



Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai Pendekatan Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa: Sebuah Studi Pustaka

Muhammad Ramadhan Armin Syahputra¹, Raditya Ibnu Prahitna², Dimas Febri Wicaksono³, Sherly Priskila Rahmawati⁴, Natalia Dian Rahayu Ningtyas⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1, 2, 3, 4, 5, 6}

arminsyahputra1987@gmail.com¹, radityaibnuprahitna02@gmail.com²,
dimasfebbri00341@gmail.com³, sherlypriskilla374@gmail.com⁴, sideofnatalia00@gmail.com⁵,
rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

Self-confidence is a key psychological factor influencing students' academic, social, and emotional development. Many students exhibit low confidence, highlighting the need for counseling approaches that effectively strengthen their self-belief. This article explains how Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) can be applied to enhance students' self-confidence through brief, structured, and solution-oriented techniques. Using a literature review approach, this article analyzes studies discussing the effectiveness of SFBC. The discussion covers the concept of SFBC, the nature of self-confidence, and how techniques such as scaling questions, miracle questions, and exceptions support positive self-perception. The review indicates that SFBC strengthens self-confidence by helping students recognize small successes and set constructive goals. The article concludes that SFBC is a relevant and practical approach for school counseling and recommends further exploration to broaden its application across diverse educational settings.

Keywords: SFBC, self-confidence, solution-focused counseling, student confidence.

ABSTRAK

Self-confidence merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik karena memengaruhi kemampuan akademik, sosial, dan emosional mereka. Banyak siswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang rendah, sehingga diperlukan pendekatan konseling yang efektif dan berorientasi pada kekuatan diri. Artikel ini bertujuan menjelaskan bagaimana Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dapat digunakan untuk meningkatkan self-confidence melalui teknik konseling singkat, terstruktur, dan berfokus pada solusi. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menganalisis penelitian-penelitian yang menyoroti efektivitas SFBC. Pembahasan mencakup konsep SFBC, konsep self-confidence, serta cara teknik seperti scaling question, miracle question, dan exceptions membantu membangun keyakinan diri. Kajian ini menunjukkan bahwa SFBC mampu memperkuat self-confidence dengan menonjolkan keberhasilan kecil dan tujuan positif. Artikel ini menyimpulkan bahwa SFBC relevan untuk layanan konseling di sekolah dan merekomendasikan kajian lanjutan agar penerapannya dapat diperluas pada berbagai konteks pendidikan.

Kata Kunci: SFBC, self-confidence, konseling solusi, kepercayaan diri.

PENDAHULUAN

Self-confidence atau kepercayaan diri merupakan aspek psikologis fundamental yang menentukan bagaimana individu melihat kemampuan dirinya, mengambil keputusan, serta berinteraksi dengan lingkungan. Konsep



self-confidence mencakup keyakinan positif terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi secara aktif dalam situasi sosial dan akademik (Septia dkk., 2021, dalam Hasan, 2023). Bagi siswa, kepercayaan diri menjadi penentu keberhasilan dalam belajar, berkomunikasi, dan mengatasi berbagai tantangan perkembangan di lingkungan sekolah (Annisa & Abadi, 2023). Namun, kondisi rendahnya kepercayaan diri masih sering ditemukan pada peserta didik, ditandai dengan keraguan dalam mengambil keputusan, ketakutan mencoba hal baru, serta kecenderungan menghindari situasi yang menuntut keterampilan sosial maupun akademik (Septia dkk., 2021, dalam Hasan, 2023). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi konseling yang secara khusus menargetkan pengembangan *self-confidence* siswa.

Kajian terhadap literatur terkini memperlihatkan bahwa rendahnya kepercayaan diri merupakan masalah yang semakin menonjol pada peserta didik. Penelitian (Jahara & Daulay, 2023) secara khusus mengidentifikasi bahwa banyak siswa menunjukkan *self-confidence* yang lemah, dan kondisi tersebut berdampak langsung pada keberanian mereka dalam mengemukakan pendapat maupun mengambil peran di sekolah. Hal ini menegaskan bahwa *self-confidence* bukan hanya kebutuhan emosional, tetapi kebutuhan perkembangan yang memengaruhi fungsi sehari-hari siswa.

Di lingkungan sekolah, salah satu tantangan utama bagi konselor adalah menemukan pendekatan konseling yang mampu meningkatkan *self-confidence* siswa secara efektif tanpa memerlukan proses yang panjang dan kompleks. Literatur menunjukkan bahwa remaja cenderung membutuhkan intervensi yang bersifat langsung, praktis, serta berfokus pada penguatan kemampuan diri agar perubahan dapat terjadi secara optimal (Mahendran & Tan, 2019). Selain itu, pendekatan konseling yang mampu memvalidasi kekuatan dan potensi siswa dinilai lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja yang sedang membangun identitas diri (Jahara dan Daulay, 2023). Oleh karena itu, kajian konseling kontemporer menegaskan bahwa pendekatan yang ringkas, solutif, dan berorientasi pada kekuatan diri merupakan kebutuhan nyata dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Awalya dkk., 2023).

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling singkat yang berfokus pada pencarian solusi dan penguatan kemampuan internal konseli. Dalam konteks peningkatan *self-confidence*, *SFBC* relevan karena membantu siswa mengenali kemampuan yang sudah mereka miliki, membangun tujuan yang realistik, dan menemukan langkah-langkah perubahan yang bisa mereka lakukan. Pendekatan ini bekerja dengan memperkuat narasi keberhasilan sehingga siswa melihat dirinya sebagai individu yang mampu.

Penelitian beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa *SFBC* secara langsung berkaitan dengan peningkatan rasa percaya diri. (Jahara dan Daulay 2023) menegaskan bahwa *SFBC* efektif meningkatkan *self-confidence* siswa



melalui teknik bertanya yang memfokuskan pada keberhasilan kecil dan tujuan positif. Siswa yang mengikuti sesi *SFBC* menunjukkan peningkatan pada aspek keberanian bertindak, penilaian positif terhadap diri, dan keyakinan untuk mencoba hal baru.

Meskipun penelitian mengenai *SFBC* cukup banyak, sebagian besar fokusnya masih pada *self-esteem* atau *self-efficacy* yang merupakan aspek umum dari konsep diri. Hanya sedikit studi yang membahas *SFBC* untuk *self-confidence* secara spesifik, padahal *self-confidence* memiliki komponen unik: keyakinan langsung terhadap kemampuan diri dalam bertindak. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya pembahasan lebih mendalam yang secara spesifik menghubungkan *SFBC* dengan *self-confidence*.

Selain itu, sebagian penelitian mengenai *SFBC* dalam konteks pendidikan cenderung menyoroti perubahan perilaku umum, bukan secara eksplisit menggambarkan bagaimana *SFBC* membangun keyakinan diri siswa. Padahal mekanisme inti *SFBC* misalnya *scaling questions* dan *miracle questions* secara teoretis dirancang untuk meningkatkan persepsi kompetensi diri. Hal ini menegaskan pentingnya kajian yang lebih terfokus pada bagaimana *SFBC* bekerja dalam membentuk *self-confidence*.

Dengan adanya kesenjangan tersebut, topik mengenai “*SFBC* untuk meningkatkan *self-confidence*” menjadi relevan dan diperlukan untuk memperjelas bagaimana pendekatan ini dapat digunakan sebagai strategi konseling yang langsung menyangkut kepercayaan diri siswa. Pembahasan ini diharapkan memberikan dasar empiris dan teoretis bahwa *SFBC* adalah pendekatan yang sesuai untuk meningkatkan kepercayaan diri melalui penguatan potensi diri dan arah solusi.

Artikel ini disusun untuk mengetahui bagaimana *Solution-Focused Brief Counseling* (*SFBC*) sebagai Pendekatan Efektif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. Secara teoretis, artikel ini memperkuat landasan ilmiah bahwa *SFBC* merupakan pendekatan yang tepat guna dalam konseling sekolah untuk membangun kepercayaan diri. Secara praktis, hasil kajian diharapkan membantu konselor sekolah untuk menerapkan *SFBC* secara lebih terarah sehingga siswa mampu memandang dirinya lebih kompeten dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan.

TUJUAN

Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana *Solution-Focused Brief Counseling* (*SFBC*) dapat diterapkan secara efektif untuk meningkatkan *self-confidence* atau kepercayaan diri peserta didik. Berdasarkan kajian terhadap literatur terdahulu, artikel ini membahas mekanisme utama *SFBC* dalam membangun persepsi diri positif melalui teknik inti seperti *miracle question*, *scaling question*, dan identifikasi *exceptions* yang mendorong konseli mengenali potensi serta kekuatan diri mereka (Awalya dkk., 2023; Jahara dan Daulay, 2023). Selain menjelaskan konsep dasar *SFBC* dan *self-confidence*, artikel ini



menelaah peran pendekatan berorientasi solusi dalam meningkatkan keyakinan diri melalui perubahan persepsi, pengalaman sukses kecil, dan pembingkaian ulang terhadap tantangan. Lebih lanjut, artikel ini menunjukkan bahwa *SFBC* merupakan strategi konseling yang praktis, efisien, dan relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Secara akademis, artikel ini bertujuan memperkuat literatur mengenai efektivitas *SFBC* dalam pengembangan aspek psikologis peserta didik, khususnya terkait kepercayaan diri. Di samping itu, artikel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi konselor, guru BK, dan praktisi pendidikan dalam memahami dan menerapkan *SFBC* sebagai pendekatan konseling yang mampu memfasilitasi peningkatan *self-confidence* secara terarah dan berkelanjutan.

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber data berasal dari artikel jurnal nasional terakreditasi yang membahas *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dan *self-confidence* peserta didik. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar dan portal jurnal terindeks SINTA menggunakan kata kunci *solution-focused brief counseling*, *SFBC*, *self-confidence*, *kepercayaan diri*, dan *konseling sekolah*.

Literatur yang dianalisis dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu artikel yang relevan dengan topik kajian, dipublikasikan dalam lima tahun terakhir, dan berfokus pada konteks pendidikan. Kriteria eksklusi meliputi publikasi non-ilmiah, karya ilmiah mahasiswa, serta artikel yang tidak berkaitan langsung dengan fokus pembahasan. Artikel terpilih dianalisis menggunakan teknik analisis tematik dan sintesis naratif untuk mengidentifikasi dan mengintegrasikan konsep-konsep utama terkait peran *SFBC* dalam meningkatkan *self-confidence* peserta didik.

HASIL

No	Penulis	Metode	Hasil
1	Jahara & Daulay, (2023)	Studi pustaka terhadap artikel empiris SFBC; analisis isi tematik	Dari kajian ini diperoleh pemahaman bahwa SFBC berkontribusi pada peningkatan <i>self-confidence</i> siswa melalui perubahan fokus dari masalah menuju kekuatan dan keberhasilan diri.
2	Mahendran & Tan, (2019)	Studi pustaka artikel internasional SFBC; sintesis naratif	Hasil bacaan menunjukkan bahwa teknik SFBC mendorong terbentuknya keyakinan diri siswa melalui penetapan tujuan kecil dan evaluasi kemajuan personal.



3	Hendar dkk., (2024)	Studi pustaka penelitian SFBC dan aspek self-efficacy	Kajian ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy melalui SFBC berkorelasi dengan penguatan self-confidence siswa.
4	Awalya dkk., (2023)	Studi pustaka artikel SFBC dalam layanan BK sekolah	Dari artikel ini diperoleh temuan bahwa relasi konseling yang suportif dalam SFBC memperkuat persepsi diri positif dan kepercayaan diri siswa.
5	Annisa & Abadi, (2023)	Studi pustaka tentang konsep dan level self-confidence	Artikel ini memperkuat pemahaman bahwa self-confidence merupakan aspek penting dalam partisipasi belajar, sehingga relevan menjadi sasaran intervensi SFBC.
6	Hasan, (2023)	Studi pustaka artikel pengembangan self-confidence siswa	Kajian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kekuatan selaras dengan prinsip SFBC dalam meningkatkan kepercayaan diri peserta didik.
7	Nugroho dkk., (2018)	Studi pustaka penerapan SFBC di konteks pendidikan	Hasil bacaan menunjukkan bahwa SFBC membantu membangun konsep diri akademik positif yang menjadi fondasi terbentuknya self-confidence.
8	Syaddiyah & Karneli, (2025)	Studi pustaka artikel SFBT/SFBC dalam pendidikan	Artikel ini menunjukkan bahwa pendekatan berorientasi solusi mendukung penguatan keyakinan diri siswa secara konseptual.
9	Zahro dkk., (2025)	Studi pustaka artikel efektivitas SFBC pada remaja	Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC meningkatkan kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan keyakinan diri remaja.
10	Pratiwi & Nugraha, (2022)	Studi pustaka artikel konseling berbasis kekuatan	Kajian ini memperkuat bahwa pendekatan berbasis kekuatan, termasuk SFBC, relevan untuk meningkatkan self-confidence peserta didik.



PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian literatur yang relevan, *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* secara konsisten dipandang sebagai pendekatan konseling yang efektif dalam memperkuat kepercayaan diri siswa di lingkungan pendidikan. Pendekatan ini menempatkan individu sebagai subjek yang memiliki kapasitas, sumber daya, dan pengalaman keberhasilan yang dapat dimobilisasi untuk mencapai perubahan psikologis yang diharapkan. Berbeda dengan pendekatan yang berorientasi pada eksplorasi masalah, *SFBC* menekankan pada solusi, tujuan masa depan, dan kekuatan personal, sehingga mampu membangun persepsi diri yang lebih positif pada peserta didik (Žak dkk., 2024). Dalam konteks sekolah, kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang relatif responsif terhadap intervensi konseling berbasis kekuatan, mengingat siswa berada pada fase perkembangan yang membutuhkan penguatan identitas diri, pengakuan kompetensi, serta rasa mampu dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

Literatur menunjukkan bahwa penerapan *SFBC* dalam layanan bimbingan dan konseling berkontribusi terhadap perubahan positif pada perilaku dan sikap siswa yang mencerminkan meningkatnya kepercayaan diri. Perubahan tersebut antara lain ditunjukkan melalui meningkatnya keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, serta kemampuan mengambil keputusan secara lebih mandiri. Hasil kajian empiris yang dirangkum dalam studi literatur (Dartina dkk., 2024) mengindikasikan bahwa intervensi *SFBC* di sekolah tidak hanya berdampak pada aspek pemecahan masalah, tetapi juga memperkuat dimensi personal siswa seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, dan kepercayaan diri. Temuan serupa dilaporkan oleh (Jahara dan Daulay 2023), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *solution-focused* mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa secara signifikan, sebagaimana tercermin dari peningkatan skor skala psikologis setelah layanan diberikan.

Secara konseptual, peningkatan kepercayaan diri siswa melalui *SFBC* dapat dijelaskan melalui proses rekonstruksi persepsi diri. Dalam pendekatan ini, siswa didorong untuk menggeser cara pandang dari fokus pada keterbatasan menuju pengakuan terhadap kemampuan dan potensi yang dimiliki. Proses ini memperkuat keyakinan siswa bahwa perubahan merupakan sesuatu yang mungkin dan dapat dicapai melalui langkah-langkah kecil yang realistik. (Kim & Franklin, 2009) menegaskan bahwa orientasi masa depan yang menjadi ciri khas *SFBC* berperan penting dalam menumbuhkan harapan dan optimisme, yang selanjutnya memperkuat rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tantangan belajar maupun interaksi sosial di sekolah.

Keberhasilan *SFBC* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa juga tidak terlepas dari penggunaan teknik-teknik konseling yang spesifik dan terstruktur. Teknik *scaling question* membantu siswa merefleksikan posisi dirinya secara lebih objektif serta menyadari adanya kemajuan kecil yang sering kali terabaikan, sehingga memperkuat kepercayaan terhadap



kemampuan diri sendiri (J. S. Kim dan Franklin, 2009). Sementara itu, *miracle question* mendorong siswa membangun gambaran ideal tentang diri mereka di masa depan, yang berfungsi sebagai sumber motivasi dan arah perubahan. Teknik *exception* memperkuat keyakinan diri dengan menggali pengalaman keberhasilan sebelumnya, sehingga siswa memiliki bukti konkret bahwa mereka pernah mampu mengatasi situasi sulit (Žak dkk., 2024).

Dalam konteks implementasi di sekolah, *SFBC* memiliki keunggulan karena sifatnya yang singkat, fokus, dan efisien, sehingga sesuai dengan keterbatasan waktu serta rasio konselor–siswa yang umum ditemui di lembaga pendidikan formal. Pendekatan ini dapat diterapkan baik dalam konseling individual maupun kelompok tanpa memerlukan sesi yang panjang dan berulang. (Dartina dkk. 2024) menekankan bahwa efektivitas *SFBC* dalam konteks sekolah terletak pada kemampuannya menghasilkan perubahan psikologis yang bermakna dalam waktu relatif singkat. Selain itu, pendekatan ini sejalan dengan karakteristik remaja yang cenderung kurang nyaman jika harus membahas masalah secara mendalam, karena *SFBC* menciptakan suasana konseling yang lebih positif, memberdayakan, dan berorientasi pada harapan (Sitindaon & Widyana, 2020).

Temuan-temuan tersebut dapat dipahami lebih lanjut melalui kajian teoretis mengenai kepercayaan diri dalam konteks pendidikan. Kepercayaan diri tidak hanya merefleksikan penilaian diri secara umum, tetapi juga keyakinan fungsional individu terhadap kemampuannya untuk bertindak, mengambil keputusan, serta merespons tuntutan akademik dan sosial secara adaptif. Literatur menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri berimplikasi langsung pada rendahnya partisipasi siswa dalam pembelajaran, keterbatasan keberanian menyampaikan pendapat, serta hambatan dalam membangun relasi sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Kondisi ini menjadikan penguatan kepercayaan diri sebagai sasaran strategis dalam layanan bimbingan dan konseling pendidikan (Cahyaningrum, 2023).

Dalam kerangka tersebut, *SFBC* menawarkan pendekatan yang relevan karena berpijak pada asumsi bahwa setiap individu memiliki sumber daya internal dan kapasitas untuk berubah. Konseli diposisikan sebagai agen aktif perubahan, sementara konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu mengidentifikasi kekuatan, tujuan, dan kemungkinan solusi. Pendekatan ini sejalan dengan perspektif psikologi positif yang menekankan pengembangan kekuatan individu, optimisme, dan kesejahteraan psikologis, sehingga secara teoretis menjelaskan keterkaitan antara penerapan *SFBC* dan penguatan kepercayaan diri siswa di sekolah (Naraswari, 2023).

Mekanisme kerja *SFBC* dalam membangun kepercayaan diri siswa terutama terletak pada pergeseran fokus konseling dari masalah menuju solusi. Dengan meminimalkan eksplorasi terhadap kegagalan dan kekurangan, *SFBC* membantu siswa melepaskan diri dari narasi negatif tentang ketidakmampuan diri. Proses konseling diarahkan pada pencapaian kecil yang realistik, yang memungkinkan siswa merekonstruksi cara pandang



terhadap dirinya secara lebih adaptif. Penguatan terhadap pengalaman keberhasilan, sekecil apa pun, berperan penting dalam membangun *sense of competence* yang menjadi fondasi kepercayaan diri (Cahyaningrum, 2023; Nirmala dkk., 2023).

Konsistensi antara kerangka konseptual *SFBC* dan temuan empiris menunjukkan bahwa peningkatan kepercayaan diri siswa merupakan hasil dari proses reflektif yang terstruktur. Efektivitas *SFBC* di sekolah lebih ditentukan oleh kualitas proses berpikir berorientasi solusi daripada durasi intervensi itu sendiri. Dengan demikian, *SFBC* tidak hanya berfungsi sebagai teknik konseling singkat, tetapi sebagai pendekatan kognitif-relasional yang memfasilitasi perubahan persepsi diri secara berkelanjutan (Nirmala dkk., 2023).

Keberhasilan penerapan *SFBC* juga dipengaruhi oleh faktor relasi konseling yang suportif, kolaboratif, dan non-judgmental. Lingkungan konseling yang aman memungkinkan siswa merasa dihargai dan dipercaya sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk berkembang. Selain itu, kesiapan siswa untuk terlibat aktif dalam refleksi berorientasi solusi serta kompetensi konselor dalam mengajukan pertanyaan yang memberdayakan menjadi faktor kunci keberhasilan pendekatan ini (Naraswari; Nirmala dkk., 2023).

Namun demikian, literatur juga mencatat sejumlah keterbatasan. Siswa dengan kesadaran diri yang rendah atau yang terbiasa dengan pola pikir berorientasi masalah memerlukan waktu adaptasi yang lebih panjang untuk memahami pendekatan *SFBC*. Faktor budaya dan karakter individu turut memengaruhi dinamika konseling, sehingga penerapan *SFBC* perlu dilakukan secara fleksibel dan kontekstual, bukan secara kaku dan seragam (Cahyaningrum, 2023; Nirmala dkk., 2023).

Secara keseluruhan, kajian literatur menegaskan bahwa *SFBC* merupakan pendekatan konseling yang relevan, aplikatif, dan berimplikasi praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Melalui fokus pada solusi, kekuatan personal, dan tujuan masa depan, *SFBC* tidak hanya membantu siswa mengatasi permasalahan yang dihadapi, tetapi juga membangun kepercayaan diri yang berkelanjutan sebagai modal psikologis penting dalam perkembangan akademik dan sosial peserta didik. Ke depan, pengembangan kajian konseptual *SFBC* perlu memperjelas perbedaan konstruk *self-confidence*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta mengeksplorasi integrasi *SFBC* dalam format layanan digital atau *hybrid* agar tetap relevan dengan kebutuhan pendidikan kontemporer (Cahyaningrum, 2023; Nirmala dkk., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan pustaka yang dibahas di atas, dapat disimpulkan bahwa Konseling Singkat Berfokus pada Solusi (*Solution-Focused Brief*



Counseling/SFBC merupakan pendekatan konseling yang efektif dan relevan untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa di lingkungan sekolah. Pendekatan ini bekerja dengan menggeser fokus konseling dari eksplorasi masalah ke pencarian solusi, penguatan potensi diri, dan penetapan tujuan yang realistik dan berorientasi masa depan. Melalui proses ini, siswa dibantu untuk mengembangkan persepsi diri yang lebih positif dan melihat diri mereka sebagai individu yang mampu berubah dan berkembang.

Studi ini menunjukkan bahwa teknik inti dalam *SFBC*, seperti pertanyaan skala, pertanyaan keajaiban, dan pengecualian, memainkan peran penting dalam memperkuat kepercayaan diri siswa. Teknik-teknik ini mendorong siswa untuk merefleksikan kemajuan mereka, mengenali pengalaman sukses sebelumnya, dan membayangkan situasi ideal yang ingin mereka capai. Proses reflektif ini membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tuntutan akademis dan sosial.

Selain itu, sifat *SFBC* yang singkat, terstruktur, dan berorientasi pada kekuatan menjadikannya sangat tepat untuk layanan bimbingan dan konseling sekolah, yang menghadapi kendala waktu dan rasio konselor-siswa yang tinggi. Pendekatan ini juga selaras dengan kebutuhan perkembangan remaja, yang cenderung lebih responsif terhadap intervensi yang memberdayakan, kolaboratif, dan membangkitkan harapan. Dengan demikian, *SFBC* tidak hanya berkontribusi dalam mengatasi tantangan siswa tetapi juga berfungsi sebagai strategi penguatan psikologis yang berkelanjutan melalui peningkatan kepercayaan diri.

SARAN

Berdasarkan temuan kajian, disarankan agar konselor sekolah dan guru bimbingan dan konseling menggunakan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling/SFBC*) sebagai pendekatan utama dalam layanan konseling, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami rendah diri. Konselor diharapkan mampu menerapkan teknik *SFBC* secara fleksibel dan kontekstual, disesuaikan dengan karakteristik siswa dan budaya sekolah, sehingga proses konseling dapat lebih efektif dan bermakna.

DAFTAR RUJUKAN

Annisa, S., & Abadi, A. P. (2023). Level-Level Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Peserta Didik dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal*



Pendidikan dan Konseling (JPDK), 5(2), 4103–4108.
<https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13927>

Awalya, A., Sunawan, & Mappiare-AT, A. (2023). Comparison of the effectiveness of solution-focused brief counseling and reality therapy to improve students' career self-efficacy. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/74604>

Ayuningtyas, P., Nawantara, R. D., & Setyaputri, N. Y. (2021). Pengembangan media permainan "Ajian Jaran Goyang" untuk meningkatkan efikasi diri siswa SMP melalui seni Jaranan [Skripsi Sarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri]. *Repositori Universitas Nusantara PGRI Kediri*.

Cahyaningrum. (2023). Efektivitas solution-focused brief therapy (SFBT) untuk meningkatkan self-esteem. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <https://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/download/2752/2198/18433>

Dartina, D., Suryani, S., & Hidayat, D. R. (2024). Penerapan layanan konseling kelompok solution-focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik: Studi literatur. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>

Hasan, N. (2023). Upaya guru dalam peningkatan self-confidence siswa melalui pembelajaran active learning. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*. <https://journal.stkip singkawang.ac.id/index.php/JPDI/article/view/6944>

Hendar, A., Awalya, A., & Sunawan, S. (2024). Increasing students' hardness and self-efficacy through Islam-based SFBC group counseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <https://journal.unnes.ac.id/journals/jubk/article/view/7576>

Jahara, R., & Daulay, N. (2023). Solution-focused group counseling: A solution to enhance students' self-confidence. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 45–56. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/16606>

Kim, J. S., & Franklin, C. (2009). Solution-focused brief therapy in schools: A review of the outcome literature. *Children and Youth Services Review*, 31(4), 464–470. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2008.10.002>

Mahendran, R., & Tan, Y. S. (2019). The effect of solution-focused brief therapy group counselling to enhance the self-esteem of primary school students. *Sains Humanika*, 11(3). <https://sainshumanika.utm.my/index.php/sainshumanika/article/view/2019>

Naraswari, I. A. M. D. (n.d.). Solution-focused brief counseling in educational setting. *Jurnal Konselor*.



<https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/120291/107398>

- 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*. <https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article/download/72112/41120>
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman. (2018). Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Bikotetik: Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*, 2(1), 93–99. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Pratiwi, D., & Nugraha, R. (2022). Konseling berbasis kekuatan dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*. <https://scholar.google.com/scholar?q=Pratiwi+Nugraha+konseling+berbasis+kekuatan>
- Sitindaon, F. R., & Widyana, R. (2020). Investigation of solution-focused brief counseling's effect on reducing the stress levels of college students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 117. <https://doi.org/10.29210/144600>
- Syaddiyah, H., & Karneli, Y. (2025). Pendekatan solution focus brief counseling (SFBT) format kelompok dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 2(May), 339–343.
- Zahro, A., Ariyati, I., Hendar, K., & Maba, A. P. (2025). Effectiveness of solution-focused brief counseling on adolescents' psychological well-being. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 52–61. <https://doi.org/10.38073/almusyrif.v8i1.2490>
- Żak, M., Nowicka, A., & Cierpiąłkowska, L. (2024). Effectiveness of solution-focused brief therapy: An umbrella review. *Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>