

## **Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok: sebuah tinjauan literatur**

**Soeci Izzati Adlya<sup>\*</sup>, Neviyarni S., Netrawati Netrawati, Rezki Hariko**

Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>\*</sup>Corresponding author, e-mail: [soeci.izzati@fip.unp.ac.id](mailto:soeci.izzati@fip.unp.ac.id)

### **Abstract**

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan yang berfokus terhadap penyelesaian dan pencarian solusi dari permasalahan klien. Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) memungkinkan anggota kelompok belajar untuk memperhatikan apa yang berhasil, dan kemudian melakukannya lebih sering. Praktisi SFBC berusaha menciptakan suasana pemahaman dan penerimaan yang memungkinkan beragam individu memanfaatkan sumber daya mereka untuk membuat perubahan yang konstruktif. Saat ini, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) relatif sering digunakan dalam format individual sehingga memerlukan eksplorasi lebih mendalam berkaitan dengan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam format kelompok, khususnya konseling kelompok. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review melalui peninjauan artikel ilmiah dari berbagai sumber terkait Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam praktik konseling kelompok. Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok diharapkan dapat membantu terentaskannya masalah klien dengan bantuan seluruh anggota kelompok.

**Keywords:** Konseling kelompok, solution focused brief counseling, fokus pada solusi



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

---

### **Introduction**

Konseling kelompok bertujuan untuk membantu penyelesaian permasalahan yang di alami oleh anggota kelompok. Salah satu pendekatan yang berfokus terhadap solusi permasalahan klien yaitu Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan sebuah pendekatan teoretis untuk membantu yang bersifat sistemik, singkat, berorientasi pada masa kini, berfokus pada perubahan-perubahan kecil, dan diarahkan untuk mengajak individu memeriksa pengecualian-pengecualian dalam cara-cara khas mereka berinteraksi (Glading, 2020).

Konselor SFBC yang berfokus pada solusi, belajar dari klien mereka tentang dunia pengalaman mereka daripada mendekati klien dengan prasangka tentang pandangan dunia mereka. Daripada bertujuan untuk mewujudkan perubahan, praktisi SFBC berusaha menciptakan suasana pemahaman dan penerimaan yang memungkinkan beragam individu memanfaatkan sumber daya mereka untuk membuat perubahan yang konstruktif (Corey et al., 2018).

SFBC dirancang sebagai metode yang singkat, efisien, dan berbasis kekuatan, menjadikannya sangat relevan dalam setting sekolah di mana konselor menghadapi beban jumlah siswa yang besar dan waktu pelayanan yang terbatas (Mulawarman, 2004). SFBC bergerak cepat dari "pembicaraan masalah" ke "pembicaraan solusi" dan berfokus pada menjaga konseling tetap sederhana dan singkat. Dengan membicarakan pengecualian terhadap suatu masalah, anggota kelompok dapat mengatasi apa yang tampak sebagai masalah besar. Dalam terapi naratif, orang diberdayakan dengan belajar bagaimana memisahkan diri dari masalah mereka. Dengan menekankan dimensi positif dari pengalaman manusia,

---

klien menjadi aktif terlibat dalam menyelesaikan masalah mereka. Alih-alih bertujuan untuk membuat perubahan terjadi, para praktisi yang beroperasi dari kedua pendekatan ini berupaya menciptakan suasana pemahaman dan penerimaan yang memungkinkan individu untuk menggunakan sumber daya mereka sendiri untuk membuat perubahan yang konstruktif (Schneider et al., 2026).

Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator dialog untuk membantu konseli menerjemahkan visi masa depan yang diinginkan menjadi langkah-langkah nyata, praktikal, dan segera dilakukan. Pendekatan ini merupakan yang praktis dan secara intuitif masuk akal untuk bekerja dalam pencarian solusi permasalahan, serta memiliki model yang dapat dengan mudah dipahami. Banyak penelitian yang telah menerapkan model berfokus pada solusi untuk konseling individu, tetapi lebih sedikit yang menulis tentang penerapan ide-ide berfokus pada solusi untuk kelompok konseling (Cooley, 2009). Kajian sistematis terhadap literatur SFBC dalam setting pendidikan menegaskan bahwa pendekatan ini sangat direkomendasikan karena relevansinya terhadap kebutuhan layanan konseling yang praktis, efektif, dan berbasis bukti (Naraswari et al., 2021). Oleh karena itu, SFBC dalam konseling kelompok layak untuk dikaji dan dibahas lebih lanjut.

## Method

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review. Literatur review merupakan metode penelitian dengan memperoleh kesimpulan dari berbagai jenis sumber bacaan (Snyder, 2019). Pengumpulan data dilakukan dengan meninjau artikel ilmiah dari berbagai sumber yang diterbitkan terkait Solution-Focused Brief Counseling (SFBC).

## Results and Discussion

### Konsep *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*

Konsep pokok dari kelompok Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) mencakup peralihan dari membicarakan masalah ke membicarakan dan menciptakan solusi. Anggota kelompok belajar untuk memperhatikan apa yang berhasil, dan kemudian melakukannya lebih sering. Perubahan bersifat konstan dan tak terelakkan, dan perubahan kecil membuka jalan bagi perubahan yang lebih besar. Patologi atau pemberian label diagnostik hanya sedikit diperhatikan. Ada pengecualian untuk setiap masalah, dan dengan membicarakan pengecualian ini, peserta kelompok mampu mengatasi apa yang tampaknya menjadi masalah besar dalam waktu singkat (Corey et al., 2018).

Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) mengutamakan pencarian penyelesaian masalah daripada eksplorasi mendalam terhadap masalah. Konsep dasar SFBC menekankan bahwa klien memiliki kekuatan dan sumber daya internal untuk mengatasi masalah. Pendekatan ini berasal dari social constructionism, yang memandang realitas sebagai subjektif dan beragam serta menempatkan konselor dan klien sebagai mitra kolaboratif dalam membangun makna dan solusi baru (Bannink, 2007). SFBC membantu klien menentukan tujuan dan langkah konkret menuju perubahan positif dengan menggunakan pertanyaan khusus seperti miracle question dan scaling untuk membantu klien mengidentifikasi tujuan dan langkah konkret menuju perubahan positif (Franklin et al., 2024).

Dari perspektif berfokus pada solusi, tujuannya adalah untuk membantu klien dengan membangun solusi daripada berlarut-larut pada masalah. Asumsi kuncinya adalah bahwa masalah tidak selalu terjadi; ada saat-saat ketika masalah tidak ada atau intensitasnya lebih rendah. Oleh karena itu, elemen-elemen solusi sudah ada. Tugas terapeutik adalah mengalihkan fokus dari masalah dan menyoroti pengecualian dari masalah tersebut. Klien didorong untuk melakukan lebih banyak hal yang sudah berhasil dalam hidup mereka dan membangun kesuksesan kecil. Inilah esensi dari model konseling berbasis kekuatan di mana kekuatan dan sumber daya siswa menjadi sangat penting. Kesuksesan melahirkan kesuksesan. Konseling singkat berfokus pada solusi berorientasi pada masa depan dan tujuan (Cooley, 2009).

---

Fokus utama SFBC adalah pada pencapaian tujuan dan masa depan bukan analisis penyebab masalah di masa lalu. Konseling terdiri dari beberapa tahapan utama. Ini termasuk membangun hubungan terapeutik yang positif, menetapkan tujuan khusus, menemukan kekuatan dan keberhasilan masa lalu, dan menerapkan solusi yang sesuai dengan kebutuhan klien (Aprila et al., 2023). Secara empiris, SFBC terbukti efektif untuk berbagai masalah psikologis dan perilaku, seperti depresi, kecemasan, dan motivasi belajar, dengan durasi sesi yang lebih singkat dibandingkan terapi tradisional (Gingerich & Peterson, 2013; Vermeulen-Oskam et al., 2024). Dengan demikian, SFBC menjadi pilihan intervensi yang efisien, praktis, dan berorientasi pada pemberdayaan klien untuk mencapai perubahan yang diinginkan.

### ***Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) pada Konseling Kelompok dan Konseling Individual***

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) pada konseling kelompok memungkinkan anggota kelompok belajar untuk memperhatikan apa yang berhasil, dan kemudian melakukannya lebih sering. Perubahan bersifat konstan dan tak terelakkan, dan perubahan kecil membuka jalan bagi perubahan yang lebih besar. Patologi atau pemberian label diagnostik hanya sedikit diperhatikan. Ada pengecualian untuk setiap masalah, dan dengan membicarakan pengecualian ini, peserta kelompok mampu mengatasi apa yang tampaknya menjadi masalah besar dalam waktu singkat (Corey et al., 2018).

*Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* adalah pendekatan dalam konseling kelompok yang membantu klien mencapai tujuan mereka. Pendekatan ini didasarkan pada gagasan bahwa pemecah masalah di antara anggota tim memiliki solusi untuk masalah tersebut. Tujuan utama pendekatan ini, bukan menganalisis masalah namun menemukan solusi dari permasalahan yang dialami klien. Konselor dan konseli menentukan tujuan kelompok dalam pengawasan kelompok SFBC. Selanjutnya, fasilitator membantu anggota kelompok menemukan kekuatan, sumber daya, dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu mereka mencapai tujuan. Konseling kelompok SFBC juga menekankan kerja sama tim dan persahabatan sehingga anggota kelompok dapat saling mendukung dan menyemangati untuk mencapai tujuan. Dalam konseling, konselor juga menekankan kerja sama tim sehingga anggota kelompok dapat saling mendukung dan mendukung satu sama lain untuk mencapai tujuan tersebut. Agar kelompok memiliki kesempatan untuk mencapai tujuannya, evaluasi rutin dilakukan (Habsy et al., 2024).

Pada konseling individual, konselor berfokus pada apa yang mungkin, dan mereka kurang atau bahkan tidak tertarik untuk memahami bagaimana masalah tersebut muncul. Perubahan perilaku dipandang sebagai pendekatan paling efektif untuk membantu orang meningkatkan kualitas hidup mereka. De Shazer (Corey, 2013) berpendapat bahwa tidak perlu mengetahui penyebab suatu masalah untuk menyelesaikannya dan tidak ada hubungan yang esensial antara penyebab masalah dan solusinya. Menilai masalah tidak diperlukan agar perubahan terjadi. Setiap orang dapat mempertimbangkan beberapa solusi, dan apa yang tepat untuk satu orang mungkin tidak tepat untuk orang lain. Dalam terapi singkat berfokus solusi, klien memilih tujuan yang ingin mereka capai; hanya sedikit perhatian diberikan pada diagnosis, anamnesis, atau eksplorasi kemunculan masalah.

### ***Fungsi Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)***

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan sebuah pendekatan teoretis untuk membantu yang bersifat sistemik, singkat, berorientasi pada masa kini, berfokus pada perubahan-perubahan kecil, dan diarahkan untuk mengajak individu memeriksa pengecualian-pengecualian dalam cara-cara khas mereka berinteraksi (Glading, 2020). Konselor SFBC yang berfokus pada solusi, belajar dari klien mereka tentang dunia pengalaman mereka daripada mendekati klien dengan prasangka tentang pandangan dunia mereka. Sikap non-patologis yang diambil oleh praktisi yang berfokus pada solusi bergeser dari berkuat pada apa yang salah dengan seseorang menjadi menekankan kemungkinan-kemungkinan kreatif. Daripada bertujuan untuk mewujudkan perubahan, praktisi SFBC berusaha

---

menciptakan suasana pemahaman dan penerimaan yang memungkinkan beragam individu memanfaatkan sumber daya mereka untuk membuat perubahan yang konstruktif (Corey et al., 2018).

Adapun fungsi dari Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) diantaranya yaitu: 1) Pendekatan konseling yang efektif dan efisien. SFBC terbukti efektif untuk berbagai masalah psikososial dan perilaku, serta menggunakan waktu sesi yang lebih singkat dibandingkan terapi lain (Gingerich & Peterson, 2013). 2) Meningkatkan keterampilan sosial dan emosional. SFBC berfungsi untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional, kesejahteraan psikologis (Made et al., 2024), dan motivasi berprestasi, termasuk pada korban bullying (Wiyono et al., 2025); 3) Mengurangi gejala psikologis dan perilaku negative. SFBC efektif dalam menurunkan perilaku prokrastinasi, kecemasan, dan perilaku bullying (Kusumawide et al., 2019; Yeschisca et al., 2023).

### **Tujuan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)**

Model solution-focused menekankan peran peserta dalam menetapkan tujuan dan preferensi mereka sendiri. Sebagian besar proses kelompok melibatkan anggota yang memikirkan masa depan mereka dan apa yang mereka inginkan untuk berbeda dalam hidup mereka. Pemimpin kelompok berfokus pada perubahan yang jelas, spesifik, dapat diamati, kecil, realistis, dan dapat dicapai yang dapat mengarah pada hasil positif tambahan. Karena kesuksesan cenderung membangun dirinya sendiri, tujuan yang sederhana dipandang sebagai awal dari perubahan (Corey et al., 2018).

Salah satu hasil yang paling diharapkan dari kelompok yang berfokus pada solusi adalah anggotanya mengubah cara berpikir mereka tentang hidup. Daripada memandang hidup secara problematis, anggota kelompok dapat menyadari bahwa meskipun kesulitan terjadi, ada pengecualian (Glading, 2020). Adapun tujuan dari pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) diantaranya sebagai berikut: 1) Membantu klien mencapai solusi secara efisien. SFBC bertujuan membantu klien menemukan solusi praktis dan perubahan positif dalam waktu singkat, bukan berfokus pada masalah masa lalu (Bannink, 2007); 2) Meningkatkan kemandirian dan otonomi klien. SFBC mendorong klien untuk memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang mereka miliki, sehingga mereka lebih mandiri dalam menghadapi masalah (Vermeulen-Oskam et al., 2024); 2) Meningkatkan kesejahteraan psikososial. SFBC bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis, motivasi, dan tanggung jawab klien dalam berbagai aspek kehidupan (Az-Zahra et al., 2023).

Dalam pelaksanaannya ada beberapa tujuan dari pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) diantaranya yaitu (Glading, 2020): 1) Menemukan dan memanfaatkan seluruh kekuatan dan kemampuan konseli, seperti mengetahui alasan mengapa konsep dirinya negatif; 2) Menyadari pengecualian yang ada di dalam diri konseli ketika ia menghadapi masalah serta menyadarkan konseli bahwa ia memiliki hal-hal positif yang dapat mengubah konsep dirinya yang sebelumnya negatif; 2) Mengarahkan konseli solusi dari situasi pengecualian tersebut, sehingga konseli dapat menemukan cara untuk meningkatkan konsep dirinya; 3) Menolong konseli fokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik sehingga mereka dapat meningkatkan keyakinan terhadap dirinya.

### **Prinsip-Prinsip *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)**

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) adalah usaha kolaboratif; konselor kelompok berusaha melakukan terapi dengan individu, daripada melakukan terapi pada individu. Empati dan kemitraan kolaboratif dalam proses terapi dipandang lebih penting daripada asesmen atau teknik. Dari pada bertujuan untuk mewujudkan perubahan, pemimpin kelompok berusaha menciptakan suasana pemahaman dan penerimaan yang memungkinkan individu memanfaatkan sumber daya mereka untuk membuat perubahan yang konstruktif. Anggota kelompok adalah penafsir utama dari pengalaman mereka sendiri. Bersama-sama, anggota kelompok dan pemimpin menetapkan tujuan yang jelas, spesifik, realistis, dan bermakna secara pribadi yang akan memandu proses suatu kelompok. Semangat kolaborasi ini membuka berbagai kemungkinan untuk perubahan saat ini dan di masa depan (Corey et al., 2018).

---

De Shazer & Dolan (2007) menjelaskan prinsip-prinsip utama Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) diantaranya yaitu:

Jika tidak rusak, jangan diperbaiki. Ini adalah prinsip utama SFBT. Teori, model, dan filosofi intervensi tidak relevan jika klien telah menyelesaikan masalahnya. Jika tidak ada masalah, seharusnya tidak ada terapi.

Setelah Anda tahu apa yang berhasil, lakukan lebih banyak lagi. Jika klien sedang dalam proses memecahkan masalah, peran utama terapis adalah mendorong klien untuk melakukan lebih banyak hal yang sudah berhasil. Terapis SFBT tidak menilai kualitas solusi klien, namun keefektifannya. Konselor mengidentifikasi apa yang berhasil dilakukan klien, dan klien dapat mengulangi keberhasilan ini dan solusi tersebut terus berkembang.

Jika sesuatu tidak berhasil, lakukan sesuatu yang berbeda. Prinsip ini menunjukkan bahwa tidak peduli seberapa bagus suatu solusi tampak, jika tidak berhasil, itu bukanlah solusi. Dalam SFBT, jika klien tidak menyelesaikan saran pekerjaan rumah atau eksperimen, tugas tersebut dibatalkan, dan sesuatu yang berbeda ditawarkan.

Langkah kecil dapat menghasilkan perubahan besar. SFBT dapat dipahami sebagai pendekatan minimalis di mana konstruksi solusi biasanya dilakukan dalam serangkaian langkah kecil yang mudah dikelola. Diasumsikan bahwa setelah perubahan kecil dilakukan, hal itu akan mengarah pada serangkaian perubahan lebih lanjut, yang pada gilirannya mengarah pada perubahan lain, secara bertahap menghasilkan perubahan sistemik yang jauh lebih besar tanpa gangguan besar.

Solusi tidak selalu berhubungan langsung dengan masalah. Sementara hampir semua pendekatan perubahan lainnya memiliki urutan masalah yang mengarah pada solusi, SFBT mengembangkan solusi dengan terlebih dahulu mendapatkan deskripsi tentang apa yang akan berbeda ketika masalah tersebut diselesaikan.

Bahasa untuk pengembangan solusi berbeda dari bahasa yang dibutuhkan untuk menggambarkan masalah. Bahasa masalah cenderung sangat berbeda dari bahasa solusi. Biasanya pembicaraan tentang masalah bersifat negatif dan berfokus pada sejarah masa lalu. Namun, bahasa solusi biasanya lebih positif, penuh harapan, dan berfokus pada masa depan, dan menunjukkan sifat sementara dari masalah.

Tidak ada masalah yang terjadi sepanjang waktu; selalu ada pengecualian yang dapat dimanfaatkan. Prinsip ini, mengikuti gagasan tentang sifat sementara masalah, mencerminkan intervensi utama yang terus-menerus digunakan dalam SFBT, yaitu bahwa orang selalu menunjukkan pengecualian terhadap masalah mereka, bahkan yang kecil sekalipun, dan pengecualian ini dapat dimanfaatkan untuk membuat perubahan kecil.

Masa depan diciptakan dan dapat dinegosiasikan. Prinsip ini menawarkan dasar yang kuat untuk praktik SFBT. Individu tidak dipandang sebagai pihak yang terkunci dalam serangkaian perilaku. Dengan dukungan konstruktivisme sosial yang kuat, prinsip ini menunjukkan bahwa masa depan adalah tempat yang penuh harapan, di mana individu adalah arsitek takdir mereka sendiri.

Konselor kelompok solution-focused percaya bahwa cara masalah dan solusi dibicarakan akan membawa perubahan. Bahasa yang digunakan menandakan bagaimana masalah dikonseptualisasikan. Konsep kepedulian, minat, rasa ingin tahu yang penuh rasa hormat, keterbukaan, empati, kontak, dan bahkan ketertarikan dipandang sebagai kebutuhan relasional. Pemimpin kelompok menciptakan iklim saling menghormati, dialog, penyelidikan, dan penegasan di mana para anggota bebas untuk menciptakan dan menulis bersama cerita mereka yang terus berkembang. Karena konseling yang berfokus pada solusi dirancang untuk singkat, pemimpin memiliki tugas untuk menjaga anggota kelompok tetap pada jalur solusi, alih-alih jalur masalah. Jika anggota berkonsentrasi membicarakan masalah mereka, sulit bagi mereka untuk bergerak ke arah yang positif (Corey et al., 2018). Bannink

---

(2007) menyebutkan beberapa prinsip utama dalam SFBC yaitu: 1) Fokus pada solusi, bukan masalah. Konselor dan klien bersama-sama mencari solusi yang diinginkan, bukan menganalisis masalah secara mendalam; 2) Pengakuan kekuatan dan sumber daya klien. Klien dipandang sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya sendiri; 2) Kolaborasi dan pemberdayaan. Hubungan konseling bersifat kolaboratif, dengan konselor sebagai fasilitator perubahan; 3) Orientasi pada masa depan dan tujuan. Sesi konseling diarahkan pada pencapaian tujuan spesifik yang diinginkan klien; 4) Perubahan kecil dapat membawa perubahan besar. Setiap kemajuan, sekecil apapun, dianggap penting dan dapat memicu perubahan lebih lanjut.

### **Teknik-Teknik *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)***

Konselor yang berfokus pada solusi menggunakan berbagai teknik, termasuk perubahan praterapi, pertanyaan pengecualian, pertanyaan ajaib, pertanyaan penskalaan, pekerjaan rumah, dan umpan balik ringkasan. Beberapa praktisi kelompok meminta anggota untuk mengeksternalisasi masalah dan berfokus pada kekuatan atau sumber daya yang belum terpakai. Yang lain menantang anggota kelompok untuk menemukan solusi yang mungkin berhasil. Teknik-teknik ini berfokus pada masa depan dan cara terbaik untuk memecahkan masalah, alih-alih memahami penyebab masalah. Konselor SFBC sering bertanya kepada klien pada sesi pertama tentang perubahan praterapi dan cenderung mendorong klien untuk lebih sedikit bergantung pada konselor dan lebih mengandalkan sumber daya mereka sendiri untuk mencapai tujuan mereka (Schneider et al., 2026).

Questioning adalah intervensi utama, dimana pemimpin kelompok yang berfokus pada solusi menggunakan pertanyaan sebagai cara untuk lebih memahami pengalaman anggota kelompok, alih-alih sekadar mengumpulkan informasi. Pemimpin kelompok tidak mengajukan pertanyaan yang mereka pikir sudah mereka ketahui jawabannya. Pertanyaan diajukan dari posisi yang penuh rasa hormat, rasa ingin tahu yang tulus, minat yang tulus, dan keterbukaan.

Exception questions merupakan intervensi berikutnya yang dapat digunakan melalui pengarahan anggota kelompok ke masa-masa dalam hidup mereka ketika masalah mereka tidak ada. Mengeksplorasi pengecualian menawarkan kesempatan bagi anggota kelompok untuk menemukan sumber daya, melibatkan kekuatan, dan menciptakan solusi yang memungkinkan. Konselor kelompok yang berfokus pada solusi mendengarkan dengan saksama tanda-tanda solusi, pengecualian, dan tujuan sebelumnya. Intervensi terkait pertanyaan pengecualian melibatkan perubahan apa yang sedang dilakukan.

The miracle question dapat memungkinkan anggota kelompok untuk menggambarkan kehidupan tanpa masalah melalui pertanyaan. Pertanyaan ini melibatkan fokus masa depan yang mendorong anggota kelompok untuk mempertimbangkan jenis kehidupan yang berbeda dari kehidupan yang didominasi oleh masalah tertentu. Miracle question ini membantu memfokuskan klien untuk mencari solusi dan mengenali peningkatan kecil menuju tujuan mereka (Schneider et al., 2026).

Scaling questions yang mengharuskan anggota kelompok untuk menentukan peningkatan pada dimensi tertentu pada skala nol hingga 10. Teknik ini memungkinkan klien untuk melihat kemajuan yang dicapai dalam langkah dan tingkat tertentu. Konselor yang berfokus pada solusi menggunakan pertanyaan skala ketika perubahan dalam pengalaman manusia tidak mudah diamati, seperti perasaan, suasana hati, atau komunikasi. Pertanyaan skala memungkinkan klien untuk lebih memperhatikan apa yang mereka lakukan dan bagaimana mereka dapat mengambil langkah-langkah yang akan mengarah pada perubahan yang mereka inginkan.

Pemimpin kelompok dapat memberikan summary feedback dalam bentuk afirmasi asli atau menunjukkan kekuatan tertentu yang telah ditunjukkan klien. Praktisi yang berfokus pada solusi biasanya menyediakan waktu di setiap sesi kelompok untuk berbagi umpan balik satu sama lain. Pemimpin memberikan penghargaan kepada anggota atas perubahan yang mereka buat melalui pertanyaan. Pertanyaan-pertanyaan ini memberikan dorongan bagi anggota untuk mencari di dalam diri mereka sendiri untuk penghargaan yang pantas mereka dapatkan karena membuat perubahan.

Jenis pertanyaan dan umpan balik ini membantu anggota dalam membawa pembelajaran mereka di luar sesi kelompok ke dalam kehidupan sehari-hari (Schneider et al., 2026).

## Simpulan

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan sebuah pendekatan teoretis untuk membantu yang bersifat sistemik, singkat, berorientasi pada masa kini, berfokus pada perubahan-perubahan kecil, dan diarahkan untuk mengajak individu memeriksa pengecualian-pengecualian dalam cara-cara khas mereka berinteraksi. Model solution-focused menekankan peran peserta dalam menetapkan tujuan dan preferensi mereka sendiri. Pemimpin kelompok berfokus pada perubahan yang jelas, spesifik, dapat diamati, kecil, realistis, dan dapat dicapai yang dapat mengarah pada hasil positif tambahan. Salah satu hasil yang paling diharapkan dari kelompok yang berfokus pada solusi adalah anggotanya mengubah cara berpikir mereka tentang hidup.

## Referensi

- Aprila, A., Suarni, N., & Dharsana, I. (2023). Individual counseling practice with solution-focused brief counseling in cross-cultural counseling. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i2.63667>
- Az-Zahra, F., Muda, S. N., A.R, N. A., Pribadi, B., & Arsini, Y. (2023). Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa dalam Belajar. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.822>
- Bannink, F. P. (2007). Solution-focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87–94. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9040-y>
- Cooley, L. (2009). *The Power of Group: Solution-Focused Group Counseling in School*. Corwin.
- Corey, G. (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. In *Brooks/Cole* (Ninth Edit). Brooks/Cole.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2018). *Groups Process And Practice* (Tenth Edit). Cengage Learning.
- de Shazer, S., & Dolan, Y. (2007). *More Than Miracles: The State of The Art of Solution-Focused Brief Therapy*. Routledge.
- Franklin, C., Ding, X., Kim, J., Zhang, A., Hai, A. H., Jones, K., Nachbaur, M., & O'Connor, A. (2024). Solution-Focused Brief Therapy in Community-Based Services: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *Research on Social Work Practice*, 34(3), 265–276. <https://doi.org/10.1177/10497315231162611>
- Gingerich, W., & Peterson, L. (2013). Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy. *Research on Social Work Practice*, 23, 266–283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- Glading, S. T. (2020). *Group: A Counseling Speciality* (8th Editio, Vol. 8). Pearson.
- Habsy, B. Al, 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(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Kusumawide, K. T., Saputra, W., Alhadi, S., & Prasetiawan, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9, 89–102. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i2.4618>
- Made, I., Naraswari, D., Dantes, N., Suarni, N., Gading, K., Suranata, K., & Info, A. (2024). Solution-focused brief counseling to improve student's social-emotional skills and psychological well-being. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://doi.org/10.29210/1202423798>
- Mulawarman. (2004). Brief counseling in the schools: A solution-focused approach for school counselors. *Journal of Education and Practice*, 5(21), 68–72.
- Naraswari, I., Suranata, K., Suarni, N. K., & Gading, I. K. (2021). Solution-focused brief counseling in educational setting: a systematic literature review. *Konselor*, 10(3), 86–91.

- Schneider, M., Gerald, C., Cindy, C., & Corey, M. S. (2026). *Groups: Process and Practice* (Eleventh). Cengage Learning.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, *104*, 333–339.
- Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., Hof, L. P. M. V., Stams, G. J. J. M., Van Vugt, E. S., Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A., 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*, 102512. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512>
- Wiyono, B., Nuryono, W., Ghozali, M. A., Adebowale, O., Kamal, A. N., & Putri, A. R. (2025). Effectiveness of solution-focused brief counseling to increase achievement motivation of bullying victims. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/1129200>
- Yeschisca, B. Z., Suardiman, S., & Supriyanto, A. (2023). The effectiveness of solution-focused brief counseling in reducing bullying behavior. *Journal of Professional Teacher Education*. <https://doi.org/10.12928/jjprotect.v1i1.494>