

PENGEMBANGAN PENDEKATAN *SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING* (SFBC)

¹Muhammad Hafidz Ilmi, ²Nurjannah
^{1,2}UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia
hafidzilmi229@gmail.com.

Abstract: Basically, every science in any field must continue to be developed or refined so that it can be applied to various situations and conditions that are often different every time. As in the field of counseling as an alternative to solving individual or group problems, it should also have various alternatives and methods of approach so that the problems that come can be handled with the right approach or technique. The purpose of this research is to implement, refine, or integrate the concept of tafakur into the SFBC counseling approach as a solution to self-esteem problems. The research method used is a literature study, which involves collecting data from relevant references. The results of this study show that the SFBC counseling approach has advantages such as rapid change and focus on solutions and client success. However, SFBC also has disadvantages such as the possibility that the client's problems are not completely resolved. This research also resulted in the development of the SFBC approach into SFBC+T or tafakur-based SFBC.

Keywords: Development, SFBC, Tafakur

Abstrak: Pada dasarnya, setiap keilmuan dalam bidang apapun harus terus dikembangkan atau disempurnakan sehingga dapat diterapkan untuk berbagai situasi dan kondisi yang seringkali berbeda setiap masanya. Seperti halnya dalam bidang konseling sebagai alternatif pemecahan permasalahan individu ataupun kelompok, seyogyanya juga harus memiliki berbagai alternatif dan metode pendekatan agar permasalahan yang datang dapat ditangani dengan pendekatan atau teknik yang tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengimplementasikan, menyempurnakan, atau mengintegrasikan konsep tafakur kedalam pendekatan konseling SFBC sebagai solusi atas permasalahan *self-esteem*. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka, yakni melibatkan pengumpulan data dari referensi yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling SFBC memiliki kelebihan seperti perubahan cepat dan fokus pada solusi dan keberhasilan klien. Namun, SFBC juga memiliki kekurangan seperti adanya kemungkinan bahwa masalah klien tidak secara tuntas terselesaikan. Penelitian ini juga menghasilkan pengembangan dari pendekatan SFBC menjadi SFBC+T atau SFBC berbasis tafakur.

Kata kunci: Pengembangan, SFBC, Tafakur

PENDAHULUAN

Sebagai *homo socius* atau *zoon politicon*, setiap individu memerlukan dukungan dari orang lain ketika menghadapi kesulitan. Setiap manusia juga pasti mengalami tantangan dan masalah dalam perjalanannya, baik yang mudah diatasi maupun sulit. Secara umum, persoalan-

persoalan ini umumnya dibahas bersama keluarga, guru, teman, atau figur keagamaan. Meskipun tidak semua tantangan dapat diatasi, bahkan kadang-kadang seseorang dihadapkan pada beberapa kesulitan sekaligus yang bisa membuat beberapa individu merasa putus asa dan terpuruk. Oleh karena itu, diperlukan suatu proses

pemulihan melalui bimbingan dan konseling sebagai bentuk dukungan. Bimbingan konseling sendiri merupakan pendekatan yang efektif untuk membimbing individu dalam mengatasi masalahnya, membantu mereka merapihkan kehidupan, berkembang menuju arah yang lebih positif, dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan sehari-hari. (Aryani et al., 2022).

Berdasarkan survei lapangan, *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022* menyatakan bahwa Indonesia sedang mengalami masalah serius terkait kesehatan mental di kalangan penduduk usia remaja. Survei tersebut menjelaskan bahwa sekitar 15,5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental, dengan 2,45 juta di antaranya mengalami gangguan jiwa. Yang perlu diperhatikan adalah ternyata hanya sekitar 2,6% dari total responden yang memanfaatkan layanan konseling, baik untuk alasan emosional maupun praktis. (Arif, 2023).

Oleh karena itu, sebagai upaya yang fokus pada pemberian bantuan psikologis baik secara individual maupun kelompok, bimbingan dan konseling semakin menjadi kebutuhan yang terus berkembang seiring waktu (Hariko & Irdil, 2017). Dalam konteks ini, penting bagi seorang konselor untuk menerapkan pendekatan yang sesuai terhadap klien atau konseli guna membantu mengatasi masalah secara efisien dan akurat tanpa hambatan yang sangat signifikan

seperti menggunakan konseling ringkas berfokus solusi (SFBT/SFBC).

Secara ringkas, SFBT atau SFBC ini merupakan terapi singkat yang memusatkan perhatian pada solusi. Prinsip dasarnya menyatakan bahwa manusia memiliki kesehatan bawaan, kekuatan, dan kelebihan yang dapat mengatasi situasi mereka. Pendekatan ini menekankan bahwa fokus pada solusi, bukan pada masalah, memungkinkan perubahan kapan saja, dan manusia tidak dapat mengubah masa lalu (Wiwik, 2022).

Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Muwakhidah dan Ayong Lianawati (2020) mengenai konseling SFBC dalam meningkatkan resiliensi selama pandemi Covid-19, menunjukkan bahwa SFBC dapat efektif digunakan dalam mengatasi tantangan tersebut. Intan Delsa Putri dan kawan-kawan (2023) juga menyimpulkan bahwa ketika diuji pada klien disabilitas fisik, SFBC terbukti efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* mereka.

Pada kajian ini, penulis mencoba melakukan kritik kemudian menawarkan saran sehingga muncul pengembangan terhadap pendekatan SFBC untuk menutupi kelemahan atau kekurangan yang terdapat didalamnya. Hal ini perlu menjadi bahan pertimbangan karena model-model konseling yang berasal dari Barat memiliki keterbatasan atau sedikit perbedaan ketika diaplikasikan pada sejumlah populasi, terutama penduduk di Asia-Pasifik. Mengingat adanya pembatasan tersebut,

maka seorang konselor harus mampu menggunakan pendekatan konseling yang tepat ketika berinteraksi dengan konseli yang memiliki berbagai identitas, terutama dalam konteks konseling di Indonesia yang kaya akan keragaman budaya (Sari, 2018).

METODE

Studi ini mengadopsi pendekatan kualitatif menggunakan studi pustaka. Peneliti dalam penelitian ini merujuk pada berbagai sumber perpustakaan, termasuk buku, jurnal, web, *prosiding*, dan sumber relevan lainnya guna menghimpun informasi. Penelitian ini berfokus pada implementasi tafakur dalam konteks konseling SFBC, terutama dalam penanganan masalah self-esteem, dengan studi kasus yang digunakan sebagai ilustrasi. Teknik analisis dalam penelitian ini ialah dengan *content analysis*. Data dikumpulkan melalui metode dokumentasi, dimana informasi yang relevan diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Tahapan penelitian dimulai dengan telaah dan pengumpulan informasi terkait konseling SFBC, *self-esteem*, dan konsep tafakur sebelum mengklasifikasikan, memproses, dan menganalisis data sesuai fokus penelitian. Temuan atau kesimpulan dari penelitian ini kemudian dideskripsikan dan diinterpretasi untuk memudahkan pemahaman pembaca.

PEMBAHASAN

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)

Konseling singkat berfokus solusi (SFBT/SFBC) merupakan pendekatan yang tidak selalu menitikberatkan pada masalah atau kejadian masa lalu. Tujuannya adalah menemukan solusi untuk masalah klien dalam waktu singkat, berdasarkan argumentasi bahwa manusia mempunyai kapabilitas untuk menyelesaikan tantangannya. Dalam konteks ini, peran terapis adalah membantu klien menemukan solusi sesuai dengan kondisinya (Bariyyah, 2022).

SFBT atau SFBC ini scarq perdana diperkenalkan oleh Insoo Kim Berg dan Steve De Shazez. Insoo Kim Berg, sebagai tokoh terkemuka dalam terapi berorientasi solusi, memulai karyanya pada pertengahan tahun 1980-an. Berg menyatukan pengaruh budaya Timur dari keturunannya dengan pengalaman pelatihan sebagai pekerja sosial di Barat, yang akhirnya menciptakan suatu pendekatan psikoterapi kreatif yang mengintegrasikan kesadaran dan proses pengambilan keputusan untuk merangsang perubahan. Beberapa tokoh lainnya yang turut berkontribusi pada terapi singkat berfokus solusi ini ialah O'Hanlon dan Weiner-Davis. O'Hanlon dan Weiner-Davis mengembangkan pemahaman potensi klien dan berusaha mengubah perspektif serta tindakan klien agar dapat menemukan solusi.

Ditinjau dari perspektif filosofis, pendekatan ini berakar pada sudut pandang bahwa realitas dan kebenaran itu sebenarnya tidak bersifat absolut, namun pada dasarnya dapat dibuat konstruksi. Filosofi ini menyatakan bahwa, ketika sesuatu dipengaruhi

oleh konstruksi, budaya, bahasa, atau teori yang diterapkan pada suatu fenomena tertentu, maka seluruh pengetahuan bersifat relatif (Sumarwiyah, 2015).

Cara Pandang SFBC

SFBC menekankan bahwa individu secara alami sebenarnya memiliki kesehatan, kompetensi, dan kemampuan untuk menciptakan solusi, membebaskan mereka dari keterjebakan dalam masalah. Menurut De Shazer, mengetahui akar masalah bukan keharusan untuk penyelesaian, dengan fokus minimal pada diagnosis atau eksplorasi masalah dalam SFBT. Konseli memiliki kebebasan untuk menentukan arah dan tujuan terapi, dan solusi dapat bervariasi antarindividu. (Pangestuti, 2018).

Berikut adalah beberapa asumsi dasar dalam SFBC:

1. Manusia yang mencari terapi sebenarnya memiliki kemampuan untuk berperilaku efektif, meskipun kadang kala terhambat karena pandangan negatif.
2. Fokus positif pada masa depan dan solusi memiliki manfaat yang signifikan.
3. Penyangkalan terhadap setiap masalah dapat menjadi titik awal untuk menciptakan solusi yang memungkinkan.
4. SFBC mencoba membuka bagian lain dari klien karena seringkali klien hanya menunjukkan salah satu sisi yang ada pada diri mereka.
5. Langkah kecil adalah awal dari perubahan besar.

6. Klien yang memiliki hasrat untuk berubah dianggap mempunyai daya untuk berubah dan berupaya secara maksimal untuk mampu mencapai perubahan yang dia inginkan.
7. Klien dapat diandalkan dalam niat mereka untuk menyelesaikan masalah, dan setiap individu dianggap unik, termasuk solusi yang sesuai untuk mereka (Pangestuti, 2018).

Beberapa masalah yang sering menggunakan SFBT atau SFBC ini seperti untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa yang mengalami prokrastinasi (Fernando & Rahman, 2018), mengatasi kecemasan (Widodo & Nurjannah, 2022), peningkatan *self disclosure* (Hana et al., 2020), *self-esteem* (Kaharja & Latipah, 2016), *self-control* (Wiendar, 2019), mengembangkan konsep diri akademik (Sumini et al., 2020), dan mengurangi *burnout* (Ramadhani & Sari, 2021).

Tahapan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)

Berdasarkan pendapat Seligman, terapi atau pendekatan SFBC melibatkan 5 langkah sebagai berikut:

1. Membangun hubungan baik dan menggali kemungkinan dan kekuatan konseli guna merumuskan solusi yakni dengan menggunakan topik netral.
2. Menganalisa permasalahan-apa saja yang memiliki kemungkinan ditemukan solusinya, yakni dengan mengajukan beberapa pertanyaan. Konseli juga dapat

- mengetahui sebab-sebab dari konsep dirinya menjadi negatif dan menggali latar belakangnya agar menemukan solusi untuk berubah menjadi positif.
3. Menetapkan tujuan, yakni melalui pertanyaan keajaiban, dimana klien diminta untuk merinci bagaimana perasaannya jika mencapai tujuan tertentu.
 4. Klien diberikan intervensi untuk meningkatkan konsep dirinya, termasuk mengecualikan situasi yang dapat membantu menemukan solusi dan menetapkan tugas untuk konseli.
 5. Pengakhiran, evaluasi, dan tindak lanjut, yaitu konselor menilai peningkatan konsep diri klien sebelum dan setelah konseling melalui pertanyaan berskala. Jika perlu, kesepakatan untuk konseling lanjutan dibuat berdasarkan penilaian ini (Mulawarman, 2014).

Teknik *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)

Tiga teknik dasar SFBT:

1. Pertanyaan Pengecualian (Exception-finding questions): Melibatkan pertanyaan mengenai waktu atau situasi di mana konseli merasa terbebas dari masalah, membantu membangun pengecualian yang dapat menjadi dasar perubahan.
2. Pertanyaan Keajaiban, yakni pertanyaan hipotetis tentang bagaimana konseli akan berperilaku jika masalahnya telah teratasi, mendorong untuk menetapkan tujuan konseling dan merancang solusi. Sebagai ilustrasi, bertanya pada konseli bagaimana

perasaannya jika nilai akademiknya meningkat dalam semester ini.

3. Pertanyaan Berskala: Melibatkan pertanyaan berskala yang membantu konseli lebih memperhatikan tindakannya dan merencanakan langkah apa yang akan dilakukan menuju perubahan yang diinginkan, memungkinkan pengamatan terhadap perkembangan. (Mulawarman, 2014).

Dari sudut pandang lain, Corey mengungkapkan bahwa terdapat teknik tambahan yang dapat dipilih untuk diterapkan dalam SFBC, seperti memberikan tugas pada sesi utama dan umpan balik terapis untuk konseli (Corey, 2013). Kelly, Kim, dan Franklin juga menambahkan bahwa SFBC memiliki opsi lain dalam teknik, seperti memberikan pujian atas kemajuan dan perubahan kecil yang sesuai dengan tujuan konseling. Hal ini dilakukan untuk memotivasi konseli dalam melakukan perubahan. Kemudian ada pula teknik mengatasi pertanyaan, dimana konselor memberikan pertanyaan kepada konseli untuk kolaborasi sehingga mereka dapat mengeksplorasi dan mengubah situasi mereka (Kelly, 2008). Ini mencerminkan fleksibilitas teknik yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Studi Kasus

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kaharja mengenai pengaruh SFBT atau SFBC terhadap peningkatan self-esteem siswa MTsN Bantul dengan menggunakan metode penelitian eksperimen, disimpulkan bahwa

SFBC dapat dianggap efektif dalam membantu subjek mengatasi perasaan dan pandangan negatif terhadap diri sendiri serta masalah yang dihadapi. Namun, penelitian menyatakan bahwa SFBC belum sepenuhnya efektif dalam membawa subjek keluar dari situasi krisis self-esteem (Kaharja, 2016). Hal ini mengindikasikan bahwa SFBC masih memiliki keterbatasan, yaitu belum mampu secara menyeluruh memperbaiki masalah siswa hingga mereka dapat keluar dari krisis dalam menghargai diri sendiri.

Analisis Kelebihan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)

Diulas dari penjabaran-penjabaran sebelumnya, dapat dilihat bahwa SFBC ini jelas memiliki beberapa kelebihan, yakni: *Pertama*, efektif untuk perubahan cepat, yakni SFBC efektif untuk perubahan cepat dan memberikan solusi praktis, sehingga cocok untuk masalah-masalah yang memerlukan solusi segera. *Kedua*, fokus pada solusi dan keberhasilan, yakni fokus pada solusi dan keberhasilan yang mendukung klien merasa lebih berdaya dan termotivasi untuk mengatasi masalah. *Ketiga*, waktu singkat, yakni cocok untuk kasus-kasus di mana keterbatasan waktu menjadi faktor, karena sesi konseling cenderung lebih singkat dan langsung ke inti masalah. *Keempat*, kemungkinan minimnya resistensi, yakni pendekatan yang positif dan kolaboratif dapat mengurangi resistensi dari klien karena lebih fokus pada pemecahan masalah daripada analisis masalah.

Analisis Kekurangan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC)

Kekurangan dari pendekatan konseling SFBC adalah: *Pertama*, memungkinkan tidak secara tuntas menyelesaikan masalah klien. *Kedua*, Memerlukan kemampuan konselor dalam menggunakan bahasa secara efektif dan menerapkan teknik-teknik keterampilan berpikir (Mind Skills). *Ketiga*, kurang cocok untuk masalah yang kompleks, yakni SFBC cenderung kurang sesuai untuk masalah yang sangat kompleks atau membutuhkan pemahaman yang mendalam karena fokusnya pada solusi yang lebih sederhana dan cepat. *Keempat*, pengabaian aspek emosional yang dalam, artinya pendekatan ini cenderung mengabaikan eksplorasi emosi yang mendalam, yang dapat menjadi kekurangan bagi individu yang membutuhkan pemahaman dan pengelolaan emosi yang lebih mendalam.

Kritik dan Saran

Salah satu hal yang ditekankan pada pendekatan konseling ringkas berfokus solusi ini adalah dalam prosesnya konseling tidak harus fokus pada masa lalu. Padahal Q.S. Ar-Rum ayat 41-42 menjelaskan bahwa memfokuskan perhatian pada pengajaran dari masa lalu menjadi hal yang sangat relevan untuk keselamatan di masa depan, dan hal ini dianggap sebagai upaya manusia untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut (Q.S. Ar-Rum: 41-42). Sedangkan dalam pendekatan SFBC masa lalu diasumsikan sebagai hal yang tidak harus menjadi titik utama. Dari perspektif ini, penulis mengkritik pendapat tersebut, menegaskan bahwa masa lalu masih merupakan

titik sentral untuk menangani tantangan saat ini dan di masa depan. Pemikiran ini sejalan dengan pandangan Seligman yang membagi faktor internal kebahagiaan menjadi kepuasan masa lalu, optimisme masa depan, dan kebahagiaan saat ini. Masa lalu disini yakni pandangan baik buruk hal yang telah dilalui (Fu'ady & Atiqoh, 2020). Artinya masa lalu tetap tidak bisa dipisahkan dengan masa sekarang dan masa depan sehingga tetap harus diperhatikan.

Penulis menekankan bahwa konsep tafakur dapat memperkaya pendekatan SBFC, terutama dalam konteks Islam. Tafakur yang melibatkan dimensi spiritual, kesadaran batin, dan unsur emosional secara spiritual, dianggap lebih komprehensif daripada meditasi Barat. Ini mencakup kontrol, peningkatan kesadaran diri, dan pengelolaan emosi agar dekat kepada Allah SWT. Konsep tafakur relevan dalam konseling, memungkinkan refleksi diri, memberikan pencerahan, dan menciptakan kehidupan yang lebih bermakna (Agung & Nurjannah, 2023).

Pengintegrasian konsep tafakur dimasukkan dalam tahapan kedua dari pendekatan SBFC. Langkah ini dipertimbangkan mengingat pada tahap kedua SBFC, di mana konselor mengajukan pertanyaan kepada konseli untuk memahami latar belakangnya dan memberikan kemungkinan-kemungkinan solusi guna mengubah konsep diri konseli menjadi positif. Pada tahap ini, seharusnya konselor juga mengeksplorasi masa lalu konseli yang berkontribusi pada kondisi negatifnya, dan

menentukan pengalaman masa lalu mana yang relevan sebagai pembelajaran bagi konseli dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya saat ini.

Teknik yang dianggap tepat dalam pelaksanaan proses tafakur, menurut penulis, adalah menggunakan teknik mendongeng. Dalam situasi ini, konselor memiliki peran penting dalam membantu klien memahami diri dan pengalaman hidup mereka. Dengan menggunakan teknik mendongeng, konselor akan menciptakan dukungan terhadap klien dalam membentuk narasi positif dan memperkuat identitas positif. Dalam pengembangan pendekatan konseling SFBC dengan tafakur ini, konselor mengintegrasikan pendekatan psikologi dan dimensi spiritualitas untuk meningkatkan kesadaran diri klien (Hussin, 2020).

Ketika model tafakur ini dimasukkan dalam proses konseling, maka pendekatan SFBC seyogyanya akan lebih komprehensif karena mempertahankan secara utuh di berbagai kondisi dan situasi terkait masa lalu konseli. Dari sini maka munculkan pendekatan model baru yakni SFBC+T yang hemat penulis akan mampu menyelesaikan masalah klien dengan tuntas dan tetap pada asumsi SFBC bahwa penyelesaiannya adalah individu sendiri, cocok untuk masalah yang kompleks, dan tidak mengabaikan aspek emosional yang mendalam.

SIMPULAN

Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) memiliki kelebihan berupa fleksibilitas dan praktik teknik intervensi, efektivitas untuk

perubahan yang cepat, orientasi pada solusi dan keberhasilan, waktu yang singkat, serta potensi minimnya resistensi. Sementara itu, kekurangan SFBC mencakup kemungkinan tidak sepenuhnya menyelesaikan masalah klien, konselor sangat dituntut dapat menggunakan bahasa dan menerapkan teknik berpikir, kurang sesuai untuk masalah yang kompleks, dan cenderung mengabaikan aspek emosional.

SFBC berpendapat bahwa fokus pada masa lalu tidak selalu diperlukan dalam konselingnya, namun dalam konteks Islam, masa lalu merupakan suatu aspek penting yang harus disorot karena merupakan bagian dari upaya manusia untuk memastikan keselamatan di masa depan. Oleh karena itu, saran yang diajukan terhadap SFBC adalah memasukkan konsep tafakur pada tahap kedua konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, R., dan Nurjannah. (2023). Implementasi Tafakur dalam Proses Bimbingan dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri. *Acta Islamica Counsenesia*, 3(1), 11-20.
- Arif, A. (2023). *Krisis Kesehatan Mental Melonjak di Kalangan Remaja*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/05/03/krisis-kesehatan-mental-melonjak-di-kalangan-remaja>
- Aryani, W. D., Salsabila, I., Suparmika, Y., Syammach, H. K., & Azizah, N. (2022). Ragam Pendekatan Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(5), 1-9.
- Bariyyah, K. (2022). Keefektivan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(1), 25-50.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*, 9th Edition. Brooks/Cole.
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2018). Efektifitas Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi. *Journal Of Innovative Counseling: Theory, Practice, And Research*, 2(2), 16-31.
- Fu'ady, M. A., & Atiqoh, S. V. D. (2020). Kebersyukuran dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 104-119.
- Hana, N., Sugiyo, & Wibowo, M. E. (2020). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 60-67.
- Hariko, R., & Ifdil. (2017). Analisis Kritik terhadap Model Kipas; Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(2), 109-117.
- Hussin, N. Y. B. C. (2020). Tafakur sebagai Intervensi Psikospiritual dalam Menghadapi Tekanan Emosi di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Haady*, 1(1), 28-33.
- Kaharja. (2016). *Pengaruh Solution Focused Brief Therapy sebagai Salah Satu Teknik Konseling Islami untuk Meningkatkan Self-Esteem (Penelitian Eksperimen Pada Siswa MTs Negeri Bantul Kota Yogyakarta Tahun Pelajaran 2015/2016)*. (Unpublished master's thesis). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Kaharja, & Latifah, E. (2016). Pengaruh Konseling Islami Solution Focused Brief Therapy Terhadap Self-Esteem Siswa MTsN Bantul Kota Tahun

- 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 13(1), 99-116.
- Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. (2008). *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*. Oxford University Press.
- Mulawarman. (2014). Brief Counseling in Schools: a Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia. *Journal of Education and Practice*, 5(21), 68-72.
- Muwakhidah, & Lianawati, A. (2022). Meningkatkan Resiliensi Di Masa Pandemi Covid-19 Melalui Solution-Focused Brief Counseling (SFBC). *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 2(2), 55-62. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v2i2.120>
- Pangestuti, R. W. (2018, August). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling untuk Menginternalisasi Nilai-Nilai Multikultural.” In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling* (Vol. 2, No. 1, pp. 190-204).
- Putri, I. D., Razzaq, A., & Rasmanah, M. (2023). Efektifitas Solution-Focused Brief Therapy dalam Meningkatkan Self Efficacy pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(4), 377-382.
- Ramadhani, E., & Sari, S. P. (2021). Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengurangi Burnout Selama Belajar dari Rumah pada Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance And Counseling*, 2(2), 166-177.
- Sari, P., Triyono, & Mappiare, A. (2018). Panduan Pertimbangan Nilai Ajaran Nengah Nyappur Etnis Lampung untuk Mereduksi Perilaku Bullying Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan*, 3(8), 1095-1099.
- Sumarwiyah, E. Z., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2).
- Sumini, Saputra, W. N. E., & Suardiman, S. P. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Mengembangkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 97-108.
- Widodo, A., & Nurjannah. (2022). Konseling Islam dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Muda Pasca Melahirkan. *Journal Of Contemporary Islamic Counselling*, 2(2), 67-80.
- Wiendar, A. H. (2019). Efektivitas Konseling Berfokus Solusi terhadap Peningkatan Self-Control Siswa SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5(2), 142-150.