
KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN SFBT TEKNIK *SCALING QUESTIONS* UNTUK MENGATASI PRESTASI AKADEMIK SISWA YANG MENURUN DRASTIS

Muhammad Rizky Nur Prakoso¹, Muhammad Aziz Rifai², Taufik Sani Santoso³
^{1,2,3}Universitas Slamet Riyadi, Indonesia

Email : muh.rizkynp@gmail.com, azizrifai566@gmail.com, taufiksanis@gmail.com

Article Info

History Articles

Submitted:

13 Februari 2026

Accepted:

22 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata Kunci:

Solution Focused Brief Counseling, Scaling Question, Konseling Individual, Penurunan Prestasi Akademik, Bimbingan dan Konseling.

Keywords:

Solution Focused Brief Counseling, Scaling Question Technique, Individual Counseling, Academic Performance Decline, School Counseling

Abstrak

Penurunan prestasi akademik siswa sering kali tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis dan dinamika keluarga yang tidak kondusif. Konflik keluarga, ketidakstabilan ekonomi, serta tekanan emosional dapat menimbulkan kecemasan yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan motivasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran konseling individual dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) melalui teknik *scaling question* dalam membantu siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik secara signifikan. Penelssitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap satu siswa sekolah menengah atas yang mengalami penurunan nilai akademik dalam dua semester terakhir. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi selama proses konseling, serta dokumentasi nilai akademik siswa. Proses konseling dilaksanakan dalam empat sesi selama satu bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan SFBC mampu membantu siswa mengidentifikasi sumber daya internal serta membangun strategi perubahan yang lebih adaptif. Teknik *scaling question* juga membantu memonitor perkembangan kondisi emosional siswa, yang ditunjukkan oleh penurunan tingkat kecemasan dari skala 8 menjadi 4 serta meningkatnya fokus belajar dan motivasi akademik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC dapat menjadi salah satu intervensi konseling yang efektif dan praktis dalam membantu siswa mengatasi penurunan prestasi akademik yang dipengaruhi oleh faktor psikososial di lingkungan sekolah.

Abstract

The decline in students' academic achievement is not solely influenced by cognitive factors but is also closely related to psychological conditions and unfavorable family dynamics. Family conflicts, economic instability, and emotional pressure may trigger anxiety that negatively affects students' learning concentration and academic motivation. This study aims to describe the role of individual counseling using the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach through the scaling question technique in assisting students who experience a significant decline in academic achievement. This research employed a qualitative approach with a case study design involving one high school student who experienced a noticeable decrease in academic performance over the last two semesters. Data were collected through in-depth interviews, observations during the counseling sessions, and documentation of the student's academic records. The counseling process consisted of four sessions conducted over a one-month period. The findings indicate that the implementation of the SFBC approach helped the student identify internal resources and develop more adaptive strategies for change. The scaling question technique also assisted in monitoring the student's emotional development, as indicated by the reduction of anxiety levels from scale 8 to 4 and the improvement of learning focus and academic motivation. These findings suggest that the SFBC approach can serve as an effective and practical counseling intervention to help students overcome declining academic achievement influenced by psychosocial factors within the school context.

PENDAHULUAN

Permasalahan akademik merupakan salah satu isu yang sering muncul dalam proses pendidikan di sekolah. Penurunan prestasi belajar siswa sering kali tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor psikologis, sosial, serta kondisi emosional yang dialami siswa dalam proses pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik, kecemasan, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola masalah pribadi dapat berdampak pada menurunnya performa akademik siswa di sekolah (Beiter et al., 2015). Kondisi ini menuntut adanya layanan bantuan profesional yang mampu membantu siswa memahami dan mengatasi permasalahan yang mereka hadapi secara lebih efektif.

Dalam konteks pendidikan, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu peserta didik mengembangkan potensi diri serta mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu perkembangan akademik maupun pribadi. Melalui layanan konseling, siswa diharapkan mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai kondisi dirinya, sehingga dapat menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Konseling individual merupakan salah satu bentuk layanan yang memberikan kesempatan kepada konselor untuk memberikan bantuan secara lebih intensif kepada siswa yang mengalami kesulitan tertentu (Corey, 2015). Layanan ini memungkinkan konselor untuk memahami secara lebih mendalam latar belakang permasalahan siswa serta membantu mereka merumuskan langkah-langkah yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut. Dalam praktiknya, efektivitas layanan konseling juga dipengaruhi oleh kemampuan konselor dalam membangun hubungan yang suportif dengan konseli serta menciptakan suasana konseling yang kondusif bagi proses perubahan perilaku. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penguatan keterampilan konseling, termasuk pada konselor sebaya di lingkungan sekolah, dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam memberikan dukungan psikologis kepada teman sebaya serta membantu mengatasi berbagai permasalahan perkembangan yang muncul di lingkungan pendidikan (Saputri, et al., 2023)

Salah satu pendekatan konseling yang saat ini banyak digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling adalah *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini menekankan pada pencarian solusi yang berfokus pada kekuatan dan potensi yang dimiliki individu, daripada terlalu berfokus pada permasalahan yang dialami. SFBT memandang bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki sumber daya internal yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi (Vermeulen-Oskam, et al., 2024). Oleh karena itu, proses konseling lebih diarahkan pada upaya membantu klien mengidentifikasi kemungkinan solusi serta langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan yang diharapkan.

Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* dikembangkan dengan asumsi bahwa perubahan positif dapat terjadi ketika individu mampu memfokuskan perhatian pada kemungkinan solusi daripada terus menerus memusatkan perhatian pada sumber permasalahan. Dalam pendekatan ini, konselor tidak menempatkan diri sebagai pihak yang memberikan solusi secara langsung, tetapi berperan sebagai fasilitator yang membantu klien mengeksplorasi potensi serta pengalaman keberhasilan yang pernah dimiliki sebelumnya. Dengan demikian, proses konseling menjadi lebih berorientasi pada masa depan serta menekankan pada pencapaian tujuan yang realistis dan dapat dicapai secara bertahap. Pendekatan ini juga menekankan pentingnya membangun harapan positif pada diri klien, sehingga mereka memiliki keyakinan bahwa perubahan yang diinginkan dapat dicapai melalui langkah-langkah kecil yang dilakukan secara konsisten (Vermeulen-Oskam, et al., 2024; Žak

& Peka, 2024). Dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah, konselor juga berperan sebagai fasilitator yang membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengatasi berbagai permasalahan perkembangan melalui proses pendampingan yang sistematis dan berkelanjutan (Prakoso, et al., 2023)

Pendekatan SFBT juga dikenal sebagai pendekatan konseling yang bersifat singkat namun efektif dalam membantu individu mencapai perubahan perilaku yang positif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki efektivitas dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan psikologis maupun akademik. Kajian literatur yang dilakukan oleh Zak dan Peka (2024) menunjukkan bahwa SFBT memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dalam berbagai konteks intervensi psikologis, termasuk dalam setting pendidikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang berorientasi pada solusi dapat membantu individu lebih fokus pada potensi perubahan dibandingkan dengan terjebak pada permasalahan yang dialami.

Dalam praktik konseling di sekolah, penerapan pendekatan SFBT telah digunakan untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan pribadi maupun akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa, mengurangi kecemasan akademik, serta membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan sosial yang lebih baik (Akmal & Prasetya, 2024; Larasati, et al., 2022; Rahman, et al., 2025). Selain itu, pendekatan SFBT juga terbukti mampu membantu siswa dalam mengembangkan konsep diri yang lebih positif serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan akademik (Tahir, et al., 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis solusi memiliki fleksibilitas yang tinggi dalam berbagai konteks layanan konseling. Pendekatan ini tidak hanya digunakan dalam layanan konseling individual, tetapi juga dalam konseling kelompok maupun program intervensi di lingkungan sekolah. Dalam praktiknya, pendekatan SFBT memberikan ruang bagi konseli untuk secara aktif terlibat dalam proses perubahan yang mereka inginkan. Keterlibatan aktif tersebut memungkinkan konseli untuk mengembangkan rasa memiliki terhadap proses perubahan yang sedang dijalani. Hal ini pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi internal siswa dalam menghadapi berbagai permasalahan akademik maupun personal yang mereka alami. Oleh karena itu, pendekatan berbasis solusi semakin banyak digunakan oleh praktisi bimbingan dan konseling sebagai salah satu strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perkembangan di lingkungan pendidikan (Diniyah, 2024; Rahman, et al., 2025). Selain dalam konteks sekolah, pendekatan konseling juga dikembangkan dalam layanan konseling masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan individu untuk menemukan potensi perubahan dalam dirinya (Prakoso & Septiani, 2024).

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendekatan SFBT dapat digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dialami siswa di lingkungan pendidikan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Lestari dan Astuti (2021) menunjukkan bahwa penerapan SFBT mampu membantu mengurangi kecemasan pada generasi muda dalam menghadapi berbagai tantangan di era modern. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Handayani, et al. (2022), yang menyatakan bahwa pendekatan SFBT dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa selama menghadapi ujian akhir. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada solusi memiliki potensi yang besar dalam membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Selain digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik, pendekatan SFBT juga dapat diterapkan dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan perilaku maupun emosional di lingkungan sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Gunawan, dkk. (2020) menunjukkan bahwa konseling berbasis solusi dapat membantu mengurangi perilaku agresif pada siswa sekolah menengah. Sementara itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pendekatan SFBT juga efektif dalam meningkatkan harga diri siswa serta membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik dalam interaksi dengan lingkungan sekitarnya (Habsy, et al., 2024).

Penelitian yang dipublikasikan dalam Jurnal *Consulenza* juga menunjukkan bahwa pendekatan Solution Focused Brief Counseling memiliki kontribusi positif dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan akademik. Permatasari, Karamoy, dan Budiono (2025) menemukan bahwa penerapan pendekatan SFBC dalam layanan konseling mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa secara signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis solusi membantu siswa mengidentifikasi potensi diri serta membangun strategi adaptif dalam menghadapi tekanan akademik di lingkungan sekolah.

Dalam konteks yang lebih luas, penerapan pendekatan SFBT juga telah dikembangkan dalam berbagai program intervensi yang ditujukan untuk membantu siswa mengatasi kesulitan belajar maupun masalah penyesuaian diri di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Sakuraba et al. (2023) menunjukkan bahwa program berbasis SFBT dapat membantu menurunkan perilaku penolakan sekolah (*school refusal behavior*) pada siswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang berorientasi pada solusi dapat memberikan dampak positif dalam membantu siswa membangun motivasi belajar serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pendidikan. Dalam praktik konseling berbasis SFBT, salah satu teknik yang sering digunakan untuk membantu konseli merefleksikan kondisi dirinya secara lebih konkret adalah teknik *scaling question*. Melalui teknik ini, konseli dapat melakukan penilaian bertahap terhadap perubahan yang dialami selama proses konseling (Permatasari, Karamoy, & Budiono, 2025).

Selain itu, beberapa penelitian di bidang bimbingan dan konseling juga menunjukkan bahwa pendekatan SFBT dapat membantu mengurangi stres akademik serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yang muncul selama proses pendidikan (Diniyah, 2024; Nirmala, 2023). Pendekatan ini menekankan pentingnya membangun harapan positif serta membantu individu mengenali keberhasilan kecil yang telah dicapai dalam proses perubahan. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan keyakinan diri yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Dalam praktik konseling berbasis SFBT, terdapat berbagai teknik yang dapat digunakan oleh konselor untuk membantu klien mengidentifikasi potensi solusi yang dimiliki. Salah satu teknik yang menjadi karakteristik penting dalam pendekatan SFBT adalah penggunaan *scaling question*. Teknik ini digunakan untuk membantu konseli menggambarkan kondisi yang mereka alami dalam bentuk skala tertentu, biasanya dari angka 0 hingga 10. Melalui penggunaan skala tersebut, konseli dapat lebih mudah menilai tingkat permasalahan yang sedang dihadapi sekaligus mengidentifikasi perubahan yang terjadi selama proses konseling berlangsung.

Selain itu, teknik *scaling question* juga membantu konselor dalam memahami persepsi konseli terhadap kondisi dirinya secara lebih konkret. Dengan mengetahui posisi konseli pada skala tertentu, konselor dapat membantu konseli merancang langkah-langkah kecil yang realistis untuk mencapai kondisi yang lebih baik. Oleh karena itu, teknik ini sering digunakan

dalam praktik konseling berbasis solusi karena mampu membantu konseli memvisualisasikan perkembangan perubahan yang mereka alami secara lebih jelas (Ilmi & Rahman, 2024; Oktavianas, et al., 2025). Teknik ini membantu konseli untuk menilai kondisi yang mereka alami pada suatu skala tertentu sehingga memudahkan mereka dalam melihat perkembangan perubahan yang terjadi selama proses konseling. Penggunaan teknik ini juga dapat membantu konselor dan konseli dalam mengidentifikasi langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan yang diharapkan (Ilmi & Rahman, 2024; Oktavianas, et al., 2025).

Berdasarkan berbagai kajian tersebut dapat dipahami bahwa pendekatan Solution Focused Brief Counseling memiliki potensi yang besar dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kondisi psikologis maupun akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran konseling individual dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling menggunakan teknik *scaling question* dalam membantu mengatasi penurunan nilai indeks siswa yang terjadi secara drastis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif siswa yang mengalami penurunan nilai indeks akibat tekanan psikososial. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menangkap makna, dinamika, serta proses perubahan yang terjadi secara alamiah dalam kehidupan individu (Moleong, 2010). Dalam bidang bimbingan dan konseling, pendekatan ini dinilai relevan untuk mengeksplorasi pengalaman konseli serta perubahan perilaku dan kondisi emosional yang muncul selama proses konseling berlangsung (Habsy, 2021).

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah menengah atas di Indonesia pada semester genap tahun ajaran 2024/2025. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada ditemukannya kasus penurunan nilai indeks siswa yang berkaitan dengan tekanan psikososial dalam lingkungan keluarga.

A. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah satu siswa tingkat SMA yang mengalami penurunan nilai indeks sebesar $\geq 0,5$ poin dalam dua semester terakhir. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling, yaitu teknik pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan fokus penelitian.

Adapun kriteria subjek penelitian meliputi:

1. Mengalami penurunan nilai akademik secara signifikan dalam dua semester terakhir.
2. Menunjukkan indikasi tekanan emosional yang berkaitan dengan kondisi keluarga.
3. Bersedia mengikuti proses konseling individual secara sukarela.
4. Tidak memiliki gangguan psikologis berat yang memerlukan penanganan klinis lanjutan.

Subjek penelitian merupakan siswa kelas XI berusia 16 tahun yang mengalami penurunan nilai indeks secara signifikan dalam dua semester terakhir. Berdasarkan data akademik sekolah, nilai rata-rata siswa sebelumnya berada pada kategori baik, namun mengalami penurunan setelah muncul tekanan psikososial dalam lingkungan keluarga.

Penggunaan desain studi kasus dengan satu subjek dimaksudkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika permasalahan yang dialami siswa serta proses perubahan yang terjadi selama intervensi konseling berlangsung.

B. Prosedur Penelitian

Proses konseling dilaksanakan dalam empat sesi konseling individual selama satu bulan. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 45–60 menit. Pendekatan yang digunakan dalam proses konseling adalah Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dengan penekanan pada penggunaan teknik scaling question.

Tahapan proses konseling dalam penelitian ini meliputi:

1. Tahap pembangunan hubungan (*rapport building*), yaitu membangun hubungan yang aman dan suportif antara konselor dan konseli serta melakukan eksplorasi awal terhadap permasalahan yang dialami siswa.
2. Tahap identifikasi sumber daya dan kekuatan konseli, dengan menggunakan teknik *exception question* untuk menggali pengalaman positif yang pernah dimiliki konseli dalam mengatasi permasalahan.
3. Tahap penerapan teknik scaling question, yaitu meminta konseli menilai kondisi emosional, tingkat kecemasan, serta keyakinan terhadap perubahan dalam rentang skala tertentu guna memetakan kondisi awal dan perkembangan perubahan.
4. Tahap evaluasi dan perumusan langkah solusi, yaitu membantu konseli merumuskan langkah-langkah kecil yang realistis untuk meningkatkan kondisi akademik dan kesejahteraan emosionalnya.

Setiap sesi konseling difokuskan pada tujuan yang berbeda. Sesi pertama berfokus pada eksplorasi permasalahan dan pembangunan hubungan konseling. Sesi kedua diarahkan pada identifikasi kekuatan dan pengalaman positif konseli. Sesi ketiga memanfaatkan teknik scaling question untuk memetakan perkembangan perubahan. Sesi keempat difokuskan pada evaluasi perubahan serta penyusunan strategi tindak lanjut yang dapat dilakukan oleh konseli secara mandiri.

C. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang dialami konseli serta perubahan yang terjadi selama proses konseling berlangsung.

Data penelitian dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu:

1. Wawancara mendalam. Wawancara dilakukan secara langsung antara peneliti dan konseli untuk menggali informasi mengenai kondisi psikologis, pengalaman akademik, serta faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nilai indeks yang dialami siswa. Wawancara juga digunakan untuk memahami persepsi konseli terhadap permasalahan yang dihadapi serta harapan yang ingin dicapai melalui proses konseling. Proses wawancara dilakukan secara semi-terstruktur sehingga peneliti tetap memiliki panduan pertanyaan namun tetap memberikan ruang bagi konseli untuk menyampaikan pengalaman dan perasaan yang dialami secara lebih bebas.
2. Observasi selama proses konseling. Observasi dilakukan untuk mengamati berbagai respons yang ditunjukkan oleh konseli, baik secara verbal maupun nonverbal, selama sesi konseling. Melalui observasi ini, peneliti dapat mengidentifikasi perubahan sikap,

ekspresi emosional, serta tingkat keterlibatan konseli dalam proses konseling. Observasi juga membantu peneliti dalam memahami dinamika interaksi antara konselor dan konseli selama proses penerapan teknik *scaling question* dalam pendekatan Solution Focused Brief Counseling.

3. Dokumentasi akademik. Dokumentasi yang dikumpulkan meliputi data prestasi akademik siswa, khususnya nilai akademik sebelum dan setelah proses konseling, serta catatan singkat proses konseling yang dilakukan selama penelitian berlangsung. Data dokumentasi ini digunakan untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih objektif mengenai perubahan kondisi akademik siswa setelah mengikuti proses konseling. berupa data nilai indeks siswa sebelum dan sesudah proses konseling sebagai informasi pendukung dalam melihat perkembangan akademik siswa.

Penggunaan ketiga teknik pengumpulan data tersebut juga bertujuan untuk meningkatkan kredibilitas data penelitian melalui proses triangulasi, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai sumber data yang berbeda.

D. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa teknik pengumpulan data, yaitu wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai permasalahan yang dialami konseli serta perubahan yang terjadi selama proses konseling berlangsung. Analisis data dilakukan secara bertahap dengan mengacu pada model analisis data kualitatif yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (2014), yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu:

1. Reduksi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, serta menyederhanakan data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi.
2. Penyajian data (*data display*), yaitu menyusun data dalam bentuk deskripsi naratif sehingga memudahkan peneliti dalam memahami pola dan hubungan antar temuan.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu proses menginterpretasikan data serta memastikan konsistensi temuan melalui triangulasi sumber data.

Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi akademik guna memastikan validitas dan konsistensi temuan penelitian. Seluruh proses penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu menjaga kerahasiaan identitas konseli serta memperoleh persetujuan dari pihak yang bersangkutan sebelum proses konseling dilaksanakan.

HASIL

1. Kondisi Awal Konseli

Berdasarkan hasil wawancara awal dan observasi yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa konseli mengalami penurunan nilai indeks akademik secara signifikan dalam dua semester terakhir. Sebelumnya, konseli termasuk siswa yang memiliki performa akademik yang cukup baik dan mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan optimal. Namun dalam beberapa waktu terakhir, konseli menunjukkan penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran, serta mengalami tekanan emosional yang berkaitan dengan kondisi keluarga. Terdapat salah satu kalimat yang diungkapkan konseli saat wawancara saat ditanyakan terkait penyebab nilai salah satu mata pelajaran di bawah rata-rata saat Ujian Akhir Semester, konseli

merespon demikian: "saya merasa agak kesulitan fokus dan konsentrasi karena masih mengantuk sekali kalau menerima pelajaran matematika di jam ke nol (jam 6.30 WIB), karena dari rumah biasanya bantu Bapak saya merapikan ruang tamu yang digunakan untuk memarkir sepeda dan sepeda motor, lalu lanjut memanaskan motor dulu sebelum ikut menyiapkan sarapan dengan adik-adik saya".

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa konseli merasa terbebani oleh situasi yang terjadi dalam lingkungan keluarga sehingga mempengaruhi kondisi psikologisnya. Perasaan cemas, kurang percaya diri, serta kesulitan dalam mengelola emosi menyebabkan konseli mengalami penurunan minat belajar dan kurang mampu mengoptimalkan potensi akademiknya. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya nilai akademik yang diperoleh konseli pada beberapa mata pelajaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dengan memanfaatkan teknik *scaling question* untuk membantu konseli mengidentifikasi kondisi yang dialami serta menemukan langkah-langkah solusi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi akademiknya.

2. Proses Konseling

Proses konseling dalam penelitian ini dilaksanakan melalui empat sesi konseling individual. Setiap sesi konseling difokuskan pada tahapan tertentu yang bertujuan untuk membantu konseli memahami permasalahan yang dialami serta menemukan solusi yang dapat dilakukan secara bertahap.

Pada **sesi pertama**, konselor berfokus pada tahap pembangunan hubungan konseling (*rapport building*) serta melakukan eksplorasi terhadap permasalahan yang dialami oleh konseli. Pada tahap ini konseli diberikan kesempatan untuk menceritakan kondisi yang sedang dihadapi, termasuk tekanan emosional yang berkaitan dengan situasi keluarga serta dampaknya terhadap motivasi belajar. Melalui proses ini konselor berupaya membangun hubungan yang aman dan suportif sehingga konseli merasa nyaman dalam menyampaikan pengalaman yang dialami.

Pada **sesi kedua**, konselor mulai membantu konseli mengidentifikasi kekuatan dan pengalaman positif yang pernah dimiliki dalam menghadapi permasalahan sebelumnya. Konselor menggunakan beberapa pertanyaan reflektif untuk membantu konseli menyadari bahwa dirinya memiliki potensi dan sumber daya yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Tahap ini juga membantu konseli untuk mulai memandang permasalahan dari sudut pandang yang lebih positif.

Pada **sesi ketiga**, konselor menerapkan teknik *scaling question* untuk membantu konseli menilai kondisi yang dialami saat ini. Konseli diminta untuk memberikan penilaian terhadap tingkat motivasi belajar serta kondisi emosionalnya dalam skala tertentu. Melalui teknik ini konseli dapat melihat posisi kondisi dirinya saat ini serta memikirkan langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi tersebut secara bertahap.

Pada **sesi keempat**, proses konseling difokuskan pada evaluasi perubahan yang telah dialami konseli selama mengikuti proses konseling. Konselor dan konseli bersama-sama merefleksikan perkembangan yang telah dicapai serta menyusun langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh konseli untuk mempertahankan perubahan positif yang telah terjadi, khususnya dalam meningkatkan motivasi belajar dan mengelola tekanan emosional yang dialami.

3. Perubahan yang Dialami Konseli

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara setelah proses konseling dilakukan, terlihat adanya perubahan positif pada kondisi konseli. Konseli menunjukkan peningkatan motivasi belajar serta mulai mampu mengelola kondisi emosional yang sebelumnya mempengaruhi aktivitas akademiknya. Konseli juga menunjukkan sikap yang lebih optimis dalam menghadapi tantangan akademik yang dihadapi.

Selain itu, konseli mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan pembelajaran di kelas serta berusaha untuk memperbaiki performa akademiknya. Hasil refleksi yang dilakukan pada akhir sesi konseling menunjukkan bahwa konseli merasa lebih mampu memahami kondisi dirinya serta memiliki keyakinan yang lebih besar untuk melakukan perubahan secara bertahap.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan konseling individual dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* yang memanfaatkan teknik *scaling question* dapat membantu konseli dalam mengidentifikasi kondisi yang dialami serta mendorong munculnya langkah-langkah perubahan yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan akademik.

Untuk melihat perkembangan kondisi konseli selama proses konseling berlangsung, konselor menggunakan teknik *scaling question* dengan meminta konseli menilai kondisi motivasi belajar dan keadaan emosionalnya dalam rentang skala 0 hingga 10. Hasil penilaian tersebut menunjukkan adanya perubahan kondisi konseli selama mengikuti proses konseling sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perubahan Skala Kondisi Konseli Selama Proses Konseling

Sesi Konseling	Skala Kondisi Konseli (0–10)	Deskripsi Kondisi Konseli
Sesi 1	8	Konseli merasa tertekan oleh kondisi keluarga dan mengalami penurunan motivasi belajar. Konseli juga menunjukkan rasa cemas dan kurang percaya diri terhadap kemampuan akademiknya.
Sesi 2	7	Konseli mulai mampu mengungkapkan perasaan yang dialami secara lebih terbuka dan mulai menyadari bahwa dirinya memiliki beberapa pengalaman positif dalam mengatasi permasalahan sebelumnya.
Sesi 3	6	Konseli mulai menunjukkan peningkatan motivasi belajar serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kemampuannya dalam menghadapi kesulitan akademik.
Sesi 4	4	Konseli menunjukkan perubahan yang lebih positif, merasa lebih tenang secara emosional, serta mulai menyusun langkah-langkah untuk memperbaiki performa akademiknya.

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa terjadi peningkatan skor kondisi konseli dari skala 8 (tingkat kecemasan konseli) pada sesi pertama menjadi skala 4 pada sesi keempat. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dan perkembangan positif pada kondisi emosional dan motivasi belajar konseli selama mengikuti proses konseling individual dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling individual dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang memanfaatkan teknik *scaling question* mampu membantu konseli dalam mengidentifikasi kondisi emosional yang dialami serta mendorong munculnya perubahan positif dalam menghadapi permasalahan akademik. Berdasarkan hasil proses konseling, terjadi penurunan tingkat kecemasan konseli dari skala 8 pada sesi pertama menjadi skala 4 pada sesi keempat. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa konseli secara bertahap mampu mengembangkan pemahaman terhadap permasalahan yang dihadapi serta menemukan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Perubahan kondisi konseli tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang berfokus pada solusi dapat membantu individu untuk lebih menekankan pada potensi perubahan dibandingkan dengan berfokus pada permasalahan yang dialami. Dalam pendekatan *Solution Focused Brief Therapy*, konselor berperan membantu konseli mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki serta menemukan kemungkinan solusi yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pendekatan SFBT efektif dalam membantu individu membangun harapan positif serta mengarahkan perhatian pada solusi yang dapat dicapai secara realistis (Vermeulen-Oskam, et al., 2024).

Penggunaan teknik *scaling question* dalam proses konseling juga memberikan kontribusi penting dalam membantu konseli menyadari perkembangan perubahan yang dialami. Teknik ini memungkinkan konseli untuk menilai kondisi dirinya secara bertahap dalam suatu skala tertentu sehingga memudahkan konseli untuk melihat perbedaan kondisi sebelum dan setelah proses konseling berlangsung (Wardana, et al., 2023). Melalui teknik ini, konseli dapat mengidentifikasi langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kondisi yang dialami secara bertahap. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian literatur yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis *Solution Focused Brief Therapy* memiliki tingkat efektivitas yang cukup tinggi dalam membantu individu mencapai perubahan perilaku dan kondisi psikologis secara positif (Zak & Pəkala, 2024).

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa konseling individual dengan pendekatan SFBC mampu membantu konseli meningkatkan motivasi belajar serta mengelola tekanan emosional yang berkaitan dengan kondisi keluarga. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya keterlibatan konseli dalam kegiatan pembelajaran serta munculnya keyakinan yang lebih positif terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa program intervensi berbasis *Solution Focused Brief Therapy* dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku penolakan sekolah (*school refusal behavior*) serta meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Sakuraba et al., 2023).

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan konseling berbasis solusi memiliki kontribusi positif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kondisi akademik maupun psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, Karamoy, dan Budiono (2025) menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* mampu meningkatkan resiliensi akademik siswa secara signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang berfokus pada solusi dapat membantu siswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan konseling individual dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* yang memanfaatkan teknik *scaling question* dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif dalam membantu siswa yang mengalami penurunan nilai akademik akibat tekanan psikososial. Pendekatan ini tidak hanya membantu konseli memahami permasalahan yang dialami, tetapi juga mendorong konseli untuk mengidentifikasi potensi diri serta merancang langkah-langkah perubahan yang realistis dalam meningkatkan kondisi akademik maupun kesejahteraan emosionalnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling individual dengan pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBC) yang memanfaatkan teknik *scaling question* terbukti mampu membantu siswa dalam mengatasi permasalahan akademik yang berkaitan dengan tekanan psikososial. Melalui proses konseling yang dilakukan secara bertahap, konseli mampu mengidentifikasi kondisi emosional yang dialami serta menemukan langkah-langkah solusi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi akademiknya.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan positif pada kondisi konseli yang ditunjukkan melalui penurunan tingkat kecemasan dari skala 8 pada sesi awal menjadi skala 4 pada sesi akhir konseling. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa konseli mulai mampu mengelola tekanan emosional yang dialami serta meningkatkan motivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling yang berfokus pada solusi dapat membantu konseli untuk lebih menekankan pada potensi perubahan dan kekuatan yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa penerapan konseling individual dengan pendekatan SFBC dapat menjadi salah satu alternatif strategi intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik akibat tekanan psikologis. Oleh karena itu, konselor sekolah diharapkan dapat memanfaatkan pendekatan konseling berbasis solusi sebagai salah satu strategi dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatasi permasalahan secara lebih adaptif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis berterima kasih kepada dewan redaksi Jurnal Consulenza atas proses *review* dan publikasi karya ilmiah ini. Publikasi ini merupakan langkah penting dalam menyebarkan pengetahuan mengenai peningkatan kemampuan ekspresi diri melalui Bimbingan Konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*, yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pendidik, konselor, dan siswa di seluruh Indonesia.

Penulis juga menyampaikan penghargaan yang tulus kepada seluruh narasumber penelitian atas kontribusi berharga mereka. Tanpa partisipasi aktif dan berbagi pengetahuan dari para narasumber, penelitian ini tidak akan mencapai hasil yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- AKMAL, M. F., & PRASETYA, A. F. (2024). EFFECTIVENESS OF SOLUTION FOCUSED BRIEF CYBERCOUNSELING TO INCREASE THE SELF-CONFIDENCE OF CLASS VII TUDENTS OF SMP MUHAMMADIYAH 10 YOGYAKARTA. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 2(2), 139-149. [HTTPS://DOI.ORG/10.37216/TAUJIH.v2i2.1383](https://doi.org/10.37216/TAUJIH.v2i2.1383)
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Diniyah, U. (2024). The effectiveness of solution-focused brief counseling in reducing academic procrastination. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 14(1), 31-41. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v14i1.9396>
- Gunawan, I. M., Hartati, A., & Mulachela, F. S. (2020). Pengaruh konseling kelompok terhadap perilaku agresif siswa di SMKN 4 mataram. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 385-392. doi:<https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2881>
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 1–12. <https://journal.matappa.ac.id/index.php/jurkam/issue/view/3>
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024) . Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non formal*, 1(3), 1-14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Handayani, A., Fitriana, S., & Senowarsito. (2022). Pengembangan modul konseling krisis berfokus solusi untuk mereduksi kondisi trauma. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(4), 658-667. <https://doi.org/10.29210/185600>
- Ilmi, M. H. & Nurjannah (2024). Pengembangan pendekatan solution-focused brief counseling (SFBC). *RISTEKDIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 261–269.
- Larasati, N. G., Lestari, I., & Rahardjo, S. (2022). Penerapan solution focus brief counseling untuk mengatasi kecemasan akademik daring di SMA N 1 Jakenan. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 1(1), 47-53. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8592>
- Lestari, R., & Astuti, B. (2021). The effectiveness of solution-focused brief therapy to reduce generation z anxiety in the age of disruption. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 96–104. <https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p096>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage.
- Moleong, L. J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.

- 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). <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112>
- Oktavianas, A., Nurihsan, J., & Saripah, I. (2025). Efektivitas konseling online berbasis solution focused brief counseling untuk mengurangi stres akademik pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 73-85. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5471>
- Permatasari, I. K. E., Karamoy, Y. K., & Budiono, A. N. (2025). Pengaruh pendekatan solution focused brief counseling terhadap resiliensi akademik siswa kelas VII MTs Miftahul Arifin Lumajang. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 8(2), 389–405. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v8i2.3855>
- Prakoso, M. R. N., Hartini, S., & Hidayat, I. F. N. (2023). Meningkatkan literasi kesehatan mental remaja panti asuhan melalui pelatihan konseling teman sebaya. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4). <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i6.19255>
- Prakoso, M. R. N., & Septiani, P. (2024). The community counseling services in reaching ex-drugs addictive in central java region. *7th International Conference on Learning Innovation and Quality Education (ICLIQE 2023)*, Atlantis Press, 339-345. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-114-2>
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2025). Efektivitas pendekatan solution focused brief counseling dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA. *Journal of Education Research*, 6(2), 347-357. <https://doi.org/10.37985/jer.v6i2.2344>
- Sakuraba, M., Takagi, G., & Wakashima, K. (2023). The Effectiveness Of A Worksheet Program Based On Solution-Focused Brief Therapy In Decreasing The Function Of School Refusal Behavior. *International Journal Of Brief Therapy And Family Science*, 13(1), 15–31. https://doi.org/10.35783/ijbf.13.1_15
- Saputri, N. S. D., Septiani, P., & Prakoso, M. R. N. (2024). Improving of 'basic skill counseling' for peer counselor pik-r pradita dirgantara high school. *Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023)*, Atlantis Press, 156-164. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7_17
- Tahir, N., Aryani, F., & Sinring, A. (2024). Pengaruh Pendekatan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa Di Sma Negeri 1 Tinambung Polewali Mandar. *BUSYRO (Jurnal Dakwah dan Komunkasi Islam)*, 6(1), 82-96. <https://doi.org/10.55352/kpi.v6i1.1432>
- Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., Van't Hof, L. P. M., Stams, G. J. J. M., van Vugt, E. S., Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A. S., Staaks, J. P. C., Zhang, A. (2024). The current evidence of solution-focused brief therapy: A meta-analysis of psychosocial outcomes and moderating factors. *Clinical Psychology Review*, 114, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512>
- Wardana, A. Y., Rahman, D. H., & Multisari, W. (2023). Konseling kelompok ringkas berfokus solusi untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa SMP. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 53–60. <https://10.17977/um059v3i12023p53-60>

Žak, A. M., & Pečala, K. (2024). Effectiveness of solution-focused brief therapy: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychotherapy Research*, 34(7), 1043–1055. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>