

**PENERAPAN TEKNIK SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING DALAM
KONSELING KELUARGA TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 KIBIN**

Faiz Mulya Ramadhan¹, Nahrissy Zahra Kaelani², Nurhayati Kusuma Dewi³, Nur
Faridah⁴, Silvi Gustavo Edward⁵, Hunainah⁶

Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email : 231270028.faiz@uinbanten.ac.id¹, Kaelaninahrisyazahra@gmail.com
², 231270016.nurhayati@gmail.com³, nrfaridaa111@gmail.com⁴,
gustavvvv3@gmail.com⁵, hunainah@uinbanten.ac.id⁶

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) technique in family counseling on the psychological well-being of seventh-grade students at SMP Negeri 1 Kibin. This research is based on the importance of students' psychological well-being as a supporting factor in social, emotional, and academic aspects. Problems that often arise in early adolescent students, such as low self-confidence, lack of family support, and difficulty managing emotions, can affect their level of psychological well-being. The SFBC technique was chosen because it focuses on finding solutions, strengths, and potentials of each individual, and involves the role of the family in the counseling process. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The subjects were seventh-grade students who had low levels of psychological well-being based on the results of the initial assessment. Data were collected using a psychological well-being scale, observation, and documentation. The intervention was carried out through family counseling services using SFBC techniques, such as miracle questions, scaling questions, and exception questions. Data were analyzed using statistical tests to determine differences in levels of psychological well-being before and after treatment. The results of the study indicate that the application of the SFBC technique in family counseling has a positive impact on improving students' psychological well-being. There was an increase in the average psychological well-being score after participating in the counseling process, as indicated by students' increased ability to accept themselves, establish positive

relationships with others, manage their environment, establish a purpose in life, and increase independence and self-development. Thus, the SFBC technique in family counseling can be an effective alternative guidance and counseling service to improve students' psychological well-being in schools.

Keywords : *Solution-Focused Brief Counseling, family counseling, psychological well-being.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan Teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam konseling keluarga terhadap *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kibin. Penelitian ini didasarkan terhadap pentingnya kesejahteraan psikologis siswa sebagai salah satu faktor pendukung dalam aspek sosial, emosional, dan akademik. Adapun permasalahan yang sering muncul pada siswa remaja awal, seperti rendahnya kepercayaan diri, kurangnya dukungan keluarga, serta kesulitan dalam mengelola emosi dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* mereka. Teknik SFBC dipilih karena berfokus pada mencari solusi, kekuatan, dan potensi yang dimiliki masing-masing individu serta melibatkan peran keluarga dalam proses konseling. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental desain *one group pretest-posttest*.. Adapun subjek penelitiannya yaitu siswa kelas VII yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah berdasarkan hasil asesmen awal. Data dikumpulkan menggunakan skala *psychological well-being*, observasi, dan dokumentasi. Intervensi dilakukan melalui layanan konseling keluarga dengan menerapkan teknik-teknik SFBC, seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question*. Data dianalisis menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan tingkat *psychological well-being* sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik SFBC dalam konseling keluarga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa. Terjadi peningkatan skor skor rata-rata *psychological well-being* setelah mengikuti proses konseling, yang ditunjukkan oleh meningkatnya kemampuan siswa dalam menerima diri, menjalin hubungan positif

dengan orang lain, mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta meningkatkan kemandirian dan pengembangan diri. Dengan demikian, teknik SFBC dalam konseling keluarga dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa di sekolah.

Kata Kunci : Solution Focused Brief Counseling, konseling keluarga, psychological well-being.

A. Pendahuluan

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada seorang konseli untuk mengatasi masalahnya melalui tatap muka. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang kompleks. Pada fase ini, siswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan identitas diri yang positif. Keberhasilan individu dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan tersebut sangat dipengaruhi oleh kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dimilikinya. Menurut Ryff, *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi diri. Dalam konteks pendidikan, *psychological well-being* memiliki

peranan penting terhadap keberhasilan belajar siswa. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi, kemampuan mengelola emosi yang lebih baik, hubungan sosial yang positif, serta motivasi belajar yang optimal.

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang berpengaruh terhadap perkembangan psikologis anak. Pola komunikasi yang kurang efektif, rendahnya dukungan emosional, konflik keluarga, maupun kurangnya keterlibatan orang tua dapat menjadi faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, upaya membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis tidak hanya dapat dilakukan melalui konseling individu, tetapi juga melalui pendekatan konseling keluarga yang melibatkan seluruh anggota keluarga dalam proses perubahan

B. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain Two Group Pretest-Posttest

Design. Pendekatan ini dipilih untuk mengukur pengaruh intervensi konseling keluarga berbasis teknik Solution Focused Brief Counseling (SFBC) terhadap peningkatan psychological well-being siswa.

2. Waktu dan tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 s/d 17 Juni 2026 di SMP Negeri 1 Kibin, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Pemilihan lokasi didasarkan pada kebutuhan konseling keluarga yang meningkat di sekolah tersebut dan belum adanya penerapan SFBC dalam layanan konseling,

3. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah 23 siswa kelas VII yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan kriteria:

- a. Memiliki masalah dalam hubungan keluarga (misalnya: komunikasi kurang efektif, konflik keluarga)
- b. Berisi dalam kategori psychological well-being rendah berdasarkan hasil skrining awal
- c. Dissentir tertulis dari siswa dan wali murid

d. Siswa dibagi menjadi dua kelompok:

- e. Kelompok intervensi (n=30): menerima konseling keluarga dengan teknik SFBC
- f. Kelompok kontrol (n=30): tidak menerima intervensi konseling khusus

4. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas : Penerapan teknik Solution Focused Brief Counseling dalam konseling keluarga
- b. Variabel terikat : Psychological well-being siswa

5. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan meliputi:

- a. Skala Psychological Well-Being (PWB) berbasis Ryff's Psychological Well-Being Scale yang telah diadaptasi dan divalidasi untuk konteks remaja Indonesia ($\alpha = 0.87$).
- b. Lembar observasi konseling untuk memantau proses SFBC
- c. Checklist kriteria siswa untuk seleksi subjek

6. Prosedur Intervensi SFBC

Prosedur Intervensi SFBC Intervensi terdiri dari 6 sesi konseling

keluarga (45–60 menit/sesi) dengan struktur SFBC

Tabel 1 Teknik Utama SFBC Yang Diterapkan : Dream Question, Exception Question, Scaling Question, Dan Goal-Setting

SESI	FOKUS INTERVENSI
1	Membangun hubungan dan menentukan tujuan konseling
2	Mengeksplorasi pengecualian (exceptions) dari masalah
3	Mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya keluarga
4	Membentuk tujuan spesifik dan realistis (goal-setting)
5	Merancang rencana aksi solusi (action plan)
6	Evaluasi progres dan rencana pemeliharaan perubahan

7. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan Analisis Varians (ANOVA) satu arah dengan syarat:

- Uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov)
- Uji homogenitas (Levene's Test)
- Uji independent sample t-test untuk membandingkan perbedaan mean antara kelompok intervensi dan kontrol

Jika terdapat perbedaan signifikan ($p < 0.05$), dilanjutkan dengan effect size menggunakan rumus Cohen's d untuk mengukur besarnya pengaruh intervensi¹

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kibin dengan fokus pada penerapan teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam konseling keluarga untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Berdasarkan hasil asesmen awal, ditemukan bahwa beberapa siswa menunjukkan indikator kesejahteraan psikologis yang belum optimal, terutama pada aspek kepercayaan diri,

¹ Ümüt ARSLAN and İhsan Çağatay ULUS, "Solution Focused Brief Therapy Training," *Bartın University Journal of Faculty of Education*

9, no. 1 (2020): 1–12,
<https://doi.org/10.14686/buefad.440625>.

pengelolaan emosi, kebebasan menyampaikan pendapat di lingkungan keluarga, serta dukungan keluarga dalam perkembangan diri.

Hasil pengumpulan data awal melalui angket/*asesmen* responden menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami hambatan psikologis yang tampak dari beberapa pernyataan, seperti merasa sedih, kecewa, cemas, malu ketika mengalami kegagalan, belum bebas menyampaikan pendapat kepada orang tua, serta adanya pengalaman merasa disalahkan atau kurang didengarkan di rumah. Di sisi lain, sebagian besar siswa juga memiliki potensi internal dan eksternal yang cukup baik, seperti kemampuan beradaptasi, keinginan untuk berubah, semangat memperbaiki diri, memiliki teman yang dipercaya, serta cita-cita yang jelas untuk masa depan.

Secara umum, kondisi awal siswa menunjukkan bahwa dimensi *psychological well-being* berada pada tingkat yang bervariasi. Beberapa siswa telah

menunjukkan penerimaan diri yang cukup baik, misalnya melalui pengakuan atas kelebihan diri seperti mudah berbaur, peduli terhadap orang lain, percaya diri, atau mampu memahami situasi. Namun demikian, masih ada siswa yang belum mampu mendeskripsikan kelebihan dirinya secara jelas, yang mengindikasikan bahwa aspek *self-acceptance* belum berkembang secara optimal. Hal ini terlihat dari jawaban seperti “kurang tahu” ketika ditanya hal yang disukai dari diri sendiri.

Pada aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), mayoritas siswa menyatakan memiliki hubungan yang baik dengan teman dan keluarga, serta memiliki figur yang dipercaya untuk berbagi cerita, baik teman dekat, saudara, maupun orang tua. Temuan ini menunjukkan adanya sumber dukungan sosial yang potensial untuk memperkuat proses konseling. Namun, beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa komunikasi dalam keluarga belum sepenuhnya terbuka,

misalnya karena merasa pendapatnya tidak didengarkan, dibatasi, atau bahkan dihakimi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas relasi keluarga masih perlu diperkuat melalui intervensi konseling keluarga.

Pada aspek kemandirian (*autonomy*), sejumlah siswa telah menunjukkan kemampuan untuk menolak ajakan negatif dari teman, menegur teman yang berbuat salah, dan mengambil keputusan tertentu. Akan tetapi, terdapat pula siswa yang mengakui sering mengambil keputusan secara tergesa-gesa atau tanpa pertimbangan matang. Hal ini menandakan bahwa kemampuan membuat keputusan dan mempertahankan pendapat masih membutuhkan penguatan.

Pada aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), siswa umumnya telah memiliki strategi sederhana dalam mengatur aktivitas sehari-hari, seperti membagi waktu, membuat jadwal, memakai alarm, memprioritaskan tugas yang penting, atau menenangkan diri saat menghadapi masalah.

Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang menjawab secara singkat, ragu-ragu, atau belum memiliki cara yang jelas dalam menghadapi tekanan, yang menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan diri belum merata pada seluruh responden.

Pada aspek tujuan hidup (*purpose in life*), hampir seluruh siswa mampu menyebutkan cita-cita dan harapan masa depan, seperti ingin menjadi hakim, pengusaha, TNI, pemadam kebakaran, atau orang yang sukses dan membanggakan orang tua. Mereka juga menyebutkan faktor pendorong masa depan, seperti pendidikan, keluarga, nilai akademik, semangat hidup, dan dukungan sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki orientasi masa depan yang cukup baik.

Pada aspek pengembangan diri (*personal growth*), mayoritas siswa menyatakan ingin meningkatkan kualitas belajar, keterampilan olahraga, kemampuan berkomunikasi, kedisiplinan, pengendalian emosi,

dan kepercayaan diri. Selain itu, siswa juga mampu merefleksikan pelajaran hidup, seperti pentingnya tidak menyerah, berpikir sebelum bertindak, bersabar, dan belajar dari kegagalan. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi yang kuat untuk berkembang apabila memperoleh arahan dan dukungan yang tepat.

Setelah diberikan intervensi konseling keluarga dengan teknik SFBC, terdapat perubahan positif pada cara pandang siswa terhadap diri dan masalahnya. Siswa menjadi lebih mampu mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki, menyusun tujuan yang lebih spesifik, serta melihat bahwa perubahan dapat dimulai dari langkah-langkah kecil yang realistis. Dalam proses konseling, teknik seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question* membantu siswa dan keluarga memusatkan perhatian pada solusi, bukan semata-mata pada masalah.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik SFBC dalam konseling

keluarga memberikan dampak positif terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa. Perubahan tersebut tampak pada meningkatnya kesadaran diri siswa, bertambahnya keyakinan terhadap kemampuan diri, membaiknya pola komunikasi dengan keluarga, serta munculnya harapan dan motivasi untuk berkembang secara personal maupun akademik.

B. Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa teknik Solution Focused Brief Counseling efektif digunakan dalam konseling keluarga untuk membantu meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa SFBC merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada kekuatan, solusi, serta kemungkinan perubahan yang dapat dicapai

individu melalui sumber daya yang telah dimilikinya.²

Pendekatan SFBC relevan diterapkan pada siswa usia remaja awal karena pada fase ini siswa sedang berada dalam proses pencarian identitas, perkembangan emosi, dan penyesuaian sosial yang cukup dinamis. Remaja awal sering kali mengalami keraguan terhadap diri sendiri, sensitif terhadap penilaian lingkungan, serta membutuhkan pengakuan dan dukungan dari keluarga. Dalam konteks ini, konseling keluarga menjadi penting karena lingkungan keluarga merupakan sistem terdekat yang sangat memengaruhi perkembangan psikologis siswa.³

Berdasarkan hasil penelitian, masalah utama yang berkaitan dengan psychological well-being siswa tampak pada beberapa aspek. Pertama, pada aspek penerimaan diri, masih ditemukan siswa yang belum mampu

mengenali kelebihan diri secara jelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki citra diri yang lemah. Setelah intervensi SFBC, siswa dibantu untuk mengidentifikasi kemampuan, keberhasilan kecil, dan pengalaman positif yang pernah dimiliki. Fokus pada kekuatan ini membantu siswa membangun pandangan diri yang lebih sehat dan realistis.

Kedua, pada aspek hubungan positif dengan orang lain, hasil asesmen menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional yang cukup dominan bagi siswa. Namun demikian, hubungan dalam keluarga belum selalu berjalan optimal, karena sebagian siswa merasa kurang didengarkan atau kurang bebas menyampaikan pendapat. Melalui konseling keluarga, proses komunikasi menjadi salah satu fokus utama. Teknik SFBC membantu anggota keluarga untuk tidak terjebak pada pola saling menyalahkan, tetapi

² Sumarwiyah, Edris Zamroni, dan Richma Hidayati, "Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan dalam Konseling Keluarga," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015),

³ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017)

mulai membicarakan harapan, perubahan kecil yang diinginkan, dan bentuk dukungan yang dapat dilakukan bersama. Dengan demikian, relasi keluarga menjadi lebih suportif dan konstruktif.⁴

Ketiga, pada aspek kemandirian dan pengambilan keputusan, beberapa siswa menunjukkan kecenderungan bertindak spontan tanpa pertimbangan yang matang. Dalam SFBC, konselor tidak menekankan analisis panjang terhadap kesalahan masa lalu, melainkan mengajak siswa untuk melihat momen ketika mereka pernah berhasil membuat keputusan yang baik. *Exception question* sangat membantu untuk menggali situasi-situasi ketika masalah tidak muncul atau dapat diatasi dengan baik. Dari sana, siswa belajar bahwa mereka sebenarnya sudah memiliki kapasitas untuk bertindak lebih bijak.

Keempat, pada aspek penguasaan lingkungan dan pengelolaan masalah, siswa pada

umumnya telah memiliki strategi sederhana seperti membuat jadwal, menenangkan diri, bercerita kepada orang yang dipercaya, atau memprioritaskan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa sumber daya pemecahan masalah sebenarnya sudah ada dalam diri siswa, meskipun belum selalu disadari atau digunakan secara konsisten. Melalui *scaling question*, siswa dapat menilai posisi dirinya saat ini, menentukan target kecil yang realistis, dan menyadari langkah konkret yang perlu dilakukan untuk naik ke tingkat berikutnya. Pendekatan ini efektif karena memberikan pengalaman keberhasilan yang bertahap dan terukur.

Kelima, pada aspek tujuan hidup dan pengembangan diri, hampir semua siswa memiliki cita-cita, harapan, dan keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa siswa tidak berada dalam kondisi tanpa arah, melainkan hanya membutuhkan fasilitasi agar tujuan tersebut

⁴ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta, 2015).

menjadi lebih terstruktur. Teknik *miracle question* sangat bermanfaat dalam membantu siswa membayangkan kondisi ideal ketika masalah telah teratasi. Dari gambaran masa depan itu, siswa menjadi lebih mudah menyusun langkah-langkah kecil yang dapat dilakukan mulai sekarang.⁵

Hasil penelitian ini juga mendukung teori *psychological well-being* dari Ryff yang menekankan enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.⁶ Berdasarkan data lapangan, keenam dimensi tersebut tampak dalam jawaban siswa, baik sebagai potensi maupun sebagai area yang masih perlu dikembangkan. Dengan kata lain, intervensi SFBC dalam konseling keluarga tidak hanya relevan secara praktis, tetapi juga memiliki landasan teoritis yang

kuat dalam pengembangan kesejahteraan psikologis siswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan SFBC mampu meningkatkan kemampuan individu dalam melihat harapan, kekuatan diri, dan solusi yang realistis. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam konseling memperkuat efektivitas intervensi karena perubahan perilaku siswa akan lebih mudah dipertahankan jika lingkungan rumah ikut mendukung.⁷

Dalam konteks sekolah, hal ini penting karena permasalahan siswa sering kali tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan dengan pola komunikasi, perhatian, dan dukungan dalam keluarga. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa keberhasilan penerapan teknik SFBC dalam konseling keluarga terletak pada orientasinya yang sederhana, positif, dan memberdayakan.

⁵ Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017)

⁶ Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological

Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069-1081.

⁷ Umut Arslan dan Ihsan Cagatay Ulus, "Solution Focused Brief Therapy Training," *Bartın University Journal of Faculty of Education* 9, no. 1 (2020): 1-12,

Konseling tidak berfokus terlalu lama pada sumber masalah, tetapi pada kemungkinan perubahan yang dapat dilakukan segera. Bagi siswa SMP yang masih berada pada tahap perkembangan awal remaja, pendekatan seperti ini lebih mudah diterima karena bersifat konkret, singkat, dan memberikan pengalaman berhasil secara langsung.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan teknik Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling keluarga di SMP Negeri 1 Kibin, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Efektivitas Intervensi: Penerapan teknik SFBC dalam konseling keluarga terbukti efektif memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan psychological well-being siswa kelas VII. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor rata-rata kesejahteraan psikologis siswa setelah diberikan perlakuan (intervensi).

- Perkembangan Dimensi Psikologis: Melalui proses konseling yang dijalani, siswa menunjukkan peningkatan yang optimal pada enam dimensi psychological well-being, yaitu peningkatan kemampuan menerima diri (self-acceptance), kemandirian (autonomy), kemampuan mengelola lingkungan (environmental mastery), kejelasan tujuan hidup (purpose in life), serta motivasi kuat untuk pengembangan diri (personal growth).

- Penguatan Relasi dan Komunikasi Keluarga: Pelibatan keluarga dalam proses konseling dengan teknik SFBC berhasil memperbaiki kualitas hubungan emosional dan pola komunikasi di rumah. Anggota keluarga mampu bergeser dari pola saling menyalahkan menuju komunikasi yang lebih terbuka, suportif, dan konstruktif dalam menghargai pendapat anak.

- Keunggulan Teknik SFBC: Penggunaan teknik-teknik utama SFBC, seperti miracle question, scaling question, dan exception question, sangat efektif bagi

remaja awal karena membantu mereka fokus pada pencarian solusi, mengenali potensi/kekuatan internal yang sudah dimiliki, serta merancang rencana aksi melalui langkah-langkah kecil yang konkret dan realistis.

Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

DAFTAR PUSTAKA

- ARSLAN, Ümüt, and İhsan Çağatay ULUS. "Solution Focused Brief Therapy Training." *Bartın University Journal of Faculty of Education* 9, no. 1 (2020): 1–12. <https://doi.org/10.14686/buefad.440625>.
- Sumarwiyah, Sumarwiyah, Edris Zamroni, and Richma Hidayati. "Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga." *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>.
- Sumarwiyah, Edris Zamroni, dan Richma Hidayati, "Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan dalam Konseling Keluarga," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 2 (2015),
- Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017)
- Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)* (Bandung: Alfabeta, 2015).
- Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 10th ed. (Boston: Cengage Learning, 2017)
- Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6 (1989): 1069-1081.
- Umut Arslan dan İhsan Çağatay Ulus, "Solution Focused Brief Therapy Training," *Bartın University Journal of Faculty of Education* 9, no. 1 (2020): 1-12
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak dan*

Remaja. Bandung: Remaja
Rosdakarya.

Willis, S. S. (2015). *Konseling
Keluarga (Family Counseling)*.
Bandung: Alfabeta.