

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-EFFICACY* KARIER SISWA KELAS XII SMAN MODEL TERPADU BOJONEGORO

Dwi Ratnawati Wahyuningsih¹, Denok Setiawati², Wiryo Nuryono³

¹ 24011355033@mhs.unesa.ac.id, ² denoksetiawati@unesa.ac.id, ³ wiryonuryono@unesa.ac.id

¹ Universitas Negeri Surabaya

² Universitas Negeri Surabaya

³ Universitas Negeri Surabaya

Abstract

One counseling approach that can be applied by counselors to enhance students' career self-efficacy by utilizing their strengths and personal resources is group counseling using the Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) approach. This study aimed to examine the effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling group counseling in improving the career self-efficacy of Grade XII students at SMAN Model Terpadu Bojonegoro. The study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The research participants consisted of 18 students, including 9 students in the experimental group and 9 students in the control group, selected through a non-random purposive sampling technique. Data were collected using a career self-efficacy questionnaire. The implementation of Solution-Focused Brief Counseling group counseling was conducted in four sessions, which include rapport building, problem identification, counseling goal setting, intervention implementation, termination, evaluation, and follow-up. The results of data analysis showed that the experimental group achieved a posttest mean score of 88.67, while the control group obtained a posttest mean score of 81.67. These findings indicate a significant difference between the two groups, with a higher increase in career self-efficacy observed in the experimental group compared to the control group. Furthermore, the independent samples t-test revealed a significance value (2-tailed) of 0.005, which is lower than the significance level of 0.05. This result indicates that Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) group counseling is effective in improving the career self-efficacy of Grade XII students at SMAN Model Terpadu Bojonegoro.

Keywords: *effectiveness, SFBC, career self efficacy*

Abstrak

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan konselor dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya konseli dalam meningkatkan *self-efficacy* karier adalah dengan konseling kelompok *solution focused brief counseling*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* untuk meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain quasi eksperimen dengan pola *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian ini 18 siswa dari 9 siswa kelompok eksperimen dan 9 siswa kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling* yang dipilih secara non-random. Pengumpulan data dengan angket *self-efficacy* karier. Pelaksanaan konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* dilakukan empat kali pertemuan, yaitu pembinaan hubungan baik, identifikasi masalah, penetapan

tujuan konseling, pelaksanaan intervensi, terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok eksperimen nilai rata-rata *posttest* 88,67 dan kelompok kontrol nilai rata-rata *posttest* 81,67. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan, yaitu peningkatan *self efficacy* karier kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Hasil penelitian berdasarkan uji t sampel independen, nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,005 lebih kecil dari 0,05 yang berarti bahwa konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro.

Kata Kunci: Efektivitas, *Solution Focused Brief Counseling*, *Self Efficacy* Karier

PENDAHULUAN

Masa remaja dipahami sebagai tahap transisi perkembangan peralihan antara fase kanak-kanak menuju kedewasaan, pada periode ini terjadi perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fisik dan psikis. Hal ini mempengaruhi terjadinya perubahan-perubahan perkembangan fisik, berpikir, bahasa, emosi, dan sosial. Salah satu tugas perkembangan yang dihadapi remaja yaitu membangun keyakinan diri dan kesiapan akan kemampuan yang telah dimiliki untuk memilih dan mempersiapkan karier (Rahim, 2022). Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XII berada pada tahap penting dalam pengambilan keputusan kariernya setelah lulus yaitu melanjutkan ke perguruan tinggi atau mencari pekerjaan, mereka berada pada situasi bila akan melanjutkan ke perguruan tinggi, diperlukan ketepatan pemilihan jurusan di perguruan tinggi yang sesuai kemampuannya dan bila bekerja mereka pun perlu memilih bidang pekerjaan yang akan ditekuninya.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik partisipasi masyarakat untuk mengejar pendidikan tinggi tahun 2023 mengalami kenaikan 0,40 persen karena kurangnya pemahaman siswa SMA/ sederajat tentang pilihan karier atau jurusan apa yang nanti akan diambil saat mereka melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi. Hal ini selaras dengan data yang diterbitkan oleh *Educational Psychologist Integrity Development Flexibility*, yang menyatakan bahwa 92 persen siswa SMA/ sederajat mengalami kebingungan atau ketidakpastian karier. Memberikan pemahaman yang lebih baik kepada siswa SMA mengenai proses pengambilan keputusan karier dapat memberikan panduan kepada siswa agar mampu menjalani proses pengambilan keputusan karier yang sesuai dengan potensi individu masing-masing.

Self-efficacy karier didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam membuat keputusan pilihan karier (Taylor & Betz, 1983). Taylor dan Betz

(1983) mengemukakan lima aspek utama *self-efficacy* karier, yaitu: *self-appraisal* atau penilaian diri, yang menggambarkan sejauh mana siswa mampu menilai kemampuan pribadi, *gathering occupational information*, yakni keyakinan siswa terhadap kemampuan mengumpulkan informasi tentang bidang karier yang diminati, *goal selection*, yaitu keyakinan individu dalam menentukan tujuan karier yang ingin dicapai serta keyakinan bahwa tujuan tersebut dapat diwujudkan, *planning for the future*, yang mencerminkan tingkat kepercayaan siswa dalam merancang rencana masa depan yang berkaitan dengan pilihan karier tertentu, dan *problem solving*, yang menunjukkan keyakinan siswa akan kemampuannya menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul dalam proses pengambilan keputusan kariernya.

Berdasarkan angket kebutuhan peserta didik kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro 30 persen siswa menunjukkan *self-efficacy* karier masih rendah. Hal ini ditandai dengan siswa merasa kurang yakin dalam mengambil keputusan karier, mengikuti pilihan karier teman sebaya, dan menunda pengumpulan data studi lanjut. Dari hasil wawancara dengan lima orang siswa, penyebab *self-efficacy* karier siswa rendah yaitu mereka tidak yakin dengan kemampuannya, kurangnya dukungan dari orang tua, ragu menentukan pilihan jurusan saat kuliah, bingung memilih jurusan kuliah yang sesuai kemampuannya, dan informasi perguruan tinggi yang diperoleh masih terbatas.

Individu dengan *self-efficacy* karier rendah cenderung menunda pengambilan keputusan karier maupun pelaksanaan keputusan yang sebelumnya telah dibuat (Betz, 1992). Sementara itu, Lent dan Brown (2008) menyatakan bahwa tingginya *career self-efficacy* berhubungan dengan meningkatnya kepuasan karier. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan *self-efficacy* karier yang rendah berpotensi untuk terus berubah-ubah dalam memilih program studi karena kurang yakin terhadap kemampuan diri dan keputusan karier yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, meningkatkan *self-efficacy* karier siswa menjadi penting mengingat perannya yang signifikan dalam proses pengambilan keputusan karier. Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan konselor untuk bekerja secara efektif dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya konseli dalam menghadapi permasalahan terkait keputusan karier adalah *solution-focused brief counseling* (Rusandi, 2019).

Konseling dengan pendekatan *solution focused brief counseling* membantu siswa menemukan solusi secara mandiri, menemukan kelebihan atau potensi diri, pengalaman

sukses yang pernah dialami, serta mengarahkan konseli dalam merumuskan tujuan yang ingin dicapai (Mulawarman, 2023). Kelebihan lain dari SFBC adalah membantu siswa membuat keputusan karier yang lebih positif dan realistis, karena pendekatan ini melatih mereka untuk fokus pada berbagai kemungkinan tindakan yang dapat ditempuh, bukan pada hambatan yang dihadapi (Fitriyah, 2018). Oleh karena itu, konseling pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* bukan hanya memberikan dukungan psikologis tapi juga membantu siswa agar memiliki arah karier yang jelas, realistis, dan sesuai dengan potensi dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Sholeh (2021) mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dengan strategi SFBC mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan karier siswa. Temuan serupa ditunjukkan oleh Savitri (2022), yang melaporkan bahwa tingkat kecemasan karier siswa di SMK Kartika XX-I Wirabuana Makassar mengalami penurunan setelah mendapatkan intervensi SFBC. Selain itu, penelitian Wati (2024) juga menegaskan bahwa teknik SFBC efektif dalam membantu proses pengambilan keputusan karier siswa kelas XI TKP SMK Negeri 2 Tarakan. Efektivitas tersebut terlihat dari peningkatan kemampuan siswa dalam pengambilan keputusan karier setelah mengikuti konseling kelompok, yang memungkinkan mereka menemukan solusi, menentukan langkah penyelesaian, dan mengatasi permasalahan secara mandiri dalam waktu relatif singkat.

Penerapan konseling kelompok melalui pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) memungkinkan terjadinya proses interaksi dinamis antar anggota, dimana anggota tidak hanya memperoleh kesempatan untuk menyampaikan permasalahan, tetapi juga saling memberikan umpan balik, dukungan emosional, serta saran yang konstruktif. Selain itu, melalui mekanisme kelompok, konseli dapat belajar dari pengalaman keberhasilan anggota lain yang menghadapi permasalahan serupa, sehingga proses konseling menjadi lebih bermakna dan efektif dalam memperkuat *self-efficacy* karier. Melalui konseling kelompok SFBC siswa bersama-sama mencari solusi tentang potensi kariernya, yaitu memiliki keyakinan diri dalam mengeksplorasi pilihan karier, menetapkan tujuan, dan mengatasi masalah dalam mewujudkan pilihan kariernya (Hapiana, 2022).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen. Menurut Sugiyono (2022), penelitian eksperimen dirancang secara sengaja untuk menciptakan suatu kondisi atau kejadian tertentu dan kemudian mengamati efek yang ditimbulkan. Desain yang dipakai adalah quasi eksperimen dengan pola *nonequivalent control group design* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu diambil 18 siswa yang *self-efficacy* karier rendah. Pengumpulan data dengan menggunakan skala *self-efficacy* karier valid dan reliabel, dengan nilai korelasi Pearson r hitung $0,435-0,768 > r$ tabel $0,329$ serta nilai Cronbach Alpha yaitu $0,928$. Desain penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu 9 siswa kelompok eksperimen dan 9 siswa kelompok kontrol. Adapun kelompok eksperimen diberikan perlakuan konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) dan kelompok kontrol diberikan perlakuan konseling kelompok *Trait and Factor*. Kedua kelompok diberikan *pretest* untuk mengetahui kondisi awal sebelum perlakuan, kemudian diberikan *posttest* setelah diberikan perlakuan untuk melihat hasil yang diperoleh. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t sampel independen setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil Penelitian ini menggunakan analisis data uji t sampel independen untuk menguji hipotesis alternatif dalam penelitian ini menyatakan bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* (SFBC) efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro. Sebelum analisis data, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas dengan menggunakan uji Shapiro Wilk taraf signifikansi 5% menggunakan aplikasi SPSS 25 dengan pedoman jika hasil nilai signifikansi $> 0,05$ artinya data distribusi normal. Berikut tabel hasil uji normalitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 1. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Eksperimen	0,142	9	0,200	0,922	9	0,409
Posttest Eksperimen	0,194	9	0,200	0,931	9	0,492
Pretest Kontrol	0,253	9	0,101	0,846	9	0,067
Posttest Kontrol	0,119	9	0,200	0,982	9	0,974

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk diketahui nilai signifikan untuk kelompok eksperimen pada pretest sebesar 0,409 dan pada posttest sebesar 0,492 nilainya lebih besar dari 0,05. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai signifikan yang diperoleh pada pretest sebesar 0,067 dan pada posttest sebesar 0,974 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa variabel *self-efficacy* karier pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

Setelah data berdistribusi normal, selanjutnya menguji homogenitas data dilakukan uji Levene taraf signifikansi 5% menggunakan aplikasi SPSS 25 dengan pedoman jika hasil nilai signifikansi > 0,05 artinya data homogen. Berikut tabel hasil uji homogenitas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Levene Statistic			df1	df2	Sig.
Skor	Based on Mean	0,727	1	16	0,406
	Based on Median	0,694	1	16	0,417
	Based on Median and withadjusted df	0,694	1	15,533	0,418
	Based on trimmed mean	0,752	1	16	0,399

Berdasarkan hasil uji homogenitas varians dengan menggunakan uji Levene aplikasi SPSS 25, diketahui nilai signifikansi sebesar 0,406 yang nilainya lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menjelaskan bahwa siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berasal dari populasi yang mempunyai varians yang sama atau kedua kelompok tersebut homogen.

Pada pengujian asumsi dasar menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen yang berarti telah memenuhi syarat untuk menguji hipotesis dengan

menggunakan uji t independen taraf signifikansi 5% dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 dengan pedoman jika nilai signifikansi sig. 2-tailed $< 0,05$ artinya hipotesis diterima dan jika nilai signifikansi sig. 2-tailed $> 0,05$ artinya hipotesis ditolak. Berikut tabel hasil uji t sampel independen.

Tabel 3. Uji t Sampel Independen

Group Statistics					
Nilai	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
	Posttest Kontrol	9	81,67	5,148	1,716
	Posttest Eksperimen	9	88,67	3,969	1,323

Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Equal variances assumed	0,727	0,406	-3,231	16	0,005	-7	2,167	-11,593	-2,407
Equal variances not assumed			-3,231	15,027	0,006	-7	2,167	-11,617	-2,383

Berdasarkan analisis data hasil uji t sampel independen menggunakan SPSS 25, menunjukkan bahwa nilai sig. (2-tailed) equal variances assumed sebesar $0,005 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang memiliki arti bahwa konseling kelompok *solution focused brief counseling* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro. Dapat dilihat pada tabel, kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 88,67 sedangkan pada kelompok kontrol nilai rata-rata *posttest* 81,67. Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dan dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan dengan perolehan nilai rata-rata *posttest* kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terbukti konseling kelompok *solution focused brief counseling* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro. Hasil rata-rata *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan yaitu kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-efficacy* karier lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini memperkuat penelitian Nurlianawati dan Widyatmoko (2025) menemukan adanya peningkatan signifikan *self-efficacy* karier siswa setelah mengikuti konseling karier berfokus solusi.

Penelitian ini juga selaras dengan beberapa peneliti yang menerapkan SFBC dalam konseling karier, dari hasil penelitian Putri dan Suastini (2023) juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC Model efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMA Dwijendra Denpasar. Begitu juga dengan hasil penelitian Wati (2024) bahwa teknik *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) ini efektif untuk membantu pengambilan keputusan karier siswa kelas XI TKP SMKN 2 Tarakan. Konseling *solution focused brief counseling* bertujuan membantu individu mengatasi masalah yang dihadapinya dengan memanfaatkan potensi dan sumber daya yang dimilikinya. Corey (2017) mengemukakan konseling berfokus solusi dapat membawa perubahan kecil, realistis, yang dapat dicapai dan menghasilkan hasil positif tambahan.

Proses perlakuan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan konseling kelompok dan merujuk pada langkah-langkah *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) yang dikembangkan Seligman (2015), yaitu pembinaan hubungan baik, identifikasi masalah, penentuan tujuan konseling, melaksanakan intervensi, terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut. Teknik yang digunakan yaitu menggunakan teknik *scalling question*, *miracle question*, *exception question*, dan pemberian tugas.

Pada pertemuan pertama yang dilakukan konselor pembentukan hubungan baik dan kolaboratif. Pembentukan hubungan baik akan berdampak pada keterbukaan diri dan partisipasi anggota kelompok dalam proses awal pembentukan kelompok. Keterbukaan dalam proses konseling sangat dibutuhkan, agar konseli dapat terdorong untuk menjadi

terbuka kepada konselor untuk berpartisipasi aktif dalam konseling (Harlina, 2023). Kemudian masing-masing konseli diajak mengidentifikasi masalah menggunakan teknik *scalling question*, yaitu anggota kelompok dengan menuliskan skala 1-10 sesuai dengan keadaannya. Pada pertemuan awal skala *self-efficacy* karier konseli berada pada skala 4-8, kemudian dilakukan diskusi dengan beberapa konseli yang skala masih rendah dan ditemukan solusi sehingga harapan skala bisa naik pada pertemuan selanjutnya. *Scaling question* dapat mendorong individu berpikir, menghasilkan respon baik, dan dapat memprediksi keberhasilan (Abdulla, 2024).

Pertemuan kedua yaitu penentuan tujuan konseling dengan menggunakan teknik *miracle question*. Teknik ini mendorong konseli untuk membayangkan bagaimana kehidupan mereka akan terlihat jika masalah yang mereka hadapi telah teratasi (Antika, dkk., 2024). Dengan pertanyaan keajaiban ini konseli mampu menetapkan tujuan, memperoleh gambaran solusi, dan menuliskan langkah-langkah yang akan dilakukannya. Konseli diajak untuk berimajinasi membayangkan solusi untuk meningkatkan *self-efficacy* kariernya. Tujuan konseling yang telah dirumuskan selanjutnya diuraikan ke dalam langkah-langkah konkret agar harapan bisa masuk perguruan tinggi bisa diraih dengan maksimal.

Pertemuan ketiga yaitu mengajak konseli mengingat keadaan dimana dirinya merasa yakin dengan jurusan kuliah pilihannya melalui teknik *exception question* konseli dapat menemukan kelebihan-kelebihan yang ada dalam dirinya, menceritakan saat-saat keyakinannya meningkat serta dukungan sosial dari keluarga untuk memujudkan tujuannya. Widigdo, Widodo dan Saraswati (2023), teknik *exception* ini membantu konseli melihat kelebihan, pengalaman keberhasilan di masa lalu dan bisa dijadikan dasar untuk merancang tujuan kariernya.

Pertemuan keempat atau terakhir yaitu terminasi, evaluasi, dan tindak lanjut. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melihat perubahan yang terjadi dan kesan selama mengikuti kegiatan konseling. Pada pertemuan ini skala masing-masing konseli meningkat yaitu ada pada skala 8-10 dari yang sebelumnya berada pada skala 4-8. Hal ini menunjukkan *self-efficacy* karier konseli mengalami peningkatan. Menurut Corey (2017), tahap terminasi merupakan hal penting untuk mengevaluasi pencapaian tujuan, mempersiapkan konseli agar mampu mempertahankan perubahan positif secara mandiri. Pada tahap akhir konseling kelompok, konseli perlu didorong untuk merefleksikan

perkembangan dirinya dan membuat rencana tindak lanjut agar perubahan yang dicapai dapat berkelanjutan.

Peningkatan *self-efficacy* karier pada konseli yang mengikuti konseling *solution focused brief counseling* menunjukkan partisipasi aktif dalam proses konseling, mampu mengemukakan pendapat, serta peningkatan pemahaman terhadap potensi diri dalam penyusunan rencana karier. Selain itu, konseli juga lebih mandiri menemukan solusi dan memperlihatkan keyakinan lebih dalam pengambilan keputusan karier. Melalui konseling SFBC, konseli didorong untuk menggali potensi diri, bertukar informasi, serta memperkuat keyakinan dalam mencapai tujuan karier (Atika & Hastiani, 2022).

Sementara *self-efficacy* karier pada kelompok kontrol juga mengalami peningkatan dan relatif kecil dikarenakan pada kelompok kontrol, konseli diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai pentingnya *self-efficacy* karier dan saat membahas kendala yang dihadapi. Pada kelompok kontrol diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak dua kali sehingga menunjukkan peningkatan kecil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil uji t sampel independen maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok *Solution Focused Brief Counseling* efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* karier siswa kelas XII SMAN Model Terpadu Bojonegoro. Melalui konseling siswa mampu menemukan solusi dan tujuan kariernya secara mandiri, serta didukung oleh faktor pemahaman diri yang semakin baik dalam mengenali potensi diri yang memperkuat keyakinan siswa dalam pengambilan keputusan karier.

REFERENSI

- Abdulla, Adam. (2024). *Solution Focused Scalling Question: Time Takin, Words Written, Expectancy and Commitment*. International Journal of Coaching Psychology.
- Antika, Eni, Rindi (2024). *Tinjauan Literatur Sistematis: Studi untuk Menjelajahi Tren Konseling Singkat Berfokus Solusi*. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling. <https://doi.org/10.1234/pdabkin.v4i2.192>
- Atika & Hastiani. (2022). *Penerapan Solution Focused Brief Counseling untuk Meningkatkan Kemmapuan Kerjasama pada Mahasiswa*. Jurnal Nusantara of research. Vol.9 no.2, 125-136 <https://doi.org/10.29407/nor.v9i2.16611>
- Betz, N. E. (1992). *Counseling uses of career self-efficacy theory*. The Career Development Quarterly, 41(1), 22-26. <https://doi.org/10.1002/J.2161-0045.1992.tb00352.x>

- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Fitriyah, dkk. (2021). *Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mengurangi Bornout selama Belajar dari Rumah pada Siswa*. *Counsnesia*.2 (2). 166-177.
- Harlina, dkk (2023). *Strategi Membina Hubungan Antara Konselor Dengan Konseli Untuk Keberhasilan Pelayanan Konseling*. *Jurnal Pendidikan Islam* Vol.2, No.2. <https://doi.org/10.59342/jgt.v2i2.282>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2008). "Social Cognitive Career Theory and Subjective Well-Being in the Context of Work. *Journal of Career Assessment*, 16: 6 21.
- McLeod, J. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. AK Anwar, Ed. 3
- Mulawarman. (2023). *SFBC (Solution-Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Jakarta: Prenada Media.
- Nurlianawati, Selvy. (2025). *Intervensi Konseling Karier Berfokus Solusi terhadap Peningkatan Self Efficacy*. *Jurnal Fokus* Vol.8 No.4. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4.27>
- Putri D., & Suastini Wayan. (2023). *Penerapan konseling kelompok SFBC Model untuk Meningkatkan Self Efficacy Karier*. *IJED* Vol.4 <https://doi.org/10.59672/ijed.v4i1.2736>
- Rahim, M., Fathullah, F., Korompot, S., & Smith, M. B. (2022). *Prototype Aplikasi Identifikasi Karier Berbasis Android Berdasarkan Teori Holland sebagai Media Bimbingan dan Konseling Karier Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas*. *Pedagogika*, 71-83.
- Rusandi, M. Arli, Sugiharto, & Sunawan. (2019). *Keefektifan solution focused group counseling untuk meningkatkan planned happenstance skills mahasiswa akhir*. *Jurnal konseling dan pendidikan* Vol.7, No.1, 2019, pp. 30-34. <https://doi.org/10.29210/127600>
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2015). *Theories of Counseling and Psychotherapy: System, Strategies, and Skill*. New Jersey: Pearson Education.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Cv. Alfabeta
- Taylor, K. M., & Betz, N. E. (1983). "Applications of Self-Efficacy Theory to the Understanding and Treatment of Career Indecision". *Journal of Vocational Behavior*, 22(1): 63–81. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90006-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90006-4)
- Wati, Verra Septiana. (2024). *Pengaruh Solution Focused Brief Counseling (SFBC) terhadap Pengambilan keputusan Karier Siswa Kelas XI TKP SMK Negeri 2 Tarakan*. Skripsi Universitas Borneo Tarakan.
- Widigdo, dkk (2023). *Comparison of the effectiveness of Solution Focus Brief Counseling (SFBC) and reality group counseling to improve self-Efficacy Career*. *Jurnal Bimbingan Konseling* 12 (2) (2023): 134-138. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>