

Kurniasari, Mitta, dkk (2025). Pelatihan SFBT sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Guru BK dalam Menangani Masalah Self-esteem. *Gusjigang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/xxx>

Pelatihan SFBT sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Guru BK dalam Menangani Masalah *Self-esteem*

Mitta Kurniasari¹, Budi Astuti², Diana Septi Purnama³

Universitas Negeri Yogyakarta¹²³

mittakurniasari@uny.ac.id , budi_astuti@uny.ac.id , dianaseptipurnama@uny.ac.id

Abstrak

Pelatihan merupakan strategi yang esensial dalam meningkatkan kompetensi profesional guru bimbingan dan konseling (BK) agar mampu memberikan layanan yang responsif terhadap kebutuhan perkembangan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan *solution-focused brief therapy* (SFBT) dalam meningkatkan kompetensi konseling guru BK di wilayah Magelang, khususnya dalam membantu siswa mengatasi permasalahan *self-esteem*. Metode pengukuran hasil pelatihan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental one-group pre-test-post-test*. Peserta pelatihan melibatkan 27 guru BK yang mengikuti pelatihan SFBT. Analisis data hasil pelatihan dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan kompetensi konseling sebesar 25% setelah pelaksanaan pelatihan SFBT. Peningkatan tersebut tercermin pada kemampuan guru dalam menerapkan prinsip dan teknik SFBT dalam proses konseling untuk memperkuat *self-esteem* siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa pelatihan SFBT efektif dalam mengoptimalkan kompetensi konseling guru BK, sekaligus memperkuat peran mereka dalam mendukung kesehatan psikologis dan perkembangan positif peserta didik.

Kata kunci: *kompetensi konseling, guru BK, self-esteem, solution-focused brief therapy.*

Abstract

Training is an essential strategy in improving the professional competence of guidance and counseling (BK) teachers so that they are able to provide services that are responsive to students' developmental needs. This study aims to test the effectiveness of *solution-focused brief therapy* (SFBT) training in improving the counseling competence of BK teachers in the Magelang area, particularly in helping students overcome *self-esteem* issues. The training outcome measurement method used was a quantitative approach with a *pre-experimental one-group pre-test-post-test* design. The training participants involved 27 BK teachers who took part in SFBT training. The training outcome data analysis was conducted descriptively by comparing the results before and after the training. The training results showed a 25% increase in counseling competence after the SFBT training. This increase was reflected in the teachers' ability to apply SFBT principles and techniques in the counseling process to strengthen students' *self-esteem*. These results indicate that SFBT training is effective in optimizing the counseling competence of guidance counselors, while strengthening their role in supporting the psychological health and positive development of students.

Keywords: *counseling competence, GC teachers, self-esteem, SFBT*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 beberapa tahun yang lalu telah memberikan banyak pengaruh bagi seluruh kehidupan manusia (Putra & Kasmiarno, 2020), tidak terkecuali peserta didik. Banyak permasalahan yang dikeluhkan oleh peserta didik adalah dampak dari situasi pandemi di masa lalu. Beberapa permasalahan yang menjadi keluhan adalah perubahan sistem belajar,

perekonomian (Nurfilah & Satiti, 2023), kondisi keluarga, kondisi kesehatan, kondisi fisik, hubungan pertemanan dan berbagai permasalahan lainnya. Permasalahan tersebut berdampak pada berbagai aspek kehidupan peserta didik.

Guru bimbingan dan konseling (BK) berperan penting dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi agar mampu kembali mencapai kondisi psikologis yang sejahtera dan bahagia (Fadilla et al., 2025). Ketika masalah yang dialami siswa tidak terselesaikan dengan baik, hal tersebut tidak hanya berdampak pada penurunan kualitas hidup, tetapi juga dapat mengganggu proses belajar mereka. Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan guru BK untuk membantu siswa adalah melalui layanan konseling. Menurut Hansen, Ressberg, dan Cremer, konseling dipandang sebagai suatu proses pemberian bantuan yang memungkinkan individu belajar untuk memahami diri dan menghadapi permasalahan secara lebih adaptif (Willis, 2014).

Beragamnya permasalahan peserta didik SMP/MTs dan SMA/MA di Magelang membuat guru BK harus memiliki keterampilan konseling yang memadai, sehingga dapat membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan mereka. Namun, kondisi seperti saat ini membuat guru BK mengalami keterbatasan ruang dan waktu untuk bisa melakukan banyak sesi konseling dengan siswa secara langsung. Oleh karena itu pendekatan konseling SFBT (*Solution focused brief therapy*) menjadi salah satu pendekatan yang penting dan bermanfaat untuk diketahui dan dikuasai oleh guru BK di Magelang.

SFBT merupakan pendekatan konseling yang berakar pada filsafat post modern sebagai dasar konseptualnya. Pendekatan ini sering pula disebut sebagai *Constructivist Therapy* atau *Solution-Focused Therapy*. SFBT menitikberatkan pada pencarian solusi dibandingkan pada eksplorasi masalah, serta dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga dinilai efisien untuk membantu individu memecahkan permasalahan yang dihadapinya (Iveson, 2002). Oleh karena itu, pendekatan ini relevan diterapkan pada masa pandemi yang ditandai dengan berbagai keterbatasan dalam pelaksanaan layanan konseling.

SFBT berfokus pada kekuatan, potensi, dan ketahanan individu sebagai sumber daya utama untuk menemukan solusi yang bermakna (Ratner et al., 2012). Konselor yang menggunakan pendekatan ini meyakini bahwa setiap konseli memiliki kemampuan untuk menetapkan tujuan pribadi secara sadar (*mindfully*) serta memiliki kapasitas internal untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi (Gladding, 2012). Dengan demikian, SFBT membantu konseli menjadi lebih mandiri, mampu memecahkan permasalahan secara konstruktif, dan pada akhirnya memperkuat harga diri sebagai individu yang berdaya.

Dalam ranah psikologi, harga diri atau *self-esteem* dipahami sebagai evaluasi diri individu terhadap nilai dan kemampuannya. Goodman & Coopersmith (1969) menjelaskan bahwa *self-esteem* mencerminkan penilaian individu terhadap dirinya, yang diwujudkan dalam sikap menerima atau menolak diri sendiri serta keyakinan bahwa dirinya mampu, bernilai, dan berharga. *Self-esteem* terbentuk melalui empat aspek utama, yaitu *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Sementara itu, Crocker & Wolfe (2001) menambahkan bahwa sumber *self-esteem* dapat berasal dari berbagai faktor seperti dukungan keluarga, prestasi, penampilan fisik, nilai moral, kompetensi akademik, hingga penghargaan dari lingkungan sosial. Permasalahan terkait *self-esteem* merupakan isu umum yang kerap dialami siswa. Individu dengan *self-esteem* yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu menerima diri secara utuh, serta menunjukkan sikap menghargai dan mencintai diri sendiri.

SFBT cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan terkait *self-esteem* karena SFBT mendukung konseli untuk meyakini kemampuannya sehingga dapat pula meningkatkan harga dirinya (Taathadi, 2014). SFBT juga merupakan pendekatan konseling yang efektif untuk digunakan sebagai salah satu upaya untuk pengentasan permasalahan siswa di sekolah karena memiliki efektifitas waktu dan teknik dibandingkan dengan pendekatan konseling yang lain. Berdasarkan pada hasil analisis situasi di atas maka pelatihan untuk meningkatkan keterampilan konseling SFBT sebagai upaya untuk meningkatkan *self-esteem* peserta didik bagi guru BK di

Magelang penting dilakukan supaya guru BK dapat lebih maksimal dalam memberikan bantuan atas permasalahan *self-esteem* siswa menggunakan pendekatan SFBT.

METODE

Pengabdian ini merupakan sebuah pelatihan yang dirancang dengan menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pre-experimental tipe *one-group pre-test-post-test* untuk mengukur efektifitas pelatihan. Dalam desain ini, hanya terdapat satu kelompok perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding atau kontrol. Sebelum intervensi diberikan, peserta penelitian menjalani pre-test untuk menilai keterampilan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam menangani masalah *self-esteem* siswa menggunakan pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). Setelah kegiatan pelatihan selesai, dilakukan post-test dengan menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan kemampuan setelah perlakuan.

Peserta pelatihan terdiri atas 27 guru BK yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) wilayah Magelang. Untuk mengukur efektifitasnya menggunakan angket kuantitatif yang disusun berdasarkan indikator-indikator utama dalam pendekatan SFBT. Kegiatan pelatihan meliputi penyampaian konsep teoritis, simulasi penerapan teknik, serta sesi pendampingan lanjutan. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai konsep dasar *self-esteem* dan penerapan SFBT sebagai strategi penyelesaian masalah siswa. Seluruh rangkaian kegiatan menggunakan kombinasi metode pembelajaran aktif, antara lain ceramah, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, latihan mandiri, serta bimbingan berkelanjutan melalui media daring seperti surat elektronik dan grup WhatsApp.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran pre-test terhadap 27 peserta menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam menangani permasalahan *self-esteem* siswa berada pada skor 36. Setelah mengikuti pelatihan, hasil post-test menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 60. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan konseling guru BK setelah mengikuti intervensi pelatihan yang berfokus pada pendekatan SFBT.

Perbandingan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Tabel 1, sedangkan hasil kategorisasi tingkat kemampuan sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada Tabel 2. Berdasarkan hasil analisis kedua data tersebut, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan yang dilaksanakan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kompetensi guru BK dalam mengatasi masalah *self-esteem* siswa. Peningkatan ini terlihat konsisten baik pada perbandingan skor individu maupun pada perubahan rata-rata kelompok antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

No	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori
1	19	Rendah	56	Tinggi
2	41	Sedang	69	Tinggi
3	48	Sedang	60	Tinggi
4	43	Sedang	68	Tinggi
5	50	Sedang	67	Tinggi
6	26	Rendah	68	Tinggi
7	16	Rendah	47	Sedang
8	15	Rendah	64	Tinggi
9	45	Sedang	60	Tinggi
10	36	Sedang	65	Tinggi
11	44	Sedang	56	Tinggi
12	15	Rendah	53	Tinggi
13	45	Sedang	61	Tinggi
14	44	Sedang	59	Tinggi
15	42	Sedang	64	Tinggi
16	56	Tinggi	63	Tinggi
17	29	Rendah	55	Tinggi
18	39	Sedang	58	Tinggi
19	37	Sedang	57	Tinggi
20	30	Rendah	67	Tinggi
21	21	Rendah	64	Tinggi
22	18	Rendah	45	Sedang
23	50	Sedang	61	Tinggi
24	39	Sedang	60	Tinggi
25	43	Sedang	42	Sedang
26	35	Sedang	65	Tinggi
27	47	Sedang	59	Tinggi
Total	973		1613	
Rata-rata	36	Sedang	60	Tinggi
Prosentase	38%		63%	
Peningkatan	24 point (25%)			

Berdasarkan data pada Tabel 1, terlihat adanya peningkatan keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengatasi permasalahan *self-esteem* melalui penerapan pendekatan SFBC. Keterampilan yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan guru BK dalam menerapkan langkah-langkah konseling secara tepat sesuai prinsip SFBC untuk menangani masalah *self-esteem* siswa. Ketepatan dalam penerapan teknik konseling menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan proses konseling itu sendiri. Dengan demikian, peningkatan kemampuan guru BK dalam menggunakan pendekatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada tercapainya efektivitas layanan konseling serta membantu siswa mencapai perkembangan pribadi yang lebih positif.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Valid	27	27
Missing	0	0
Mean	36.037	59.741
Std. Deviation	12.139	6.943
Minimum	15.000	42.000
Maximum	56.000	69.000

Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam menangani permasalahan *self-esteem* siswa setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menegaskan bahwa SFBC merupakan pendekatan yang efektif untuk digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa mengatasi persoalan yang berkaitan

dengan penghargaan diri. Pendekatan ini berorientasi pada solusi dan berfokus pada kekuatan serta sumber daya yang dimiliki individu, bukan pada penyebab masalah, sehingga mendorong perubahan positif secara lebih cepat dan konstruktif (Ratner et al., 2012).

Hasil pelatihan ini sejalan dengan hasil studi terdahulu yang menunjukkan bahwa penerapan SFBC dapat meningkatkan *self-esteem* pada berbagai kelompok konseli. Cahyaningrum & Wahyuni (2023) menemukan bahwa SFBC membantu remaja mengembangkan rasa berharga terhadap diri mereka, sehingga mampu menghadapi fase kehidupan dengan lebih adaptif. Penelitian Nugroho et al. (2021) juga membuktikan bahwa pendekatan ini efektif dalam memperkuat aspek-aspek pembentuk harga diri, meliputi kekuatan (*power*), signifikansi (*significance*), kebajikan (*virtue*), dan kompetensi (*competence*). Sementara itu, Rusandi & Rachman (2014) melaporkan bahwa SFBC berpengaruh positif terhadap peningkatan *self-esteem* mahasiswa, yang berdampak pada peningkatan motivasi dan kesejahteraan psikologis mereka.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Hasil-hasil tersebut memperkuat temuan hasil pelatihan ini bahwa guru BK yang menguasai prinsip dan teknik SFBC lebih mampu memfasilitasi proses konseling yang berpusat pada potensi siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan Gladding (2012), yang menyatakan bahwa konseling berfokus solusi mendorong konseli untuk menyadari kemampuan internalnya dalam menemukan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi. Pendekatan ini menjadikan siswa sebagai agen aktif dalam proses perubahan, bukan sekadar penerima bantuan. Dengan demikian, konseling tidak hanya berperan sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai media penguatan identitas diri dan pengembangan *self-esteem* yang sehat.

Dari perspektif psikologis, peningkatan keterampilan guru BK dalam menerapkan SFBC memiliki implikasi langsung terhadap pencapaian tujuan layanan konseling di sekolah. Dengan pendekatan yang berorientasi pada solusi, guru BK dapat menciptakan suasana konseling yang lebih suportif dan memberdayakan, di mana siswa merasa dihargai, diterima, dan memiliki keyakinan terhadap potensi dirinya. Hal ini sejalan dengan pandangan Goodman & Coopersmith (1969) bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi individu terhadap nilai dirinya sendiri, yang dipengaruhi oleh rasa mampu, berharga, dan dihormati.

Oleh karena itu, penguasaan guru BK terhadap teknik-teknik SFBC perlu terus dikembangkan melalui pelatihan dan supervisi profesional. Peningkatan kompetensi konselor sekolah dalam menerapkan SFBC tidak hanya meningkatkan efektivitas layanan konseling, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan positif peserta didik. Dengan demikian, SFBC dapat menjadi salah satu

pendekatan strategis dalam memperkuat peran guru BK sebagai fasilitator kesejahteraan psikologis siswa di sekolah.

Berdasarkan hasil pengukuran efektifitas pelatihan di atas dan sejalan dengan hasil penelitian terdahulu maka diperoleh kesimpulan bahwa guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan pendekatan SFBT sebagai salah satu cara untuk mengatasi permasalahan *self-esteem* siswa. Oleh karena itu keterampilan guru bimbingan dan konseling dalam menggunakan teknik-teknik konseling SFBT dalam pelaksanaan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan *self-esteem* harus senantiasa ditingkatkan.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini menunjukkan bahwa pelatihan SFBC efektif dalam meningkatkan keterampilan guru bimbingan dan konseling (BK) dalam menangani permasalahan *self-esteem* siswa. Peningkatan kemampuan tersebut terlihat dari perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test, yang mencerminkan penguasaan guru BK terhadap prinsip, teknik, dan penerapan SFBC dalam konteks konseling sekolah. Pendekatan SFBC yang berorientasi pada kekuatan dan solusi terbukti mampu memberdayakan guru untuk melaksanakan konseling yang lebih positif, efisien, serta berfokus pada potensi siswa. Secara konseptual, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan kompetensi konseling guru BK berkontribusi langsung terhadap efektivitas layanan konseling di sekolah. Melalui penerapan SFBC, guru BK dapat membantu siswa membangun *self-esteem* yang sehat, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan akademik maupun personal secara konstruktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu Guru Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) Kabupaten dan Kota Magelang yang telah berkenan menjadi peserta pada kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningrum, A., & Wahyuni, E. (2023). Literatur Review: Efektivitas SFBT (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Self-Esteem. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6037–6041. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.2752>
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Fadilla, J., Fadilah, A., Najid, F. Z., Diwangkara, T., Nurafriya, T., & Damanik, B. E. (2025). Peran Guru Bimbingan Konseling Terhadap Peserta Didik Sekolah Dasar. *Menulis : Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(12).
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling profesi yang menyeluruh*. In Jakarta: Indeks.
- Goodman, N., & Coopersmith, S. (1969). The Antecedents of Self-Esteem. *American Sociological Review*, 34(1). <https://doi.org/10.2307/2092806>
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(2). <https://doi.org/10.1192/apt.8.2.149>
- Nugroho, A. R., Guswantoro, T., Gunawan, R., Lumbantobing, S. S., & Murniarti, E. (2021). Developing Junior High School Self-Esteem through the Solution Focused Brief Counseling Approach during the Covid-19 Pandemic. *Degres Article*, Query date: 2022-12-20 23:32:41, 1–10.
- Nurfilah, S., & Satiti, S. (2023). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Kualitas Manusia Indonesia. *Society*, 13(1). <https://doi.org/10.20414/society.v13i1.5233>

- Putra, M. W. P., & Kasmiarno, K. S. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kehidupan Masyarakat Indonesia: Sektor Pendidikan, Ekonomi Dan Spiritual Keagamaan. *POROS ONIM: Jurnal Sosial Keagamaan*, 1(2). <https://doi.org/10.53491/porosnim.v1i2.41>
- Ratner, H., George, E., & Iveson, C. (2012). *Solution Focused Brief Therapy: 100 Key Points and Techniques - 1st Ed.* Routledge.
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin. *Al' Ulum*, 62(4).
- Taathadi, M. S. (2014). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3). <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n3p96>
- Willis, S. S. (2014). *Konseling individual: teori dan praktek.* Alfabeta.