



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

Studi Literatur : Implementasi Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Peningkatan *Self-Disclosure* Pada Generasi Z

Aisyah Hanin Nur Aini¹, Binti Maysaroh², Della Sinta Amelia³, Elvira Dwi Tara⁴,
Kristin Silviana Shinta⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²,

Universitas Nusantara PGRI Kediri³, Universitas Nusantara PGRI Kediri⁴,

Universitas Nusantara PGRI Kediri⁵, Universitas Nusantara PGRI Kediri⁶

aisyahhanin@gmail.com¹, bintimaysaroh67@gmail.com²,

dellaamelia949@gmail.com³, elviraadewi30@gmail.com⁴,

Silvianashinta3@gmail.com⁵, rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

Self-disclosure is an essential aspect of social and emotional development, particularly for Generation Z, who often experience difficulties in expressing personal thoughts and feelings. This study aims to examine the implementation of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in improving self-disclosure among Generation Z through a literature review approach. This research employed a qualitative method using library research by analyzing books and scientific articles related to SFBC and self-disclosure. The findings indicate that SFBC is effective in enhancing self-disclosure through techniques such as miracle questions, problem-free talk, exception questions, scaling questions, and solution-oriented compliments. SFBC aligns well with Generation Z characteristics that emphasize efficiency, autonomy, and visible outcomes. The study concludes that SFBC serves as an effective counseling approach to foster self-disclosure and support the development of healthier interpersonal relationships among Generation Z.

Keywords: *Solution-Focused Brief Counseling, Self-Disclosure, Generation Z, Guidance and Counseling*

ABSTRAK

Pengungkapan diri (self-disclosure) merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional individu, khususnya pada Generasi Z yang menghadapi tantangan keterbukaan diri akibat faktor psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam meningkatkan self-disclosure pada Generasi Z melalui pendekatan studi literatur. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan teknik studi pustaka, dengan menganalisis berbagai buku dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik SFBC dan self-disclosure. Hasil kajian menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan self-disclosure melalui teknik miracle question, problem-free talk, exception question, scaling question, dan pemberian pujian yang berorientasi pada solusi. Pendekatan SFBC dinilai sesuai dengan karakter Generasi Z yang mengutamakan efisiensi, otonomi, serta hasil yang nyata. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa SFBC dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu Generasi Z meningkatkan keterbukaan diri dan membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Kata Kunci: *Solution-Focused Brief Counseling, Self-Disclosure, Generasi Z, Bimbingan dan Konseling*



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kewilayahan 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

PENDAHULUAN

Pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan proses ketika seseorang memperlihatkan siapa dirinya dengan membagikan perasaan, pengalaman, dan informasi pribadi kepada orang lain sebagai bentuk keterbukaan dalam berinteraksi (Nur & Rusly, 2023). (Setianingsih, 2015) menjelaskan bahwa keterbukaan diri adalah salah satu bentuk komunikasi interpersonal, di mana individu secara sadar mengungkapkan berbagai aspek dirinya yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Menurut (Krisna Putra et al., 2024), kemampuan membuka diri berfungsi membantu individu berkomunikasi lebih efektif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun hubungan yang lebih dekat dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks konseling, keterbukaan diri menjadi sangat penting karena membantu terciptanya hubungan saling percaya antara konselor dan konseli. Sejalan dengan pendapat (Audet & Everall, 2010) menyatakan bahwa *self-disclosure* dapat menumbuhkan kejujuran, pengertian, dan rasa percaya yang mendukung keberhasilan proses konseling. Akan tetapi, kondisi ini sering kali menjadi tantangan besar bagi remaja Gen Z.

Generasi Z adalah kelompok individu yang lahir sekitar tahun 1997 hingga 2012, setelah Generasi Y (Millennial) dan sebelum Generasi Alpha. Mereka merupakan generasi pertama yang sejak lahir telah terpapar teknologi digital, internet, dan media sosial secara intensif. Meskipun dikenal sebagai generasi yang ekspresif dan aktif di media sosial, banyak Gen Z justru merasa sulit mengungkapkan perasaan yang sebenarnya dalam kehidupan nyata baik di lingkungan keluarga maupun sosialnya (Indriani J, 2024). Menurut (Afrianti, 2025) Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang terbuka dan modern, tidak semua dari mereka merasa nyaman untuk menjalin percakapan yang bersifat mendalam. Berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar, sering kali menjadi penghambat. Salah satu hambatan utama adalah rasa takut terhadap penilaian negatif dari orang lain. Selain itu, pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu turut membentuk sikap tertutup. Ketika seseorang pernah merasa dikecewakan karena cerita pribadinya disebarluaskan, dijadikan bahan ejekan, atau tidak ditanggapi dengan empati, pengalaman tersebut dapat



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:



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

menimbulkan luka emosional. Demi menghindari kekecewaan yang sama, mereka memilih untuk lebih berhati-hati dan membatasi keterbukaan diri. Kondisi ini semakin diperkuat oleh lingkungan sosial yang belum tentu mampu menjadi pendengar yang baik.

Melihat fenomena tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) perlu menghadirkan pendekatan yang tidak hanya efektif, tetapi juga sesuai dengan karakter Gen Z yang lebih visual, naratif, dan dekat dengan pengalaman sehari-hari. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*. *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada pencarian solusi daripada menggali masalah secara mendalam (Puspitasari, 2018), dalam praktiknya, SFBC menggunakan beberapa teknik seperti menyusun tujuan yang jelas, serta membangun gambaran positif tentang masa depan (Restiana et al., 2025). Sedangkan menurut (Arofah et al., 2018) pendekatan ini dinilai efektif karena bersifat singkat, langsung pada tindakan, dan mampu memberikan perubahan positif dalam waktu relatif cepat. Melalui pendekatan ini, remaja Gen Z diharapkan dapat lebih berani mengungkapkan pikiran dan perasaannya, membangun relasi yang lebih sehat dengan lingkungan, serta menemukan strategi positif untuk menghadapi persoalan yang dialaminya. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *self-disclosure* pada remaja Gen Z melalui penerapan SFBC menjadi aspek penting yang perlu diupayakan dalam layanan Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana implementasi *solution-focused brief counseling (SFBC)* dalam peningkatan *self-disclosure* pada generasi Z.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif yang dilakukan melalui studi pustaka. Proses penelitian diawali dengan pengumpulan berbagai sumber referensi, baik yang bersifat primer maupun sekunder. seperti buku, jurnal ilmiah, dan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya (Nina Adlini et al., 2022). Selanjutnya, data yang diperoleh diolah dan dikutip sesuai kebutuhan untuk disajikan sebagai temuan penelitian. Hasil temuan tersebut kemudian diringkas guna memperoleh



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi 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

informasi yang menyeluruh, serta diinterpretasikan secara mendalam sehingga menghasilkan pengetahuan yang menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan (Darmalaksana, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Solution Focused Brief Counselling dalam beberapa tahun terakhir memiliki beragam kajian. Bahan kajian penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

No	Judul	Tahun	Penulis	Metode	Hasil Penelitian
1.	Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy Terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa	2020	Nafisatul Hana, Sugiyo dan Mungin Eddy Wibowo	desain factorial	Konseling kelompok dapat membantu siswa meningkatkan self disclosure dan dapat digunakan dalam mengatasi keterbukaan diri siswa.
2.	Penerapan Solution Focused Brief Threrapy (SFBC) Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Prambon	2015	Nur Fadilah	one group pretest posttest design	Strategi Solution Focused Brief Therapy terbukti efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII-D SMPN 1 Prambon.
3.	Effectiveness Of Solution-Focused Brief Counseling And Motivational Interviewing In Improving Students' Self-	2022	Iftitah Indriani, Mungin Eddy Wibowo, Mulawarman	Penelitian kuantitatif desain pretest-posttest	Dapat disimpulkan bahwa SFBC efektif digunakan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa melalui



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 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

	Disclosure				pendekatan yang berfokus pada solusi	
4.	The Influence Of Group Counseling Using Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Approach On Improving Students' Interpersonal Communication	2021	Veni Widayant, Tawil, Hijrah Eko Putro	One Group Pretest-Posttest	Layanan konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling berpengaruh dalam meningkatkan komunikasi interpersonal siswa.	
5.	Studi Literatur : Efektivitas Solution-Focused Briefing Counselling (Sfbc) Dalam Meningkatkan Interaksi Dan Komunikasi Individu	2024	Auralita Innayah, Dewika Putri Agustina, Diandra Rianatasya Arisa Noor, Rezki Amalia, Sigit Dwi Sucipto	studi pustaka	Berdasarkan literature review yang dilakukan, Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) efektif digunakan untuk meningkatkan interaksi dan komunikasi individu	
6.	Keefektifan Konseling Kelompok SFBC Meningkatkan Self Efficacy Siswa Smp Negeri 19 Pontianak	2023	Mahza Summiyati, Muhammad Asrori dan Amallia Putri	pendekatan kuantitatif metode eksperimen <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> .	Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) efektif meningkatkan self-efficacy siswa kelas VII	



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

					SMP N 19 Pontianak.	
7.	Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru	2019	Zulamri, M. Ahmad Juki	deskriptif kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana	hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh layanan konseling individual terhadap keterbukaan diri (self disclosure) remaja di LPKA klas II B Pekanbaru	
8.	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Self Disclosure Anak Panti Asuhan	2024	Nabiilah Husnaa, Ade Chita Putri Harahap, Purb atua Manurung	kuantitatif pre-eksperimen	Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa konseling SFBC berhasil meningkatkan keterbukaan diri anak di panti asuhan.	
9.	Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (Sfbt)	2024	Chana Indika, Yeni Karneli, Netrawati	Systematic Literature Review (SLR)	Konseling SFBC efektif meningkatkan berbagai aspek psikologis dan sosial peserta didik serta mampu menangani beragam masalah diri, termasuk terkait dengan	



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

					keterbukaan diri.
10.	Peningkatan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) dengan teknik Petak Johari melalui bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 2 Di Kota Bengkulu Kelas X Mipa	2018	Anik Febriyanti	Metode yang digunakan penelitian tindakan kelas	Berdasarkan hasil akhir dari proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa adalah berhasil.
11.	Sfbc (Solution Focused Brief Counseling): Alternatif Solusi Untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Siswa Bk	2019	Sri Panca Setyawati, Laelatul Arofah, Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, Santy Andrianie, Marizty Jessica R.D.	Experiment dengan jenis <i>one group</i>	Konseling SFBC dapat meningkatkan empati dan kepekaan perasaan konseli terhadap orang lain melalui penekanan pada pemahaman perasaan dan perubahan perilaku yang positif.
12.	Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa	2018	Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, Mulawarman	kualitatif	Berdasarkan penelitian, konseling Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dapat meningkatkan konsep diri siswa
13.	Keefektifan Konseling	2025	Selfi Afliana, Evi Deliviana,	pendekatan kuasi-	Berdasarkan hasil penelitian,



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi 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

	Kelompok Solution-Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Self-Control Pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta		Andreas Rian Nugroho, Ronny Gunawan	eksperimen	konseling kelompok dengan pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) terbukti efektif dalam meningkatkan self-control siswa di SMP Negeri 80 Jakarta.
14.	Upaya Peningkatan Self-Disclosure Dengan Menggunakan Bimbingan Kelompok Pada Siswa	2014	Nita Purnama Sari, Giyono, Ranni Rahm ayanthi Z	Metode quasi experiment desain <i>one-group</i>	Dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan self-disclosure siswa.
15	Self Disclosure Mahasiswa Gen Z Di Media Sosial Tiktok (Studi Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa)	2025	Nanda Fastika Utama, Ofi Hidayat	Metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif	Berdasarkan hasil penelitian, self-disclosure mahasiswa Generasi Z di TikTok terbagi menjadi terbuka dan tertutup, di mana tingkat self-disclosure yang rendah mendorong penyampaian perasaan secara lebih halus dengan tetap menjaga privasi.



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 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

Analisis mendalam terhadap prosedur penerapan SFBC dalam literatur mengungkapkan bahwa beberapa teknik spesifik SFBC memiliki peran krusial dalam mendorong *self-disclosure*, diantaranya:

1. *Miracle Question*: Teknik ini diidentifikasi sebagai salah satu teknik yang paling sering digunakan dan efektif oleh (Hana et al, 2020) dan (Indriani et al., 2022). Dengan meminta konseli membayangkan "keajaiban" telah terjadi, konseli didorong untuk mendeskripsikan secara eksplisit kondisi ideal mereka setelah memiliki *self-disclosure* yang tinggi. Proses ini mengarahkan konseli untuk memvisualisasikan dan verbalisasi tujuan, yang merupakan langkah awal dalam proses keterbukaan diri.
2. *Problem-Free Talk*: Beberapa penelitian (Hana, 2020) menyoroti efektivitas *Problem-Free Talk* dalam meningkatkan *self-disclosure*. Percakapan yang sengaja berfokus pada topik netral atau keberhasilan kecil konseli yang tidak terkait masalah inti dapat menciptakan suasana yang aman dan tidak menghakimi. Kondisi ini sangat penting untuk mengurangi rasa takut, malu, atau cemas yang dialami individu dengan *self-disclosure* rendah, sehingga mereka lebih nyaman untuk memulai keterbukaan diri.
3. *Exception Questions*: Teknik yang menanyakan momen pengecualian (kapan masalah tidak terjadi) membantu remaja Gen Z mengidentifikasi keberhasilan kecil mereka. Identifikasi keberhasilan ini membangun rasa kompetensi diri (Indika et al., 2024), yang menjadi landasan psikologis penting untuk merasa mampu dan berani melakukan *self-disclosure* yang lebih besar.

Berdasarkan tinjauan dari sumber literatur, Gen Z dikenal sebagai generasi yang menghargai efisiensi, kecepatan, dan hasil yang terlihat (Lestari & Astuti, 2021). SFBC, sebagai pendekatan konseling yang menawarkan intervensi yang terfokus dan singkat, dengan sesi yang tidak berlarut-larut dalam pembahasan masalah. Hal ini menjadikan SFBC sebagai pilihan layanan konseling yang lebih menarik dan relevan bagi Gen Z. Selain itu Gen Z terbiasa dengan umpan balik instan dari lingkungan digital (Afrianti, 2025). SFBC memberikan umpan balik cepat melalui *compliments* (pujian) dan *feedback* yang berorientasi solusi, serta mendorong penetapan tujuan



yang spesifik dan terukur. Proses ini memberikan Gen Z rasa pencapaian yang nyata, yang merupakan faktor penting dalam memotivasi mereka untuk melakukan *self-disclosure* yang lebih berani di sesi berikutnya. Maka dengan filosofi yang berpusat pada harapan dan solusi, menggeser fokus konseli ke masa depan yang lebih baik. Pergeseran perspektif ini memberikan energi psikologis baru dan mengurangi beban emosional dari dalam diri konseli (Gen Z), selain itu SFBC mengasumsikan konseli memiliki sumber daya untuk berubah. Teknik seperti *Scaling Question* dan *Exception Question* menempatkan konseli sebagai ahli dalam hidup mereka sendiri (Summiyati et al., 2023). Bagi Gen Z, yang sangat menghargai otonomi dan kepercayaan diri, pendekatan ini terasa memberdayakan. Maka ketika mereka merasa memegang kendali atas solusi, motivasi untuk *self-disclosure* dan membuat perubahan positif akan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) merupakan pendekatan konseling yang efektif dalam meningkatkan *self-disclosure* pada Generasi Z. Pendekatan ini mampu menciptakan suasana konseling yang aman, memberdayakan, dan berorientasi pada solusi sehingga membantu individu mengungkapkan pikiran serta perasaannya secara lebih terbuka. Teknik-teknik SFBC terbukti mendorong munculnya rasa percaya diri, harapan, dan kesadaran akan potensi diri. Selain itu, karakteristik SFBC yang singkat, fokus pada kekuatan individu, serta memberikan umpan balik positif menjadikannya relevan dengan kebutuhan dan karakter Generasi Z. Dengan demikian, SFBC dapat dijadikan alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mendukung perkembangan keterbukaan diri dan kualitas hubungan interpersonal Generasi Z.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan kepada konselor dan guru bimbingan dan konseling untuk mengimplementasikan pendekatan SFBC secara lebih optimal dalam layanan konseling, khususnya untuk



meningkatkan self-disclosure peserta didik Generasi Z. Selain itu, diperlukan pengembangan panduan praktis penerapan SFBC yang disesuaikan dengan konteks pendidikan dan karakter generasi digital. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris dengan metode eksperimen atau studi lapangan guna memperkuat temuan terkait efektivitas SFBC dalam meningkatkan self-disclosure pada berbagai jenjang pendidikan dan latar belakang peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Afrianti, M. (2025). Pentingnya deeptalk dalam membangun kesehatan mental dan keterbukaan emosional gen Z. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) EISSN*, 3, 1439–1445. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Arofah, L., Nawantara, R. D., & Puspitasari, A. D. (2018). PENGEMBANGAN PANDUAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK GURU BK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 1 KOTA KEDIRI. *Jurnal Bikoketik*, 2, 73.
- Audet, C. T., & Everall, R. D. (2010). Therapist self-disclosure and the therapeutic relationship: A phenomenological study from the client perspective. *British Journal of Guidance and Counselling*, 38(3), 327–342. <https://doi.org/10.1080/03069885.2010.482450>
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library*, 1–6.
- Hana, N., & Mungin Eddy Wibowo, dan. (2020). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6, 60–67. <https://doi.org/10.26638/jfk.1238.2099>
- Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Journal Of Social Science Research*, 4, 239–255.
- Indriani, I., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2022). Effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling and Motivational Interviewing in Improving Students' Self-Disclosure. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 81–88. <https://doi.org/10.17977/um001v7i22022p81-88>
- Indriani, J. (2024). HUBUNGAN ANTARA INTIMATE FRIENDSHIP DENGAN SELF DISCLOSURE PADA THE RELATIONSHIP BETWEEN INTIMATE



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 Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jura 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

FRIENDSHIP AND SELF DISCLOSURE IN GEN Z. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*.

- Krisna Putra, F., Ikham Syalsabila, H., & Purwandari, E. (2024). Pengungkapan Diri (Self disclosure) dalam Komunikasi Antar Pribadi Remaja. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1).
- 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/um00nafisatu1v6i32021p096-104>
- Nina Adlini, M., Hanifa Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Julia Merliyana, S. (2022). METODE PENELITIAN KUALITATIF STUDI PUSTAKA. 6(1), 974–980.
- Nur, O. :, & Rusly, F. (2023). PT. Media Akademik Publisher PERILAKU SELF DISCLOSURE PADA KALANGAN REMAJA MELALUI MEDIA SOSIAL TWITTER. *JMA*), 1(1), 390–400.
- Puspitasari, D. (2018). STUDI KEPUSTAKAAN PENERAPAN KONSELING SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) DALAM LINGKUP PENDIDIKAN. *Jurnal BK Unesa*, 76–85.
- Restiana, A., Sinthia, R., & Afriwilda, M. T. (2025). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK SFBC DALAM MENINGKATKAN PERILAKU ALTRUISTIK SISWA. *Jurnal Ilmiah BK*, 8, 19–27.
https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Setianingsih, E. S. (2015). KETERBUKAAN DIRI SISWA (Self Disclosure). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2, 46–64.
- Summiyati, M., Asrori, M., & Amallia, P. (2023). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK SFBC MENINGKATKAN SELF EFFICACY SISWA SMP NEGERI 19 PONTIANAK. *AoEJ: Academy of Education Journal*, 14, 1338–1350.