



Efektivitas *Solution Focused Brief Cybercounseling* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Muhammad Fatizaki Akmal¹, Akhmad Fajar Prasetya²

¹²Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia.

muhammad1900001155@webmail.uad.ac.id

akh.prasetya@bk.uad.ac.id

Abstrak

Percaya diri dibutuhkan oleh setiap individu, termasuk remaja. Rasa percaya diri yang dimiliki remaja akan mempengaruhi pengembangan potensi yang dimilikinya apabila remaja tersebut memiliki rasa percaya diri yang rendah maka potensi yang ada didalam dirinya akan terhambat. Sebaliknya jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka potensi didalam diri remaja tersebut dapat terekplorasi dengan baik. *Solution focused brief cybercounseling* memiliki pandangan bahwa sesungguhnya kebenaran dan realita itu bukan suatu hal yang absolute namun kebenaran dan realita bisa dikonstruksikan atau dibangun. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *solution focused brief cybercounseling* dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa kelas VII SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis Quasi Eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 orang siswa. Sampel yang digunakan adalah 7 orang. Tehnik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kepercayaan diri dengan reabilitas (0,854). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Mann Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan $F=0,121$ dengan signifikansi > 0.05 bahwa tidak ada perbedaan antara kelas kontrol dan kelas Eksperimen.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, *Solution Focus Brief Cybercounseling*

Abstract

Self-confidence is needed by every individual, including teenagers. The self-confidence that a teenager has will affect the development of the potential that he has when the teenager is low in confidence then the potential in him will be inhibited. Solution focused brief cybercounseling has the view that truth and reality are not an absolute thing but truths and reality can be constructed or constructed. This study aims to find out the effectiveness of solution focused brief cybercounseling in improving the self-confidence of students of grade VII SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. This research uses experimental research methods with experimental quasi types. The population in this study is 90 students. The sample used was seven people. The data analysis techniques used in this research use a

self-confidence scale with rehabilitation. (0,854). The data analysis in this study used the Mann Whitney U Test. The results showed $F=0.121$ with a significance > 0.05 that there was no difference between the control class and the Experiment class.

Keywords : *Confidence, Solution Focus Brief Cybercounselling*

Pendahuluan

Setiap perkembangan individu melewati masa remaja. Menurut Santrock (2007), masa remaja adalah periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio emosional. Banyak remaja mengalami krisis identitas. Remaja memiliki konsep diri yang tidak stabil, terkadang positif, dan terkadang negatif, yang menyebabkan krisis identitas (Gunanto, dkk., 2013). Jadi, remaja menghadapi krisis identitas dan kebingungan identitas diri (Feist & Feist, 2013). Menurut Nurhayati (2018), kurangnya rasa percaya diri adalah salah satu masalah yang sering dialami oleh remaja.

Untuk melaksanakan tugas perkembangan pada remaja, diperlukan kepercayaan diri yang memadai. Dari perspektif perkembangan, rasa percaya diri remaja sangat memengaruhi perkembangan potensinya. Jika remaja memiliki rasa percaya diri yang rendah, potensinya akan terhambat, tetapi jika remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi, potensinya akan tereksplorasi (Eryanti, 2020). Menurut Deni (2016), kepercayaan diri terdiri dari lima komponen: keyakinan, optimisme, bertanggung jawab, rasionalitas, dan realitas. Optimisme adalah kecenderungan seseorang untuk melihat dunia dari perspektif keberuntungan mereka sendiri. Orang yang optimis tidak menganggap masalah sebagai akhir dari usaha mereka; sebaliknya, mereka akan berusaha untuk menyelesaikan masalah tersebut dan kemudian pergi darinya. Seseorang yang optimis cenderung lebih sehat karena mereka memiliki keinginan untuk menjadi orang yang berhasil dan optimis. (Sukmana, dkk., (2022).

Siswa di sekolah sering mengalami perilaku kurang optimisme saat menghadapi ujian, terutama siswa SMP. Siswa SMP termasuk dalam kategori remaja, juga dikenal sebagai masa kritis, di mana mereka cenderung mengalami masalah tertakut optimisme. Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta menunjukkan bahwa beberapa remaja mengalami masalah dengan menginginkan hasil akademik yang cepat dan instan. Mereka juga lebih mementingkan nilai daripada proses, yang menyebabkan beberapa siswa tidak optimis saat menghadapi ujian. Remaja akan terarah dan optimis jika pembiasaan positif sudah dimulai.

Individu yang memiliki rasa kurang percaya diri akan selalu takut dan ragu untuk melangkah atau bertindak, berpendapat maupun berinteraksi. Beberapa ciri nya : berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan

pengakuan dan penerimaan kelompok; menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan; sulit menerima realita diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun di lain pihak memasang harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri, pesimis, mudah menilai segala sesuatu dari sisi negatif; takut gagal, sehingga menghindari segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil; cenderung menolak pujian yang ditujukan secara tulus (karena undervalue diri sendiri); selalu menempatkan/memosisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu; mempunyai external locus of control (mudah menyerah pada nasib, sangat tergantung pada bantuan orang lain) (Fatimah 2010)

Fenomena yang disebutkan menunjukkan bahwa ada beberapa fenomena yang berkaitan dengan pentingnya optimisme siswa dan bahwa masalah ini harus diselesaikan segera. Untuk mencapai tujuan tersebut, metode dan pendekatan yang cepat namun efektif harus digunakan. Pendekatan *solution focused brief cybercounseling*, yang dilakukan secara jarak jauh dengan bantuan koneksi internet dan kecanggihan teknologi saat ini, dapat menjadi alternatif yang dapat diterapkan dalam konteks sekolah. Ini adalah apa yang kemudian disebut sebagai e-konseling (Devi, 2022). *Cybercounseling* memiliki banyak manfaat karena mencakup lebih banyak setting konseling. *Cybercounseling* dapat membantu konselor dan konseli dalam hal waktu dan biaya karena proses konseling tidak terbatas pada lokasi dan waktu (Petrus, dkk., 2017)

Konseling berfokus pada solusi menekankan kekuatan dan kemampuan yang ada dalam diri siswa, menghindari masa lalu, dan fokus pada masa depan untuk mencapai tujuan. Saat klien menghadapi masalah, mereka hanya merasa kehilangan kepercayaan, sumber kesadaran, dan arah, sehingga mereka cenderung melabeli diri sendiri daripada mengembangkan kekuatan atau kekuatan diri yang berguna untuk menyelesaikan masalah mereka (Mulawarman, 2019). Corey (2016) menyatakan bahwa peran konselor dalam pendekatan solusi-fokus lebih berfokus pada membantu klien memahami sumber kekuatan mereka. Pelajari dari pengalaman sebelumnya, seperti hal-hal yang telah dilakukan dengan baik, daripada berkonsentrasi pada kesalahan, kelemahan, dan masalah.

Menurut Julita, Syarafuddin, & Muzanni (2018), model pendekatan terapi atau konseling yang berorientasi pada solusi mencakup proses pembangkitan kesadaran dan membuat pilihan sadar. Terapi fokus solusi singkat memandang manusia sebagai individu yang berkompeten, dengan kemampuan untuk membuat solusi yang dapat mengarahkan hidupnya (Corey, 2013). Konseling ringkas, juga dikenal sebagai "konseling ringkas", tidak selesai dalam waktu yang singkat. Sebaliknya, konseling ringkas bertujuan untuk membantu klien membuat keputusan tentang apa yang harus mereka lakukan..

Dalam konteks sekolah, *solution focused brief cybercounseling* yang berfokus pada konsultasi cyber singkat dapat digunakan. Franklin, dkk., (2008) menemukan bahwa solusi fokus pendek terapi efektif untuk membantu anak-anak dengan masalah perilaku di kelas atau seting sekolah. Mulawarman (2010) menunjukkan bahwa *solution focused brief therapy* dapat meningkatkan harga diri (self-esteem) siswa SMA. Dalam penelitian lain, Kusumawide, (2019) menemukan bahwa *solution focused brief cybercounseling* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Penelitian Ummah (2010) menemukan bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi dapat meningkatkan kinerja akademik siswa SMP. Selain itu, penelitian Fitriana (2014) menemukan bahwa konseling kelompok ringkas berfokus solusi meredakan perilaku agresif dalam semua bentuknya, termasuk agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan

Penelitian ini berfokus pada bagaimana solusi fokus waktu singkat bimbingan internet dapat membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri mereka, jadi tujuan penelitian adalah untuk menunjukkan bagaimana solusi fokus waktu singkat bimbingan internet dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Untuk mengetahui bagaimana satu perlakuan berdampak pada yang lain dalam situasi yang terkendalikan, penelitian eksperimen digunakan. Sugiyono, 2011. Untuk penelitian eksperimen ini, digunakan desain kelompok kontrol pre-test dan post-test yang nonequivalent. Desain kelompok kontrol ini membagi kelompok eksperimen dengan perlakuan dan kelompok kontrol tanpa perlakuan (Cresswel, 2014). Penelitian ini melibatkan sembilan puluh siswa. Terdapat dua kelompok, masing-masing dengan tujuh siswa setiap satu. Kelompok eksperimen menerima bimbingan singkat yang berfokus pada solusi melalui internet, dan kelompok kontrol menerima pengobatan yang sama seperti biasa, yaitu diskusi. Metode pengumpulan data terdiri dari skala kepercayaan diri dengan reabilitas (0,854). Teknik analisis data terdiri dari tes *Mann Whitney U* dengan berbantuan SPSS versi 25.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan kelas kontrol dan kelas eksperimen pada siswa di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penyebaran instrument penelitian kepercayaan diri pada 14 siswa yang terbagi dalam dua kelompok, maka diperoleh persentase kepercayaan diri disajikan pada tabel 1

Tabel 1 Hasil Kelompok Eksperimen

No.	Nama	Pretest Eksperimen	Kategori	Postest Eksperimen	Kategori
1.	A.Z.A	70	Sedang	62	Sedang
2.	K.D.A	70	Sedang	61	Sedang
3	ZM	70	Sedang	70	Sedang
4	SM	70	Sedang	60	Sedang
5	IJ	50	Rendah	55	Rendah
6	AZ	50	Rendah	55	Rendah
7	B	50	Rendah	57	Rendah

Tabel 2 Hasil Kelompok Kontrol

No.	Nama	Pretest Eksperimen	Kategori	Postest Eksperimen	Kategori
1.	Z.A	59	Sedang	60	Sedang
2.	A.P.N	49	Rendah	49	Rendah
3	M	59	Sedang	60	Sedang
4	S	59	Sedang	65	Sedang
5	J	50	Rendah	55	Rendah
6	Z	55	Rendah	55	Rendah
7	B	50	Rendah	57	Rendah

Hasil pre-test menunjukkan bahwa seluruh siswa yang termasuk ke dalam kelompok eksperimen yang terdiri dari 4 orang dengan skor yang masuk pada kategori sedang dan 3 orang dengan kategori rendah. Sedangkan kelompok kontrol hasil pre-test menunjukkan bahwa terdapat 4 orang dengan skor kategori rendah dan 3 orang dengan kategori sedang. Kemudian diberi intervensi berupa konseling ringkas berfokus solusi untuk meningkatkan percaya diri pada kelompok eksperimen

dan pemberian konseling biasa pada kelompok kontrol. Setelah pelaksanaan intervensi, tidak terdapat perubahan pada diri siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Artinya pemberian intervensi mengalami stagnan atau tidak memberikan dampak pada kepercayaan diri siswa.

Tabel 3 Hasil Uji Mann Whitney U Test

Test Statistics^a

	Asymp. Sig. (2-tailed)	Skor
		.121

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus Mann Whitney U Test, nilai-nilai yang di dapat adalah :sig. (2-tailed) sebesar 0,121 sehingga dapat disimpulkan $0,121 > 0,05$. Berdasarkan data uji diatas dapat dilihat bahwa tidak ada perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol, maka ditemukan solution focused brief cybercounseling tidak efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada siswa.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Menurut Perry (2005), kepercayaan diri membantu seseorang mengatasi tantangan baru, memiliki keyakinan diri dalam situasi sulit, melewati hambatan, menyelesaikan hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dan mengeluarkan semua kemampuan dan bakat mereka sepenuhnya tanpa khawatir tentang kegagalan. Ciri-ciri orang yang percaya diri adalah fokus mereka pada tindakan yang dapat dilakukan dan hasil yang akan diterima daripada tindakan yang tidak dapat dilakukan dan kemungkinan kesalahan. Kepercayaan diri adalah kunci untuk maju dan berkembang. Namun, karena siswa mengembangkan sikap rendah diri, tidak ada perbedaan kepercayaan diri sebelum dan sesudah konseling.

Eryanti, D. (2020) mengatakan bahwa jika seseorang tidak memiliki rasa percaya diri, akan sulit bagi mereka untuk mencapai apa yang mereka inginkan karena mereka selalu merasa ragu dan takut untuk mencoba hal baru. Hal ini dapat menjadi penghambat bagi kemajuan individu itu sendiri. Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sehingga orang tidak terlalu cemas saat melakukan sesuatu, merasa bebas untuk melakukan apa yang mereka inginkan, merasa bertanggung jawab atas apa yang mereka lakukan, dan tahu apa kelebihan dan kekurangan mereka.

Solution focused brief therapy adalah jenis konseling singkat yang didasarkan pada kemampuan klien. Pendekatan berfokus solusi ini mengutamakan pembuatan solusi daripada analisis masalah. Konseli dan konselor berusaha mendefinisikan aspirasi hidup konseli sejas mungkin (Palmer 2011). Konseling singkat berfokus solusi (sfbc) juga dikenal sebagai terapi konstruktivis (*constructivist therapy*) dan terapi berfokus solusi (*solution focused therapy*). Terapi berfokus solusi adalah jenis terapi singkat yang berfokus pada kekuatan klien dengan membantu mereka menemukan dan membangun solusi untuk masalah mereka. Terapi ini menekankan masa depan daripada masa lalu atau sekarang. (Bradley, 2017)

Pendekatan *solution focused brief therapy* mengutamakan kesadaran klien; konselor menerima potensi klien dan berkonsentrasi pada penyelesaian masalah mereka (Kaharja, 2016). Menurut Corey (2013), penyelesaian terapi singkat yang berfokus memberikan perspektif positif terhadap kemampuan dan kompetensi manusia dan dapat mendorong keyakinan bahwa manusia sehat, mampu, dan mampu menemukan solusi untuk masalahnya. Hal yang sama dinyatakan oleh Kelly, Kim, dan Franklin (2008: 8) bahwa solusi fokus pendek terapi adalah pendekatan yang menguntungkan yang didasarkan pada kekuatan dalam diri individu. Dengan mengangkat masalah dan mencari solusi, sesi konseling bertujuan untuk mencapai tujuan. Menurut Jackson dan McKergow (2007), solusi fokus pendek terapi adalah metode yang sangat efektif, kuat, dan terbukti dapat menghasilkan perubahan yang positif pada individu, kelompok, dan organisasi. Konseling ini berpusat pada solusi dan menentang pendekatan konvensional yang secara luas percaya bahwa fokus terhadap masalah adalah solusi terbaik.

Menurut Corey (2009), solusi terapi singkat yang berfokus adalah pendekatan yang berfokus pada masa depan. Metode ini beralih dari penyelesaian masalah ke penekanan pada solusi. Dengan menghilangkan masalah individu dan berfokus pada solusi, pendekatan ini menunjukkan kekuatan dan ketahanannya. Metode ini menganggap bahwa setiap orang berakal, berbakat, dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan yang dapat mengubah hidup mereka. Selain itu, ada kemungkinan besar bahwa penggunaan teknologi dan informasi dapat bermanfaat dalam proses pemberian layanan konseling kelompok (Anni, DKK., 2018). Untuk melakukan perubahan, tidak perlu mengumpulkan informasi tentang masalah tersebut. Jika mengetahui dan memahami masalah tidak penting, yang penting adalah mencari solusi terbaik. Solusi yang tepat bagi seseorang mungkin tidak tepat bagi orang lain. Konseling ini melibatkan pemilihan tujuan dan eksplorasi masalah, serta diagnosis dan diskusi tentang pengalaman sebelumnya (De Shazer & Dolan, 2007;; O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003)

Terapi singkat yang berfokus pada solusi dapat meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa percaya diri,

menurunkan depresi, mengatasi kelelahan, meningkatkan konsep diri, mengelola stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, dan memahami kebutuhan siswa. Pendekatan terapi singkat yang berfokus pada penyelesaian dapat menyelesaikan berbagai masalah yang berasal dari domain pribadi, sosial, dan akademik (Indika, 2024).

Dalam *cybercounseling*, ada lima komponen minat konseling: perhatian, minat, keinginan, kepercayaan, dan tindakan terhadap kegiatan konseling di sekolah. Karena konseling online memberi siswa lebih banyak kebebasan untuk berbicara dan membuat mereka lebih terbuka saat menyampaikan masalah mereka. Selain itu, Hernawati, Sugiarto, Purwanto, dan Awalya (2018) menyatakan bahwa *cybercounseling* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa mahasiswa. Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hambatan untuk melakukan konseling online; kita tidak tahu kondisi psikologis klien yang menerima konseling, sehingga konseling tidak efektif. Ini sejalan dengan Naini, dkk., (2021), yang mengatakan bahwa ketika konseling online dilakukan dengan sistem sinkron, lebih sulit untuk melakukan observasi detail tentang perilaku dan aktivitas lainnya selama proses konseling. Selain itu, karena penelitian ini dilakukan selama pandemi dan siswa memiliki banyak tugas sekolah, peneliti tidak mengukur tingkat stres, depresi, atau kecemasan siswa. Bisa disimpulkan bahwa percaya diri adalah keyakinan bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kemampuan untuk mengatasi segala sesuatu dalam hidupnya, tergantung apakah orang tersebut dapat memaksimalkan potensinya atau terjebak dalam masalah rendah diri.

Penutup

Penelitian ini bertujuan mengetahui keefektifan *solution focused brief cybercounseling* untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Hasil Mann Whitney U Test menunjukkan $F=0,121 > 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan kepercayaan diri antara kelompok eksperimen dan kontrol. Maka H_0 diterima, artinya *solution focused brief cybercounseling* tidak efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan ini termasuk pendekatan yang ringkas, berorientasi tujuan, dan berpusat pada solusi. Namun hasil penelitian tidak signifikan maka penelitian merekomendasikan untuk menggunakan pendekatan lain untuk membantu dalam menyelesaikan masalah konseli. Penelitian ini hanya dibatasi pada siswa SMP, sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan subjek penelitian pada jenjang sekolah yang lain. Peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan rancangan penelitian lain.

Daftar Pustaka

- Anni, C. T. Sunawan, & Haryono.(2018). *School Counselors' Intention to Use Technology: The Technology Acceptance Model. The Turkish Online Journal of Educational Technology.*
- Bradley T. Efford. (2017).Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor-Edisi Kedua
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (8th edition).* Belmont:Brook/cole
- Corey, Gerald. (2013). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy (9th edition).* Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, Gerald. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling (9th Ed).* USA: Cengage Learning
- Creswell, John W. (2014). *Research Design, Qualitatives, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (Fourth Edition).* United State of America: Sage Publications
- Deni, A. U. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Educatio. Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43-52.
- Devi, L. M. (2022, September). Cyber Counseling: Sebuah Solusi Layanan Konseling Di Tengah Pandemi Covid-19. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 2, pp. 260-271).
- De Shazer, S., Dolan, Y. M., & Korman, H. (2007). Au-delà des miracles: un état des lieux de la thérapie brève solutionniste. *Satas*
- Eryanti, D. (2020). Solution focused brief therapy untuk meningkatkan rasa percaya diri remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221-233.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik).*
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist. (2013). *Teori Kepribadian (Theories of Personality). Terjemakan Handriatno. Edisi 7.* Jakarta : Salemba Humanika
- Fithriana, F. (2014). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Bagi Siswa SMP. Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson, L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children & Schools*, 30(1), 15-26.
- Gudnanto, Anwar Sutoyo, dan Maman Rahman. (2013). Pengembangan Model BK Kelompok Berbasis Islami untuk Peningkatan Konsep Diri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1) : 19-24

- Hernawati, L., Sugiarto, D. Y. P., Purwanto, E., & Awalya, A. (2018, September). The effectiveness of cyber counseling service to enhance student performance in statistics. In *International Conference on Science and Education and Technology 2018 (ISET 2018)* (pp. 302-306). Atlantis Press.
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 239-255.
- Jackson, P. Z., & McKergow, M. (2007). *Solutions focus* (pp. 07-7). London: Nicholas Brealey Publishing.
- Julita, F. S., Syarafuddin, H. M. & Muzanni, A. (2018). Pengaruh Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII Di Smpn 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat. *Jurnal Realita*, Vol. 3(5), hlm. 517-524
- Kaharja., Eva, L. (2016). The Impact of Islamic Counseling with solution focused brief
- Kusumawide, K. T. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9 (2) 89-102
- Lauster, P. (2002). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Lethem, J. (2002). *Brief Solution Focused Therapy. Child and Adolescent. Mental Health*
- Mulawarman, M. (2010). Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa SMA: Suatu Embedded Experimental Design.(Tesis). *DISERTASI dan TESIS Program Pascasarjana UM*.
- Mulawarman. (2019). *Solution-Focused Brief Counseling: Konseling Singkat Berfokus Solusi; Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Prenada Media Group
- Naini, R., & Wibowo, M. E. Mulawarman.(2021). Efektivitas Konseling Kelompok Online Pendekatan Solution-Focused Untuk Meningkatkan Humility Pada Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 5(1), 30-36.
- Nurhayati, Y. E. T. I. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri (Studi Eksperimen di Panti Asuhan Hidayatullah Palembang).
- O'Hanlon, B., O'Hanlon, W. H., & Weiner-Davis, M. (2003). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. WW Norton & Company.
- Perry, M. (2005). *Confidence Boosters : Pendongkrak kepercayaan Diri*. Jakarta : Erlangga.

- Petrus, J., & Sudiby, H. (2017). Kajian konseptual layanan cybercounseling. *Konselor*, 6(1), 6-12.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Sugiyono, P. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta*, Bandung, 62, 70.
- Sukmana, D. R., Ramli, M., Rahman, D. H., & Febriani, R. O. (2022). Keefektifan konseling ringkas berfokus solusi untuk meningkatkan optimisme siswa SMP dalam menghadapi ujian. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(4), 380-389.
- Ummah, A. H. (2010). Keefektifan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Efikasi diri Akademik siswa SMP. Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia