



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Penerapan Konseling Ringkas Berfokus Solusi Dalam Optimalisasi *Self Love* Pada *Generation Z*: Sebuah Studi Pustaka

Suprihani Rahayu Wilujeng¹, Alvira Rama Dayanti², Eva Riana Prasetyanti³, Rizka Amelia Septiana⁴, Rizqi Amelia Septiani⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri

suprihanirahayuw@gmail.com¹, alviraramadayanti04@gmail.com²,

rianaeva656@gmail.com³, rizkaameliaseptianabdp@gmail.com⁴,

rizqiameliaseptiani@gmail.com⁵, rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has significantly influenced the psychological well-being of Generation Z, particularly in relation to self-love and insecurity. Intensive exposure to social media often encourages negative self-comparisons, leading to decreased self-acceptance and emotional vulnerability. This article aims to examine the application of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in optimizing self-love among Generation Z through a literature review approach. The study analyzes various national and international research articles, books, and scientific publications related to insecurity, self-love, and SFBC interventions. The findings indicate that SFBC is an effective counseling approach in strengthening self-love, as it emphasizes individual strengths, future-oriented solutions, and positive experiences rather than focusing on problems. Techniques such as miracle questions, scaling questions, and exception-finding questions help individuals recognize their potential, enhance self-acceptance, and reduce feelings of insecurity. Overall, the literature review suggests that SFBC is a practical and relevant counseling approach for supporting Generation Z in developing healthier self-perceptions and adaptive coping strategies in facing psychosocial challenges.

Keywords: *solution-focused brief counseling, self-love, generation z, insecurity*

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis Generasi Z, khususnya terkait self-love dan rasa insecure. Paparan media sosial yang intens sering mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial secara berlebihan, sehingga mempengaruhi penerimaan diri dan kesejahteraan emosional. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam mengoptimalkan self-love pada Generasi Z melalui metode studi pustaka. Kajian ini menganalisis berbagai sumber ilmiah berupa artikel jurnal, buku, dan hasil penelitian yang relevan dengan topik insecurity, self-love, serta intervensi SFBC. Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa SFBC merupakan pendekatan konseling yang efektif dalam memperkuat self-love karena berfokus pada kekuatan individu, solusi yang berorientasi masa depan, serta pengalaman positif konseli. Penerapan teknik miracle question, scaling question, dan exception-finding membantu individu mengenali potensi diri, meningkatkan penerimaan diri, serta mengurangi rasa insecure. Dengan demikian, SFBC dinilai relevan dan aplikatif sebagai pendekatan konseling untuk mendukung Generasi Z dalam menghadapi tantangan psikososial secara adaptif.



Kata Kunci: konseling sfbc, self-love, generasi z, insecure

PENDAHULUAN

Generasi Z lahir antara tahun 1997–2012 dan kerap disebut sebagai *iGeneration* atau generasi internet (Kamil, 2023). Generasi Z merupakan kelompok yang sejak awal hidupnya telah akrab dengan teknologi digital. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang mengalami transisi teknologi secara bertahap, generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang menjadikan internet sebagai bagian penting dari aktivitas sehari-hari. Paparan terhadap perangkat digital dan ponsel canggih sejak usia dini membuat mereka terbiasa dengan akses informasi yang cepat serta pola interaksi berbasis dunia maya. Pengalaman tersebut secara perlahan membentuk cara berpikir, karakteristik, dan perilaku mereka dalam berbagai aspek kehidupan (Wijoyo *et al.*, 2020). Kedekatan generasi Z dengan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Interaksi yang intens dan berkelanjutan dengan platform digital ini dapat memicu berbagai kondisi psikologis, seperti stres, kecemasan, maupun perasaan tidak nyaman secara emosional (Dihni, 2022).

Perkembangan teknologi yang semakin cepat membuat akses terhadap berbagai informasi menjadi jauh lebih mudah, termasuk paparan terhadap konten visual di media sosial. Kondisi ini menyebabkan banyak individu dari Generasi Z merasa tidak aman terhadap penampilan fisiknya, terutama ketika mereka membandingkan diri dengan figur-figur di media sosial yang tampak lebih ideal (Supriadi & Jannah, 2023). Proses perbandingan tersebut sering kali memunculkan perasaan tidak percaya diri dan mendorong individu untuk menetapkan standar fisik yang tidak realistis bagi dirinya sendiri. Pada dasarnya, perasaan tidak aman atau *insecure* merupakan respons psikologis yang wajar dialami setiap individu. Namun, apabila intensitasnya berlebihan dan berlangsung terus-menerus, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan perkembangan kepribadian. Dalam kasus tertentu, tingkat *insecure* yang tinggi bahkan berpotensi menimbulkan gangguan psikologis yang lebih serius, termasuk depresi atau tindakan yang membahayakan diri sendiri (Douryat, 2025).

Munculnya rasa *insecure* dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis, perasaan bersalah atau malu, serta anggapan bahwa diri memiliki banyak kekurangan. Kondisi tersebut seringkali membuat individu mengalami penurunan kepercayaan diri (*inferiority*), kecemasan, serta ketakutan yang muncul akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Dalam kajian psikologi, *insecure* dipahami sebagai bentuk emosi yang timbul ketika seseorang merasa kurang dibandingkan orang lain, sehingga muncul kecenderungan untuk meremehkan kemampuan diri dan menghindari situasi yang menuntut kepercayaan diri yang diungkapkan Hakim (dalam Melinsi *et al.*, 2023).

Salah satu strategi efektif untuk menangani *insecurities* adalah melalui *self-love*, yang telah terbukti membantu individu mengatasi perasaan tidak percaya diri. *Self-love* dipahami sebagai kemampuan individu untuk menghargai, menerima, dan memperlakukan dirinya dengan baik. Sikap ini mencakup kesediaan untuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri, sehingga individu dapat membangun penilaian diri yang lebih sehat dan realistis. Dengan mengembangkan *self-love*, seseorang memiliki kondisi emosional yang lebih kuat untuk menghadapi tekanan internal maupun eksternal yang memicu munculnya perasaan tidak aman (Andreina, 2023).

Dalam konteks layanan konseling, pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menjadi salah satu metode yang efektif dalam memperkuat *self-love*, terutama bagi Generasi Z. Pendekatan ini memanfaatkan sejumlah teknik, seperti *miracle question* yang mengajak konseli membayangkan kondisi ideal di masa depan, *scaling questions* untuk memantau perkembangan emosi secara bertahap, serta *exception-finding question* yang membantu konseli mengenali



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

pengalaman positif yang telah dimilikinya (Anisah & Habsy, 2024). Melalui teknik-teknik tersebut, individu khususnya Generasi Z dibimbing untuk mengalihkan fokus dari perasaan *insecure* menuju pengenalan kekuatan pribadi serta penerapan solusi praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Artikel ini bertujuan untuk melihat bagaimana pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam meningkatkan self-love Generasi Z. Melalui telaah literatur yang mendalam, artikel ini berupaya memetakan keterkaitan antara *insecurities*, *self-love*, dan penerapan berbagai teknik dalam SFBC, sehingga dihasilkan pemahaman konseptual yang lebih sistematis mengenai kontribusi pendekatan berfokus solusi tersebut. Pemahaman ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai bagaimana SFBC dapat membantu Generasi Z mengembangkan penerimaan diri, memperkuat keyakinan diri, serta membentuk pola pikir yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan psikososial yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Metode yang digunakan dalam kajian ini adalah studi pustaka. Menurut Sugiyono, (2010) studi literatur atau studi kepustakaan merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan melalui penelaahan berbagai sumber tertulis, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku referensi, serta dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian. Sumber-sumber tersebut memuat informasi, konsep, serta temuan empiris baik dari masa lalu maupun kondisi terkini yang berkaitan langsung dengan permasalahan yang dikaji. Menurut Zed dalam Supriyadi (2016) studi pustaka berarti mengumpulkan dan mempelajari berbagai sumber dari perpustakaan, kemudian membaca, menyimpan, dan mengelolanya secara sistematis. Proses ini dilakukan dengan cara yang objektif, analitis, kritis, dan terstruktur untuk memahami masalah penelitian dan mengurangi ketidakpastian sehingga dapat menumbuhkan rasa syukur. kajian ini sepenuhnya menggunakan sumber informasi dari perpustakaan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian yang diperoleh dari berbagai tulisan yang membahas variabel-variabel dalam kajian. Dalam kajian literatur ini, seluruh data akan dianalisis secara menyeluruh dan teliti untuk mendapatkan pemahaman yang objektif tentang isu *insecurity*. Data yang digunakan merupakan data sekunder berupa hasil penelitian sebelumnya, seperti jurnal, artikel, dan sumber ilmiah lainnya.

HASIL PENELITIAN

No	Judul Penelitian	Tahun	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Efektivitas Konseling <i>Solution Focused Brief Therapy</i> Dalam Meningkatkan <i>Self Efficacy</i> Pada Penyandang Disabilitas Fisik	2023	Fadhilla et al., (2025) Putri, et al., (2023)	Pada penelitian ini digunakan sebuah metode yakni jenis pre-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian ini melibatkan 10 orang subjek dengan kondisi keterbatasan fisik yang ditentukan dengan cara purposive sampling dari 21 orang penyandang disabilitas fisik di Sentra Budi Perkasa	Berdasarkan hasil pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa konseling <i>solution focused brief therapy</i> efektif dalam meningkatkan <i>self efficacy</i> penyandang disabilitas fisik. Hal tersebut dikarenakan adanya dampak yang substansial dari perlakuan konseling <i>solution focused brief therapy</i> yang diberikan.



				Palembang. Instrumen penelitian ini diadaptasi dari penelitian sebelumnya (odit, 2019) menggunakan skala likert. Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa efektivitas konseling solution focused brief therapy dalam meningkatkan self efficacy ($Z = -2.809$; $p = 0.005 < 0.05$). Hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa efektivitas konseling solution focused brief therapy dalam meningkatkan self efficacy ($Z = -2.809$; $p = 0.005 < 0.05$).	
2	Analisis Komparatif Implementasi (<i>Solution Focused Brief Therapy</i>) Sebagai Solusi Penanganan Kecemasan Psikologis Menghadapi Covid-19	2020	Fadhli & Aldina, (2021)	Dalam penelitian ini digunakan analisis komparatif, yang mengacu pada berbagai literatur spesifik dan relevan antara SFBT dan kecemasan psikologis. Pustaka yang dimaksud berupa artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan informasi lain dari sumber yang dapat dipercaya.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar teori, baik asumsi dasar maupun konsep yang berkaitan dengan proses intervensi SFBT dalam membantu individu menemukan solusi atas permasalahan yang dialami. Kajian ini selanjutnya dapat menjadi rujukan ilmiah untuk penerapan pendekatan SFBT sebagai upaya peningkatan kemampuan mencari solusi.
3	Studi Kepustakaan Penerapan <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling	2023	Nirmala <i>et al.</i> , (2023)	Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (library research). Peneliti mengkaji 20 jurnal ilmiah yang relevan dengan penerapan <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) dalam bimbingan dan konseling, yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir baik nasional maupun	Prosedur penerapan solution focused brief therapy dilakukan dengan tahap, jumlah sesi, serta durasi yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan intervensi, akan tetapi tetap harus berpedoman dengan prosedur yang telah ditetapkan, baik secara individu maupun kelompok. Langkah-langkah yang bisa dilakukan berupa (1) pre-session change, (2)



				internasional.	solution-focused goals, (3) finding exceptions and constructing solutions. Keberhasilan penerapan solution focused brief therapy efektif dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan masalah pribadi, sosial, perilaku dan akademik. Masalah seperti perilaku agresif, persepsi mengenai kompetensi sosial, persepsi diri yang rendah, self esteem yang rendah, gejala depresi, burnout sekolah, konsep diri rendah, stres akademik, kecanduan internet, efikasi diri, prokrastinasi akademik dan beberapa masalah siswa yang lain dapat diselesaikan dengan konseling pendekatan SFBT.
4	Penerapan Teknik <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa	2022	Atika, (2022)	Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang istilah dalam bahasa Inggrisnya adalah <i>Classroom Action Research (CAR)</i> . Prosedur PTK meliputi beberapa siklus, Siklus I dilaksanakan sesuai dengan rancangan pembelajaran yang telah direncanakan. Hasil siklus I dievaluasi, jika belum memenuhi tujuan penelitian maka dilanjutkan di Siklus II dengan menggunakan rancangan solusi yang telah diperbaiki berdasarkan hasil refleksi di Siklus I. Begitu seterusnya sampai tujuan penelitian dapat tercapai. Tahapan siklus PTK yaitu rencana, tindakan, observasi, dan refleksi.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan konseling ringkas berfokus solusi (SFBC) efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Melalui teknik <i>miracle question, scaling</i> , dan eksplorasi pengecualian, siswa mampu mengenali potensi, meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan pribadi, serta menunjukkan perubahan perilaku positif dalam konteks akademik maupun sosial.
5	Systematic Literature Review: Penerapan	2024	Dartina <i>et al.</i> , (2024)	Metode penelitian yang dilakukan memakai kualitatif dengan desain	Hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling kelompok



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) pada Peserta Didik di Sekolah Menengah			penelitian Systematic Literature Review (SLR). Sumber data dalam systematic literature review dapat melalui buku, laporan dokumentasi dan artikel juga publikasi ilmiah. Ada tiga langkah dalam desain penelitian systematic literature review secara umum yaitu planning the review (perencanaan), conducting the review (pelaksanaan) dan reporting the review (pelaporan).	pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) bisa menjadi langkah alternatif bagi guru BK khususnya untuk memberi layanan kepada peserta didik di sekolah menengah karena dinilai dapat memenuhi kebutuhan generasi Z dengan proses konseling yang relatif singkat. Keberhasilan konseling kelompok SFBT terbukti efektif, tetapi belum ada penelitian terkait sejauh mana pengaruh intervensi SFBT dapat bertahan untuk konseli.
6	<i>The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption</i>	2021	Lestari & Astuti, (2021)	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen jenis single subject research. Subjek penelitian merupakan 3 orang konseli yang dipilih menggunakan purposive sampling dengan inisial NI, TS, dan WD. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan isian lembar self-assessment yang dilakukan di UPT LBK (counseling services center) di Universitas Negeri Yogyakarta. Konseling individu dilakukan selama dua sesi dengan menggunakan berbagai teknik dalam solution-focused brief therapy, diantaranya adalah scaling questions dan miracle questions. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh konseli dapat berkurang dari sangat tinggi menjadi sangat rendah. Konseling dengan pendekatan <i>solution-focused brief therapy</i> terbukti efektif terhadap penurunan kecemasan yang dialami oleh konseli karena menawarkan sesi konseling yang lebih ringkas dan konstruktif, sesuai dengan karakteristik generasi Z
7	Pendekatan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> dalam Konseling Kelompok	2024	Anisah & Habsy., et al (2024)	Metode penelitian pada jurnal tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan (library research).	penerapan pendekatan solution focused-brief counseling (SFBC) dalam menemukan penyelesaian atau solusi untuk suatu masalah yang dihadapi peserta didik dalam sesi



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

				Penelitian ini dilakukan dengan mengkaji berbagai sumber pustaka berupa buku dan artikel jurnal ilmiah yang membahas penerapan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam konseling kelompok.	konseling kelompok secara teoritis maupun praktis, mengingat pendekatan ini membutuhkan orang yang ahli dalam pelaksanaannya. Selain itu, pendekatan SFBC banyak dikenal sebagai pendekatan yang efektif sehingga akan sangat membantu peserta didik dan konseli dalam mengemukakan masalah sekaligus menemukan solusinya.
8	<i>Self Love</i> sebagai Upaya Mengurangi Rasa Insecure pada Siswa/i Kelas X IPA SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar	2022	Sulaeman, (2022) Qalbi <i>et al.</i> , (2022)	Metode yang digunakan dalam penelitian psikoedukasi ini adalah metode ceramah dan diskusi dengan desain deskriptif evaluatif menggunakan <i>pretest-posttest</i> dan kuesioner Google Form.	Dari hasil psikoedukasi dan <i>self love</i> yang diberikan kepada 22 siswa kelas X IPA terbukti efektif dalam membantu siswa memahami, menerima, dan menghargai diri sendiri. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan persepsi <i>self love</i> dan penurunan rasa <i>insecure</i> , ditandai dengan perbedaan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> serta respon positif peserta terhadap materi dan fasilitator. Psikoedukasi <i>self love</i> dinilai efektif sebagai upaya mengurangi rasa tidak percaya diri pada siswa.
9	<i>Self love</i> untuk Mengurangi <i>Insecurity</i> terhadap <i>Negative Body Image Perception</i>	2023	Putri <i>et al.</i> , (2023)	Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain <i>pretest-posttest</i> , intervensi berupa permainan <i>women's circle forum</i> , <i>sharing session</i> , dan pemutaran video motivasi, pengumpulan data melalui kuesioner dan wawancara.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi <i>self love</i> mampu meningkatkan <i>self love</i> serta menurunkan tingkat <i>insecurity</i> pada sebagian besar responden. Sebagian besar responden mengalami penurunan <i>insecurity</i> setelah perlakuan, meskipun terdapat subjek yang tidak menunjukkan perubahan signifikan. Intervensi <i>self love</i> dinilai efektif dalam membantu remaja menerima diri dan mengurangi ketidakpercayaan diri.
10	Peran Teknik <i>Solution-Focused Brief Therapy</i> (SFBT) dalam	2025	Fadhilla <i>et al.</i> , (2025)	Penelitian ini menggunakan pendekatan bibliometrik kuantitatif. Data	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan publikasi ilmiah terkait



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi, Sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja"			publikasi ilmiah diperoleh dari database Scopus dan Dimensions.ai periode 2013-2024. Analisis menggunakan perangkat lunak VOSviewer untuk memetakan tren publikasi, kata kunci, dan kluster penelitian.	penerapan SFBT dalam lima tahun terakhir. Analisis kata kunci menggunakan topik kepercayaan diri, remaja, dan intervensi berbasis kekuatan menjadi fokus utama. Temuan menegaskan bahwa SFBT efektif, fleksibel, dan relevan digunakan dalam konteks pendidikan dan konseling remaja dengan waktu intervensi yang relatif singkat.
11	Penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko	2021	Huwaie, (2022)	Metode penelitian ini menggunakan konseling kelompok SFBC dengan pendekatan <i>focused group discussion (FGD)</i> dengan memberikan lembar evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa tentang peran penting menjaga kesehatan diri dari perilaku seksual berisiko. Sampelnya adalah siswa kelas VII-IX usia 13-15 tahun di SMP Kristen Lentera Ambarawa Jawa Tengah, pada bulan Maret 2020	SFBC memberikan pemahaman baru secara psikologis agar remaja dapat mengeksplor diri guna meningkatkan kemampuan <i>self-love</i> . berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa salah satu bentuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman akan pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja SMP bisa diterapkan melalui SFBC, SFBC menjadi sarana intervensi dalam memfasilitasi remaja membentuk skema membentuk mental akan pentingnya menjaga pola hidup sehat.
12	Efektivitas Konseling Kelompok dengan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa <i>Broken Home</i>	2025	Pratiwi et al., (2025)	Menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Eksperimen bentuk <i>pre-eksperimental design</i> dengan rancangan penelitian <i>one-group pretest-posttest design</i> . Populasi siswa kelas VII SMP Negeri 1 Sungai Raya yang mengalami <i>broken home</i> , sebanyak 47 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik <i>non probability sampling</i> dengan jenis <i>purposive sampling</i> , dan sampel 6 siswa	Dari hasil penelitian mendapatkan hasil bahwa pendekatan <i>Solution Focused Brief counseling</i> efektif meningkatkan resiliensi siswa broken home di SMP Negeri 1 Sungai Raya. Resiliensi disini adalah penyesuaian diri saat segala sesuatu itu kacau dan tidak berjalan sesuai yang diharapkan. Terdapat tujuh aspek yang merupakan ciri-ciri <i>insecurity</i> atau ketidakmampuan individu untuk bangkit dan menyesuaikan diri saat menghadapi tekanan sosial atau emosional. Dibuktikan



				berdasarkan skor <i>pretest</i> terendah. analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan uji <i>parametrik paired sample T-test</i>	dengan perbedaan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> , rata-rata skor <i>pre-test</i> adalah 80,5 (50%) kategori resiliensi rendah, sedangkan <i>post-test</i> sebesar 114,5 (72%). keefektifan ditunjukkan menggunakan <i>paired sample t-test sig</i> 0,002<0,05
13	Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan <i>Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)</i>	2024	Indika et al., (2024)	penelitian ini menggunakan jenis <i>systematic literature review (SLR)</i> . SLR ini dilaksanakan dengan menghimpun artikel-artikel bimbingan dan konseling dari tahun 2019 sampai tahun 2023. Sebagian besar artikel diperoleh dari jurnal-jurnal bimbingan dan konseling, psikologi, serta pendidikan jurnal nasional maupun jurnal internasional. Bahan dicari dengan kriteria inklusi yang berhubungan dengan SFBT.	<i>Solution focused brief therapy</i> secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan <i>self esteem</i> , menurunkan gejala depresi, mengatasi <i>burnout</i> , menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan peserta didik. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan <i>solution focused brief therapy</i> . Faktor yang menyebabkan perubahan perubahan tersebut bisa dilihat dari teknik yang digunakan.
14	<i>Utilizing Solution Focused Brief Counseling With Primary And Middle School Grades: Helping The Perpetrator and The Victim Mitigate Effects Of Bullying</i>	2016	Paollini, (2016)	Artikel ini menggunakan metode kajian literatur (<i>literature review</i>) / artikel konseptual-deskriptif dengan membahas penelitian-penelitian terdahulu. Penulis Menghimpun teori, hasil riset, dan praktik terbaik (<i>best practices</i>) kemudian membandingkan dan	SFBC terbukti efektif digunakan untuk pelaku atau korban bullying di lingkungan sekolah. SFBC membantu siswa merasa lebih mampu, fokus pada aspek kehidupan mereka dan memungkinkan siswa untuk menetapkan tujuan berdasarkan aspek yang mereka miliki. begitu juga dengan pelaku bullying membantu mereka merasa



				mengaitkan berbagai sumber ilmiah yang relevan	lebih baik terhadap diri mereka sendiri dan cara memperlakukan orang lain
15	Keefektifan Konseling Kelompok <i>Solution-Focused Brief Counseling</i> (SFBC) untuk Meningkatkan <i>Self-Control</i> pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta	2025	Taklall et al., (2025) Afliana et al., (2025)	Metode penelitian ini kuantitatif, kuasi-eksperimen dengan desain <i>one-group pretest-posttest</i> . Intervensi berupa 5 sesi konseling kelompok SFBC. Analisis data menggunakan <i>one sample t-test</i> (SPSS 26).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC efektif meningkatkan <i>self control</i> siswa. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi <i>pre-test</i> (0,002) dan <i>post-test</i> (0,011) yang lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan. Pendekatan SFBC membantu siswa mengenali potensi diri, mengendalikan perilaku impulsif, serta meningkatkan pengendalian diri secara positif.
16	Pengembangan Panduan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri	2018	Arofah et al., (2018)	Metode penelitian ini <i>Research and Development</i> (R&D) dengan adaptasi model Borg & Gall (1983) melalui tujuh tahap: pengumpulan data, perencanaan, pengembangan produk awal, uji ahli materi BK dan media, revisi, uji calon pengguna, dan revisi akhir	Hasil penelitian menunjukkan bahwa panduan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> (SFBC) memiliki tingkat keberterimaan yang sangat baik. Penilaian dari ahli materi BK, ahli media, dan calon pengguna (guru BK) menunjukkan bahwa panduan dinilai tepat, sesuai, jelas, dan menarik. Panduan SFBC dinyatakan layak digunakan sebagai media pendukung layanan konseling di SMP karena membantu guru BK memahami dan mengaplikasikan pendekatan SFBC secara sistematis dan praktis.

PEMBAHASAN

1. Generasi Z

Generasi Z merupakan kelompok yang tumbuh dan berkembang di tengah kemajuan teknologi yang sangat pesat, pada masa ketika internet sudah menjadi bagian dari kehidupan hampir setiap orang. Karena kedekatan mereka dengan dunia digital, generasi ini kerap disebut sebagai generasi NET. Ketergantungan mereka terhadap teknologi terlihat dari kemampuan menggunakan berbagai media informasi serta kebiasaan untuk selalu terhubung melalui *smartphone*. Akses terhadap informasi pun menjadi sangat mudah



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan Kearsifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Juru Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

karena semua dapat diperoleh melalui perangkat yang mereka miliki. Menariknya, sebagian dari generasi ini bahkan sudah mampu memperoleh penghasilan yang relatif besar meskipun usianya masih muda (Kristyowati *et al.*, 2021)

Sahroni *et al.*, (2024) Menjelaskan bahwa Gen Z sering dipandang sebagai generasi yang memiliki karakter multikultural dan inklusif. Mereka tumbuh dalam lingkungan sosial yang semakin beragam baik dari sisi etnis, budaya, maupun gender sehingga membentuk cara pandang yang lebih luas terhadap keberagaman. Kondisi ini membuat mereka cenderung lebih toleran dan lebih vokal dalam memperjuangkan isu-isu keadilan sosial. Dari segi nilai, generasi ini umumnya menunjukkan keinginan untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup. Mereka lebih fokus pada pencapaian personal dan profesional yang dianggap bermakna, bahkan sering memilih pekerjaan yang memiliki dampak sosial positif dibandingkan hanya mengejar keuntungan materi. Sikap tersebut menunjukkan komitmen mereka untuk memberikan kontribusi yang konstruktif bagi masyarakat dan dunia secara umum. Namun, seperti generasi lainnya, Gen Z juga menghadapi tantangan tersendiri. Mereka hidup dalam dinamika perubahan yang sangat cepat, diiringi tekanan kuat dari media sosial serta berbagai persoalan global seperti isu iklim dan ketidakstabilan ekonomi. Faktor-faktor ini dapat berpengaruh pada kondisi mental dan emosional mereka.

2. Self Love

Self Love adalah kondisi ketika seseorang mampu memberikan penghargaan dan penerimaan penuh terhadap dirinya sendiri. Sikap ini muncul melalui berbagai tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual bukan sikap yang statis, tetapi berkembang seiring dengan proses pendewasaan diri. Melalui *self love*, individu belajar menerima kekuatan dan keterbatasannya dengan lebih lapang, menunjukkan belas kasih terhadap dirinya sebagai manusia yang berproses, serta menjadi lebih terarah pada tujuan dan nilai hidupnya. Pada akhirnya, *self love* mendorong seseorang untuk mencapai kehidupan yang bermakna melalui usaha dan upayanya sendiri. Dalam konteks ini, *self love* juga mencakup kemampuan mengapresiasi diri dan membuat keputusan yang mendukung perkembangan pribadi secara spiritual, fisik, maupun psikologis. Sejalan dengan peran *self love* dalam membentuk pribadi yang lebih sehat dan berkembang, berikut ini cara menerapkan *self love*.

a. Membangkitkan Rasa Percaya Diri atau *Self Esteem*

Dalam hal merawat kesehatan pikiran, kepercayaan diri atau *self esteem* menjadi aspek yang sangat krusial. Secara umum, yang dimaksud dengan *self esteem* adalah cara seseorang mempersepsi dan menerima kondisi dirinya, termasuk dalam hal meningkatkan rasa percaya diri. Ketika seseorang mampu melakukan cinta diri dengan lebih baik, maka kepercayaan diri mereka juga akan meningkat. Selain itu, sikap mencintai diri sendiri juga menciptakan individu yang lebih mampu mengatasi tekanan serta lebih kuat dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Rasa percaya diri ini adalah kemampuan yang dimiliki dalam diri, yaitu kemampuan untuk menerima diri apa adanya, memahami siapa dirinya, serta mempunyai keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan banyak hal dengan baik.

b. Kenali Diri dengan Lebih Dekat

Refleksikan pada diri sendiri mengenai tujuan hidup yang ingin dicapai, impian yang ingin diwujudkan, ketakutan terbesar yang ada, serta keunggulan yang dapat memberikan energi lebih untuk menghadapi tantangan dalam hidup. Sebelum kita dapat mencintai orang lain, sangat penting untuk mencintai diri sendiri terlebih dahulu. Melalui pemahaman atas kebutuhan pribadi, kita dapat menciptakan kenyamanan dalam menjalani



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: *Konseling Kearifan Nusantara*
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

kehidupan tanpa tekanan dari dalam diri sendiri maupun dari sekitar. Sumber pengetahuan tentang diri kita adalah diri kita sendiri, bukan orang lain, termasuk teman dekat kita.

c. Tidak Bandingkan Diri dengan Orang Lain

Dalam era sekarang individu cenderung memiliki karakter untuk senantiasa berusaha menciptakan diri yang lebih baik daripada yang lain. Sikap bersaing ini, jika tidak diletakkan dalam konteks yang tepat, dapat menjadi beban bagi kesehatan fisik dan mental. Alih-alih terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain, lebih baik berfokus pada pencapaian tujuan atau impian yang ingin diraih.

d. Kenali Ketakutan Bukan Menjauhinya

Setiap individu pasti memiliki ketakutan di dalam dirinya, namun jangan biarkan hal itu berlangsung lama. Perlu mengatasi ketakutan tersebut, karena dengan memahami apa yang kamu takuti, kamu akan lebih mampu untuk mengurangi beban serta kecemasan yang ditimbulkan.

3. Konseling SFBC

Pemahaman mengenai karakteristik gen Z, kecenderungan munculnya *insecurity*, dan pentingnya penguatan *self-love* memberikan gambaran bahwa generasi ini membutuhkan pendekatan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Kondisi psikologis yang mereka hadapi menunjukkan perlunya suatu metode konseling yang tidak hanya mampu mengurangi rasa tidak aman, tetapi juga mendorong munculnya penghargaan terhadap diri sendiri. Dalam konteks inilah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menjadi relevan, karena menawarkan proses yang berfokus pada kekuatan, solusi, serta perubahan positif yang dapat dicapai secara bertahap. Pendekatan ini dipandang sejalan dengan kebutuhan gen Z untuk memperoleh bimbingan yang efektif, praktis, dan mampu memperkuat kemampuan mereka dalam membangun *self love*.

Konseling singkat berfokus solusi merupakan suatu bentuk layanan bantuan konseling yang menitikberatkan pada pemanfaatan potensi dan kekuatan yang dimiliki konseli. Melalui pendekatan ini, konseli didampingi untuk mengidentifikasi serta merumuskan solusi atas permasalahan yang dialaminya. Fokus utama konseling tidak diarahkan pada penggalian masalah di masa lalu maupun kondisi saat ini, melainkan pencapaian perubahan yang diharapkan dimasa mendatang. Oleh karena itu, interaksi antara konselor dan konseli lebih banyak diarahkan pada perancangan solusi yang realistis dan bermakna, sejalan dengan karakteristik konseling singkat yang berorientasi ke depan dan terarah pada tujuan yang jelas (Anisah & Habsy, 2024).

Tujuan konseling adalah membantu konseli menemukan dan mengembangkan solusi atas permasalahan yang dialami dengan memanfaatkan kekuatan serta potensi yang dimiliki, sehingga konseli mampu melakukan perubahan positif secara efektif dalam waktu yang relatif singkat (Nugroho et al., 2018). Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dapat digunakan untuk membantu mengatasi berbagai permasalahan konseli, seperti kecemasan dan efikasi diri. Selain itu, focus SFBC pada kekuatan dan kemampuan konseli juga berkontribusi terhadap pengembangan konsep diri konseli (Huluki, W & Djibran, 2018).

Dengan tujuan yang berfokus pada penguatan potensi dan pembangunan solusi, konseling SFBC memiliki keterkaitan yang jelas dengan upaya mengoptimalkan *self love* pada generasi Z. Pendekatan ini membantu individu melihat diri mereka secara lebih positif melalui pengakuan terhadap kemampuan, pengalaman berhasil, dan langkah perubahan yang telah dilakukan. Bagi generasi Z yang kerap dihadapkan



pada tekanan sosial dan tuntutan pencapaian, SFBC dapat menjadi pendekatan yang mendukung terbentuknya penerimaan diri dan penghargaan terhadap diri secara lebih sehat dan realistis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z memiliki kerentanan yang tinggi terhadap rasa *insecure* akibat intensitas penggunaan media sosial dan tuntutan standar sosial yang tidak realistis, sehingga berdampak pada rendahnya *self-love*. Penguatan *self-love* menjadi kebutuhan penting agar individu mampu menerima diri secara utuh, memiliki kepercayaan diri yang sehat, serta mampu menghadapi tekanan psikososial secara adaptif. Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti efektif dalam mengoptimalkan *self-love* karena berfokus pada potensi, kekuatan, dan pengalaman positif konseli, serta mendorong pencapaian solusi secara praktis dan terarah. Melalui teknik-teknik seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception-finding*, SFBC membantu Generasi Z membangun perspektif diri yang lebih positif dan konstruktif. Oleh karena itu, SFBC dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pendekatan konseling yang relevan dan efektif dalam mendukung kesehatan mental dan perkembangan psikologis Generasi Z.

SARAN

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) direkomendasikan untuk dimanfaatkan oleh konselor dan pendidik sebagai alternatif layanan konseling yang relevan dalam membantu generasi Z mengelola rasa *insecure* dan menguatkan *self love*. Pendekatan ini dinilai sesuai dengan karakteristik generasi Z karena bersifat praktis, berorientasi pada solusi, dan menekankan penguatan potensi individu. Selain itu, temuan dalam artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan awal bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di lingkungan pendidikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas SFBC secara empiris melalui penelitian lapangan dengan desain eksperimen serta mengeksplorasi keberlanjutan dampak intervensi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreina, C. (2023). *Insecurity vs Self-Love*. Kumparan.Com .
https://kumparan.com/chrisdelia-andreina/1zhVBQNFbwa?utm_source=Desktop&utm_medium=copy-to-clipboard&shareID=RC8nRfT6c0UZ.
- Anisah, N., & Habsy, B. A. (2024). Jurnal Pendidikan Multidisipliner SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY: TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 7, 52–63.
- Anny Valentina, Grivena Lavender Putri, Valiani, O. H. P. (2022). KOMUNIKASI VISUAL UNTUK EDUKASI INSECURITY PADA REMAJA PEREMPUAN YANG DIAKIBATKAN OLEH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL. *Jurnal Bahasa Rupa*, 05(02), 237–245.
- Kamil, R. (2023). *Generasi Z, pustakawan dan vita activa kepastakawanan*. 9008(105), 25–34. <https://doi.org/10.55981/j.baca.2023.1119>
- Kristyowati, Y., & Th, M. (2021). GENERASI “ Z ” DAN STRATEGI MELAYANINYA. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 02(1).
- Polhaupessy, D. Z., Soesanto, E., & Fadli, M. D. (2025). Pentingnya Insecurity untuk Mengatasi serta Menyadarkan Kesadaran Diri Agar Tampil Lebih Percaya Diri.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat.

- Qadir, A. (2024). MEDIA SOSIAL (DEFINISI, SEJARAH DAN JENIS-JENISNYA). *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 3(6), 2713–2724.
- Sahroni, Fathul Anwar, Nur Huda Sari, T. M. (2024). MEMBANGUN KARAKTER DAN SPIRITUAL GEN Z DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN PERSPEKTIF RUHIOLOGI QUOTIENT. *Jurnal Penelitian Sosial Dan Keagamaan*, 14(Juni), 68–80.
- Supriadi, D., & Jannah, R. R. (2023). Relationship Of Social Media To Beauty Insecurity In Generation Z Women. *Journal of Science and Technology Nursing*, 1(1), 17–27.
- Wijoyo, Hadion. Srijus Indrawan, Y. C., Handoko, A. L., & Ruby Santamoko. (2020). *Generasi Z & Revolusi Industri 4.0*. CV. Pena Persada.
- A. Annisa Nurul Qalbil, Nurul Fitrah, Novita Maulidya Jalal, M. Ahkam Alwi, Nur Akmal, Ulil Hidayah Sulaeman, W. A. (2022). SELF LOVE SEBAGAI UPAYA MENGURANGI RASA INSECURE PADA SISWA/I KELAS X IPA SMA MUHAMMADIYAH 1 UNISMUH MAKASSAR. *Jurnal Kebajikan*, November.
- Anisah, N., & Habsy, B. A. (2024). Jurnal Pendidikan Multidisipliner SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY: TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Pendidikan Multidisipliner*, 7, 52–63.
- Atika, A. (2022). *PENERAPAN SOLUTION-FOCUS BRIEF COUNSELING (SFBC) UNTUK*. 9(2), 125–136.
- 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), 36–46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Fadhilla, I. N., Walidah, Z., Wulandari, D. P., Konseling, B., & Surabaya, U. N. (2025). *Peran Teknik Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja*. 9(1997), 15813–15818.
- Fadhli, T., & Aldina, F. (2021). Analisis Komparatif Implementasi (Solution Focused Brief Therapy) Sebagai Solusi Penanganan Kecemasan Psikologis Menghadapi Covid-19. *Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu: Inovasi Teknologi Dan Produk Penelitian Pengabdian Masyarakat Berbasis Revolusi Industri 4.0 Di Era New Normal*, 2013–2015.
- Huluki, W & Djibran, R. . (2018). Mei 73-114. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73–114.
- Huwae, A. (2022). Penerapan Solution Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.54639/kks.v1i1.716>
- 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.
- Lestari, R., & Astuti, B. (2021). The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(3), 96. <https://doi.org/10.17977/um001v6i32021p096-104>
- Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi Kepustakaan Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 7(1), 18.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

- 1 Bimbingan dan Konseling Multikultural
- 2 Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
- 3 Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
- 4 Best Practice 7 Jurus Hebat BK
- 5 Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
- 6 Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
- 7 Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
- 8 Character Building Berbasis Kearifan Lokal
- 9 Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

<https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112>

- Nomor, V., Pratiwi, U. A., & Putri, A. (2025). *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi. 5, 105–116.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 93. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p93-99>
- Paollini, A. C. (2016). Utilizing Solution Focused Brief Counseling with Primary and Middle School Grades: Helping the Perpetrator and the Victim Mitigate Effects of Bullying. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 10(2), 50–60. http://irssh.com/yahoo_site_admin/assets/docs/5_IRSSH-1230-V10N2.47101536.pdf
- Putri, F., Firly, A., Suhardi, R., & Napitupulu, R. (2023). Self Love untuk Mengurangi Insecurity terhadap Negative Body Image Perception. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 5, 14–19. <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi>
- Sugiyono, D. (2010). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. In *Penerbit 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*, 9(2), 242–253. <https://doi.org/10.30653/001.202592.494>