

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) DALAM MENINGKATKAN
KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 3 SITOLU ORI**

**Edry Saputra Gulo¹, Famahato Lase²,
Hosianna Rodearni Damanik³, Justin Foera-era Lase⁴**
Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias^{1,2,3,4}
e-mail: endrrys907@gmail.com¹, famahatolase@unias.ac.id²,
hosiannar.damanik@unias.ac.id³, justinfoeraeralase@unias.ac.id⁴

Diterima: 13/8/2026; Direvisi: 1/9/2026; Diterbitkan: 14/10/2026

ABSTRAK

Konsentrasi belajar merupakan salah satu kondisi penting yang mendukung keterlibatan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, namun masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memusatkan dan mempertahankan perhatian selama kegiatan belajar. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik kelas VIII-B SMP Negeri 3 Sitolu Ori. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest* dan melibatkan 20 peserta didik yang ditetapkan melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengukuran konsentrasi belajar melalui *pre-test*, dilanjutkan pemberian layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik SFBT, kemudian diakhiri dengan *post-test*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji prasyarat, regresi linear berganda, dan *Paired Sample t-Test* berbantuan SPSS versi 25. Rata-rata skor konsentrasi belajar meningkat dari 41,25 menjadi 72,70 dengan nilai *N-Gain* sebesar 0,56 berkategori sedang. Analisis simultan menunjukkan kontribusi kedua komponen intervensi sebesar 60,0% terhadap konsentrasi belajar. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok yang dipadukan dengan SFBT berpotensi menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung peningkatan konsentrasi belajar peserta didik.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Solution-Focused Brief Therapy, Konsentrasi Belajar.*

ABSTRACT

Learning concentration is an essential condition that supports students' engagement throughout the learning process; however, some students still experience difficulties in focusing and sustaining their attention during classroom activities. This study aimed to analyze the effectiveness of group counseling services using the *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) technique in improving the learning concentration of Grade VIII-B students at SMP Negeri 3 Sitolu Ori. The study employed a quantitative approach with a *One Group Pretest-Posttest* design involving 20 students selected through a *total sampling* technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that met the required validity and reliability criteria. The research procedure began with measuring students' learning concentration through a *pre-test*, followed by the implementation of group counseling integrating the SFBT technique, and concluded with a *post-test*. Data were analyzed using descriptive statistics, prerequisite tests, multiple linear regression, and a *Paired Sample t-Test* with the assistance of SPSS version 25. The mean learning concentration score increased from 41.25 to 72.70, with an *N-Gain* score of

0.56, categorized as moderate. Simultaneous analysis indicated that both intervention components contributed 60.0% to learning concentration. These findings suggest that integrating group counseling with SFBT can serve as an alternative guidance and counseling intervention to support improvements in students' learning concentration.

Keywords: *Group Counseling, Solution-Focused Brief Therapy, Learning Concentration.*

PENDAHULUAN

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan peserta didik dalam mengarahkan perhatian, mempertahankan fokus, dan menjaga keterlibatan mental selama mengikuti kegiatan pembelajaran. Kemampuan tersebut penting karena proses menerima informasi, memahami materi, mengolah pengetahuan, dan menyelesaikan tugas memerlukan perhatian yang terarah dan berkelanjutan. Dalam kondisi ideal, peserta didik mampu mengendalikan perhatian terhadap aktivitas belajar meskipun terdapat berbagai rangsangan yang berpotensi mengalihkan fokus. Namun, kondisi tersebut belum selalu tercapai secara optimal karena rendahnya konsentrasi dapat membuat peserta didik mudah kehilangan perhatian dan kurang terlibat dalam proses pembelajaran. Hermawati *et al.* (2025) menempatkan rendahnya konsentrasi peserta didik sebagai persoalan yang perlu diperhatikan karena berkaitan dengan keberlangsungan proses belajar, sedangkan Ramadhani (2025) juga mengkaji konsentrasi belajar peserta didik dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah.

Permasalahan konsentrasi belajar tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan kondisi peserta didik dan lingkungan yang menyertai proses pembelajaran. Perkembangan teknologi menghadirkan berbagai sumber informasi dan kemudahan akses yang dapat mendukung pembelajaran, tetapi penggunaan teknologi yang tidak terkendali juga berpotensi mengalihkan perhatian peserta didik dari aktivitas akademik. Febrianti *et al.* (2025) membahas ketergantungan siswa terhadap teknologi dalam pembelajaran, sedangkan Yunita dan Masriadi (2025) mengaitkan penggunaan *gadget* dengan penurunan kemampuan belajar siswa. Keberadaan berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa konsentrasi belajar perlu dipahami sebagai kemampuan yang membutuhkan pengelolaan perhatian dan perilaku belajar secara berkelanjutan. Oleh karena itu, penanganan terhadap rendahnya konsentrasi tidak cukup hanya dilakukan melalui penyampaian materi, tetapi juga perlu membantu peserta didik mengenali hambatan dan membangun strategi perubahan yang dapat diterapkan dalam aktivitas belajarnya.

Kondisi tersebut juga menjadi perhatian dalam proses pembelajaran di SMP Negeri 3 Sitolu Ori. Berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari pendidik, sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan mempertahankan perhatian ketika mengikuti pembelajaran maupun menyelesaikan tugas secara mandiri. Kondisi tersebut terlihat dari perhatian yang mudah teralihkan, keterlibatan dalam kegiatan belajar yang belum konsisten, serta kecenderungan peserta didik kehilangan fokus sebelum menyelesaikan aktivitas akademik. Situasi ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal, yaitu kemampuan mempertahankan perhatian secara terarah selama belajar, dengan kondisi empiris yang masih menunjukkan hambatan dalam mengelola fokus. Dengan demikian, diperlukan suatu upaya yang tidak hanya menekankan pengurangan perilaku pengganggu konsentrasi, tetapi juga memberikan ruang kepada peserta didik untuk mengenali kemampuan dan sumber daya yang dapat digunakan dalam membangun perubahan.

Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk merespons permasalahan tersebut adalah layanan konseling kelompok. Melalui interaksi kelompok, peserta didik memiliki kesempatan untuk mengemukakan pengalaman, memahami kesulitan yang dihadapi, memperoleh

dukungan, dan mempelajari kemungkinan strategi dari pengalaman anggota kelompok lainnya. Azmy *et al.* (2024) menunjukkan penggunaan konseling kelompok sebagai strategi intervensi terhadap kesulitan belajar siswa SMP, sehingga layanan kelompok memiliki relevansi dalam menangani persoalan yang berkaitan dengan proses akademik. Interaksi yang terbentuk dalam kelompok juga dapat menjadi ruang bagi peserta didik untuk melakukan refleksi terhadap kebiasaan belajarnya dan menyusun alternatif perubahan secara bersama-sama. Dengan demikian, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana membahas permasalahan, tetapi juga dapat memfasilitasi proses pengembangan kemampuan peserta didik melalui dinamika dan dukungan antaranggota.

Efektivitas layanan kelompok dapat diperkuat melalui penggunaan pendekatan yang menempatkan kemampuan dan sumber daya peserta didik sebagai titik awal perubahan, salah satunya *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini mengarahkan proses bantuan pada tujuan yang ingin dicapai, pengalaman keberhasilan, kekuatan individu, serta langkah-langkah yang memungkinkan untuk dilakukan dalam mencapai perubahan. Ramadhan dan Syahputra (2025) membahas penerapan SFBT pada peserta didik sekolah menengah pertama, sementara Indika *et al.* (2024) menunjukkan pemanfaatan pendekatan SFBT dalam membantu pengentasan permasalahan pribadi peserta didik. Cahyaningrum dan Wahyuni (2023) juga menunjukkan potensi efektivitas SFBT dalam meningkatkan *self-esteem*, yang memperlihatkan bahwa pendekatan berfokus solusi dapat mendorong individu untuk mengenali dan mengembangkan aspek positif yang dimilikinya. Dalam konteks konsentrasi belajar, prinsip tersebut relevan karena peserta didik dapat diarahkan untuk mengidentifikasi situasi ketika dirinya mampu fokus, mengenali faktor yang mendukung keberhasilan tersebut, dan menentukan langkah yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kondisi belajar yang lebih terarah.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan berfokus solusi dan konseling kelompok telah digunakan untuk menangani berbagai persoalan peserta didik, meskipun sasaran perubahan yang dikaji belum sepenuhnya sama dengan penelitian ini. Zafarghandi *et al.* (2022) membandingkan efektivitas SFBT dan terapi berbasis *mindfulness* dalam menurunkan stres pendidikan pada siswa sekolah menengah pertama, yang menunjukkan relevansi pendekatan tersebut dalam konteks persoalan akademik peserta didik. Javadian dan Sabet Eqlidi (2022) menemukan efektivitas konseling kelompok berorientasi solusi terhadap kecemasan dan keterampilan sosial siswa perempuan, sedangkan Hafizah dan Neviyarni (2025) mengkaji efektivitas konseling kelompok menggunakan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk meningkatkan *flow* dalam belajar pada peserta didik pesantren. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan berfokus solusi dapat diterapkan melalui berbagai bentuk layanan dan diarahkan pada perubahan aspek psikologis maupun pengalaman belajar. Meskipun demikian, fokus penelitian terdahulu lebih banyak diarahkan pada stres pendidikan, kecemasan, keterampilan sosial, *self-esteem*, permasalahan pribadi, dan *flow* dalam belajar, sehingga konsentrasi belajar sebagai kemampuan mempertahankan dan mengarahkan perhatian masih memiliki ruang untuk dikaji secara lebih khusus.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian pada penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) yang secara khusus diarahkan untuk meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik tingkat SMP. Penelitian sebelumnya telah memberikan bukti mengenai penggunaan konseling kelompok terhadap persoalan belajar dan penerapan pendekatan berfokus solusi terhadap berbagai aspek psikologis maupun akademik, tetapi kombinasi keduanya dengan konsentrasi belajar sebagai sasaran utama masih belum tampak dalam rujukan yang digunakan dalam penelitian ini. Nilai baru

penelitian terletak pada integrasi dinamika konseling kelompok dengan prinsip SFBT untuk membantu peserta didik mengenali pengalaman keberhasilan, kekuatan yang dimiliki, tujuan perubahan, dan langkah konkret dalam mempertahankan fokus belajar. Integrasi tersebut menempatkan peserta didik bukan hanya sebagai individu yang memiliki masalah konsentrasi, tetapi sebagai individu yang memiliki sumber daya untuk membangun strategi perubahan sesuai dengan kondisi dan pengalamannya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam meningkatkan konsentrasi belajar siswa di SMP Negeri 3 Sitolu Ori.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest* untuk mengidentifikasi perubahan perilaku disiplin belajar siswa setelah diberikan layanan bimbingan klasikal menggunakan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas VII-2 SMP Negeri 1 Lotu dengan melibatkan 24 peserta didik yang ditetapkan berdasarkan karakteristik permasalahan disiplin belajar yang ditemukan pada kelas tersebut. Pengambilan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *total sampling*, dengan pemilihan peserta didik didasarkan pada karakteristik permasalahan disiplin belajar yang sesuai dengan tujuan penelitian. Fokus perlakuan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang dipadukan dengan prinsip *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), sedangkan perubahan yang diamati adalah perilaku disiplin belajar siswa. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pengukuran kondisi awal melalui *pretest*, dilanjutkan dengan pemberian layanan sesuai rancangan penelitian, dan diakhiri dengan pengukuran kembali melalui *posttest* untuk memperoleh data setelah intervensi dilaksanakan. Sebelum pengumpulan data dilakukan, penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin dari pihak SMP Negeri 1 Lotu. Persetujuan keikutsertaan peserta didik diperoleh sesuai prosedur yang berlaku di sekolah.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket tertutup yang disusun untuk mengukur perilaku disiplin belajar siswa serta keterlaksanaan layanan bimbingan klasikal dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Instrumen diberikan kepada seluruh peserta didik yang menjadi subjek penelitian sesuai dengan tahapan pengukuran yang telah direncanakan. Pengukuran perilaku disiplin belajar dilakukan dua kali, yaitu sebelum pemberian layanan dan setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, sehingga diperoleh pasangan data *pretest* dan *posttest* dari setiap peserta didik. Instrumen penelitian dikembangkan sendiri oleh peneliti bersama dosen pembimbing berdasarkan indikator perilaku disiplin belajar dan aspek layanan yang menjadi fokus penelitian. Kisi-kisi instrumen juga dikembangkan sendiri bersama dosen pembimbing sebagai dasar penyusunan butir pernyataan. Selanjutnya, instrumen melalui tahap validasi logis oleh dosen ahli untuk menilai kesesuaian indikator, kisi-kisi, dan butir pernyataan dengan konstruk yang diukur. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen diuji melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan butir pernyataan serta konsistensi pengukurannya. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS melalui analisis deskriptif dan pengujian statistik sesuai kebutuhan penelitian. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan nilai *mean*, median, modus, skor minimum, skor maksimum, serta gambaran perubahan perilaku disiplin belajar siswa pada tahap *pretest* dan *posttest*. Sebelum pengujian hipotesis, data diperiksa melalui uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Selanjutnya, *paired-sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan skor disiplin belajar sebelum dan sesudah layanan. Apabila penelitian tidak secara khusus menguji hubungan antara keterlaksanaan layanan dan

perilaku disiplin belajar, uji linearitas dan regresi linear sederhana beserta koefisien determinasi (R^2) tidak perlu dicantumkan karena desain utama penelitian berfokus pada perbedaan skor *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Hasil Uji Kualitas Instrumen

A. Hasil Uji Validitas

Instrumen penelitian dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator setiap variabel dan disusun bersama dosen pembimbing. Sebelum dilakukan pengujian empiris, instrumen melalui validasi logis oleh dosen ahli untuk menilai kesesuaian butir dengan indikator dan konstruk yang diukur. Selanjutnya, validitas empiris diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan melibatkan 20 peserta didik sebagai responden uji coba. Pada taraf signifikansi 5%, butir dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel sebesar 0,444. Hasil pengujian validitas empiris masing-masing instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir	r Tabel	Rentang Hitung	r Keterangan
Konsentrasi Belajar (Y)	20	0,444	0,606–0,907	Seluruh butir valid
Layanan Konseling Kelompok (X_1)	20	0,444	0,703–0,884	Seluruh butir valid
Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) (X_2)	20	0,444	0,530–0,834	Seluruh butir valid

Hasil pengujian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh butir pada ketiga instrumen memenuhi kriteria validitas empiris yang telah ditetapkan. Tidak terdapat butir yang harus dieliminasi berdasarkan hasil korelasi *Pearson Product Moment*, sehingga keseluruhan pernyataan dapat digunakan pada tahap pengumpulan data penelitian. Hasil tersebut memperkuat kelayakan instrumen yang sebelumnya telah melalui validasi logis oleh dosen ahli. Dengan demikian, instrumen memiliki dukungan validitas pada aspek kesesuaian isi melalui penilaian ahli dan pada aspek empiris melalui pengujian hubungan antara skor butir dan skor total.

B. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah pengujian validitas, konsistensi instrumen diuji menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*. Pengujian dilakukan terhadap tiga instrumen yang digunakan dalam penelitian. Kriteria yang digunakan dalam pengujian ini adalah nilai *Cronbach's Alpha* minimal 0,60. Hasil pengujian reliabilitas masing-masing instrumen disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Standar Keterangan
Konsentrasi Belajar (Y)	0,958	0,60 Reliabel

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Standar	Keterangan
Layanan Konseling Kelompok (X ₁)	0,969	0,60	Reliabel
Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) (X ₂)	0,954	0,60	Reliabel

Berdasarkan Tabel 2, nilai *Cronbach's Alpha* instrumen konsentrasi belajar tercatat sebesar 0,958. Nilai pada instrumen layanan konseling kelompok sebesar 0,969, sedangkan instrumen teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) memperoleh nilai 0,954. Ketiga nilai tersebut berada di atas standar 0,60 yang digunakan dalam pengujian. Data hasil pengujian tersebut selanjutnya menjadi dasar penggunaan instrumen dalam proses pengumpulan data penelitian.

2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

C. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebelum pengujian statistik parametrik. Dengan jumlah data penelitian sebanyak 20 peserta didik, pengujian distribusi data dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 digunakan sebagai dasar dalam melihat distribusi data. Hasil pengujian normalitas untuk setiap variabel disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig. <i>Shapiro-Wilk</i>	Keterangan
Konsentrasi Belajar	0,074	Normal
Layanan Konseling Kelompok	0,140	Normal
Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT)	0,091	Normal

Tabel 3 memperlihatkan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* pada variabel konsentrasi belajar sebesar 0,074. Variabel layanan konseling kelompok memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,140, sedangkan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) memperoleh nilai 0,091. Ketiga nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05. Hasil pengujian ini digunakan sebagai bagian dari data prasyarat sebelum analisis statistik berikutnya dilakukan.

D. Hasil Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan untuk melihat bentuk hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan konsentrasi belajar. Pengujian menggunakan nilai signifikansi *Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Hubungan data diperiksa antara layanan konseling kelompok dengan konsentrasi belajar serta antara teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dengan konsentrasi belajar. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sig. <i>Linearity</i>	Sig. <i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
X ₁ → Y	0,002	0,053	Linear
X ₂ → Y	0,005	0,318	Linear

Sebagaimana terlihat pada Tabel 4, hubungan antara layanan konseling kelompok dan konsentrasi belajar memiliki nilai *Linearity* sebesar 0,002 serta *Deviation from Linearity* sebesar 0,053. Hubungan antara teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dan konsentrasi belajar memiliki nilai *Linearity* sebesar 0,005 serta *Deviation from Linearity* sebesar 0,318. Nilai *Deviation from Linearity* pada kedua hubungan berada di atas 0,05. Data tersebut digunakan sebagai hasil pengujian bentuk hubungan antarvariabel sebelum analisis regresi dilakukan.

E. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan terhadap dua variabel bebas yang digunakan dalam model regresi. Pengujian menggunakan nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Nilai *Tolerance* di atas 0,10 dan nilai VIF di bawah 10 digunakan sebagai kriteria pengujian. Hasil pengujian multikolinearitas disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel Bebas	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
Layanan Konseling Kelompok (X ₁)	0,844	1,184	Tidak terjadi multikolinearitas
Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) (X ₂)	0,844	1,184	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan Tabel 5, kedua variabel bebas memiliki nilai *Tolerance* yang sama, yaitu 0,844. Nilai VIF pada layanan konseling kelompok dan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) juga sama, yaitu sebesar 1,184. Nilai *Tolerance* tercatat lebih besar dari 0,10, sedangkan nilai VIF berada di bawah 10. Hasil tersebut menjadi bagian dari pemeriksaan data sebelum pengujian model regresi.

3. Hasil Analisis Deskriptif

F. Deskripsi Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Pengukuran konsentrasi belajar dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah pemberian layanan. Data *pre-test* digunakan untuk menggambarkan skor konsentrasi belajar sebelum perlakuan, sedangkan data *post-test* digunakan untuk menggambarkan skor setelah perlakuan diberikan. Penyajian data mencakup jumlah peserta didik, skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata, dan kategori. Hasil deskriptif kedua pengukuran tersebut disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Deskripsi Konsentrasi Belajar Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Tahap Pengukuran	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata	Kategori
<i>Pre-test</i>	20	20	67	41,25	Rendah
<i>Post-test</i>	20	60	97	72,70	Tinggi

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada tahap *pre-test*, skor konsentrasi belajar berada pada rentang 20–67 dengan rata-rata 41,25. Pada tahap *post-test*, skor berada pada rentang 60–97

dengan rata-rata 72,70. Kategori skor pada pengukuran awal tercatat rendah, sedangkan kategori pada pengukuran akhir tercatat tinggi. Selisih rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 31,45 poin.

G. Hasil Perhitungan *N-Gain*

Selain membandingkan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test*, perubahan skor juga dihitung menggunakan *N-Gain*. Perhitungan ini disajikan bersama distribusi kategori peningkatan peserta didik. Data mencakup nilai rata-rata *pre-test*, nilai rata-rata *post-test*, rata-rata *N-Gain*, serta jumlah peserta didik pada setiap kategori. Hasil perhitungan tersebut disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Perhitungan *N-Gain* Konsentrasi Belajar

Indikator	Hasil
Rata-rata <i>Pre-test</i>	41,25
Rata-rata <i>Post-test</i>	72,70
Selisih rata-rata skor	31,45
Rata-rata <i>N-Gain</i>	0,56
Kategori <i>N-Gain</i> rata-rata	Sedang
Peserta didik kategori sedang	18 orang (90%)
Peserta didik kategori tinggi	2 orang (10%)

Berdasarkan data pada Tabel 7, rata-rata skor *pre-test* sebesar 41,25 dan rata-rata *post-test* sebesar 72,70. Selisih rata-rata kedua pengukuran tersebut sebesar 31,45 poin. Nilai rata-rata *N-Gain* yang diperoleh sebesar 0,56 dan berada pada kategori sedang berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian. Distribusi data menunjukkan 18 peserta didik berada pada kategori sedang dan 2 peserta didik berada pada kategori tinggi.

4. Hasil Uji Hipotesis

H. Hasil Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk menyajikan proporsi variasi konsentrasi belajar yang tercatat dalam model regresi. Hasil analisis mencakup nilai *R*, *R Square*, *Adjusted R Square*, dan *Standard Error of the Estimate*. Nilai-nilai tersebut diperoleh dari analisis regresi yang melibatkan layanan konseling kelompok dan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) sebagai variabel bebas. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi

<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,775	0,600	0,553	7,558

Sebagaimana tercantum pada Tabel 8, nilai koefisien korelasi berganda sebesar 0,775. Nilai *R Square* yang diperoleh sebesar 0,600, sedangkan *Adjusted R Square* sebesar 0,553. Nilai *Standard Error of the Estimate* tercatat sebesar 7,558. Berdasarkan nilai *R Square*, proporsi variasi konsentrasi belajar yang tercatat dalam model sebesar 60,0%, sedangkan 40,0% merupakan proporsi di luar model yang digunakan.

I. Hasil Uji F

Uji F digunakan untuk menyajikan hasil pengujian model regresi secara simultan. Pengujian dilakukan terhadap layanan konseling kelompok dan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam hubungannya dengan konsentrasi belajar. Hasil yang disajikan meliputi nilai F hitung dan nilai signifikansi. Ringkasan hasil pengujian simultan tersebut disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji F

Model	F Hitung	Sig.
Regresi	12,769	0,000

Tabel 9 menunjukkan nilai F hitung sebesar 12,769 dengan nilai signifikansi 0,000. Pada pengujian ini digunakan taraf signifikansi sebesar 0,05 dengan derajat kebebasan pembilang 2 dan penyebut 17. Nilai F tabel yang digunakan sebagai pembanding sebesar 3,59. Data pengujian menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 12,769 lebih besar daripada nilai F tabel sebesar 3,59, dengan nilai signifikansi di bawah 0,05.

J. Hasil Uji t

Uji t dilakukan untuk menyajikan hasil pengujian masing-masing variabel bebas terhadap konsentrasi belajar dalam model regresi. Hasil analisis meliputi nilai koefisien regresi, *standard error*, *beta*, nilai t hitung, dan nilai signifikansi. Pengujian dilakukan terhadap variabel layanan konseling kelompok dan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Hasil uji parsial disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Hasil Uji t

Variabel	B	Std. Error	Beta	t Hitung	Sig.
Layanan Konseling Kelompok (X ₁)	0,332	0,138	0,401	2,403	0,028
Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) (X ₂)	0,463	0,147	0,524	3,138	0,006

Berdasarkan Tabel 10, layanan konseling kelompok memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,332 dengan nilai t hitung sebesar 2,403 dan signifikansi 0,028. Teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,463 dengan nilai t hitung sebesar 3,138 dan signifikansi 0,006. Pada taraf signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan 17, nilai t tabel yang digunakan sebesar 2,110. Nilai t hitung kedua variabel berada di atas nilai t tabel, sementara nilai signifikansinya berada di bawah 0,05.

Secara keseluruhan, bagian hasil penelitian disajikan melalui 10 tabel yang mencakup kualitas instrumen, uji prasyarat analisis, statistik deskriptif, perhitungan *N-Gain*, koefisien determinasi, serta pengujian hipotesis. Data konsentrasi belajar menunjukkan rata-rata sebesar 41,25 pada *pre-test* dan 72,70 pada *post-test*, dengan selisih sebesar 31,45 poin. Hasil perhitungan *N-Gain* memperoleh nilai rata-rata 0,56, sementara analisis regresi menghasilkan nilai *R Square* sebesar 0,600. Seluruh angka, nilai signifikansi, dan hasil pengujian pada bagian ini disajikan sebagai temuan empiris penelitian, sedangkan pemaknaan terhadap mekanisme perubahan, keterkaitan dengan teori, penelitian terdahulu, implikasi, dan kebaruan temuan sebaiknya dikembangkan secara khusus pada bagian Pembahasan.

Copyright (c) 2026 EDUCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan & Pengajaran

 <https://doi.org/10.51878/educational.v6i4.15116>

Pembahasan

Perubahan konsentrasi belajar peserta didik setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki relevansi terhadap kebutuhan belajar peserta didik. Peningkatan skor dari kondisi awal menuju kondisi setelah perlakuan tidak hanya dapat dipahami sebagai perubahan angka, tetapi juga sebagai indikasi adanya perubahan dalam kemampuan peserta didik mengarahkan perhatian pada aktivitas belajar. Proses konseling kelompok memungkinkan peserta didik mengenali hambatan yang selama ini mengganggu fokus dan secara bertahap membangun cara yang lebih sesuai untuk mengelola perhatian. Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian Qi et al. (2026), yang menemukan bahwa konseling kelompok berorientasi solusi dapat meningkatkan *attention control*, sehingga pendekatan berbasis solusi memiliki potensi untuk mendukung kemampuan individu dalam mengarahkan dan mempertahankan perhatian. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan konsentrasi dapat dimaknai sebagai hasil dari proses perubahan yang tidak semata-mata menekankan kelemahan peserta didik, melainkan mendorong mereka mengenali kondisi ketika kemampuan fokus telah muncul dan menggunakannya sebagai dasar untuk membangun perubahan berikutnya.

Karakter layanan konseling kelompok menjadi salah satu aspek yang dapat menjelaskan perubahan tersebut. Interaksi antaranggota memberikan ruang bagi peserta didik untuk menyampaikan pengalaman belajar, mengidentifikasi kesulitan yang dihadapi, serta memperoleh tanggapan dan dukungan dari peserta didik lain yang menghadapi persoalan serupa. Mekanisme tersebut sejalan dengan Amelya et al. (2025) yang menempatkan konseling kelompok sebagai layanan yang dapat membantu mereduksi berbagai kesulitan belajar melalui proses interaksi dan dukungan dalam kelompok. Hasil ini juga memiliki hubungan dengan penelitian Indri dan Ulfa (2023), yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat digunakan untuk menangani permasalahan belajar melalui teknik intervensi yang berbeda, yaitu relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar. Persamaan tersebut memperlihatkan bahwa kelompok dapat menjadi konteks intervensi yang relevan bagi permasalahan yang berkaitan dengan proses belajar, sedangkan perbedaannya terletak pada sasaran perubahan dan teknik yang digunakan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemanfaatan konseling kelompok dari upaya mengurangi hambatan belajar menuju pengembangan kemampuan peserta didik untuk mempertahankan konsentrasi selama menjalankan aktivitas akademik.

Perubahan yang terjadi juga dapat dipahami melalui karakteristik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) yang mengarahkan perhatian pada tujuan, sumber daya personal, dan kemungkinan perubahan. Dalam proses layanan, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk mengidentifikasi penyebab sulit berkonsentrasi, tetapi juga mengenali pengalaman ketika mereka mampu belajar dengan fokus serta menentukan langkah konkret untuk memperluas pengalaman keberhasilan tersebut. Penjelasan ini sejalan dengan Andrianti et al. (2023) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok berfokus solusi dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, serta Syaddiyah dan Karneli (2025) yang menerapkan format kelompok berbasis *Solution Focused Brief Counseling* untuk menangani prokrastinasi akademik. Kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pendekatan berorientasi solusi dapat diterapkan pada permasalahan akademik yang berbeda melalui penekanan pada tujuan dan kemampuan peserta didik dalam membangun perubahan. Putra dan Masya (2026) juga menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dapat dikembangkan untuk mendukung kemandirian belajar melalui penerapan teknik intervensi yang mendorong pengelolaan perilaku secara lebih mandiri. Oleh sebab itu, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa orientasi solusi dalam layanan

kelompok dapat ditempatkan sebagai pendekatan yang relevan untuk membantu peserta didik membangun strategi pengelolaan perhatian dalam kegiatan belajar.

Apabila dibandingkan dengan penelitian terdahulu, penelitian ini memiliki kesamaan dengan Khasanah et al. (2025) yang menunjukkan penggunaan konseling kelompok untuk menghasilkan perubahan perilaku siswa melalui penerapan teknik tertentu. Namun, penelitian Khasanah et al. berfokus pada reduksi kecanduan negatif terhadap *TikTok* melalui teknik *self-management*, sedangkan penelitian ini menempatkan konsentrasi belajar sebagai sasaran perubahan dengan menggunakan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Perbedaan tersebut penting karena rendahnya konsentrasi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian terhadap suatu perilaku tertentu, tetapi juga dengan kemampuan mempertahankan perhatian, mengarahkan pikiran, dan kembali pada tujuan belajar ketika menghadapi gangguan. Penelitian Oetomo dan Cindy (2025) juga menunjukkan efektivitas konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam meningkatkan aspek psikologis siswa tingkat menengah. Perbandingan ini menunjukkan bahwa layanan kelompok dapat mengakomodasi beragam pendekatan, tetapi penelitian ini menawarkan sudut pandang yang berbeda melalui fokus pada sumber daya, pengalaman keberhasilan, dan konstruksi solusi yang dapat dilakukan peserta didik.

Temuan penelitian ini juga memperoleh dukungan dari penelitian mengenai penerapan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam konteks sekolah. Franklin et al. (2022), melalui *meta-analysis* terhadap penelitian di Amerika Serikat dan Tiongkok, menunjukkan bahwa pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) telah digunakan untuk menangani berbagai kebutuhan peserta didik di lingkungan sekolah. Mahendran dan Siang (2022) secara lebih khusus memperlihatkan bahwa konseling kelompok dengan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat mendukung peningkatan *self-esteem* siswa sekolah dasar. Sementara itu, Oktavianas et al. (2025) menemukan efektivitas konseling berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* dalam mengurangi stres akademik siswa SMP. Ketiga penelitian tersebut memiliki sasaran perubahan yang berbeda dengan penelitian ini, tetapi sama-sama menunjukkan bahwa pendekatan berfokus solusi dapat diterapkan pada permasalahan peserta didik dalam lingkungan pendidikan. Dengan menempatkan konsentrasi belajar sebagai fokus utama, penelitian ini memperluas bukti empiris mengenai penerapan pendekatan tersebut pada aspek regulasi perhatian yang berkaitan langsung dengan proses pembelajaran.

Posisi penelitian ini menjadi lebih spesifik ketika dibandingkan dengan beragam penelitian sebelumnya yang cenderung menempatkan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) pada sasaran perubahan seperti motivasi belajar, prokrastinasi akademik, stres akademik, *self-esteem*, maupun kemampuan pengendalian perilaku. Penelitian ini mengarahkan integrasi antara dinamika konseling kelompok dan pendekatan berfokus solusi pada persoalan konsentrasi belajar, khususnya kemampuan peserta didik untuk mempertahankan dan mengarahkan perhatian dalam aktivitas akademik. Keterkaitan dengan temuan Qi et al. (2026) mengenai peningkatan *attention control* memperkuat argumentasi bahwa konseling kelompok berorientasi solusi memiliki relevansi terhadap aspek pengendalian perhatian, meskipun konteks subjek dan permasalahan penelitian tersebut berbeda. Dengan demikian, kebaruan penelitian tidak semata-mata terletak pada penggunaan konseling kelompok ataupun teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) secara terpisah, melainkan pada penerapannya secara terintegrasi untuk menjawab permasalahan konsentrasi belajar peserta didik tingkat SMP. Integrasi tersebut memberikan alternatif intervensi yang berorientasi pada pengembangan kemampuan yang telah dimiliki peserta didik sebagai titik awal perubahan.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa perubahan konsentrasi belajar setelah intervensi dapat dimaknai melalui hubungan antara dinamika kelompok dan prinsip perubahan yang berorientasi pada solusi. Konseling kelompok menyediakan ruang sosial yang memungkinkan peserta didik melakukan refleksi, berbagi pengalaman, dan memperoleh dukungan, sedangkan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) mengarahkan proses tersebut pada tujuan yang ingin dicapai, pengalaman keberhasilan, serta langkah perubahan yang dapat dilakukan secara realistis. Pola ini memperlihatkan bahwa peningkatan konsentrasi tidak harus diposisikan hanya sebagai upaya menghilangkan gangguan, tetapi juga sebagai proses membangun kemampuan peserta didik dalam mengenali dan mempertahankan kondisi belajar yang mendukung fokus. Hasil penelitian ini sekaligus melengkapi temuan terdahulu dari Indri dan Ulfa (2023), Andrianti et al. (2023), Mahendran dan Siang (2022), serta penelitian-penelitian yang menggunakan konseling kelompok dan pendekatan berfokus solusi pada permasalahan akademik lainnya. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) memiliki posisi sebagai alternatif intervensi yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung pengembangan konsentrasi belajar peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) memiliki peran dalam meningkatkan konsentrasi belajar peserta didik di SMP Negeri 3 Sitolu Ori. Perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan layanan menunjukkan bahwa permasalahan konsentrasi belajar tidak hanya dapat dipandang sebagai keterbatasan individu dalam memusatkan perhatian, tetapi juga sebagai kondisi yang dapat dikembangkan melalui proses pendampingan yang mendorong peserta didik mengenali kekuatan, pengalaman keberhasilan, dan alternatif solusi yang dimilikinya. Integrasi dinamika kelompok dengan orientasi solusi memberikan ruang bagi peserta didik untuk merefleksikan hambatan belajar sekaligus merumuskan langkah perubahan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk mengkaji kontribusi layanan konseling kelompok dengan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) terhadap konsentrasi belajar dapat dipenuhi melalui temuan bahwa pendekatan tersebut berpotensi menjadi strategi layanan bimbingan dan konseling yang relevan dalam mendukung kesiapan peserta didik untuk terlibat secara lebih terarah dalam proses pembelajaran.

Secara aplikatif, hasil penelitian ini membuka peluang bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk mengembangkan layanan kelompok yang tidak hanya berorientasi pada identifikasi masalah, tetapi juga pada penggalan sumber daya, penetapan tujuan, dan penguatan kemampuan peserta didik dalam membangun strategi belajarnya. Penerapan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat disesuaikan dengan karakteristik permasalahan dan kebutuhan peserta didik sehingga pelaksanaan layanan memiliki arah perubahan yang lebih kontekstual. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan subjek, melibatkan kelompok pembanding, serta mengkaji faktor lain yang berhubungan dengan konsentrasi belajar agar efektivitas intervensi dapat diuji secara lebih komprehensif. Pengembangan berikutnya juga dapat diarahkan pada penerapan layanan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk berbagai persoalan akademik lainnya, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai prospek pendekatan berfokus solusi dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelya, H., Clara, I., Addli, M. R. B., Azzahra, N., & Dewi, R. S. (2025). Konseling kelompok sebagai dasar untuk mereduksi kesulitan belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 339–349. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.3211>
- 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*, 1(1), 87–101. <https://scientivapress.org/index.php/jsr/article/view/955>
- Azmy, M. F., Ayuningtyas, I. P. I., & Atmaja, J. R. (2024). Efektifitas konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* sebagai strategi intervensi kesulitan belajar siswa SMPN 3 Talang. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v3i1.12493>
- Cahyaningrum, A., & Wahyuni, E. (2023). Literatur review: Efektivitas *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>
- Febrianti, F. A., Abdilah, M., Bhakti, D. D., Denni, I., & Susila, A. A. R. (2025). Kajian literatur: Ketergantungan siswa terhadap teknologi dalam pembelajaran. *CaXra: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 5(1), 274–280. <https://doi.org/10.31980/caxra.v5i1.2289>
- Franklin, C., Guz, S., Zhang, A., Kim, J., Zheng, H., Hai, A. H., ... & Shen, L. (2022). Solution-focused brief therapy for students in schools: A comparative meta-analysis of the US and Chinese literature. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 13(2), 381–407. <https://doi.org/10.1086/712169>
- Hafizah, M., & Neviyarni, S. (2025). The effectiveness of group counseling using the *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)* approach to improve *flow* in learning for Islamic boarding school students. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 11(9), 654–659. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v11i9.12394>
- Zafarghandi, S. H., Emamipour, S., & Rafiepoor, A. (2022). A comparative study of the effectiveness of the solution-focused brief therapy and mindfulness-based therapy to reduce educational stress in junior high school students in Tehran. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 9(3), 123–135. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.3.123>
- Hermawati, R. S., Agustina, A. C., Evitasari, D. N., Munandar, D. F., & Suwartini, S. (2025). Rendahnya konsentrasi peserta didik dalam proses pembelajaran. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 4(4), 509–513. <https://doi.org/10.47233/jpst.v4i4.3890>
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan permasalahan pribadi peserta didik melalui layanan pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)*. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 239–255. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10416>
- Indri, & Ulfa, M. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 45 Buton. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), 171–176. <https://doi.org/10.35326/frame.v2i02.4993>
- Javadian, S. R., & Sabet Eqlidi, S. (2022). The effectiveness of solution-focused group counseling on anxiety and social skills among female students. *Social Work in Mental Health*, 20(2), 174–183. <https://doi.org/10.1080/15332985.2021.1995571>
- Khasanah, F. A., Kiswanto, A., & Lestari, I. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi kecanduan negatif TikTok pada siswa kelas IX B di SMP 4 BAE. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 55–64. <https://ejournal.unsuda.ac.id/index.php/bki/article/view/2155>



- Mahendran, S. A. P., & Siang, T. J. (2022). The effect of *Solution Focused Brief Therapy* group counselling to enhance the *self-esteem* of primary school students. *Sains Humanika*, 14(2007), 55–63.
<https://sainshumanika.utm.my/index.php/sainshumanika/article/view/2019>
- Oetomo, R. N. I., & Cindy, P. (2025). Effectiveness of *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) group counseling to increase *self-determination* in middle school students. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 65–73.
<https://ejournal.uinmadura.ac.id/index.php/educons/article/view/14611>
- 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>
- Putra, N. H., & Masya, H. (2026). Layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengembangkan kemandirian belajar peserta didik: *Systematic literature review*. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 91–103.
<https://newjournal.unindra.ac.id/index.php/teraputik/article/view/651>
- Qi, Y., Yan, Z., Liu, Y., Turel, O., Zhang, X., Zhao, H., ... & He, Q. (2026). Solution-focused group counseling enhances attention control in Internet addiction: Behavioral and neural evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 28(1), 119–130.
<https://doi.org/10.1080/19585969.2026.2637718>
- Ramadhan, M., & Syahputra, A. (2025). Penerapan teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) di sekolah menengah pertama. *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)*, 8, 41–47.
<https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/8338>
- Ramadhani, W. (2025). Analysis of students learning concentration in Islamic religious education at senior high schools. *Hikmah*, 22(2), 286–297.
<https://doi.org/10.53802/hikmah.v22i2.480>
- Syaddiyah, H., & Karneli, Y. (2025). Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBT) format kelompok dalam menangani masalah prokrastinasi akademik siswa. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10).
<https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/1392>
- Yunita, T., & Masriadi, M. (2025). Pengaruh penggunaan *gadget* dalam menurunkan kemampuan belajar siswa. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(2), 7359–7365.
<https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS/article/view/1866>