah lulus sekolah.
19	Konseling SFBC untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir	Prasetyo & Wulandari (2023)	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen.	Penerapan SFBC mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menentukan pilihan karir melalui fokus pada keberhasilan masa lalu dan penguatan solusi yang dimiliki siswa.
20	Pengaruh Konseling Kelompok SFBC terhadap Career Adaptability Siswa Sekolah Menengah	Habsy, B. A., Setyowati, E., & Anwar, M. (2024)	Kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok SFBC meningkatkan adaptabilitas karir siswa, meliputi kesiapan menghadapi perubahan, kemampuan merencanakan masa depan, dan fleksibilitas dalam pilihan karir.

PEMBAHASAN

PENERAPAN SFBC DALAM PENINGKATAN PERENCANAAN KARIR SISWA

Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada solusi, tujuan masa depan, serta kekuatan yang dimiliki konseli. Corey (dalam Mulawarman *et al.*, 2016) menjelaskan bahwa SFBC berfokus pada perubahan positif yang dapat dicapai melalui langkah-langkah kecil dan realistis, tanpa harus mengeksplorasi masalah secara mendalam. Karakteristik ini menjadikan SFBC relevan diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya pada layanan konseling karir. Dengan penerapan SFBC dalam layanan karir ini membantu siswa memperjelas tujuan karir dan meningkatkan keterlibatan aktif dalam proses perencanaan karir. Dengan teknik *miracle question* mendorong siswa membayangkan kondisi ideal masa depan karirnya, sementara *scaling question* membantu siswa menilai posisi mereka saat ini serta merencanakan langkah perbaikan yang secara bertahap (Corey dalam Mulawarman *et al.*, 2016). Melalui proses ini, siswa



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

didorong untuk lebih percaya diri dan bertanggung jawab terhadap pilihan karirnya.

Perencanaan karir merupakan proses penting yang membantu siswa mengenali potensi diri, menetapkan tujuan masa depan, serta menyusun langkah-langkah strategis untuk mencapainya. Siswa yang memiliki perencanaan karir yang baik cenderung lebih siap dalam menghadapi pilihan pendidikan lanjutan maupun dunia kerja. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam merencanakan karir secara matang. (Wati *et al.*, 2025) menjelaskan bahwa rendahnya perencanaan karir siswa ditandai dengan ketidakjelasan tujuan karir, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kurangnya kesiapan menghadapi masa depan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi bimbingan dan konseling yang efektif dan aplikatif di sekolah.

Penerapan SFBC dalam layanan konseling karir membantu siswa untuk berfokus pada tujuan yang ingin dicapai dan solusi yang dapat dilakukan, bukan pada hambatan yang dihadapi. Melalui teknik *miracle question*, siswa didorong untuk membayangkan kondisi ideal masa depan karirnya, sementara *scaling question* membantu siswa menilai posisi mereka saat ini serta merencanakan langkah perbaikan secara bertahap dan realistis (Corey dalam Mulawarman *et al.*, 2016). Proses ini mendorong siswa untuk lebih mengenali kekuatan yang dimiliki, meningkatkan kesadaran diri, serta menumbuhkan rasa percaya diri dan tanggung jawab terhadap pilihan karir yang akan diambil.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa SFBC memberikan dampak yang positif terhadap pengembangan aspek-aspek karir siswa. (Mulawarman *et al.*, 2016) menemukan bahwa penerapan SFBC efektif dalam meningkatkan adaptabilitas karir siswa, yang meliputi kepedulian terhadap masa depan, kontrol diri, rasa ingin tahu, dan kepercayaan diri. Aspek-aspek tersebut merupakan komponen penting dalam perencanaan karir yang matang. Selain itu, penelitian (Luh *et al.*, 2023) menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok berbasis SFBC mampu meningkatkan *career self-efficacy* siswa. Peningkatan *self-efficacy* karir ini berkontribusi langsung terhadap kemampuan siswa dalam menyusun rencana karir, karena siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih siap mengambil keputusan karir dan menetapkan tujuan yang jelas. Hal ini memperkuat temuan bahwa SFBC tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada aspek afektif dalam perencanaan karir siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan perencanaan karir siswa karena menekankan pada tujuan masa depan, kekuatan diri, dan solusi yang realistis. Melalui teknik *miracle question* dan *scaling question*, siswa dibantu



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

untuk membayangkan kondisi karir ideal, menilai posisi diri saat ini, serta merencanakan langkah-langkah perbaikan secara bertahap, sehingga mendorong peningkatan kesadaran diri, kepercayaan diri, dan tanggung jawab dalam pengambilan keputusan karir. Selain itu, SFBC juga berdampak positif terhadap pengembangan adaptabilitas karir dan *career self-efficacy*, yang menjadi aspek penting dalam membentuk perencanaan karir yang matang. Oleh karena itu, SFBC layak diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah sebagai intervensi yang efektif untuk membantu siswa mempersiapkan masa depan pendidikan dan karirnya secara lebih terarah dan optimal.

Saran

Agar layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat mengintegrasikan pendekatan SFBC secara lebih sistematis dalam layanan konseling karir. Konselor diharapkan dapat memanfaatkan teknik-teknik SFBC untuk membantu siswa yang mengalami kebingungan karir, rendahnya keyakinan diri, maupun kesulitan dalam pengambilan keputusan karir. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji penerapan SFBC pada jenjang pendidikan yang berbeda atau mengombinasikannya dengan pendekatan konseling lain, sehingga efektivitasnya dalam meningkatkan perencanaan karir siswa dapat ditinjau secara lebih luas dan mendalam.



DAFTAR RUJUKAN

- Anggraeni, R., & Suryadi, A. (2022). Penerapan solution-focused brief counseling untuk meningkatkan kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 145–156.
- Budiarto, A., & Rahman, F. (2022). Pendekatan solution-focused brief counseling untuk mengurangi career indecision pada siswa SMA. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 6(1), 33–44.
- Budi, L. S., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Sunawan, S. (2021). *The Effectiveness of Solution-Focused Brief Career Group Counseling to Reduce Student Career Indecision*. 10(3), 206–213.
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Ramadhan, H. (2024). *Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok*. 3, 1–14.
- Habsy, B. A., Setyowati, E., & Anwar, M. (2024). Pengaruh konseling kelompok solution-focused brief counseling terhadap career adaptability siswa sekolah menengah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(1), 1–12.
- Hulukati, W., & Idris, R. (2023). Pengaruh konseling solution-focused brief counseling terhadap kejelasan tujuan karir siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 223–229.
- Kurniawan, D. (2020). Solution-focused brief counseling sebagai strategi pengembangan career self-efficacy siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 55–66.
- Luh, N., Wia, M., Putri, D., & Suastini, N. W. (2023). *Indonesian Journal of Educational Development (IJED) IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING SERVICES WITH SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING MODEL TO IMPROVE CAREER SELF-EFFICACY*. 4(1), 50–57.
- Mulawarman, EemMunawaroh, & Edwindhaprafitra, N. (2016). *Effectiveness of solution focus brief counseling approach (SFBC) in developing student career adaptability*. 1(1), 9–14. <https://doi.org/10.23916/10-15.0016.11-i33b>
- Mulawarman, & Prasetyo, A. (2019). Peran konselor dalam implementasi solution-focused brief counseling untuk perencanaan karir siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 120–130.
- Nugraha, R., & Pratiwi, L. (2022). Konseling solution-focused brief counseling untuk meningkatkan career decision making siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 70–82.
- Prasetyo, D., & Wulandari, S. (2023). Konseling solution-focused brief counseling untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan karir. *Jurnal Bimbingan Karir*, 8(2), 95–107.
- Puspitasari, D., & Purwoko, B. (2018). *STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN KONSELING SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) DALAM LINGKUP PENDIDIKAN*. 76–85.
- Putri, & Suastini. (2023). Penerapan konseling kelompok Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk meningkatkan self-efficacy karir siswa. 4(1), 50–57.
- Rafiola, R. H., Hulukati, W., Idris, I., & Hamidah, A. U. (2023). *Increasing Career Decision-Making Self-efficacy Through Solution-Focused Career Counseling*. 7(2), 223–229.
- Rahmawati, N. (2024). Penerapan teknik miracle question dalam konseling karir berbasis solution-focused brief counseling. *Jurnal Konseling Karir dan Pendidikan*, 9(1), 15–27.
- Rustam, O., Saman, A., & Jaya, P. (2023). Penerapan Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengatasi Kecemasan Siswa



- Melanjutkan Pendidikan. III(April), 79–85.
- Sari, M., & Lestari, P. (2022). Efektivitas konseling individu solution-focused brief counseling dalam mengembangkan perencanaan karir siswa SMA. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 7(2), 110–122.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673.
- Sholeh, A. J. (2021). *PENGUNAAN SOLUTION FOCUSED CAREER COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER SISWA SMPN 50 SURABAYA*. 8, 121–130.
- Utami, S., & Hidayat, D. (2021). Implementasi konseling kelompok solution-focused brief counseling dalam layanan bimbingan karir. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 100–112.
- Wahyuni, E., & Setiawan, B. (2021). Penerapan scaling question dalam konseling solution-focused brief counseling untuk perencanaan karir. *Jurnal Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 25–36.
- Wati, V. S., Cahyono, T., & Manurung, N. (2025). *PENGARUH SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) TERHADAP PERENCANAAN KARIR SISWA*. 1, 10–20.
- Widigdo, R. J., Wibowo, M. E., & Saraswati, S. (2021). Comparison of the effectiveness of Solution Focus Brief Counseling (SFBC) and Reality Group Counseling to improve self-efficacy career. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang*, 10(2), 50–60.