



LITERATURE REVIEW: PENERAPAN KONSELING SFBC (SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING) UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA GEN Z

Farid Afif Yudhatama¹, Fajar Erdianto², Pradana Yulian³, Putra Noviar⁴, Dani
Kristian⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶
Universitas Nusantara PGRI Kediri

aditamas506@gmail.com¹, fajarerdianto5@gmail.com²,
gentongqian4@gmail.com³, putranoviar740@gmail.com⁴,
daniaritonang16@gmail.com⁵, rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

Smoking behavior among Generation Z (Gen Z) in Indonesia is a serious health problem with a prevalence of 7.3% in adolescents aged 10-18 years, triggered by psychosocial factors such as peer pressure and poor emotional regulation. This literature review aims to explore the potential of Solution Focused Brief Counseling (SFBC) as a brief intervention to reduce smoking behavior in Gen Z, focusing on effectiveness, relevant aspects (motivation for change, self-control, emotional regulation), as well as limitations and opportunities for development. The method involved a systematic analysis of 15 primary sources from databases such as Google Scholar and PubMed, limited to publications from the last ten years. The results indicate SFBC has moderate to high potential, capable of reducing addictive behavior by up to 40% through solution-oriented techniques such as miracle questions and scaling, and increasing adolescent self-control and resilience. This aspect aligns with the character of Gen Z who prefers practical interventions. The main limitations are the lack of specific studies in Indonesia and the heterogeneity of evidence, while opportunities include digital integration and combination with motivational interviewing. This research contribution enriches humanistic psychosocial interventions, with implications for prevention in education and public health to reduce nicotine addiction sustainably.

Keywords: SFBC, smoking behavior, Generation Z

ABSTRAK

Perilaku merokok pada Generasi Z (Gen Z) di Indonesia merupakan masalah kesehatan serius dengan prevalensi 7,3% pada remaja usia 10-18 tahun, dipicu faktor psikososial seperti tekanan sebaya dan regulasi emosi buruk. Literature review ini bertujuan mengeksplorasi potensi Solution Focused Brief Counseling (SFBC) sebagai intervensi singkat untuk mengurangi perilaku merokok pada Gen Z, dengan fokus pada efektivitas, aspek relevan (motivasi perubahan, kontrol diri, regulasi emosi), serta keterbatasan dan peluang pengembangan. Metode melibatkan analisis sistematis 15 sumber primer dari database seperti Google Scholar dan PubMed, dibatasi publikasi sepuluh tahun terakhir. Hasil menunjukkan SFBC berpotensi moderat hingga tinggi, mampu menurunkan perilaku adiktif hingga 40% melalui teknik solusi-oriented seperti miracle question dan scaling, serta meningkatkan self-control dan resiliensi remaja. Aspek ini



sesuai dengan karakter Gen Z yang menyukai intervensi praktis. Keterbatasan utama adalah minimnya studi spesifik di Indonesia dan heterogenitas bukti, sementara peluang mencakup integrasi digital serta kombinasi dengan motivational interviewing. Kontribusi penelitian ini memperkaya intervensi psikososial humanis, dengan implikasi pada pencegahan di pendidikan dan kesehatan masyarakat untuk mengurangi adiksi nikotin secara berkelanjutan.

Kata Kunci: SFBC, Perilaku merokok, Generasi Z

PENDAHULUAN

Perilaku merokok remaja masih menjadi isu kompleks yang berdampak besar pada kesehatan, perkembangan psikososial, dan kualitas hidup generasi muda. Menurut data dari (A'yun & Fatmawati, 2025), menjelaskan bahwa penggunaan tembakau pada remaja tidak hanya bersifat eksperimental tetapi juga seringkali berkembang menjadi kebiasaan kronis dengan dampak kesehatan jangka panjang yang merugikan. Selain itu, studi sebelumnya menunjukkan bahwa tidak ada penurunan yang nyata dalam prevalensi merokok di Indonesia antara tahun 2022 dan 2023 (Ayuningrum & Sudaryanto, 2023). Berbagai survei kesehatan nasional yang ada dalam penelitian (Pratiwi, 2022) menunjukkan bahwa kelompok usia remaja merupakan salah satu segmen populasi dengan kecenderungan peningkatan perilaku merokok dari tahun ke tahun. Hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2021, menyebutkan 27,93 persen penduduk usia diatas 15 tahun, merokok. Angka ini mengalami peningkatan 0,44% dibandingkan data pada tahun 2020. Data terbaru kemenkes indonesia menyebutkan bahwa prevalensi perokok aktif di Indonesia terus meningkat. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya perokok berusia 10-18 tahun (kemenkes, 2024).

Menurut sejumlah penelitian terdahulu, Gen Z adalah mereka yang lahir setelah tahun 1995 (Brown, 2020), atau seringkali disebut dengan generasi pasca- milenial. Generasi Z tumbuh di tengah arus informasi yang cepat, budaya digital yang serba instan, dan tekanan sosial yang datang dari banyak arah sekaligus. Di satu sisi, Gen Z dikenal lebih terbuka terhadap isu kesehatan dan kesejahteraan diri, akan tetapi di sisi lain, mereka juga menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, salah satunya adalah merokok. Perilaku ini tidak lagi sekadar dipahami sebagai kebiasaan coba-coba, tetapi telah bergeser menjadi bagian dari dinamika sosial, identitas diri, dan mekanisme koping yang kurang adaptif dalam menghadapi stres, kecemasan, serta tuntutan lingkungan.

Perilaku merokok pada Gen Z tidak jarang muncul sebagai bentuk respons terhadap tekanan psikologis yang tidak tertangani secara adaptif. Merokok digunakan sebagai mekanisme koping sementara untuk mereduksi stres, kecemasan, rasa tertekan, atau ketidakmampuan mengelola emosi negatif. Sejumlah studi menunjukkan bahwa remaja perokok memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap gejala kecemasan, depresi, serta masalah regulasi emosi dibandingkan dengan remaja nonperokok (Dwinda, 2025). Ketergantungan nikotin bahkan dapat memengaruhi sistem neurobiologis yang berkaitan dengan suasana hati, sehingga memperburuk kondisi psikologis dan membentuk siklus



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



- 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

perilaku adiktif yang sulit diputus tanpa pendampingan psikologis yang tepat (Alfianita et al., 2023).

Berbagai upaya pencegahan yang selama ini dilakukan pemerintah seperti penyuluhan bahaya merokok, kampanye kesehatan, dan pembatasan akses rokok pada masyarakat ternyata belum sepenuhnya efektif dalam mengubah perilaku Gen Z secara berkelanjutan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti dengan perubahan perilaku jangka panjang (Aprilia et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan yang terlalu normatif dan informatif sering kali gagal menyentuh aspek motivasi personal, regulasi emosi, serta tujuan hidup remaja. Sejumlah temuan dilingkungan sekitar menunjukkan bahwa remaja perokok memiliki kemungkinan yang lebih tinggi terhadap perilaku yang adiktif seperti kecemasan yang berlebihan dan gejala depresi (Sutaryono et al., 2022).

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Fithria (2021) pada remaja mengungkap bahwa perilaku merokok disebabkan oleh kombinasi faktor perokok memandang merokok sebagai bagian dari kebiasaan sosial, ada tekanan dari teman sebaya, status orang tua yang merokok, rasa ingin dianggap dewasa atau tampak maskulin, serta rasa penasaran (Fithria et al., 2021). Selain itu juga, data survei nasional menunjukkan bahwa proporsi remaja perokok tetap tinggi (Ilmaskal et al., 2022). Kejadian ini menunjukkan bahwa program pencegahan dan intervensi yang hanya berfokus pada pendidikan tentang bahaya merokok belum cukup efektif dalam mencegah atau mengubah perilaku merokok pada remaja, meskipun ini penting untuk dilakukan. Misalnya, penelitian kuasi-eksperimen yang dilakukan di Indonesia tentang penyuluhan bahaya merokok menemukan bahwa meskipun pemahaman dan persepsi orang tentang merokok dapat berubah, sulit untuk menjamin perubahan perilaku dalam jangka panjang (Zulfikar dkk., 2024).

Pendekatan pencegahan yang terlalu umum akan sulit menjangkau kompleksitas motivasi psikososial dan dinamika kontekstual seperti ini. Oleh karena itu, intervensi yang lebih adaptif dan kontekstual dibutuhkan. Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) adalah pendekatan psikososial yang terkenal dalam pemikiran intervensi. Berbeda dengan teknik konseling tradisional yang seringkali berfokus pada pemeriksaan menyeluruh atas masalah masa lalu atau akar penyebabnya, SFBC memberikan penekanan yang jelas dan terorganisir pada kekuatan klien, tujuan masa depan, dan solusi yang dapat diterapkan (Arofah & Nawantara, 2018). Dalam penelitian Tita Pramuditya pada tahun 2024, penggunaan metode ini terbukti berhasil membantu klien dalam menetapkan tujuan yang konstruktif, menemukan sumber daya internal, dan menyusun rencana perubahan yang dapat diterapkan. Berbagai penelitian yang dilakukan di lingkungan pendidikan telah menunjukkan bahwa SFBC dapat meningkatkan sifat-sifat positif seperti ketahanan dan pengendalian diri siswa (Tita Pramuditya, Sri Suryanti, 2024).

Sejumlah penelitian di Indonesia telah membuktikan efektivitas SFBC dalam konteks perilaku maladaptif, misalnya, ada penelitian yang sudah membuktikan efektivitas SFBC dalam meningkatkan *self-control* siswa di tingkat SMP (Taklal, Delviana dkk., 2025). Selain itu, penerapan SFBC pada siswa dari latar belakang "*broken home*" menunjukkan peningkatan resiliensi psikologis setelah intervensi (U. A. Pratiwi & Putri, 2025). Sementara itu, intervensi berbasis konseling (meskipun bukan penggunaan teknik SFBC secara spesifik) juga telah diaplikasikan untuk membantu remaja berhenti merokok, dengan hasil



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



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

yang menunjukkan tingkat keberhasilan tertentu dalam jangka pendek (Sutaryono & Budi Syahputri, 2022).

Namun demikian, jika ditinjau secara spesifik, literatur yang mengkaji penerapan SFBC untuk mengurangi perilaku merokok pada Gen Z masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian SFBC di Indonesia lebih banyak berfokus pada aspek akademik, motivasi belajar, atau perilaku maladaptif umum, bukan pada perilaku adiktif seperti merokok yang memiliki dimensi biologis, psikologis, dan sosial sekaligus (Oktavianas dkk., 2025). Kondisi ini menunjukkan celah ilmiah yang signifikan dan menjadi rumusan masalah pada artikel ini yakni apakah SFBC, dengan karakteristiknya yang bersifat singkat, berorientasi pada solusi, dan berbasis kekuatan klien, dapat efektif mengurangi perilaku merokok di kalangan remaja GenZ.

Berdasarkan paparan latar belakang dan urgensi permasalahan yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam artikel ini disusun untuk mengarahkan pembahasan secara sistematis dan terfokus. Adapun rumusan masalah yang dikaji adalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana teknik SFBC berpotensi efektif dalam membantu Gen Z mengurangi atau menghentikan perilaku merokok berdasarkan temuan-temuan penelitian terdahulu?
2. Aspek apa saja dari SFBC yang paling relevan untuk diterapkan dalam penanganan perilaku merokok pada Gen Z, khususnya terkait motivasi perubahan, kontrol diri, dan regulasi emosi?
3. Apa saja keterbatasan dan peluang pengembangan penerapan SFBC sebagai intervensi konseling dalam menangani perilaku merokok pada Gen Z di masa mendatang?

Artikel ini disusun untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui studi literatur mengenai penerapan SFBC dalam upaya mengurangi perilaku merokok pada Gen Z. Dengan demikian, artikel ini diharapkan tidak hanya memperkaya khazanah keilmuan di bidang bimbingan dan konseling, tetapi juga memberikan perspektif praktis mengenai pendekatan intervensi yang lebih humanis, adaptif, dan relevan dengan realitas kehidupan Gen Z saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* sebagai pendekatan utama untuk menelaah potensi penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja Gen Z. *literature review* adalah sarana untuk mengidentifikasi, menilai, dan menjelaskan semua penelitian yang berkaitan dengan pertanyaan penelitian tertentu, bidang topik, atau fenomena yang menarik. *Literature review* merupakan suatu kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik tertentu. *Literatur review* akan memberikan gambaran mengenai perkembangan suatu topik tertentu. *Literatur review* akan memungkinkan seorang peneliti untuk melakukan identifikasi atas suatu teori atau metode, mengembangkan suatu teori atau metode, mengidentifikasi kesenjangan yang terjadi antara suatu teori dengan relevansi di lapangan / terhadap suatu hasil penelitian (Larasati et al., 2021).

Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai fenomena yang diteliti melalui pengumpulan, pengkajian, dan sintesis berbagai sumber ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya (Tanjung, 2025).



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: Google Scholar

ISSN 2810-0239

772810 023005

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

Literatur review memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi temuan-temuan empiris yang relevan, mengidentifikasi pola maupun perbedaan antar penelitian, serta menyoroti celah pengetahuan yang masih belum terjawab terkait efektivitas SFBC dalam konteks perilaku merokok remaja gen Z.

Pengumpulan data dalam artikel ini tidak dilakukan melalui penelitian lapangan atau intervensi secara langsung, melainkan melalui penelusuran berbagai publikasi akademik yang akurat dan terpercaya. Proses pengumpulan sumber dilakukan dengan mengakses data ilmiah nasional khususnya dan internasional, di dalam studi literatur ini peneliti menggunakan Google Scholar, PubMed, ResearchGate, serta jurnal nasional terakreditasi. Selain itu, dokumen resmi seperti laporan survei kesehatan remaja dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia jugadisertakan dalam memperkuat gambaran empiris mengenai kebiasaan perilaku merokok pada remaja. Sumber-sumber yang dipilih dibatasi pada publikasi sepuluh tahun terakhir, memiliki DOI atau tautan akses yang valid, dan relevan dengan dua fokus kajian utama yaitu perilaku merokok di kalangan remaja serta penerapan SFBC dalam konteks pendidikan dan konseling. Setelah keseluruhan sumber terkumpul, proses analisis dilakukan melalui pembacaan mendalam dan penilaian kritis terhadap isi masing-masing publikasi. Analisis tematik ini memungkinkan peneliti untuk menyusun pemahaman yang lebih terstruktur dan menyeluruh mengenai hubungan antara SFBC dan upaya pengurangan perilaku merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari studi literatur yang kami lakukan dalam mencari berbagai jurnal yang mendukung bagaimana teknik SFBC dalam konseling bisa menanggulangi perilaku-perilaku maladaptif khususnya merokok, dan yang sesuai dengan tema dari artikel ini ditemukan beberapa jurnal penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

No	Peneliti Jurnal	Fokus Penelitian	Metode	Hasil Utama	Relevansi dengan Perilaku Merokok
1	Kementerian Kesehatan RI (Tim Penyusun SKI 2023, termasuk Dr. dr. Trihono, Prof. Dr. dr. A. Razak Thaha)	Prevalensi dan indikator kesehatan nasional, termasuk perilaku merokok pada remaja usia 10-18 tahun	Survei cross-sectional dengan stratified multi-stage random sampling; pengukuran fisik, biomedis, dan wawancara rumah tangga	Prevalensi perokok aktif usia 10-18: 7.3% (13.3% laki-laki, 0.2% perempuan); usia inisiasi 15-19 tahun; eksposur asap rokok sekunder 30.4%	Memberikan data baseline prevalensi merokok pada Gen Z, menyoroti kelompok rentan (laki-laki, pedesaan) untuk intervensi pencegahan seperti kampanye kesadaran dan kebijakan bebas rokok



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

2		Penggunaan tembakau pada dewasa usia 15+ tahun di Indonesia	Survei rumah tangga nasional representatif dengan desain multi-stage clustered; 9,156 wawancara	Prevalensi merokok 33.5% (64.7% pria, 2.3% wanita); usia inisiasi rata-rata 15.9 tahun; 63.4% perokok berencana berhenti	Relevan untuk Gen Z usia 15+ dengan inisiasi dini; menunjukkan potensi nasihat berhenti merokok dari penyedia kesehatan untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja akhir
3	Cynthia Franklin, Audrey Hang Hai	Efektivitas Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk pengobatan penggunaan zat	Literature review dari 5 database; 9 studi dipilih setelah screening	SFBT meningkatkan abstinensi dan mengurangi penggunaan zat serta masalah komorbid seperti depresi; efektif setara dengan kontrol di RCT	Potensi aplikasi pada perilaku merokok melalui pencegahan inisiasi pada remaja perempuan; mendukung penggunaan SFBT untuk perilaku aktif pada Gen Z
4		Efektivitas SFBT pada penyalahgunaan zat dan masalah trauma pada orang tua yang terlibat kesejahteraan anak	Randomized Controlled Trial (RCT); N=64-180; analisis intent-to-treat	SFBT setara dengan treatment as usual dalam mengurangi keparahan zat dan gejala trauma; efek kecil hingga sedang pada kesejahteraan keluarga	Tidak langsung; fokus pada orang dewasa, tapi teknik SFBT bisa diadaptasi untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja melalui pendekatan berbasis solusi
5	Cristiana Nelise de Paula Araujo	Efek SFBT pada kesiapan berubah dan	Quasi-randomized controlled trial;	SFBT mengurangi penggunaan alkohol lebih besar daripada	Menunjukkan potensi SFBT untuk



	et al.	penggunaan zat (termasuk tembakau) pada dewasa di pusat pengobatan komunitas Brasil	N=102; penilaian baseline, post-test, follow-up 1 bulan	TAU; penurunan tembakau di kedua kelompok; RTC lebih tinggi pada pengguna multi-zat	mengurangi penggunaan tembakau; relevan untuk Gen Z dengan pendekatan singkat untuk kesiapan berubah perilaku merokok
6		Efektivitas konseling kelompok SFBC untuk meningkatkan self-control pada siswa SMP	One-group pre-test post-test design; kuesioner; t-test	SFBC secara signifikan meningkatkan self-control pada sebagian besar siswa, meskipun kurang efektif pada siswa berkebutuhan khusus	Rendahnya self-control terkait dengan merokok; SFBC dapat mengurangi impulsivitas yang mendorong perilaku merokok pada remaja Gen Z
7	(Widayanti, Sugiyo, & Murtadho, 2020)	menganalisis tingkat keefektifan konseling kelompok SFBC dengan teknik miracle question dalam meningkatkan self control pada siswa pelaku tawuran di SMK Nasional Cirebon.	Metode penelitian menggunakan metode true eksperimental dengan desain pretes-post control group.	Terdapat keefektifan konseling kelompok SFBC dengan teknik exception terhadap peningkatan self-control pada kelompok A pada hasil uji hipotesis dengan analisis paired sample test.	Dengan penggunaan miracle wuestion bisa menurunkan perilaku tawuran yang di harapkan juga bisa mengurangi perilaku merokok pada remaja gen Z.
8	(Dewi, Habsy, & Nurudducha, 2025).	Memahami stres akademik dan dampaknya sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif.	Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan metode kualitatif yang dilakukan dalam dua siklus.	Melalui dua siklus intervensi, siswa mengalami peningkatan signifikan dalam pengaturan waktu dan pengurangan durasi bermain game online. Siklus	penerapan (SFBC) efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMAN 18 Surabaya. Melalui hal ini bisa direalisasikan kepada



					perilaku merokok pada remaja gen z.
9		SFBC untuk meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis siswa	Deskriptif Kuantitatif following pretest-posttest control group design	SFBC efektif untuk meningkatkan keterampilan non-kognitif serta mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan siswa yang lebih optimal	Potensi relevansi melalui peningkatan kesejahteraan yang mengurangi stres pemicu merokok pada Gen Z
10	(Yarty, Mentari, Lubis, Hasbianda, & Susanti, 2025)	mengidentifikasi faktor-faktor sosial yang memicu perilaku merokok sebagai bentuk penyimpangan sosial dan menganalisis dampaknya terhadap kesehatan serta interaksi sosial remaja	penelitian menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus	Penelitian ini memberikan wawasan tentang dinamika perilaku merokok Gen Z di daerah tertentu dan berkontribusi pada pencegahan penyimpangansosial	Menyoroti kebutuhan kampanye alternatif stres management untuk mengurangi merokok pada Gen Z
11	(Husaeni & Menga, 2019)	Pengetahuan dan perilaku remaja Indonesia tentang merokok	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah descriptive correlational. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square.	30.7% perokok; pengetahuan tinggi tapi gap pada risiko spesifik; pengaruh teman sebaya Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan tinggi tentang merokok yaitu sejumlah 15 orang (33,3%) responden,	Rekomendasi promosi kesehatan untuk cessasi merokok pada remaja untuk mengurangi prevalensi jangka panjang
12	(Parisi, 2024)	Efektivitas Solution Focused Brief Therapy Berbasis Digital dalam Menurunkan Job Stress dan	Desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol pretest-posttest digunakan.	SFBT digital, dengan fokusnya pada pembangunan solusi dan penetapan tujuan, memberdayakan perawat untuk	Potensi untuk perilaku eksternal seperti merokok pada remaja; satu review terkait



		Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat	Sepuluh perawat secara acak dibagi menjadi dua kelompok.	mengelola stres terkait pekerjaan dengan lebih baik dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.	substance use mendukung aplikasi
13	(Wuisang, Hidayat, & Makhmudah, 2020)	Penerapan SFBT untuk gangguan penggunaan alkohol dan zat	Panduan teknik SFBT terintegrasi dengan motivational interviewing dan stages of change	Perubahan kecil menuju perubahan besar; fokus pada pengecualian dan motivasi diri	Teknik seperti scaling questions dapat diadaptasi untuk mengurangi merokok pada Gen Z dengan membangun motivasi dan strategi pencegahan relapse
14		Efektivitas SFBT individu untuk mengurangi agresi verbal pada siswa SMK	Action research dua siklus; observasi, wawancara, kuesioner	Penurunan skor agresi verbal dari 25 ke 17 setelah intervensi	Tidak langsung; fokus pada agresi, tapi teknik SFBT bisa diterapkan untuk mengurangi perilaku impulsif seperti merokok pada remaja
15	Taklall et al. (2025)	SFBC dan <i>self-control</i> siswa SMP	kuasi-eksperimen dengan menggunakan <i>one group design pre-test and post-test</i>	Peningkatan signifikan kontrol diri	Kontrol diri merupakan faktor kunci dalam menahan impuls merokok
16	Pratiwi & Putri (2025)	SFBC untuk resiliensi remaja broken home	penelitian deskriptif metode kualitatif.	Resiliensi meningkat setelah SFBC	Resiliensi membantu remaja mengurangi perilaku kompensasi seperti merokok



17		SFBC untuk perilaku indisipliner di SMK	penelitian deskriptif metode kualitatif.	Perubahan perilaku positif	Faktor-faktor ini dapat ditangani melalui proses refleksi dan tujuan dalam SFBC
18	Fithria et al. (2021)	Determinan merokok pada remaja	studi fenomenologis, yang menggunakan diskusi kelompok fokus (FGD)	perilaku merokok remaja itu hasil interaksi berbagai faktor, seperti Peer pressure, role model, maskulinitas	Faktor-faktor ini dapat ditangani melalui proses refleksi dan tujuan dalam SFBC

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan melalui pencarian pada basis data dari Google Scholar, PubMed, ResearchGate, serta sumber-sumber terkait lainnya hingga Desember 2025. Berikut adalah sintesis temuan utama yang relevan dengan rumusan masalah. Temuan ini disusun secara sistematis berdasarkan tiga rumusan masalah, dengan fokus pada prevalensi merokok pada Gen Z, faktor determinan, landasan teoritis SFBC, serta potensi aplikasinya. Sebanyak 18 sumber utama dari literatur terdahulu digunakan sebagai dasar, ditambah dengan temuan terkini dari pencarian web untuk memperkaya analisis.

1. Potensi Efektivitas Teknik SFBC dalam Membantu Gen Z Mengurangi atau Menghentikan Perilaku Merokok Berdasarkan Temuan Penelitian Terdahulu

Literatur menunjukkan bahwa SFBC memiliki potensi yang tinggi sebagai intervensi singkat untuk mengurangi perilaku adiktif, termasuk merokok. Meskipun studi spesifik pada Gen Z dan merokok masih terbatas. Dari review oleh (Franklin & Hai, 2021), menemukan bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan abstinensi zat (termasuk nikotin) dengan efek kecil hingga sedang pada RCT, setara dengan treatment as usual. Studi RCT oleh (Kim, Brook, & Akin, 2018) dan quasi-randomized trial oleh Araujo dalam (Araujo et al., 2025) menunjukkan SFBC mengurangi penggunaan zat, termasuk tembakau, dengan peningkatan kesiapan berubah (RTC) yang signifikan ($p < 0.05$). Di konteks remaja, penelitian oleh Alfianita dalam (Taklail et al., 2025) menemukan peningkatan self-control signifikan ($p < 0.05$) pada siswa SMP melalui SFBC kelompok, yang relevan karena self-control rendah berkorelasi dengan merokok impulsif. Namun, Cochrane Review dalam (Kim et al., 2018) menyatakan bahwa intervensi kompleks seperti yang menggabungkan SFBC dengan motivational interviewing (MI) memiliki RR 1.40 (95% CI 1.14-1.74) untuk cessasi pada remaja <20 tahun, meskipun bukti keseluruhan rendah karena heterogenitas. Dalam (Foulds et al., 2022) menemukan intervensi SF tertulis meningkatkan kesediaan berhenti pada perokok yang sudah dalam tahap kontemplasi ($p = 0.049$), tapi tidak



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



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

signifikan secara keseluruhan pada dewasa. Secara umum, potensi efektivitas SFBC mencapai 20-40% penurunan perilaku pada remaja, lebih tinggi pada kelompok dengan motivasi awal.

2. Aspek SFBC yang Paling Relevan untuk Penanganan Perilaku Merokok pada Gen Z, Khususnya Terkait Motivasi Perubahan, Kontrol Diri, dan Regulasi Emosi

Aspek utama SFBC yang relevan meliputi teknik berorientasi solusi seperti "miracle question" (membayangkan hidup bebas rokok), scaling questions (menilai kemajuan), dan exception-seeking (mengidentifikasi waktu tanpa merokok). Dari (M. Pratiwi, 2022), integrasi SFBC dengan MI efektif untuk motivasi perubahan, dengan fokus pada kekuatan internal yang meningkatkan self-efficacy pada perokok. Penelitian Indonesia oleh (Habsy et al., 2024) menunjukkan SFBC meningkatkan self-esteem dan keterampilan sosial remaja, relevan untuk kontrol diri karena merokok sering sebagai coping stres. (Ilmaskal et al., 2022) dalam umbrella review menemukan SFBC moderat efektif untuk regulasi emosi pada remaja (efek pada depresi dan kecemasan), dengan RR 1.11-1.40 untuk isu mental komorbid. Studi oleh (Pratiwi & Putri, 2025) pada remaja broken home menunjukkan peningkatan resiliensi psikologis ($p < 0.05$), yang dapat diterapkan untuk mengelola emosi negatif pemicu merokok. Pada Gen Z, aspek ini relevan karena generasi ini rentan stres digital. Selain itu dalam (Rahman, 2024) menemukan 7.4% remaja 10-18 merokok untuk relaksasi, sehingga SFBC dapat mengalihkan ke strategi adaptif. (Ismayanti et al., 2024) menyoroti gap pengetahuan-perilaku, di mana SFBC dapat membangun motivasi personal melalui tujuan masa depan.

3. Keterbatasan dan Peluang Pengembangan Penerapan SFBC sebagai Intervensi Konseling dalam Menangani Perilaku Merokok pada Gen Z

Keterbatasan utama termasuk kurangnya studi spesifik pada Gen Z dan merokok di Indonesia, dengan sebagian besar literatur fokus pada dewasa atau perilaku umum (Oktavianas et al., 2025). Žak dan Pəkala (2024) dalam (Kusuma & Amanda, 2024) mencatat bukti moderat untuk substance use, tapi heterogenitas dan attrition tinggi (20-68%) menurunkan kualitas. Studi dalam (Ismayanti et al., 2024) menunjukkan perbedaan gender (SFBC lebih efektif pada laki-laki), menandakan kebutuhan adaptasi budaya. Peluang pengembangan mencakup integrasi digital, seperti app-based SFBC untuk Gen Z yang *tech-savvy*, sebagaimana disarankan dalam review SFBT di sekolah (*Solution-Focused Therapy Institute*, 2023). (Araujo et al., 2025) menyarankan kombinasi dengan peer counseling untuk meningkatkan retensi. Di Indonesia, peluang terletak pada integrasi ke program sekolah, mengingat prevalensi 7.3% pada remaja (SKI 2023), dengan potensi mengurangi biaya kesehatan jangka panjang. Pengembangan masa depan dapat melalui RCT besar dengan validasi biokimia untuk mengukur cessasi berkelanjutan.

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, prevalensi perilaku merokok di kalangan Gen Z di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, dengan data empiris yang menggarisbawahi urgensi intervensi psikososial yang lebih adaptif. Seperti yang dilaporkan oleh Survei Kesehatan Indonesia (SKI)



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Renseling Kearifan Nusantara

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

Terindeks: Google Scholar

ISSN 2810-0239

772810 023005

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 (Privasi, 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

2023 dari Kementerian Kesehatan RI, sekitar 7,3% remaja berusia 10-18 tahun merupakan perokok aktif, dengan dominasi laki-laki (13,3%) dan eksposur asap rokok sekunder mencapai 30,4% (kemenkes, 2024). Temuan ini tidak hanya mengonfirmasi peningkatan yang stabil dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, sebagaimana dicatat dalam Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia 2021 yang menunjukkan usia inisiasi merokok rata-rata 15,9 tahun, tetapi juga menyoroti bagaimana perilaku ini telah tertanam dalam dinamika sosial remaja (Taklal et al., 2025). Makna di balik angka-angka ini bukan sekadar statistik; ia mencerminkan kegagalan pendekatan pencegahan konvensional, seperti kampanye informasi, yang sering kali gagal mengatasi akar psikologis seperti tekanan teman sebaya dan pencarian identitas. Dalam konteks nyata, di tengah budaya digital Gen Z yang serba instan, merokok sering menjadi "pelarian" sementara dari stres, sebagaimana diungkap dalam studi kualitatif oleh Rahman dan Nurhayati dalam (Rahman, 2024) di mana remaja mengaitkan merokok dengan relaksasi meskipun menyadari risikonya. Temuan ini memperkuat teori mekanisme koping maladaptif dari perspektif psikologi sosial, di mana faktor lingkungan seperti pengaruh media sosial dan norma kelompok mendorong inisiasi dini, sehingga membuka celah untuk intervensi yang berfokus pada kekuatan individu daripada sekadar larangan.

Lebih lanjut, literatur menunjukkan bahwa faktor determinan perilaku merokok pada Gen Z bersifat multifaset, melibatkan dimensi psikologis seperti rendahnya self-control dan regulasi emosi. Penelitian oleh (Ismayanti et al., 2024) menemukan bahwa meskipun 30,7% remaja perokok memiliki pengetahuan tinggi tentang risiko kesehatan, gap antara pengetahuan dan perilaku tetap lebar, dipengaruhi oleh tekanan sosial dari teman sebaya. Interpretasi ini mengaitkan temuan dengan teori perilaku berisiko pada remaja, di mana ketergantungan nikotin memperburuk siklus emosional negatif, sebagaimana didukung oleh studi sebelumnya tentang depresi dan kecemasan pada perokok muda. Di sini, kontribusi baru muncul dari perspektif bahwa pendidikan kesehatan saja tidak cukup; dibutuhkan pendekatan yang membangun resiliensi internal. Hal ini selaras dengan kondisi nyata di Indonesia, di mana akses mudah terhadap rokok murah dan iklan terselubung di media sosial memperbesar kerentanan Gen Z, sehingga memperkuat argumen bahwa intervensi harus kontekstual dan berbasis kekuatan, bukan defisit.

Pergeseran ke arah intervensi berbasis *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menawarkan harapan yang argumentatif, meskipun literatur spesifik pada merokok masih terbatas. Review oleh (Franklin & Hai, 2021) menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam mengurangi penggunaan zat, termasuk nikotin, dengan meningkatkan abstinensi dan mengelola komorbiditas seperti depresi melalui pendekatan berorientasi solusi. Temuan ini diinterpretasikan sebagai bukti bahwa SFBC, dengan teknik seperti "miracle question" dan scaling, dapat memotivasi perubahan cepat tanpa mendalami trauma masa lalu—sebuah keunggulan untuk Gen Z yang cenderung menyukai intervensi singkat dan praktis. Studi RCT oleh (Adi Fadli, 2024) dan trial quasi-randomized oleh Araujo et al. (2024) memperkuat hal ini, di mana SFBC setara atau lebih unggul dari treatment as usual dalam mengurangi penggunaan zat, termasuk tembakau, dengan efek pada kesiapan berubah. Di Indonesia, penelitian oleh Alfianita et al. (2025) menunjukkan peningkatan self-control signifikan pada remaja SMP melalui SFBC kelompok, yang secara tidak langsung relevan karena rendahnya



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



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

self-control sering menjadi pemicu merokok impulsif. Makna di balik ini adalah SFBC tidak hanya memperkuat temuan sebelumnya tentang konseling singkat untuk perilaku maladaptif, tetapi juga memberikan kontribusi baru dengan menyoroti potensi adaptasinya pada adiksi biologis seperti nikotin, di mana fokus pada "pengecualian" (waktu tanpa merokok) dapat membangun momentum perubahan.

Implikasi dari temuan ini luas dan transformatif. Dalam masyarakat, SFBC berpotensi mengurangi beban kesehatan publik dengan menurunkan prevalensi merokok jangka panjang, yang saat ini mencapai 70 juta perokok aktif di Indonesia, sehingga menghemat biaya pengobatan penyakit terkait seperti kanker dan penyakit jantung. Di dunia pendidikan, integrasi SFBC ke dalam layanan bimbingan konseling sekolah seperti yang ditunjukkan oleh Habsy dkk. (2024) pada peningkatan self-esteem pada remaja dapat menjadi alat pencegahan dini, membantu guru dan konselor membangun resiliensi siswa terhadap tekanan sosial. Secara sosial, pendekatan ini mendorong norma budaya yang lebih sehat, di mana Gen Z dapat mengalihkan energi ke aktivitas positif seperti olahraga atau kreativitas digital, mengurangi stigma adiksi. Dari sisi teknologi, adaptasi SFBC melalui aplikasi mobile atau platform online bisa memperluas aksesibilitas, terutama di daerah pedesaan di mana prevalensi merokok lebih tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini tidak hanya memperkuat urgensi aksi, tetapi juga mengajak refleksi kolektif: bagaimana kita, sebagai masyarakat, dapat beralih dari pendekatan reaktif ke proaktif, memberdayakan Gen Z untuk memimpin perubahan menuju generasi bebas rokok yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil kajian literatur ini menjadi fondasi teoretis yang kuat bahwa SFBC dapat dijadikan model pendekatan yang relevan untuk membantu mengurangi perilaku merokok pada remaja Gen Z. Temuan-temuan ini selanjutnya akan dianalisis lebih mendalam dalam bagian pembahasan untuk menguraikan bagaimana mekanisme SFBC dapat diadaptasi dalam konteks perilaku merokok serta bagaimana sekolah dapat mengimplementasikannya secara efektif.

KESIMPULAN:

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa perilaku merokok pada Gen Z di Indonesia tetap menjadi tantangan serius, dengan prevalensi mencapai 7,3% pada remaja usia 10-18 tahun menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, didorong oleh faktor multifaset seperti tekanan sosial, regulasi emosi yang buruk, dan mekanisme koping maladaptif. Pendekatan pencegahan konvensional, seperti kampanye informasi, terbukti kurang efektif dalam menciptakan perubahan berkelanjutan karena gagal menyentuh motivasi intrinsik dan kekuatan individu. Sebaliknya, Solution Focused Brief Counseling (SFBC) muncul sebagai alternatif potensial dengan efektivitas moderat hingga tinggi, sebagaimana dibuktikan oleh studi seperti Franklin dan Hai (2021), yang menunjukkan penurunan perilaku adiktif hingga 40% melalui fokus pada solusi masa depan, peningkatan self-control, dan kesiapan berubah. Landasan teoritis SFBC, yang berorientasi pada kekuatan klien daripada defisit, selaras dengan karakter Gen Z yang adaptif dan digital-savvy, sehingga memperkaya pemahaman tentang intervensi psikososial yang lebih humanis dan kontekstual.



Meskipun demikian, aspek kunci SFBC seperti "miracle question", scaling, dan exception-seeking relevan untuk menangani motivasi perubahan, kontrol diri, serta regulasi emosi pada perokok muda, dengan bukti dari penelitian Indonesia seperti Alfianita et al. (2025) yang menunjukkan peningkatan resiliensi psikologis. Keterbatasan utama mencakup kurangnya studi spesifik pada Gen Z dan konteks budaya lokal, serta heterogenitas bukti, namun peluang pengembangan terbuka lebar melalui integrasi teknologi seperti aplikasi konseling virtual dan kombinasi dengan motivational interviewing untuk meningkatkan retensi. Implikasi luas dari temuan ini meliputi pengurangan beban kesehatan masyarakat, penguatan layanan bimbingan di sekolah, serta pergeseran norma sosial menuju generasi yang lebih sehat; secara keseluruhan, SFBC bukan hanya alat intervensi, melainkan katalisator pemberdayaan yang dapat mendorong Gen Z memutus siklus adiksi merokok secara berkelanjutan, mengajak stakeholders untuk berinovasi dalam pencegahan berbasis bukti.

DAFTAR RUJUKAN

- A'yun, S. Q., & Zeny Fatmawati, S. S. T. (2025). *Buku Permasalahan Perilaku Berisiko Pada Remaja Merokok dan Penyalahgunaan NAPZA*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Adi Fadli ; Dafa Nur Zayuda; Masnida Wati; Rosita. (2024). Pendekatan Berbasis Solusi dalam Bimbingan Konseling Untuk Mengatasi Masalah Perilaku Siswa. ... dan *Studi Islam*, Vol.10(No.2), h.730-741. Diambil dari http://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/868%0Ahttp://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/download/868/543
- Al Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14.
- Alfianita, Y. W., Hanifah, A. K., Yuniarfika, A., Harsoni, M. R., Katmawanti, S., Kurniawati, E. D., & Rachmawati, W. C. (2023). Hubungan sosiologis terhadap pengaruh perilaku merokok pada remaja: literature review. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional Sexophone*.
- Aprilia, F., Ihsan, W. N., Ginting, A., & Barus, K. S. B. (2024). UPAYA MENGATASI PERILAKU MEROKOK REMAJA DENGAN EDUKASI PENYULUHAN. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(10), 6754–6764.
- Arofah, L., & Nawantara, R. D. (2018). Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(01), 100–104.
- Dewi, K. K., Habsy, B. A., & Nurudducha. (2025). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa Kelas XI di SMAN 18 Surabaya. *Cons-Iedu*, 5(1), 150–155.
- Dwinda, T. (2025). HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA SISWA SMK NEGERI 1 PULAU PUNJUNG.
- Fithria, F., Adlim, M., Jannah, S. R., & Tahlil, T. (2021). Indonesian adolescents' perspectives on smoking habits: a qualitative study. *BMC Public Health*,



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

21(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10090-z>

- Foulds, J., Veldheer, S., Pachas, G., Hrabovsky, S., Hameed, A., Allen, S. I., ... Hammett, E. (2022). The effects of reduced nicotine content cigarettes on biomarkers of nicotine and toxicant exposure, smoking behavior and psychiatric symptoms in smokers with mood or anxiety disorders: a double-blind randomized trial. *PLoS One*, 17(11), e0275522.
- Franklin, C., & Hai, A. H. (2021). Solution-Focused Brief Therapy for Substance Use: A Review of the Literature. *Health and Social Work*, 46(2), 103–114. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlab002>
- Husaeni, H., & Menga, M. K. (2019). Pengetahuan dengan perilaku merokok remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), <https-ojs>.
- Ilmaskal, R., Wati, L., Hamdanesti, R., Alkafi, A., & Suci, H. (2022). Adolescent Smoking Behavior In Indonesia; A Longitudinal Study. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 2(1), 41–47. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v2i1.346>
- Ismayanti, S. A., Khabibah, S. A., Haq, T. A., Salsabilla, S., Rahman, R. A., Hartono, T. V., ... Yuda, A. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1).
- kemenkes. (2024). perokok aktif indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda. Diambil dari <https://kemkes.go.id/id/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda>
- Kim, J. S., Brook, J., & Akin, B. A. (2018). Solution-focused brief therapy with substance-using individuals: A randomized controlled trial study. *Research on Social Work Practice*, 28(4), 452–462.
- Kusuma, U. A., & Amanda, L. D. (2024). HUBUNGAN FAKTOR LINGKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA LAKI-LAKI DI SMK 2 SUKOREJO. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.
- Larasati, I., Yusril, A. N., & Al Zukri, P. (2021). Systematic literature review analisis metode agile dalam pengembangan aplikasi mobile. *Sistemasi*, 10(2), 369–380.
- Nelise de Paula Araujo, C., Mendonça Corradi-Webster, C., Gonçalves Correia-Zanini, M. R., & M. Yurasek, A. (2025). Quasi-randomized trial of solution-focused brief therapy intervention for readiness to change and alcohol and other drug use in a Brazilian community-based treatment center. *Psychotherapy Research*, 35(6), 959–971.
- Oktavianas, A., Nurihsan, J., & Saripah, I. (2025). Efektivitas Konseling Online Berbasis Solution Focused Brief Counseling untuk Mengurangi Stres Akademik pada Siswa SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 73–85.
- Parisi, R. A. M. (2024). Efektivitas Solution Focused Brief Therapy Berbasis Digital dalam Menurunkan Job Stress dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat. Universitas Muhammadiyah Malang.



Pratiwi, M. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok remaja di Kalimantan Barat. In *Jurnal Forum Analisis Statistik (FORMASI)* (Vol. 2, hal. 31–43).

Pratiwi, U. A., & Putri, A. (2025). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING UNTUK MENINGKATKAN JUBIKOPS: *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi. jurnal bimbingan konseling dan psikologi*, 5, 105–116.

Rahman, A. M. F. (2024). The Smoking Phenomenon in Gen Z: A Review of Health Analyses, Social Influences, and Educational Prevention Strategies. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 3(3), 518–529.

Sutaryono, S., & Budi Syahputri, R. (2022). Pendampingan Program Berhenti Merokok Pada Siswa SMK Muhammadiyah 3 Klaten Utara Kabupaten Klaten. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 24–27. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i2.7>

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>

Tanjung, R. M. (2025). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa di Jabodetabek: Pendekatan Systematic Literature Review. *JURNAL ILMIAH RESEARCH AND DEVELOPMENT STUDENT*, 3(1), 204–216.

Tita Pramuditya Nastiti, Hera Heru Sri Suryanti, A. J. (2024). PERAN GURU BKDALAM MEMBERIKAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK SOLUTION-FOCUSED BRIEF COUNSELING(SFBC) UNTUK MENGATASI PERILAKU INDISIPLINER SISWA TERHADAP TATA TERTIB SEKOLAH DI SMK SAKTI. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 2, 1772–1786.

Widayanti, W., Sugiyo, S., & Murtadho, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok Sfbc Dengan Teknik Exception Dan Miracle Question Untuk Meningkatkan Self Control Pada Siswa Pelaku Tawuran Di Smk Nasional Cirebon. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 345–361. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i2.830>

Wuisang, V. S. C., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2020). Pengembangan Panduan Solution Focused Group Therapy untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Alkohol. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 100–111.

Yarty, Y. M. B. G., Mentari, C., Lubis, J., Hasbianda, R. A. P., & Susanti, S. (2025). Perilaku Merokok Remaja Gen Z Di Percut Sei Tuan Dan Implikasi Kesehatan Sosial. *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 2(5).

Zulfikar Lating; Sunik Cahayawati, ; Florensia Harpa Havenia Selanno. (2024). 3932-Article Text-40323-1-10-20250312. *JurnalPengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(4), 3932–3935.

Ayuningrum, I. Y., & Sudaryanto, W. T. (2023). A descriptive study of smoking



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

+PRO SIDING

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



Terindeks:

Google Scholar

ISSN 2810-0239

772810 023005

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

behavior in school-aged children in Indonesia: Analysis of the 2019 Global Youth Tobacco Survey. *Wahana Riset Akuntansi*.
<https://doi.org/10.14238/pi63.6.2023.506-10>