

Penerapan Teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) di Sekolah Menengah Pertama

Muhammad Ramadhan Armin Syahputra¹, Atrup²

Universitas Nusantara PGRI Kediri

arminsyahputra1987@gmail.com¹, atrupdr@gmail.com²

ABSTRACT

Learning motivation is a critical factor in determining student success, especially at the junior high school level, where students undergo rapid emotional and cognitive development. However, various obstacles such as academic pressure, low self-efficacy, emotional instability, and limited social support can diminish students' motivation to learn. If not properly addressed, these conditions may lead to declining academic achievement, apathy toward learning, and psychological distress. Solution Focused Brief Therapy (SFBT) emerges as an alternative approach in school counseling services that emphasizes solutions, personal strengths, and a future-oriented mindset. This approach encourages constructive thinking and empowers students to manage their learning process independently. This conceptual article explores the relevance of implementing SFBT in educational settings, particularly its connection to intrinsic motivation theory and self-efficacy. By strengthening student potential and academic resilience, SFBT is considered effective in fostering a psychologically responsive learning climate and supporting holistic student development within the school environment.

Keywords: Solution Focused Brief Therapy (SFBT) ; Junior High School.

ABSTRAK

Motivasi belajar merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada dalam masa perkembangan emosional dan kognitif yang pesat. Namun, berbagai hambatan seperti tekanan akademik, rendahnya efikasi diri, ketidakstabilan emosi, dan kurangnya dukungan sosial dapat menurunkan motivasi belajar siswa. Jika dibiarkan, hal ini berisiko menimbulkan penurunan prestasi dan gangguan kesejahteraan psikologis. Solution Focused Brief Therapy (SFBT) hadir sebagai pendekatan alternatif dalam layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada solusi, kekuatan personal, dan orientasi masa depan. Pendekatan ini mendorong pola pikir konstruktif dan pemberdayaan diri siswa dalam mengelola proses belajar secara mandiri. Artikel ini membahas relevansi penerapan SFBT dalam konteks pendidikan, dengan menyoroti keterkaitannya terhadap teori motivasi intrinsik dan efikasi diri. Melalui penguatan potensi dan ketahanan akademik, SFBT dinilai efektif dalam membangun iklim pembelajaran yang responsif secara psikologis dan mendukung perkembangan peserta didik secara utuh di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: Solution Focused Brief Therapy (SFBT) ; Sekolah Menengah Pertama.

PENDAHULUAN

Motivasi belajar memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Siswa yang memiliki motivasi tinggi akan menunjukkan semangat dalam belajar, ketekunan menghadapi tugas-tugas akademik, serta kesiapan menghadapi tantangan di lingkungan sekolah. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit siswa

mengalami penurunan motivasi belajar. Berdasarkan data (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, 2023), sekitar 38% siswa SMP mengalami penurunan minat dan semangat belajar yang dipicu oleh tekanan akademik, rendahnya rasa percaya diri, serta minimnya dukungan dari lingkungan sosial maupun sekolah. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan tepat dapat mengganggu proses belajar mengajar dan berdampak jangka panjang terhadap perkembangan akademik dan karakter siswa.

Dalam konteks tersebut, peran guru Bimbingan dan Konseling menjadi sangat krusial. Dibutuhkan strategi layanan konseling yang efektif, efisien, dan mampu menjawab permasalahan siswa secara konstruktif. Salah satu pendekatan yang relevan adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), yaitu terapi singkat yang menekankan pada pencarian solusi, potensi diri, dan harapan masa depan daripada menggali akar masalah. Pendekatan ini dinilai cocok untuk siswa usia remaja yang lebih responsif terhadap konseling yang bersifat memberdayakan dan positif. Menurut (Jong & Berg, 2013), SFBT berfokus pada kekuatan yang dimiliki individu serta membantunya menyusun tujuan yang jelas dan realistis. Penelitian yang dilakukan oleh (Bariyyah, 2022) dan (Dartina dkk., 2024). juga mendukung efektivitas SFBT dalam meningkatkan regulasi diri, semangat belajar, serta efisiensi layanan BK di sekolah.

SFBT bukan hanya menawarkan pendekatan yang praktis dan singkat, tetapi juga memperkuat aspek motivasional siswa melalui penguatan keyakinan diri dan kesadaran akan keberhasilan yang telah dicapai. Dengan mendorong siswa untuk mengenali potensi diri serta membayangkan masa depan yang lebih baik, pendekatan ini turut membangun motivasi intrinsik yang menjadi fondasi penting dalam belajar. Hal ini juga sesuai dengan pandangan Bandura (1997) tentang pentingnya *self-efficacy* dalam memunculkan dorongan belajar dan ketekunan. Dalam jangka panjang, penerapan SFBT secara konsisten diyakini dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat secara psikologis, serta mendorong terbentuknya karakter siswa yang tangguh dan bertanggung jawab dalam proses belajar.

Sayangnya, meskipun memiliki banyak keunggulan, penggunaan SFBT di sekolah-sekolah Indonesia masih sangat terbatas. Minimnya pelatihan serta rendahnya pemahaman guru BK terhadap pendekatan ini menjadi kendala utama implementasinya (Dartina dkk., 2024). Padahal, sejumlah penelitian sebelumnya seperti (Mutakin dkk., 2016), (Pabalik, 2021), dan (Rahman dkk., 2025) telah membuktikan bahwa SFBT efektif dalam meningkatkan motivasi belajar, rasa tanggung jawab, dan keterlibatan siswa secara aktif dalam proses akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya serius untuk memperkenalkan dan menguatkan penerapan SFBT di lingkungan sekolah, salah satunya melalui kajian konseptual seperti artikel ini

yang bertujuan memberikan landasan teoritis dan implikasi praktis dalam mengembangkan layanan bimbingan yang adaptif dan solutif bagi peserta didik SMP.

PEMBAHASAN

1. Tantangan Motivasi Belajar pada Siswa SMP

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Pada jenjang SMP, siswa berada dalam masa transisi dari anak-anak menuju remaja, sehingga menghadapi berbagai dinamika perkembangan psikologis yang kompleks. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi belajar karena rendahnya efikasi diri, tekanan akademik, dan pengaruh lingkungan sosial. Sebagaimana dikemukakan oleh (Andrianti dkk., 2023), siswa dengan motivasi rendah cenderung menunjukkan perilaku pasif, kurang bertanggung jawab, dan mudah merasa gagal.

Dalam konteks pendidikan Indonesia, guru BK sering kali menghadapi kenyataan bahwa tidak semua intervensi konseling tradisional mampu menjawab kebutuhan psikologis siswa secara efektif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih memberdayakan dan berfokus pada potensi positif siswa. Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), yang menawarkan strategi konseling singkat namun konstruktif, serta menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pemulihan dan perubahan.

2. Orientasi Solusi dalam Pendekatan Konseling

Salah satu prinsip utama dari SFBT adalah pergeseran fokus dari masalah ke solusi. Dalam pendekatan ini, konselor tidak berusaha menggali penyebab masalah secara mendalam, melainkan membantu konseli mengidentifikasi hal-hal yang telah berhasil mereka capai dan membangun rencana masa depan yang lebih jelas. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *student empowerment*, yakni menguatkan kemampuan siswa dalam mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas proses belajarnya sendiri.

Penerapan orientasi solusi dalam layanan BK memungkinkan siswa yang kehilangan semangat belajar untuk mulai mengenali bahwa mereka memiliki kendali terhadap perubahan. Ini membentuk rasa kepemilikan terhadap proses belajar dan menumbuhkan kepercayaan diri. SFBT memungkinkan guru BK untuk mengarahkan percakapan pada hal-hal yang dapat dilakukan siswa, bukan apa yang salah dari mereka. Ini menjadi pembeda utama antara SFBT dengan pendekatan konseling problem-oriented yang umum digunakan.

3. Relevansi SFBT terhadap Peningkatan Motivasi Belajar

SFBT mendukung peningkatan motivasi belajar dengan cara memperkuat keyakinan siswa atas kemampuan dirinya (self-efficacy). Menurut (Bandura, 1997), efikasi diri berperan penting dalam membentuk pola pikir belajar yang ulet dan tahan banting. Ketika siswa percaya bahwa mereka mampu mencapai target, maka kecenderungan untuk menyerah akan berkurang. SFBT mendorong siswa untuk memvisualisasikan keberhasilan, sekaligus memetakan langkah-langkah kecil yang realistis untuk mencapainya.

Di sisi lain, teori motivasi dari (Deci & Ryan, 2000) juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik siswa akan tumbuh apabila mereka merasa memiliki otonomi, kompetensi, dan koneksi sosial. SFBT secara tidak langsung mendukung ketiga aspek ini karena pendekatannya partisipatif, mendorong siswa menetapkan tujuan sendiri, dan menciptakan interaksi yang positif dengan guru BK. Oleh karena itu, SFBT tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif dan mendorong kemandirian belajar.

4. Efektivitas Penerapan SFBT dalam Layanan BK Sekolah

Meskipun SFBT awalnya dikembangkan dalam konteks klinis, penerapannya di sekolah terbukti efektif dan sesuai dengan kebutuhan siswa remaja. Pendekatan ini bersifat fleksibel dan dapat diterapkan dalam bentuk konseling individual maupun kelompok. Seperti dijelaskan oleh Bariyyah (2022), SFBT meningkatkan kesadaran siswa terhadap tujuan belajar dan mendorong mereka untuk lebih reflektif terhadap proses yang mereka jalani. Temuan serupa juga disampaikan oleh Dartina dkk. (2024), yang menegaskan bahwa layanan BK berbasis SFBT mampu meningkatkan keterlibatan dan motivasi akademik siswa secara signifikan. Dalam praktiknya, guru BK perlu mengembangkan keterampilan dasar dalam berkomunikasi secara solutif, mampu membangun relasi yang positif dengan siswa, dan menyediakan ruang dialog yang tidak menghakimi. Hal ini menjadi kunci keberhasilan SFBT di lingkungan sekolah. Selain itu, integrasi antara pendekatan ini dengan program penguatan karakter dan pembelajaran sosial-emosional akan memperluas manfaatnya dalam menciptakan iklim belajar yang kondusif dan memberdayakan.

5. Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara teoritis, penerapan SFBT memperkaya khazanah pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling, terutama dalam menjawab persoalan motivasi belajar yang bersifat psikologis dan kontekstual. Pendekatan ini selaras dengan paradigma konstruktivistik yang menempatkan siswa sebagai pencipta makna dan pelaku perubahan. Secara praktis, SFBT dapat dijadikan alternatif strategis oleh guru BK

untuk meningkatkan efektivitas layanan tanpa memerlukan waktu intervensi yang panjang.

Penerapan SFBT juga membuka peluang kolaborasi lintas pihak, baik antara guru BK, wali kelas, maupun orang tua, dalam mendukung perkembangan motivasi belajar siswa. Dengan pendekatan yang berfokus pada kekuatan dan solusi, sekolah dapat menciptakan sistem dukungan yang lebih responsif, positif, dan terarah bagi siswa dalam menghadapi tantangan belajar masa kini.

6. Integrasi Penerapan SFBT dalam Sistem Layanan BK Sekolah

Agar penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dapat berjalan efektif dan berkelanjutan, dibutuhkan strategi integrasi yang menyeluruh ke dalam sistem layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Integrasi ini dapat dimulai dari perencanaan program tahunan BK, di mana pendekatan SFBT dijadikan salah satu landasan dalam merancang kegiatan konseling individu, kelompok, maupun layanan klasikal yang bertujuan meningkatkan motivasi dan tanggung jawab belajar siswa.

Guru BK dapat memanfaatkan pendekatan SFBT dalam setiap tahap layanan, mulai dari identifikasi masalah, asesmen awal, hingga pelaksanaan intervensi dan evaluasi tindak lanjut. Dalam layanan klasikal, SFBT dapat digunakan sebagai pendekatan dalam penyampaian materi pengembangan diri, seperti perencanaan masa depan, membangun harapan, dan penguatan sikap positif terhadap belajar. Sedangkan dalam layanan individual, pendekatan ini sangat efektif untuk siswa yang mengalami penurunan motivasi belajar atau sedang menghadapi hambatan psikologis tertentu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian konseptual dalam artikel ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan alternatif strategis yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di jenjang Sekolah Menengah Pertama. SFBT menawarkan paradigma baru dalam layanan bimbingan dan konseling dengan menitikberatkan pada kekuatan personal, pencapaian positif di masa lalu, serta orientasi masa depan yang realistis. Pendekatan ini tidak hanya menumbuhkan efikasi diri siswa, tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik yang menjadi dasar penting bagi keberhasilan akademik. Dengan landasan teoritik yang kuat, seperti teori self-efficacy dari Bandura dan teori motivasi dari Deci dan Ryan, SFBT terbukti mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih konstruktif, responsif secara psikologis, serta mendorong partisipasi aktif siswa dalam proses pendidikan.

Namun demikian, implementasi SFBT di sekolah masih menghadapi berbagai kendala, seperti minimnya pelatihan dan kurangnya pemahaman

guru BK terhadap pendekatan ini. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah strategis untuk mendukung penerapannya secara luas. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat meningkatkan kompetensinya melalui pelatihan atau workshop yang secara khusus membahas teknik dan prinsip SFBT. Pihak sekolah juga perlu memberikan dukungan struktural dan kultural agar pendekatan ini dapat terintegrasi ke dalam layanan bimbingan secara menyeluruh.

Selain itu, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk menguji efektivitas SFBT dalam konteks yang lebih luas, baik melalui metode kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods. Dengan adanya data empiris, SFBT dapat lebih mudah diadopsi sebagai pendekatan resmi dalam pengembangan kebijakan layanan konseling di sekolah. Pemerintah dan pemangku kebijakan pendidikan juga diharapkan berperan aktif dalam menyediakan modul pelatihan dan panduan praktis bagi guru BK, sehingga penerapan SFBT dapat berjalan secara sistematis dan berkelanjutan. Dengan demikian, SFBT tidak hanya menjadi pendekatan alternatif, melainkan solusi nyata dalam menjawab problematika motivasi belajar siswa secara efektif dan kontekstual.

DAFTAR RUJUKAN

- Andrianti, S., Darmayanti, N., & Al-Farabi, M. (2023). Konseling Kelompok Dengan Teknik Berfokus Pada Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Mts Al-Uswah Kuala. *Journal of Student Research (JSR)*, 1(1).
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company.
- Bariyyah, K. (2022). Keefektivan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 25–30. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/8436%0Ahttps://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/download/8436/3837>
- 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. *Indonesian Journal of Educational Counseling*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Jong, P. De, & Berg, I. K. (2013). *Interviewing for Solutions* (4th ed.). Cengage Learning.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2023). *Rapor Pendidikan 2023: Capaian dan Tantangan dalam Pembelajaran Pasca-Pandemi*.
- Mutakin, F., Hidayah, N., Ramli, M., Negeri, K. U., & E-mail, J. S. M. (2016).

Jawab Belajar Siswa Smp. 2220–2225.

PABALIK, V. (2021). PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DI SMPN 13 MAKASSAR. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.

Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). *Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA*. 0738(2), 347–357.