



Analisis Penerapan Konseling Singkat Berbasis Solusi terhadap Regulasi Emosi Anak Sd Margajaya Ciawi Tasikmalaya

Nijma Nailah^{1*}, Ari Firmansyah², Reyfa Nurdin³, Santi Sintiani⁴, Sri Mulyani⁵

¹⁻⁵Bimbingan Konseling FKIP, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nailahnijmasalsabila@gmail.com

Abstract. *Emotion regulation is an essential skill that should be developed among elementary school students because it influences the learning process, social interactions, and psychological development. This skill enables students to recognize, understand, and express their emotions appropriately in various situations. However, not all students are able to regulate their emotions effectively, highlighting the need for guidance and counseling services that are appropriate to their developmental stage. One approach that can be implemented is Solution-Focused Brief Counseling (SFBC), which emphasizes individuals' strengths and potential in addressing the challenges they face. This study aimed to investigate the implementation of Solution-Focused Brief Counseling in supporting the emotion regulation of students at SD Margayaja, Cipacing, Ciawi, Tasikmalaya. The study employed a qualitative method involving classroom teachers as informants to describe students' responses following the counseling sessions. Data were collected through classroom observations and teachers' assessments of students' behavioral changes. The findings indicated improvements in students' ability to manage anger, express emotions constructively, build positive social relationships, adapt to school interactions, and collaborate with their peers. Therefore, Solution-Focused Brief Counseling has the potential to serve as a routine intervention and a practical alternative counseling service in elementary schools. Future research is recommended to employ more in-depth qualitative approaches to further examine the effectiveness of this method.*

Keywords: *Elementary School Students; Emotional Regulation; Guidance and Counseling; Psychological Health; Solution-Based Brief Counseling.*

Abstrak. Pengaturan emosi merupakan keterampilan penting yang perlu dikembangkan pada siswa sekolah dasar karena berpengaruh terhadap proses pembelajaran, interaksi sosial, dan perkembangan psikologis. Keterampilan ini membantu siswa mengenali, memahami, dan mengekspresikan perasaan secara tepat dalam berbagai situasi. Namun, tidak semua siswa mampu mengendalikan emosi dengan baik sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah konseling singkat berfokus pada solusi yang menekankan kekuatan dan potensi individu dalam menghadapi permasalahan. Penelitian ini bertujuan menyelidiki pelaksanaan konseling singkat berfokus pada solusi dalam pengaturan emosi siswa di SD Margayaja, Cipacing, Ciawi, Tasikmalaya. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan melibatkan guru kelas sebagai informan untuk menggambarkan reaksi siswa setelah mengikuti konseling. Data diperoleh melalui observasi dan penilaian guru terhadap perubahan perilaku siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kemampuan mengendalikan kemarahan, mengekspresikan perasaan secara konstruktif, membangun hubungan sosial, beradaptasi, dan bekerja sama dengan teman sebaya. Dengan demikian, konseling singkat berfokus pada solusi berpotensi menjadi intervensi rutin serta alternatif layanan konseling yang praktis di sekolah dasar. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam untuk mengkaji efektivitas metode ini.

Kata kunci: Bimbingan dan Konseling; Kesehatan Psikologis; Konseling Singkat Berbasis Solusi; Peserta Didik Sekolah Dasar; Regulasi Emosi.

1. LATAR BELAKANG

Kemampuan untuk mengatur emosi merupakan salah satu komponen penting dalam perkembangan sosial dan psikologis anak yang sedang berada di bangku sekolah dasar. Mengelola emosi dengan baik memungkinkan anak untuk mengenali, mengatur, serta mengekspresikan emosinya secara tepat dalam berbagai situasi sehari-hari. Anak yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik biasanya dapat membangun hubungan sosial yang positif, mengendalikan perilaku mereka, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan

sekolah. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat mengarah pada perilaku agresif, konflik dengan teman sebaya, dan kesulitan belajar (Rachmayani et al. 2025). Di lingkungan sekolah dasar, masalah emosi sering tampak dalam perilaku cepat marah, menangis berlebihan, sulit mengontrol diri, hingga bertindak impulsif. Situasi ini memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sakalieng et al. (2025) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peranan penting dalam membantu siswa mengenali dan mengelola emosi, sehingga tercapai kesejahteraan sosial-emosional yang lebih baik. Salah satu metode konseling yang dianggap efektif dan efisien adalah Konseling Singkat Berbasis *Solusi Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC).

Regulasi emosi adalah keterampilan yang sangat penting bagi anak-anak di sekolah dasar untuk mendukung pertumbuhan sosial serta akademis. Namun, banyak siswa masih menghadapi kesulitan dalam menguasai keterampilan ini (Nadiyah et al., 2025). SFBC berorientasi pada kekuatan dan solusi, sehingga dapat secara efektif meningkatkan kemampuan sosial-emosional peserta didik (Naraswari et al., 2024). Penelitian sebelumnya cenderung lebih berfokus pada tanggung jawab belajar dan keterampilan sosial emosional pada jenjang SMP, sementara studi tentang regulasi emosi di kalangan siswa SD masih cukup jarang (Zahra et al., 2023). Taklal, Delviana, Nugroho, dan Gunawan (2025) menyatakan bahwa SFBC meningkatkan kemampuan kontrol diri siswa SMP. Rachmayani et al. (2025) juga menunjukkan bahwa psikoedukasi regulasi emosi dapat meningkatkan pemahaman anak dalam mengelola emosi negatif. Namun, penelitian yang secara khusus dilakukan di sekolah dasar di wilayah Tasikmalaya, seperti SD Margajaya Ciawi, belum banyak dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya celah penelitian (*gap analysis*) terkait penerapan SFBC untuk mendukung regulasi emosi anak-anak di tingkat sekolah dasar dalam konteks lokal. Berdasarkan perbedaan tersebut, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji penerapan konseling singkat berbasis solusi terhadap regulasi emosi siswa SD Margajaya Ciawi Tasikmalaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pelaksanaan SFBC dan dampaknya terhadap kemampuan regulasi emosi anak.

2. KAJIAN TEORITIS

Konseling singkat berorientasi *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menurut Dartina et al. (2024) adalah metode konseling yang menekankan pada pencarian solusi dan pengembangan kemampuan individu, alih-alih hanya terfokus pada masalah yang ada. Metode ini membantu klien mengidentifikasi kekuatan serta sumber daya yang dimilikinya agar dapat mencapai tujuan secara lebih efisien dalam waktu singkat. SFBC berlandaskan asumsi bahwa

klien memiliki kompetensi dan pengalaman positif untuk menyelesaikan masalahnya sendiri (Cahyaningrum & Wahyuni, 2023). Teknik-teknik utama dalam SFBC meliputi *exception question* (mencari saat masalah tidak terjadi), *miracle question* (membayangkan situasi ideal), *scaling question* (mengukur persepsi kemajuan), *Formula First Session Task* (FFST) (tugas kecil antar sesi), dan *feedback* positif (Gumilang, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan SFBC efektif meningkatkan tanggung jawab belajar Zahra et al. (2023), kemandirian Romiaty et al. (2026), dan pengendalian diri (Taklal et al., 2025).

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi agar dapat mengekspresikannya secara tepat sesuai dengan kondisi yang dihadapi (Nadiyah et al., 2025). Aspek regulasi emosi pada anak sekolah dasar meliputi pengelolaan kemarahan, ekspresi perasaan, membangun relasi sosial, dan kontrol impulsif (Rachmayani et al., 2025). SFBC mendukung regulasi emosi dengan mengalihkan fokus dari penyebab masalah ke solusi dan potensi diri. Naraswari et al. (2024) menemukan bahwa SFBC dapat meningkatkan keterampilan sosial emosional dan kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, penerapan SFBC diharapkan dapat membantu siswa SD mengembangkan pengendalian emosi yang lebih baik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena dapat membantu peneliti memahami fenomena secara menyeluruh berdasarkan pengalaman, perilaku, dan respons subjek selama proses konseling (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan di SD Margajaya Cipacing, Ciawi, Tasikmalaya pada bulan April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SD Margajaya yang menerima layanan SFBC, sedangkan sampel ditentukan secara *purposive sampling* dengan kriteria: (1) siswa yang telah mengikuti minimal 2 sesi SFBC, (2) direkomendasikan oleh guru BK sebagai memiliki masalah regulasi emosi, dan (3) tersedia menjadi informan. Informan utama penelitian adalah tiga orang wali kelas dan seorang kepala sekolah yang dinilai memiliki pemahaman baik tentang kondisi emosional siswa dan proses konseling. Data primer dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, observasi partisipatif (mengamati proses konseling), dan dokumentasi (catatan konseling). Instrumen yang digunakan adalah pedoman wawancara dan lembar observasi yang disusun berdasarkan indikator regulasi emosi. Validitas data diuji dengan triangulasi sumber (membandingkan informasi dari wali kelas, kepala sekolah, dan catatan konseling) dan triangulasi teknik (membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi). Analisis data mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldaña,

yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi Sugiyono (2022), Penelitian ini tidak menggunakan uji statistik karena bersifat kualitatif.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, pelaksanaan SFBC di SD Margajaya dilakukan melalui tahapan: identifikasi tujuan, teknik eksplorasi solusi, pemberian tugas kecil, dan evaluasi. Tabel 1 menyajikan informan yang terlibat.

Tabel 1. Informan Wali Kelas, dan Kepala Sekolah

Jenis Informan	Jumlah	Peran dalam Penelitian
Wali Kelas	3 Orang	Memberikan penilaian tentang perubahan regulasi emosi siswa setelah konseling.
Kepala sekolah	1 Orang	Memberikan informasi kebijakan dan dukungan layanan konseling.

Sumber: Informan hasil wawancara 2026.

Berdasarkan Tabel 1 di atas, informan yang terlibat dalam penelitian ini terdiri dari tiga orang wali kelas dan seorang kepala sekolah. Wali kelas memiliki fungsi untuk memberikan informasi mengenai perubahan dalam pengaturan emosi siswa setelah mengikuti konseling singkat yang berfokus pada solusi. Di sisi lain, kepala sekolah berkontribusi dengan memberikan informasi mengenai kebijakan yang berlaku di sekolah dan dukungan untuk pelaksanaan layanan konseling di SD Margajaya Ciawi Tasikmalaya. Informan dipilih secara purposive karena mereka dianggap memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi emosional siswa dan proses pelaksanaan konseling di lingkungan sekolah.

Tabel 2. Teknik *Exception Question*, *Miracle Question*, *Scaling Question*, *Formula First Session Task (FFST)*, dan *Feedback*.

Teknik SFBC	Tujuan Teknik	Contoh Penerapan di SD Margajaya
<i>Exception Question</i>	Mencari saat masalah tidak terjadi	“kapan terakhir kamu tidak marah saat bermain?”
<i>Miracle Question</i>	Membayangkan situasi ideal tanpa masalah	“Jika keajaiban terjadi, apa yang berbeda besok pagi?”
<i>Scaling Question</i>	Mengukur persepsi diri siswa terhadap kemajuan	“Dari skala 1-10, seberapa mampu kamu mengelola emosi?”
<i>Formula First Session Task (FFST)</i>	Memberikan tugas kecil realistis antar sesi	“Perhatikan hal baik apa yang terjadi sebelum pertemuan berikutnya?”
<i>Feedback</i>	Memberi umpan balik positif dan penguatan solusi	“Kamu sudah berhasil menahan marah kemarin. Bagus sekali!”

Sumber: Teknik SFBC hasil wawancara 2026.

Berdasarkan Tabel 2 di atas, terlihat bahwa penerapan Konseling Singkat Berbasis Solusi (SFBC) melibatkan berbagai teknik utama, termasuk *exception question*, *miracle question*, *scaling question*, *Formula First Session Task* (FFST), dan *feedback*. Teknik-teknik ini dirancang untuk membantu siswa menemukan jalan keluar dari masalah emosional yang mereka hadapi. *Exception question* berfungsi untuk mengeksplorasi situasi ketika masalah tidak muncul, *miracle question* memungkinkan siswa untuk membayangkan hasil yang positif, *scaling question* digunakan untuk menilai kemajuan kemampuan siswa, FFST menawarkan tugas sederhana yang bisa dicapai, sedangkan *feedback* ditujukan untuk memberikan dukungan positif bagi siswa. Penggunaan teknik-teknik ini menunjukkan bahwa konseling lebih menekankan pada solusi, kekuatan, dan potensi siswa ketimbang penyebab masalah.

Tabel 3. Aspek Regulasi Emosi Mengelola Kemarahan, Mengekspresikan Perasaan, Membangun Relasi Sosial, dan Kontrol Implusif.

Aspek Regulasi Emosi	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
Mengelola kemarahan	Mudah marah, mengejek teman, membentak	Mulai menenangkan diri, tidak mudah meledak
Mengekspresikan perasaan	Menangis, diam saja, menarik diri	Mengutarakan perasaan dengan kata-kata yang lebih baik
Membangun relasi sosial	Sering konflik, kurang empati	Lebih terbuka, memahami perasaan orang lain
Kontrol implusif	Bertindak tanpa berpikir, agresif	Berpikir sejenak sebelum bertindak, implusivitas menurun

Sumber: Aspek Regulasi Emosi Sumber hasil wawancara 2026.

Berdasarkan Tabel 3 di atas, terlihat adanya perubahan dalam cara siswa mengatur emosi setelah menjalani konseling singkat yang berfokus pada solusi. Sebelum sesi konseling, siswa mudah terpancing kemarahan, kesulitan untuk mengekspresikan perasaan, sering kali terlibat dalam konflik sosial, dan menunjukkan perilaku yang tidak terduga. Namun, setelah mengikuti konseling, siswa mulai menunjukkan kemampuan untuk menenangkan diri, mengungkapkan perasaan dengan lebih baik, membangun hubungan sosial yang lebih baik, serta berpikir sebelum bertindak. Perubahan ini menunjukkan bahwa penerapan SFBC memberikan dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengatur emosi di SD Margajaya Ciawi Tasikmalaya.

Berbasis Solusi terhadap Regulasi Emosi

Pendekatan yang berorientasi pada solusi (*Solution-Focused Brief Therapy/SFBT*) adalah metode yang menekankan pada kekuatan, sumber daya, dan pencapaian individu untuk mendukung perkembangan pengelolaan emosi. Dengan menekankan pada tujuan dan solusi,

individu dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatur emosi secara positif, menurunkan emosi negatif, serta memperkuat cara-cara untuk mengatasi berbagai tantangan dalam kehidupan (Ciydem, 2024; Li et al. , 2024).

Fokus pada solusi, bukan penyebab masalah

SFBC membantu siswa menyoroti kekuatan dan sumber daya yang tersedia untuk mengatasi masalah emosional (Dartina et al., 2024). Siswa diajak mencari apa yang telah berhasil dilakukan, bukan mengapa masalah terjadi. Hal ini konsisten dengan temuan Yandri et al. (2023) bahwa SFBC berhasil meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah.

Kekuatan dan potensi diri siswa

Setiap anak diyakini memiliki kemampuan dan pengalaman positif yang bisa digunakan. Konselor mendorong anak menemukan potensi positifnya, sehingga anak tidak lagi merasa tidak mampu mengelola emosi (Huda et al., 2023).

Perubahan kecil yang realistis dan singkat

Perubahan kecil dianggap sebagai langkah awal signifikan menuju tujuan yang lebih besar (Aprila et al., 2023). Siswa diberikan tugas sederhana seperti “coba hitung sampai sepuluh sebelum marah”, yang terbukti efektif mengurangi ledakan emosi.

Teknik pertanyaan pengecualian (exception question)

Pertanyaan ini membantu anak menemukan momen ketika masalah tidak muncul. Anak diajak mengingat pengalaman positif saat mampu mengelola emosi, sehingga memperkuat rasa percaya diri (Cahyaningrum & Wahyuni, 2023).

Teknik pertanyaan keajaiban (miracle question)

Anak membayangkan situasi ideal setelah masalah teratasi. Teknik ini meningkatkan harapan, motivasi, dan rasa percaya diri (Özdemir & Bengisoy, 2022).

Pertanyaan skala (scaling question)

Menggunakan angka 0-10 membantu siswa mengevaluasi kemampuan dan kemajuan mereka. Pendekatan ini efektif mengurangi kecemasan dan meningkatkan resiliensi akademik (Pratiwi & Fitniwillis, 2023; Rahmatia & Nurjannah, 2023).

Tugas kecil dan umpan balik

Tugas yang mudah mendorong anak menerapkan perilaku baik tanpa terbebani, sementara umpan balik positif meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri (Wahyudin et al., 2024).

Sasaran pengaturan emosi

SFBC secara langsung menargetkan peningkatan kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi. Anak belajar mengekspresikan perasaan dengan tepat, mengurangi perilaku impulsif, dan membangun hubungan sosial yang lebih baik (Naraswari et al., 2024).

Implikasi Penerapan SFBC

Penerapan SFBC berdampak pada peningkatan regulasi emosi anak, terutama dalam mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, dan kecewa. Anak menjadi lebih mampu menenangkan diri saat konflik, lebih percaya diri menyampaikan perasaan, dan mengurangi perilaku impulsif. Implikasi lainnya tampak pada perubahan interaksi sosial: anak yang sebelumnya agresif atau menarik diri mulai mampu menjalin hubungan lebih baik dengan teman dan guru. Temuan ini memberikan implikasi bagi sekolah dan guru BK tentang pentingnya layanan konseling singkat, efisien, dan berorientasi potensi siswa. SFBC dapat menjadi pilihan layanan efektif untuk membantu siswa mengatasi masalah emosional dalam waktu tidak terlalu lama. Hasil penelitian ini sejalan dengan Colipué & Castillo, (2025) yang menyatakan SFBC efektif dalam konteks sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling singkat berbasis solusi di SD Margajaya Ciawi Tasikmalaya menunjukkan serangkaian layanan yang memprioritaskan penemuan solusi, penguatan potensi diri siswa, serta pemberian dorongan agar anak dapat menghadapi masalah emosional secara positif. Metode ini dilakukan melalui komunikasi ringkas, terarah, dan lebih menekankan pada kemampuan anak dalam menemukan solusi. Setelah penerapan SFBC, regulasi emosi anak mengalami perbaikan signifikan, terlihat dari peningkatan kemampuan mengontrol emosi marah, sedih, kecewa, dan perilaku impulsif. Anak-anak menjadi lebih mampu mengekspresikan perasaan secara positif, membangun hubungan sosial yang lebih baik, serta merasa lebih percaya diri saat berinteraksi dengan teman dan guru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa SFBC memegang peran penting dalam mendukung perkembangan emosional anak di sekolah dasar. Keterbatasan penelitian ini adalah data hanya berasal dari wali kelas dan kepala sekolah, tanpa wawancara langsung dengan siswa sebagai subjek utama, serta tidak menggunakan instrumen baku terstandar. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih mendalam, seperti wawancara dengan siswa atau observasi partisipatif, serta menambahkan instrumen skala regulasi emosi yang valid. Bagi sekolah, direkomendasikan untuk menjadikan SFBC sebagai

intervensi rutin dalam layanan bimbingan konseling karena efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak usia sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, guru BK, dan wali kelas SD Margajaya Ciawi Tasikmalaya yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Aprila, A., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2023). Individual counseling practice with solution-focused brief counseling in cross-cultural counseling. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 4(2), 96–106. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i2.63667>
- Az-Zahra, F., Muda, S. N., Afrillia, N. A. R., Pribadi, B., & Arsini, Y. (2023). Penerapan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan tanggung jawab siswa dalam belajar. *Tabsyir*, 5(1). <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i1.822>
- Cahyaningrum, A., & Wahyuni, E. (2023). Literatur review: Efektivitas SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) untuk meningkatkan *self-esteem*. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(8). <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.2752>
- Ciydem, E. (2024). The relationship between difficulties in emotion regulation and solution-focused thinking in nursing students. *Nurse Education in Practice*, 79, 104088. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2024.104088>
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (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). <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Gumilang, G. S. (2022). Pengembangan panduan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP di Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 52–61. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v6n2.p52-61>
- Huda, M., Muwafiqi, E. F. N., et al. (2023). Konsep bimbingan konseling berfokus solusi dalam Islam. *Jurnal Pendidikan Sosial*. ← Tidak sesuai APA. Nama semua penulis harus dicantumkan (jangan menggunakan "dkk." atau "et al." pada daftar pustaka), serta volume, issue, dan halaman perlu dilengkapi.
- Li, R., Wang, T., Wu, J., Zhou, M., Zhou, T., & Hong, L. (2024). Practice of the solution-focused approach in outpatient care for adolescent emotional disorders: A conversational analysis study in China. *Journal of Systemic Therapies*, 43(4), 81–96. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2024.43.4.81>
- Nadiyah, N., Abroto, A., Al Kahar, A. A. D., Fadil, K., & Yamkee, A. K. (2025). Emotional management in elementary school-age children in the dynamics of modern life:

- Strategies, challenges, and solutions. *Profesi Pendidikan Dasar*, 12(2). <https://doi.org/10.23917/ppd.v12i2.10825>
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., Suarni, N. K., Gading, I. K., & Suranata, K. (2024). Solution-focused brief counseling to improve student's social-emotional skills and psychological well-being. *Jurnal Educatio*, 10(1), 106–113. <https://doi.org/10.29210/1202423798>
- Opazo Colipué, V., & Torres Castillo, P. (2025). Revisión sistemática sobre terapia breve centrada en soluciones en la convivencia escolar. *Familia: Revista de Ciencias y Orientación Familiar*, 63. <https://doi.org/10.36576/2660-9525.63.61>
- Özdemir, M. B., & Bengisoy, A. (2022). Effects of an online solution-focused psychoeducation programme on children's emotional resilience and problem-solving skills. *Frontiers in Psychology*, 13, 870464. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.870464>
- Pratiwi, A. K., & Fitniwillis. (2023). Pengaruh *Solution Focused Brief Counseling* terhadap resiliensi akademik mahasiswa. *Research and Development Journal of Education*, 9(2), 1037–1044. <https://doi.org/10.30998/rdje.v9i2.19502>
- Rachmayani, D., Yusainy, C., & Zahro, E. B. (2025). Psikoedukasi strategi regulasi emosi pada anak usia 5–7 tahun. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i2.594>
- Rahmatia, S., & Nurjannah, N. (2023). Penerapan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk mengatasi kecemasan siswa melanjutkan pendidikan. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 3(2), 76–84. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i2.31116>
- Romiaty, R., Sendayu, F. S., Feronika, N., Nonsihai, N., Amanda, F., & Jelita, B. (2026). Konseling kelompok berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) untuk kemandirian peserta didik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 6(1). <https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i1.23353>
- Sakalieng, F., Christhania, & Lahinda, D. (2025). Kajian literatur tentang peran layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar. *Mathesi*. <https://doi.org/10.70420/gyeex305>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taklal, S. A., Delviana, E., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2025). Kefektifan konseling kelompok *Solution-Focused Brief Counseling* untuk meningkatkan *self-control* pada siswa SMP Negeri 80 Jakarta. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. <https://doi.org/10.30653/001.202592.494>
- Wahyudin, H., Ramli, M., Chusniyah, T., Eva, N., & Oktasari, M. (2024). Solution-focused brief counseling: An effective strategy for reducing anxiety during school exams. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1). <https://doi.org/10.19105/ec.v5i1.12262>
- Yandri, H., Juliawati, D., & Sasmita, D. (2023). *Solution-focused brief counseling* untuk meningkatkan keterampilan pemecahan masalah siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 45–53.