

TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS: STUDI UNTUK MENJELAJAHI TREN TERKAIT KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MASALAH KESEHATAN MENTAL

**Eni Rindi Antika, Henny Indreswari, Nur Hidayah, Muslihati, Abi Fa'izzarahman
Prabawa**

**Universitas Negeri Malang, Universitas Negeri Semarang, Universitas Islam Negeri
Salatiga**

Email:

eni.rindi.2401119@students.um.ac.id

ABSTRAK

Artikel ini mengulas efektivitas Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai intervensi untuk masalah kesehatan mental. Desain penelitian menggunakan Systematic Literature Review (SLR) dengan model diagram alir PRISMA. Data awal diperoleh dari Scopus berjumlah 266 dokumen. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk proses penyaringan data, di antaranya adalah tahun publikasi, tipe dokumen, bahasa, akses, populasi, dan objek. Melalui analisis 12 artikel yang relevan, penelitian ini menunjukkan bahwa SFBC dapat mengurangi kecemasan ujian, meningkatkan fungsi eksekutif pada remaja yang mengalami depresi, dan mencegah risiko bunuh diri. Selain itu, SFBC juga efektif digunakan dalam layanan berbasis komunitas serta dapat diadaptasi untuk cybercounseling, serta memberikan dukungan psikologis selama masa pandemi. SFBC, yang berfokus pada solusi daripada masalah, telah digunakan secara luas untuk menangani berbagai isu kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Teknik-teknik spesifik yang sering digunakan dalam SFBC, seperti scaling question, miracle question, dan exception question, telah terbukti membantu konseli mengidentifikasi kekuatan dan strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah. Kajian ini menyoroti potensi penerapan SFBC yang luas dan fleksibel untuk intervensi kesehatan mental di berbagai konteks..

Kata kunci: *sistematik literatur review, konseling berbasis solusi, kesehatan mental.*

ABSTRACT

This article discusses the effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) as an intervention for mental health issues. The research design employs a Systematic Literature Review (SLR) using the PRISMA flow diagram model. Initial data were obtained from Scopus, totaling 266 documents. Inclusion and exclusion criteria were established for the data screening process, including publication year, document type, language, access, population, and subject. Through the analysis of 12 relevant articles, this study demonstrates that SFBC can reduce test anxiety, improve executive function in adolescents experiencing depression, and prevent suicide risk. Additionally, SFBC is also effective when used in community-based services and can be adapted for cybercounseling, as well as providing psychological support during the pandemic. SFBC, which focuses on solutions rather than problems, has been widely used to address various mental health issues, including anxiety, depression, and stress, particularly among adolescents and college students. Specific techniques frequently used in SFBC, such as scaling questions, miracle questions, and exception questions, have proven to help clients identify strengths and strategies that can be applied to overcome problems. This

review highlights the potential for the broad and flexible application of SFBC in mental health interventions across various contexts..

Keywords: *Systematic Literatur Review, Solution-Focused Brief Counseling, Mental Health Issues.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental remaja merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 10-20% remaja mengalami gangguan kesehatan mental, yang dapat berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari mereka (WHO, 2021). Gangguan seperti kecemasan, depresi, dan stres akademik sering kali muncul pada fase perkembangan ini, dapat mengganggu proses belajar dan interaksi sosial mereka. Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental di kalangan remaja mencapai 18,6% pada tahun 2018, dengan kecemasan dan depresi menjadi dua masalah utama (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Isu ini diperburuk oleh faktor-faktor seperti tekanan akademis, masalah sosial, dan dampak dari pandemi COVID-19, yang telah meningkatkan tingkat stres dan kecemasan di kalangan remaja (Chen, 2020).

Intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental remaja sangat penting untuk mencegah masalah yang lebih serius di kemudian hari. Berbagai pendekatan telah diusulkan, mulai dari konseling konvensional hingga penggunaan aplikasi digital yang dirancang untuk membantu remaja mengatasi stres dan kecemasan. Hinduan et al. (2021) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa aplikasi konseling dapat meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi tekanan akademik di kalangan mahasiswa, yang juga dapat diterapkan pada remaja. Selain itu, program intervensi berbasis sekolah yang melibatkan pelatihan keterampilan sosial dan emosional juga telah terbukti efektif dalam mengurangi masalah kesehatan mental di kalangan remaja (Woods et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa intervensi yang tepat dapat membantu remaja mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, sehingga meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Namun, banyak dari intervensi ini membutuhkan waktu dan sumber daya yang tidak selalu tersedia, sehingga mencari solusi yang lebih efisien menjadi sangat penting.

Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah Solution Focused Brief Therapy (SFBC), atau juga dikenal dengan Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Pendekatan ini dipandang menjanjikan karena berfokus pada solusi dan hasil positif, bukan pada masalah yang dihadapi (Mulawarman, 2019; Melarisisha & Saranya, 2022; dan Nirmala, Susilo, &

Suryawati, 2023). Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam berbagai konteks, termasuk dalam menangani masalah kesehatan mental remaja. Gupta dan Rai (2019) menemukan bahwa SFBC dapat mengurangi kecemasan di kalangan remaja, memberikan harapan baru bagi mereka yang berjuang dengan masalah kesehatan mental. Menurut Arora dan Jose (2024), SFBC dapat membantu remaja untuk mengidentifikasi kekuatan dan sumber daya yang mereka miliki, serta merancang langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan mereka. Konselor SFBC dapat membantu remaja untuk mengalihkan perhatian dari masalah yang mereka hadapi dan lebih fokus pada solusi yang dapat diambil. SFBC membantu remaja untuk menemukan solusi dalam situasi sulit mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah.

SFBC sendiri adalah pendekatan konseling yang dirancang untuk membantu individu menemukan solusi yang efektif atas masalah mereka dalam waktu singkat (Rostini & Nurjannah, 2021; dan Sholihah, Mierrina, & Thohir (2024). SFBC memiliki beberapa karakteristik yang membedakannya dari pendekatan konseling tradisional. Menurut Bannink (2007), SFBC berfokus pada masa depan dan apa yang ingin dicapai oleh konseli, alih-alih menggali masalah masa lalu. Hal ini membuat SFBC sangat relevan bagi remaja, yang sering kali mencari cara cepat untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. SFBC mengutamakan kolaborasi antara konselor dan konseli, di mana konseli dianggap sebagai ahli dalam hidup mereka sendiri. Hal ini memberikan rasa memiliki dan meningkatkan motivasi konseli untuk berpartisipasi aktif dalam proses konseling (Finlayson et al., 2023). Melalui percakapan yang berorientasi pada solusi, SFBC dapat membantu remaja mengidentifikasi tujuan mereka dan langkah-langkah konkret untuk mencapainya.

Tujuan dari melakukan tinjauan literatur terkait SFBC untuk mengatasi isu kesehatan mental remaja adalah memahami efektivitas dan aplikasi pendekatan ini dalam konteks yang berbeda. Selain itu, tujuan dari literatur review ini adalah mengidentifikasi praktik terbaik yang dapat diterapkan dalam intervensi kesehatan mental. Dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai penelitian, penerapan SFBC dapat dieksplorasi secara lebih luas dalam intervensi kesehatan mental remaja. Chen et al. (2024) menunjukkan bahwa SFBC tidak hanya efektif dalam mengatasi depresi, tetapi juga dapat meningkatkan fungsi eksekutif remaja, yang sangat penting untuk pengambilan keputusan yang sehat. Dengan memahami potensi SFBC, dapat dirumuskan strategi intervensi yang lebih baik untuk mendukung kesehatan mental remaja di masa depan. Selain itu, literatur review ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk pengembangan program intervensi berbasis SFBC yang lebih

terstruktur dan terintegrasi dalam sistem layanan kesehatan mental di Indonesia dan negara lain.

METODE PENELITIAN

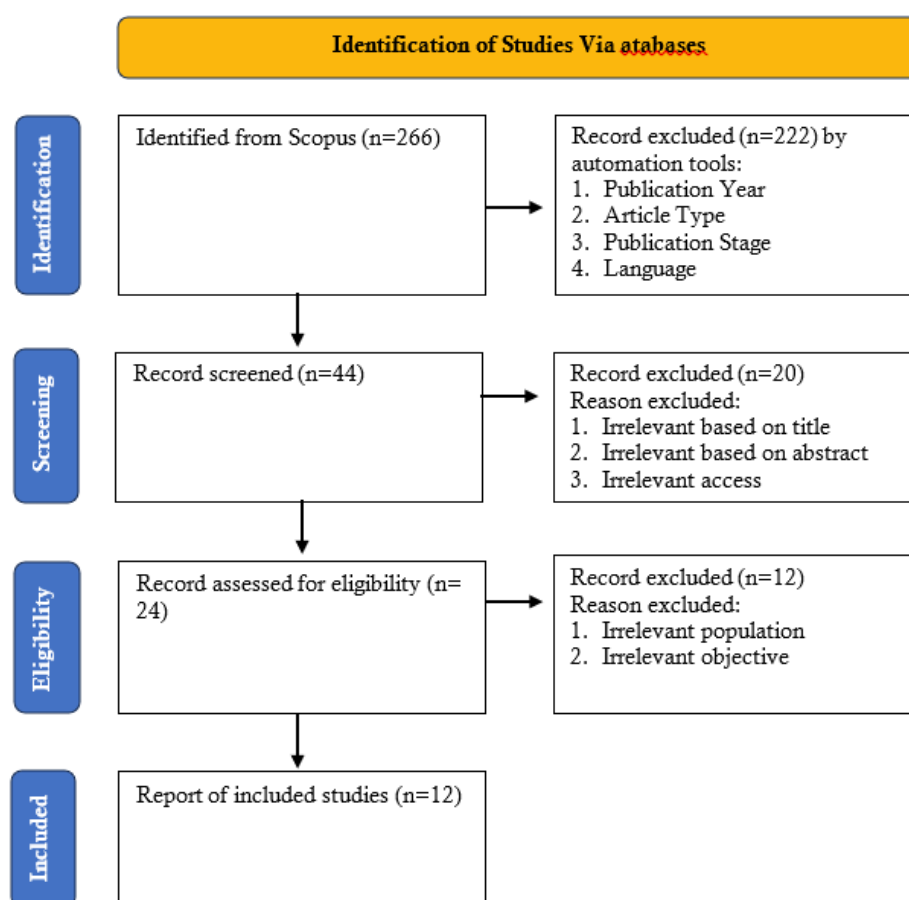
Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) untuk mengeksplorasi temuan terkini terkait SFBC untuk isu kesehatan mental remaja. Menurut Kitchenham, Ann, & Charters (2007) SLR adalah suatu cara atau metode untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua temuan penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian dan topik yang ditetapkan. SLR bertujuan untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang literatur yang ada, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang dapat menjadi peluang untuk studi lebih lanjut. SLR juga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi berbagai perspektif dan metode yang digunakan dalam penelitian sebelumnya, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif (Aliyah dan Mulawarman, 2020). Dalam menerapkan metode SLR, peneliti perlu mengikuti langkah-langkah yang telah ditetapkan, termasuk merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan spesifik. Perumusan pertanyaan penelitian merupakan tahap pertama dalam metode SRL untuk memudahkan pencarian dan ekstraksi literatur yang relevan. Flemming et al. (2019) menjelaskan pentingnya merumuskan pertanyaan penelitian yang tepat agar proses pencarian literatur dapat dilakukan dengan efisien. Lebih lanjut Petticrew & Roberts (2006) menegaskan bahwa pertanyaan penelitian yang terfokus dapat mengarahkan peneliti untuk menemukan literatur yang relevan berkualitas.

Pertanyaan-pertanyaan ini dikembangkan berdasarkan lima unsur yang disebut PICOC: (1) Populasi (P): kelompok sasaran penelitian; (2) Intervensi (I): aspek-aspek spesifik penelitian atau permasalahan yang menjadi perhatian peneliti; (3) Perbandingan (C): aspek-aspek yang akan dibandingkan dengan Intervensi (I); (4) Hasil (O): dampak dan hasil Intervensi (I); dan (5) Konteks (C): setting dan lingkungan penelitian (Aliyah & Mulawarman, 2020). Pertanyaan penelitian yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah: (1) Teknik spesifik dalam SFBC manakah yang efektif digunakan dalam layanan konseling?; dan (2) Isu kesehatan mental apa sajakah yang dapat diintervensi menggunakan SFBC?

Prosedur SLR melibatkan beberapa tahapan yang harus dilalui oleh peneliti. Tata cara pemilihan artikel penelitian yang relevan dengan pertanyaan penelitian adalah diagram alir PRISMA, yang mencakup empat tahapan, meliputi: identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan penyertaan artikel (Cooper dkk., 2018). Lebih lanjut Sierra-Correa dan Cantera Kintz (2015) menekankan bahwa PRISMA memiliki tiga manfaat utama, yaitu: (1) menentukan topik

penelitian untuk penyelidikan sistematis, (2) menghasilkan kriteria inklusi dan eksklusi, dan 3) mencoba menganalisis database karya ilmiah yang luas dalam batas waktu tertentu. Pada tahap identifikasi, penelitian ini melibatkan pengaksesan database elektronik, yakni Scopus. Kata kunci yang digunakan sebagai pencarian awal adalah "Solution Focused Brief Therapy (SFBT)" dan "Isu Kesehatan Mental" sehingga memperoleh 266 literatur yang relevan.

Setelah tahap identifikasi selesai, langkah selanjutnya adalah penyaringan. Pada tahap ini, artikel yang diperoleh kemudian disaring berdasarkan tahun publikasi, jenis artikel, tahap publikasi, dan bahasa. Proses ini menghasilkan 44 artikel, yang kemudian dipilih untuk ditinjau lebih lanjut. Proses cermat ini memastikan bahwa hanya artikel relevan dan berkualitas tinggi yang menjalani analisis lebih lanjut. Masuk pada tahap kelayakan, seleksi artikel dilakukan merujuk pada kriteria yang ditetapkan mencakup akses, judul, dan abstrak. Pada tahap ini diperoleh 24 artikel untuk diproses lebih lanjut. Tahap terakhir adalah penyertaan artikel dengan menerapkan kriteria populasi dan objek. Sejumlah 12 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria, sehingga diperoleh 12 artikel akhir yang disertakan. Prosedur penelitian melalui diagram alir PRISMA secara lebih lanjut dapat dilihat pada gambar 1.



Merujuk pada prosedur penelitian yang diuraikan pada gambar 1, secara lebih spesifik diuraikan tahap pencarian literatur dan pemilihan literatur. Kedua tahap ini merupakan uraian spesifik sebagai bagian dari penyusunan diagram alir PRISMA. Pada tahap pencarian literatur peneliti menggunakan basis data akademik untuk menemukan artikel, jurnal, dan publikasi lain yang relevan. Okoli (2015) menekankan pentingnya menggunakan kata kunci yang tepat dan relevan untuk meningkatkan efektivitas pencarian. Penelitian ini menggunakan database Scopus dan menggunakan instruksi “solution AND focused AND brief AND therapy” dan “mental AND health AND issue” or “SFBT”.

Setelah literatur ditemukan, tahap berikutnya adalah pemilihan studi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria ini membantu peneliti untuk fokus pada studi yang paling relevan dengan pertanyaan penelitian. Kriteria inklusi dan eksklusi adalah elemen penting dalam SLR yang menentukan studi mana yang akan dimasukkan atau dikeluarkan dari analisis. Sebaliknya, kriteria eksklusi berfungsi untuk mengeliminasi studi yang tidak memenuhi standar yang ditetapkan. Hal ini dapat mencakup studi yang memiliki metodologi yang lemah, relevansi yang rendah, atau yang tidak tersedia dalam bahasa yang dapat dipahami oleh peneliti. Inklusi dan eksklusi literatur didasarkan pada beberapa kriteria, yakni: tahun publikasi, populasi, tipe dokumen, bahasa, akses, dan objek. Lebih lanjut terkait kriteria inklusi dan eksklusi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun Publikasi	Tahun 2014 - 2024	Sebelum tahun 2014
Tipe Dokumen	Artikel terbit di Jurnal	Literatur selain artikel seperti buku, book chapter, prosiding, dll.
Bahasa	Bahasa Inggris	Selain bahasa Inggris
Akses	Aksesnya terbuka	Aksesnya terkunci
Populasi	Remaja	Subjek selain remaja seperti anak-anak atau usia dewasa
Objek	Psikologi dan pendidikan	Objek lain seperti medis dan olahraga

Analisis data dalam artikel ini menggunakan teknik analisis tematik. Xu dan Zammit (2020) menegaskan bahwa analisis tematik adalah metode yang dapat diakses dan diadaptasi untuk menganalisis data kualitatif. Relevan dengan gagasan Flemming dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa analisis tematik diakui sebagai metode paling efektif untuk mensintesis data dalam desain penelitian integratif (campuran). Analisis tematik pada artikel ini dibagi secara spesifik terkait dengan beberapa tema, yakni: (1) konsep dasar SFBC berdasarkan temuan terkini; (2) teknik spesifik yang sering dan efektif digunakan dalam SFBC; (3) isu kesehatan mental yang efektif diintervensi menggunakan SFBC; (4) prospek SFBC di masa yang akan datang; dan (5) kritik dan keterbatasan SFBC

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Ulasan hasil penelitian ini disampaikan dalam dua bagian, yang masing-masing dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil penelitian pertama mengulas teknik spesifik dalam SFBC yang efektif digunakan dalam layanan konseling. Temuan kedua menyajikan bahasan terkait isu kesehatan mental yang dapat diintervensi menggunakan SFBC. Hasil kajian literatur dari 12 artikel yang dimaksud dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Literatur Review

No	Title and Author	Year	Method	Result
1	Efficacy of Solution-Focused Brief Therapy, Systematic Desensitization, and Rational Emotive Behavioral Therapy in Reducing Test Anxiety (Aihie, O. N., & Igbineweka, M. N.)	2018	A quasi-experimental design with pre- and post-tests using the Test Anxiety Inventory	Both SFBC and systematic desensitization significantly reduced test anxiety, while REBT showed no significant effect
2	Effect of Solution-Focused Brief Therapy on Anxious Youth (Gupta, S., & Rai, K.)	2019	An experimental design involving 10 participants, with anxiety measured using Beck's Anxiety Inventory	SFBC significantly reduced anxiety in the experimental group
3	An Online Solution-Focused Brief Therapy for Adolescent Anxiety During the COVID-19 Pandemic (Chen, S.)	2020	A randomized delayed crossover open-label controlled trial with participants receiving 2-4 SFBC sessions	Anticipated to reduce anxiety and improve coping strategies in adolescents
4	A Counseling Application as an Alternative Tool in Increasing Coping Self-Efficacy Among University Students with Academic Distress During the COVID-19 Pandemic (Hinduan, Z. R., et al.)	2021	A randomized controlled non-inferiority trial comparing the app with treatment-as-usual, using the Coping Self-Efficacy Scale, Resilience Scale, and Patient Health Questionnaire	Expected to provide an alternative psychological support tool for students, particularly those in remote areas during the pandemic
5	Solution-Focused Brief Therapy for Students in Schools: A Comparative Meta-Analysis of the US and Chinese Literature (Woods, K. et al.)	2022	Conducted a meta-analysis of 38 studies regarding behavioral and academic improvements	SFBC was effective in improving student behavior and academic performance, particularly in reducing externalizing behavior problems, although limitations were noted in the research
6	Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter-Life Crisis Through Solution-Focused Brief Therapy (Sahrah, A., Dwidiyanti, A., Moordiningsih)	2023	A quasi-experimental design focusing on SFBC interventions to enhance spiritual well-being	SFBC effectively improved spiritual well-being, reduced anxiety, and helped students manage their quarter-life crisis
7	Solution-Focused Brief Therapy Telemental Health Suicide Intervention (Finlayson, B. T., Jones, E., Pickens, J. C.)	2023	A literature review discussing the application of SFBC in telemental health, using clinical vignettes to illustrate the approach in crisis situations	SFBC was deemed effective and ethical in helping clients in crisis through remote interventions, particularly in managing suicidal ideation
8	Complex Problems Don't Require Complex Solutions: Case Discussions Using Solution-Focused Brief Therapy (Arora, J. & Jose, S.)	2024	Case study discussions emphasizing strengths and goal-setting in therapy	Highlights the effectiveness of SFBC in empowering adolescents and fostering agency through collaborative therapy
9	Efficacy and Executive Function of Solution-Focused Brief Therapy on Adolescent Depression (Chen H., et al.)	2024	A controlled trial with assessments at multiple points using the Patient Health Questionnaire and Generalized Anxiety Disorder scale	SFBC improved depressive symptoms and executive function over time
10	Solution-Focused Brief Therapy in Community-Based Services: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studie (Author: Franklin, C. et al.)	2024	A meta-analysis of 28 randomized studies, analyzing 340 effect sizes using meta-regression with robust variation estimation (RVE)	SFBC demonstrated significant and moderate effectiveness across various domains, particularly in reducing depression and improving family functioning
11	Solutions Trial: Solution-Focused Brief Therapy in 10-17 Year-Olds Presenting at Police Custody (Moody, G. et al.)	2024	A randomized controlled trial with two groups: SFBC plus usual care versus usual care alone, involving 448 participants	The study will assess reductions in offending behaviors and improvements in emotional wellbeing and behavioral difficulties

12	The Global Outcomes of Solution-Focused Brief Therapy: A Revision (Author: Neipp, M. C., & Beyebach, M.)	2024	A systematic review of 251 studies involving SFBC, including 91 randomized controlled trials	SFBC was found to be superior to control groups in seven out of every ten randomized trials conducted
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

Merujuk pada tabel 2, selanjutnya data diuraikan berdasarkan pada tahun publikasi, lokasi penelitian, dan metode penelitian yang digunakan. Penelitian dilakukan mulai tahun 2018 hingga tahun 2024 dengan rincian 2018 (n=1), 2019 (n=1), 2020 (n=1), 2021 (n=1), 2022 (n=1), 2023 (n=2), dan 2024 (n=5) sehingga berjumlah 12 penelitian. Lokasi penelitian dilakukan di beberapa negara, yaitu: Indonesia, Amerika Serikat, Tiongkok, Inggris, Spanyol, India, dan Nigeria. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam 12 artikel yang tercantum dalam tabel 2 mencakup: kuasi-eksperimen, meta analisis, kualitatif, tinjauan literatur, dan studi kasus.

RQ 1: Teknik spesifik dalam SFBC manakah yang efektif digunakan dalam layanan konseling?

SFBC memiliki sejumlah teknik spesifik yang penggunaannya saling melengkapi dan menguatkan. Berdasarkan pada sejumlah penelitian yang diuraikan pada tabel 2, dapat diidentifikasi sejumlah teknik spesifik yang sering digunakan dan terbukti efektivitasnya. Teknik spesifik dalam SFBC yang terbukti efektif digunakan dalam layanan konseling secara lebih lanjut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Teknik Spesifik SFBC yang Efektif

No	Teknik Spesifik SFBC
1	Scaling question – menilai posisi konseli terkait masalah yang dihadapi pada skala 1-10 untuk memahami kemajuan dan langkah kecil yang dapat diambil menuju tujuan (Woods et al., 2022)
2	Miracle question – konseli membayangkan masa depan tanpa masalah, sehingga membantu mereka untuk fokus pada harapan dan langkah konkret menuju perbaikan (Chen et al., 2024)
3	Exception question - konselor membantu konseli mengenali momen ketika masalah tidak muncul, sehingga konseli dapat memanfaatkan pengalaman positif tersebut untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Neipp & Beyebach, 2024).
4	Success story – konseli berbagi pengalaman positif dari masa lalu, yang membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan panduan untuk mengatasi masalah serupa di masa depan (Gupta & Rai, 2019).

RQ 2: Isu kesehatan mental apa sajakah yang dapat diintervensi menggunakan SFBC?

Merujuk pada temuan yang diuraikan pada tabel 2, dapat diidentifikasi isu kesehatan mental apa saja yang dapat diintervensi menggunakan pendekatan SFBC. Beberapa penelitian telah membuktikan kemanjuran SFBC dalam mengatasi isu kesehatan mental. Adapun isu kesehatan mental yang dapat diintervensi menggunakan SFBC dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Isu Kesehatan Mental yang Diintervensi SFBC

No	Isu Kesehatan Mental
1	Kecemasan ujian - SFBC membantu mengurangi kecemasan ujian pada mahasiswa dengan memfokuskan pada solusi yang telah terbukti berhasil (Aihie & Igbineweka, 2018).
2	Depresi - SFBC efektif mengurangi gejala depresi pada remaja dengan meningkatkan fungsi eksekutif dan membantu mereka menerapkan strategi positif dari pengalaman sebelumnya (Chen et al., 2024).
3	Pencegahan bunuh diri - SFBC dapat mengurangi risiko bunuh diri dengan membantu individu menemukan harapan dan tujuan hidup (Finlayson et al., 2023)
4	Intervensi komunitas - SFBC digunakan dalam program komunitas untuk membantu individu menemukan solusi praktis bagi berbagai tantangan, relevan untuk kelompok dan komunitas (Franklin et al., 2024)
5	Kecemasan dan stres krisis: SFBC menunjukkan efektivitas dalam mengatasi kecemasan dan stres selama pandemi COVID-19, dengan fleksibilitas penerapan secara online (Chen, 2020).

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi, bukan masalah. Pendekatan ini mulai berkembang pada tahun 1980-an dan telah banyak diterapkan dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, kesehatan mental, dan konseling keluarga. Konsep terkini dari SFBC menekankan pada kekuatan individu dan kemampuan mereka untuk menemukan solusi dalam hidup mereka (Mulawarman, 2019; Habsy, dkk., 2024); Indika, Karneli, & Netrawati, 2024). Menurut Franklin et al. (2024), SFBC berfungsi dengan cara mengarahkan perhatian konseli pada apa yang telah berhasil dalam hidup mereka dan bagaimana mereka dapat membangun lebih banyak keberhasilan tersebut. Hal ini berbeda dengan pendekatan tradisional yang sering kali berfokus pada analisis masalah dan penyebabnya.

Statistik menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis konseli. Sebuah meta-analisis oleh Franklin dkk. (2024) menunjukkan bahwa SFBC memiliki dampak positif yang signifikan terhadap berbagai isu kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Dalam penelitian tersebut, 75% peserta melaporkan perbaikan yang signifikan setelah menjalani sesi SFBC. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBC tidak hanya relevan, tetapi juga efektif dalam konteks modern di mana banyak individu mencari solusi cepat dan praktis untuk masalah mereka. Contoh kasus relevan dapat ditemukan dalam penelitian oleh Aihie dan Igbineweka (2018), ditemukan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan ujian mendapatkan manfaat dari SFBC. Dengan menggunakan pendekatan ini, mahasiswa mampu mengidentifikasi strategi yang telah berhasil di masa lalu dan menerapkannya untuk menghadapi situasi ujian yang menegangkan. Hal ini menunjukkan bahwa SFBC dapat diterapkan di berbagai konteks, termasuk pendidikan, untuk membantu individu mengatasi stres dan kecemasan.

Dalam konteks pandemi COVID-19, Chen (2020) melaporkan bahwa SFBC dapat diadaptasi untuk konseling online, yang memungkinkan aksesibilitas bagi remaja yang mengalami kecemasan. Adaptasi ini menunjukkan fleksibilitas SFBC dalam menghadapi tantangan baru, serta kemampuannya untuk tetap relevan dalam situasi yang berubah-ubah. SFBC juga menunjukkan potensi untuk diterapkan dalam konteks komunitas, seperti yang dibahas oleh Giusto et al. (2024). Pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam program-program yang melibatkan pemuda dan keluarga untuk meningkatkan hasil kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, konsep SFBC terus berkembang dan menunjukkan relevansinya di berbagai bidang, menjadikannya alat yang berharga dalam intervensi psikologis.

Terdapat beberapa teknik spesifik dalam SFBC yang sering digunakan untuk membantu konseli menemukan solusi (Putri, dkk., 2019; Muwakhidah & Lianawati, 2022; dan Dartina, dkk., 2024). Salah satu teknik yang paling umum adalah "scaling question" yang membantu konseli untuk menilai posisi mereka saat ini dan mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencapai tujuan mereka. Teknik ini tidak hanya membantu konseli untuk mengevaluasi situasi mereka, tetapi juga untuk mengidentifikasi perubahan kecil yang dapat membuat perbedaan besar (Woods et al., 2022). Teknik lain yang sering digunakan adalah "miracle question" yang mendorong konseli untuk membayangkan bagaimana kehidupan mereka akan terlihat jika masalah yang mereka hadapi telah teratasi. Pertanyaan ini membantu konseli untuk fokus pada tujuan dan harapan mereka, serta mengidentifikasi

langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Menurut Chen et al. (2024), teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi pada remaja, dengan membantu mereka membayangkan masa depan yang lebih positif.

Teknik lain yang penting dalam SFBC adalah “exception question”. Menurut Wardhani, dkk. (2022), Lestari, dkk. (2022), dan Ardiyanza & Kurniawati (2022) teknik exception question dapat membantu konseli untuk mengenali momen-momen di mana masalah mereka tidak muncul, atau di mana mereka berhasil mengatasi tantangan. Dengan mengidentifikasi pengecualian ini, konseli dapat belajar dari pengalaman positif mereka dan menerapkannya dalam situasi yang lebih sulit (Neipp & Beyebach, 2024). Salah satu teknik yang juga sangat efektif adalah “success story” di mana konseli diminta untuk berbagi pengalaman positif mereka di masa lalu. Ini bukan hanya membangun kepercayaan diri konseli, tetapi juga memberikan mereka contoh konkret tentang bagaimana mereka dapat mengatasi masalah di masa depan. Penelitian oleh Gupta dan Rai (2019) menunjukkan bahwa teknik ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan pada remaja. SFBC sering kali melibatkan kolaborasi antara konselor dan konseli, di mana keduanya bekerja sama untuk merumuskan tujuan dan strategi. Pendekatan kolaboratif ini membantu konseli merasa lebih terlibat dan memiliki kendali atas proses konseling, yang pada gilirannya meningkatkan efektivitas intervensi (Bannink, 2007). Dengan menggunakan teknik-teknik ini, SFBC dapat memberikan dukungan yang kuat bagi individu dalam mencari solusi untuk tantangan yang mereka hadapi.

SFBC telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai isu kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan stres. Dalam konteks pendidikan, penelitian oleh Aihie dan Igbneweka (2018) menunjukkan bahwa SFBC dapat mengurangi kecemasan ujian di kalangan mahasiswa. Dengan mengarahkan fokus pada solusi dan strategi yang telah berhasil, mahasiswa dapat merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi ujian. Selain itu, SFBC juga efektif dalam menangani masalah kesehatan mental di kalangan remaja. Chen et al. (2024) menemukan bahwa konseling ini membantu mengurangi gejala depresi pada remaja dengan meningkatkan fungsi eksekutif mereka. Pendekatan ini memungkinkan remaja untuk mengidentifikasi dan menerapkan strategi yang telah terbukti berhasil dalam situasi sebelumnya, sehingga mereka dapat mengatasi tantangan yang mereka hadapi saat ini.

Penelitian oleh Finlayson et al. (2023) menunjukkan bahwa SFBC dapat digunakan sebagai intervensi untuk pencegahan bunuh diri. Dengan membantu individu menemukan harapan dan tujuan dalam hidup mereka, SFBC dapat mengurangi risiko bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Kondisi ini menunjukkan bahwa SFBC dapat diterapkan dalam situasi yang sangat serius dan mendesak. SFBC juga menunjukkan efektivitasnya dalam konteks komunitas, seperti yang dilaporkan oleh Franklin dkk. (2024). Dalam program layanan berbasis komunitas, SFBC membantu individu dengan berbagai latar belakang dan tantangan untuk menemukan solusi praktis dan berkelanjutan bagi masalah mereka. Ini menunjukkan bahwa SFBC tidak hanya relevan untuk individu, tetapi juga untuk kelompok dan komunitas yang lebih luas. Akhirnya, SFBC dapat digunakan untuk mengatasi isu kesehatan mental yang muncul akibat situasi krisis, seperti pandemi COVID-19. Chen (2020) melaporkan bahwa konseling ini dapat dilakukan secara online, memberikan dukungan kepada individu yang mengalami kecemasan dan stres selama masa sulit. Dengan

fleksibilitas dan fokus pada solusi, SFBC dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi berbagai isu kesehatan mental yang terus berkembang (Kurnanto, 2019; Khoiriyah, dkk., 2021; Indriani, dkk., 2022; dan Wahyudin, dkk., 2024).

Prospek SFBC di masa depan terlihat sangat menjanjikan, terutama dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Dalam beberapa tahun terakhir, ada peningkatan signifikan dalam permintaan untuk konseling dan intervensi kesehatan mental, yang memberikan peluang bagi SFBC untuk berkembang. Menurut Giusto et al. (2024), pendekatan ini dapat diintegrasikan ke dalam berbagai layanan kesehatan mental, termasuk program-program yang ditujukan untuk anak-anak dan remaja. Salah satu area di mana SFBC dapat berkembang adalah dalam penggunaan teknologi. Dengan kemajuan dalam telekonseling dan aplikasi kesehatan mental, SFBC dapat diakses oleh lebih banyak individu yang mungkin tidak memiliki akses ke konseling tradisional. Finlayson et al. (2023) menunjukkan bahwa intervensi berbasis SFBC dapat dilakukan secara efektif melalui platform digital, yang memungkinkan lebih banyak orang untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan. Selain itu, SFBC dapat diadopsi oleh berbagai profesi, termasuk pendidik, konselor, dan pekerja sosial. Dengan memberikan pelatihan tentang teknik SFBC, para profesional ini dapat lebih efektif dalam membantu individu dan kelompok menemukan solusi untuk tantangan yang mereka hadapi. Penelitian oleh Woods et al. (2022) menunjukkan bahwa penerapan SFBC dalam konteks pendidikan dapat meningkatkan hasil belajar dan kesejahteraan siswa.

Di masa depan, SFBC juga dapat diperluas untuk mencakup isu-isu kesehatan mental yang lebih kompleks, seperti trauma dan masalah kesehatan mental yang terkait dengan bencana alam atau krisis sosial. Pendekatan yang berfokus pada solusi dapat memberikan dukungan yang diperlukan bagi individu yang mengalami kesulitan dalam mengatasi trauma, dengan membantu mereka menemukan cara untuk membangun kembali kehidupan mereka (Chen et al., 2024). Akhirnya, dengan meningkatnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental, SFBC dapat berperan dalam mengurangi stigma yang sering kali terkait dengan pencarian bantuan. Dengan menunjukkan efektivitasnya dalam berbagai konteks, SFBC dapat membantu mendorong lebih banyak orang untuk mencari dukungan tanpa rasa malu atau takut. Prospek SFBC di masa depan sangat cerah, dengan potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan bagi individu dan masyarakat.

Meskipun SFBC menunjukkan banyak kelebihan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satu keterbatasan utama adalah kurangnya penelitian longitudinal yang mengevaluasi efektivitas SFBC dalam jangka panjang. Banyak studi yang ada cenderung berfokus pada hasil jangka pendek, sehingga sulit untuk menentukan apakah manfaat yang diperoleh dapat dipertahankan seiring waktu (Neipp & Beyebach, 2024). Selain itu, sebagian besar penelitian tentang SFBC dilakukan di negara-negara Barat, sehingga ada kebutuhan untuk mengeksplorasi penerapan pendekatan ini dalam konteks budaya yang berbeda. Penelitian oleh Gupta dan Rai (2019) menunjukkan bahwa faktor budaya dapat mempengaruhi cara individu merespons konseling. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut di berbagai latar belakang budaya untuk memahami bagaimana SFBC dapat diadaptasi dan diterapkan secara efektif. Keterbatasan lainnya adalah kurangnya pelatihan dan pendidikan yang memadai bagi para profesional yang ingin menerapkan SFBC.

Banyak konselor mungkin tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan yang diperlukan untuk menggunakan teknik ini secara efektif. Oleh karena itu, rekomendasi untuk meningkatkan pelatihan dan pendidikan tentang SFBC di kalangan profesional kesehatan mental sangat penting (Bannink, 2007).

Rekomendasi lain adalah untuk meningkatkan kolaborasi antara peneliti dan praktisi dalam mengembangkan dan menerapkan SFBC. Dengan berbagi pengetahuan dan pengalaman, keduanya dapat bekerja sama untuk mengidentifikasi praktik terbaik dan meningkatkan efektivitas intervensi. Koondisi ini ni juga dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran akan keberadaan dan manfaat SFBC di kalangan masyarakat umum (Woods et al., 2022). Akhirnya, penting untuk terus melakukan penelitian dan evaluasi terhadap SFBC guna memastikan bahwa pendekatan ini tetap relevan dan efektif dalam menghadapi tantangan kesehatan mental yang terus berkembang. Dengan melakukan SLR secara berkala, kita dapat mengidentifikasi tren baru, tantangan, dan peluang untuk pengembangan SFBC di masa depan.

SIMPULAN

SFBC telah terbukti menjadi pendekatan yang efektif dan efisien dalam menangani berbagai isu kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres, dan bahkan pencegahan bunuh diri pada remaja serta dewasa muda. Melalui teknik-teknik spesifik seperti scaling question, miracle question, dan exception question, SFBC memungkinkan konseli untuk fokus pada solusi, mengidentifikasi kekuatan mereka, dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan. Pendekatan ini juga efektif digunakan dalam berbagai konteks, mulai dari sekolah, layanan berbasis komunitas, hingga cybercounseling, yang memungkinkan fleksibilitas dan aksesibilitas lebih luas, terutama dalam situasi krisis seperti pandemi COVID-19.

Selain itu, SFBC menawarkan pendekatan yang kolaboratif, di mana konselor dan konseli bekerja bersama untuk menemukan solusi, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan keterlibatan aktif konseli dalam proses konseling. Meskipun penelitian ini menunjukkan banyak manfaat SFBC, terdapat beberapa keterbatasan, seperti kurangnya penelitian longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang dan penerapan lintas budaya. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperluas penerapan SFBC di berbagai populasi dan konteks budaya, serta meningkatkan pelatihan profesional dalam menggunakan pendekatan ini. Dengan terus berkembangnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, SFBC memiliki prospek yang sangat menjanjikan untuk menjadi alat intervensi yang lebih terintegrasi dalam layanan kesehatan mental di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aihie, O. N., & Igbineveka, M. N. (2018). Efficacy of solution-focused brief therapy, systematic desensitization, and rational emotive behavioural therapy in reducing the test anxiety status of undergraduates in a Nigerian university. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 19-25. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0002>
- Aliyah, U., & Mulawarman, M. (2020). Kajian systematic literature review (SLR) untuk mengidentifikasi dampak terorisme, layanan konseling dan konseling trauma pada anak-anak. *Islamic Counseling Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 209. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i2.1759>
- Ardianza, B., & Kurniati, A. (2022). The effect of group counseling through the solution focused brief counseling (SFBC) approach to improving adolescent emotional management. *Urecol Journal. Part H: Social, Art, and Humanities*, 2(2), 80-86. <https://doi.org/10.53017/ujsah.202>
- Arora, J., & Jose, S. (2024). Complex problems don't require complex solutions: Case discussions using solution-focused brief therapy. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 167-170. <https://doi.org/10.1177/09731342241238827>
- Bannink, F. P. (2007). Solution-focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37, 87-94. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9040-y>
- Chen, H., Zhou, M., Han, L., Manoharasetty, A., Yu, Z., & Luo, H. (2024). Efficacy and executive function of solution-focused brief therapy on adolescent depression. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1246986. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1246986>
- Chen, S. (2020). An online solution-focused brief therapy for adolescent anxiety during the novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic: A structured summary of a study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*, 21, 402. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04355-6>
- Cooper, C., Booth, A., Varley-Campbell, J., Britten, N., & Garside, R. (2018). Defining the process to literature searching in systematic reviews: A literature review of guidance and supporting studies. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 1-14.
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. (2024). Systematic literature review: Penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36-46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Finlayson, B. T., Jones, E., & Pickens, J. C. (2023). Solution-focused brief therapy telemental health suicide intervention. *Contemporary Family Therapy*, 45, 49-60. <https://doi.org/10.1007/s10591-021-09599-1>

- Flemming, K., Booth, A., Garside, R., Tunçalp, Ö., & Noyes, J. (2019). Qualitative evidence synthesis for complex interventions and guideline development: Clarification of the purpose, designs and relevant methods. *BMJ Global Health*, 4(Suppl 1), e000882. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2018-000882>
- Giusto, A., Triplett, N. S., Foster, J. C., & Gee, D. G. (2024). Future directions for community engaged research in clinical psychological science with youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 53(3), 503-522. <https://doi.org/10.1080/15374416.2024.2359650>
- Gupta, S., & Rai, K. (2019). Effect of solution-focused brief therapy on anxious youth. *International Journal of Engineering and Advanced Technology*, 8(5C), 1302-1305. <https://doi.org/10.35940/ijeat.E1185.0585C19>
- Habsy, A. B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., Ramadhan, H., & Santoso, P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(3), 1-14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Hinduan, Z. R., Wedyaswari, M., Reswara, I. P., & Setyowibowo, H. (2021). A counseling application as an alternative tool in increasing coping self-efficacy among university students with academic distress during coronavirus disease 2019 pandemic in Indonesia: A study protocol for a randomized controlled non-inferiority trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 712806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712806>
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati. (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>
- Indriani, I., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). Effectiveness of solution-focused brief counseling and motivational interviewing in improving students' self-disclosure. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 81-88. <https://doi.org/10.17977/um001v7i22022p81-88>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoiriyah, U., Indiati, I., & Kurniati, A. (2021, May). Efektivitas konseling kelompok melalui pendekatan SFBC (solution focused brief counseling) untuk meningkatkan budi pekerti siswa. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 215-221).
- Kitchenham, B. A., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering*. Technical Report, Ver. 2.3 EBSE Technical Report. EBSE, 1(January 2007), 1-54. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.7006>
- Kraus, S., Breier, M., & Dasí-Rodríguez, S. (2020). The art of crafting a systematic literature review in entrepreneurship research. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 16(3), 1023-1042.

- Kurnanto, M. E. (2019). Solution focused brief counseling (SFBC): Study in students with academic procrastination. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 7.
- Lestari, R., & Astuti, B. (2022). The effectiveness of solution-focused brief therapy to reduce generation Z anxiety in the age of disruption. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6(3), Article 14. Available at: <https://citeus.um.ac.id/jbk/vol6/iss3/14>
- Melarisisha, M., & Saranya, T. S. (2022). Effectiveness of solution-focused brief therapy (SFBC) on academic stress and procrastination on young adults: Review paper. *International Journal of Health Sciences*, 6(S3), 5040-5049. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS3.7006>
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution Focus Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, Dan Prosedur*. Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Munn, Z., Barker, T. H., Moola, S., Tufanaru, C., Stern, C., McArthur, A., Stephenson, M., & Aromataris, E. (2020). Methodological quality of case series studies: An introduction to the JBI critical appraisal tool. *JBI Evidence Synthesis*, 18(10), 2127–2133. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-D-19-00099>
- Muwakhidah, & Ayong Lianawati. (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>
- Neipp, M.-C., & Beyebach, M. (2024). The global outcomes of solution-focused brief therapy: A revision. *The American Journal of Family Therapy*, 52(1), 110-127. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2069175>
- Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi kepustakaan penerapan solution-focused brief therapy (SFBC) dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 18-26. <https://doi.org/10.20961/jpk.v%vi%i.72112>
- Okoli, C. (2015). A guide to conducting a standalone systematic literature review. *Communications of the Association for Information Systems*, 37(43), 879–910. <https://doi.org/10.17705/1CAIS.03743>
- Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9780470754887>
- Putri, D. A., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. (2019). The effectiveness of solution-focused brief counseling (SFBC) based on creative art to reduce students' social aggressive behaviour. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 6(2), 60-67. <https://doi.org/10.29407/nor.v6i2.13616>

- Rostini, R. (2021). Teori dan pendekatan konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy) berbasis Islam. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 81–91. <https://doi.org/10.22373/taujih.v4i2.11743>
- Sholihah, M., Mierrina, M., & Thohir, M. (2024). Analysis of solution-focused brief therapy theories and counseling techniques in Islamic view. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 111–121. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v7i2.196>
- Sierra-Correa, P. C., & Kintz, J. R. C. (2015). Ecosystem-based adaptation for improving coastal planning for sea-level rise: A systematic review for mangrove coasts. *Marine Policy*, 51, 385–393.
- Wahyudin, H., Ramli, M., Chusniyah, T., Eva, N., & Oktasari, M. (2024). Solution-focused brief counseling: An effective strategy for reducing student exam anxiety. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1). <https://doi.org/10.19105/ec.v5i1.12262>
- Wardhani, R. C., Handaka, I. B., Setyowati, A., & Utomo, N. B. (2022). Upaya meningkatkan self-esteem siswa melalui konseling kelompok menggunakan solution-focused brief counseling. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 13404–13412. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4577>
- Woods, K., Bond, C., Humphrey, N., & Symes, W. (2022). Solution-focused brief therapy for students in schools: A comparative meta-analysis of the US and Chinese literature. *University of Chicago Press*. (DOI: N/A)
- World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Xu, W., & Zammit, K. (2020). Applying thematic analysis to education: A hybrid approach to interpreting data in practitioner research. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1–9. <https://doi.org/10.1177/1609406920918810>