

## PELATIHAN SOLUTION-FOCUSED GROUP COUNSELING SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KARAKTER “WELAS ASIH” SISWA

Mulawarman<sup>1</sup>, Dwi Yuwono Puji Sugiharto<sup>2</sup>, Eni Rindi Antika<sup>3</sup>, Abdul Kholiq<sup>4</sup>,  
Pradipta Christy Pratiwi<sup>5</sup>, Thrisia Febriant<sup>6</sup>, Galuh Nadhita<sup>7</sup>, Alvia Ainil Lathifah<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Universitas Negeri Semarang

\*e-mail: [mulawarman@mail.unnes.ac.id](mailto:mulawarman@mail.unnes.ac.id)

### ABSTRAK

Seiring perkembangan teknologi yang semakin pesat, terkadang tidak disadari muncul dampak risiko di tengah kemudahan yang diperoleh. Data dari studi penelitian menunjukkan bahwa para remaja di sekolah mengalami berbagai masalah kesehatan mental yang tidak dapat diremehkan. Masalah kesehatan mental yang dialami perlu diatasi, salah satunya mengembangkan sikap welas asih siswa terhadap dirinya sendiri. Sejauh ini guru BK di sekolah sudah memberikan layanan untuk membantu siswa dalam mengatasi masalahnya, namun masih memerlukan pengembangan. Sementara itu, layanan konseling kelompok masih sangat jarang diimplementasikan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, tim pengabdian bermaksud untuk membantu meningkatkan karakter welas asih siswa melalui kegiatan pelatihan konseling kelompok kepada guru BK agar semakin terampil dalam menggunakan *Solution-Focused Group Counseling* (SFGC). Metode pengabdian yang digunakan yaitu komprehensif mencakup refleksi, *group discussion*, simulasi, dan praktik tersupervisi pada 37 guru BK SMK di kota Semarang. Berdasarkan analisis pada data *pre-test* dan *post-test*, diperoleh hasil bahwa rata-rata kemampuan peserta pengabdian dalam melaksanakan konseling kelompok meningkat pasca pelatihan. Target berkelanjutan dari pengabdian ini adalah guru-guru BK menerapkan konseling kelompok berfokus solusi di sekolah sebagai upaya untuk meningkatkan karakter welas asih siswa.

**Kata kunci:** *Solution-Focused Group Counseling; Karakter Welas Asih; Siswa*

### ABSTRACT

*With the rapid advancement of technology, it is sometimes overlooked that the impact of risk occurs in the midst of the convenience that is acquired. Data from research studies demonstrate that adolescents in schools face a variety of mental health issues that should not be overlooked. Mental health issues must be addressed, one of which is developing a sympathetic attitude toward oneself. So far, school counselors have provided services to help pupils overcome challenges, but this still requires growth. Meanwhile, group therapy services are still quite unusual in the educational setting. As a result, the service team plans to assist in improving students' compassionate character through group counseling training activities for counseling teachers so that they are more skilled in Solution-Focused Group Counseling (SFGC). The dedication technique employed is thorough, encompassing contemplation, group discussion, simulation, and supervised practice of 40 vocational counseling teachers in the city of Semarang. Based on the analysis of pre-test and post-test data, it was discovered that the average service participant's capacity to carry out group counseling increased after training. The ongoing goal of this service is for counseling teachers to apply solution-focused group counseling in schools in order to build students' compassionate character.*

**Keywords:** *Solution-Focused Group Counseling; Compassionate Character; Students*

## 1. PENDAHULUAN

Siswa khususnya pada kelompok usia remaja memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai. Beberapa tugas perkembangan tersebut diantaranya menerima perubahan yang terjadi pada dirinya dan mencapai kematangan secara emosional. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa siswa rentan memiliki kecenderungan mengkritik dirinya secara keras, memiliki sudut pandang negatif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, hingga kecenderungan merasa sendiri. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian oleh Wahyuni & Titun (2019) yang menyatakan bahwa 68,47% siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat memiliki kecenderungan untuk merasa sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan, sehingga mereka seringkali memiliki kritik pada dirinya sendiri secara berlebihan. Rendahnya penerimaan diri siswa dan kecenderungan memiliki kritik keras pada dirinya sendiri berkaitan dengan rendahnya pula karakter “welas asih diri” yang dimiliki siswa (Kaminer, Stein, Mbanga, & Zungu-Dirwayi, 2011; Neff & McGehe, 2010). Mendukung dan menindaklanjuti penelitian terdahulu tersebut, studi pendahuluan diberlakukan pada 55 siswa SMK kelas X, XI, dan XII se-Kota Semarang pada bulan Februari 2023. Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa tingkat “welas asih diri” siswa berada pada kategori sedang. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya intervensi untuk siswa agar kesadaran, pemahaman, dan penerimaan diri apa adanya dapat meningkat.

“Welas asih diri” dapat diketahui sebagai kondisi diri yang terbuka dan mau untuk memahami penderitaan diri, tidak berusaha untuk menghindari, dan memiliki komitmen tinggi untuk meringankannya (Neff, 2003). Welas asih diri dapat menguatkan individu agar tidak menyerah pada permasalahan dan memandang suatu permasalahan secara positif (Breines & Chen, 2012). Welas asih diri memungkinkan individu untuk dapat mereduksi atau bahkan menghentikan kecemasan individu akibat permasalahan mengenai harga diri (Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). Rendahnya karakter “welas asih diri” dapat berakibat pada kondisi psikologis individu. Hal tersebut didukung oleh pendapat Bergen-Cico & Cheon (2014) yang menyatakan bahwa individu dengan karakter welas asih diri rendah rentan mengalami stres dan depresi akibat ketidakmampuan individu untuk mengelola permasalahan dan penerimaan diri. Lebih dari itu, aspek yang dapat meningkatkan welas asih diri diantaranya adalah self kindness, common humanity, dan mindfulness (Neff, 2011).

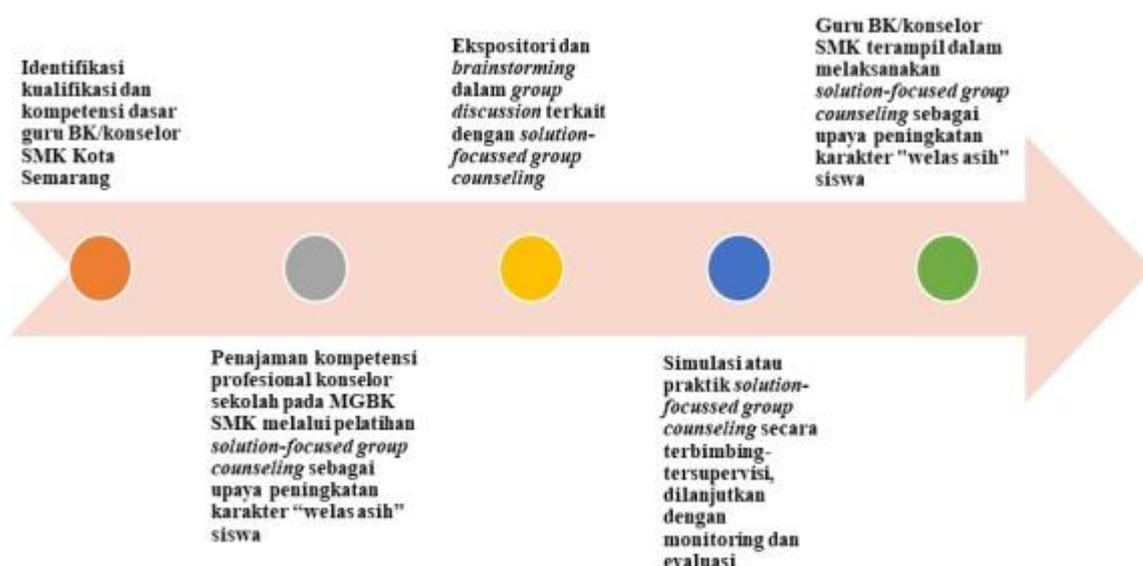
Paparan di atas menjadi rujukan mengenai pentingnya peningkatan “welas asih diri” pada siswa. Layanan Solution-Focused Group Counseling (SFGC) merupakan salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor sekolah sebagai upaya untuk meningkatkan karakter “welas asih diri” siswa. Solution-Focused Group Counseling atau yang bisa disebut konseling kelompok berfokus solusi merupakan salah satu pendekatan konseling postmodern yang mengedepankan keberdayaan konseli untuk mencari solusi sehingga menemukan jalan untuk menetapkan tujuan (Corey, 2016; Lines, 2006; Bill O & Palmer, 2003; Mulawarman, 2010). Taathadi (2014) menyebutkan bahwa keefektifan konseling singkat telah terbukti dapat diaplikasikan pada setting sekolah. Pada pelaksanaan Solution-Focused Group Counseling perlu memperhatikan kompetensi guru BK/Konselor sekolah. Namun, penelitian oleh Hidayati (2012) menyatakan bahwa guru BK belum melaksanakan layanan konseling secara optimal. Hal tersebut tervalidasi oleh guru BK/Konselor sekolah yang mengikuti program PPG bahwa selama ini pelaksanaan layanan konseling jarang menggunakan pendekatan tertentu. Kondisi serupa juga dikuatkan dengan hasil Uji Kompetensi Guru (UKG) BK yang mengisyaratkan bahwa kompetensi guru BK/konselor sekolah secara keilmuan atau akademik masih rendah (Nurrahmi, 2015). Padahal kompetensi guru dalam mengkonsep strategi pendidikan yang tepat dan parenting akan menolong generasi saat ini untuk mengurangi masalah-masalah perilaku dan meningkatkan kesehatan mental (Long, 2007; Claretta, 2022).

Mengacu pada fenomena yang terjadi, hasil studi pendahuluan, dan keefektifan layanan Solution-Focused Group Counseling tersebut, maka pelatihan Solution-Focused Group Counseling bagi guru BK/konselor SMK diberlangsungkan sebagai upaya untuk meningkatkan karakter “welas asih diri” siswa. Diharapkan kegiatan ini akan memberikan kontribusi secara positif dalam upaya peningkatan kompetensi guru BK/konselor sekolah khususnya dalam melaksanakan konseling kelompok. Sasaran kegiatan pengabdian yakni guru BK yang tergabung dalam Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling di SMK se-kota Semarang. Para guru di SMK diketahui memiliki peluang untuk melaksanakan konseling kelompok namun karena masih jarang dilaksanakan maka membutuhkan kegiatan pelatihan agar kebutuhan siswa SMK yang mengalami kondisi welas asih sedang dapat ditingkatkan. Tujuan utamanya adalah agar siswa SMK memiliki welas asih terhadap dirinya sendiri melalui penajaman SFGC yang dilatihkan pada para guru BK yang kemudian para guru BK dapat membantu siswa dalam mencapai welas asih lebih optimal. Tujuan lainnya adalah siswa dapat menghadapi masalah yang dialami dan hal ini akan berdampak pada kondisi kesehatan mental yang membaik.

## 2. METODE

Metode yang dipakai dalam kegiatan pengabdian ini adalah metode komprehensif: refleksi, *group discussion*, simulasi, dan praktik tersupervisi yang diberlakukan pada 37 guru BK/konselor SMK se-Kota Semarang. Metode ini memungkinkan guru untuk dapat terlibat dalam pembelajaran secara menyeluruh (Supriatna, 2016), melalui langkah yang bersifat orientasi, eksplorasi, pendalaman, dan penyimpulan. Angket sederhana juga diberikan pada peserta pelatihan untuk mengetahui pemahaman guru BK SMK mengenai intervensi layanan BK di sekolah.

Metode refleksi mencakup aktivitas umpan balik peserta pelatihan mengenai pemahaman “welas asih diri” dan berbagai teknik yang digunakan dalam SFGC. Selain itu, metode *group discussion* mencakup aktivitas diskusi kelompok mengenai karakter “welas asih diri” dan SFGC. Metode terakhir merupakan metode simulasi yang mencakup pemberian fasilitas kepada para peserta pengabdian untuk menerapkan *solution-focused group counseling*. Adapun secara lebih rinci penjelasan mengenai metode kegiatan pengabdian ini akan digambarkan melalui diagram alir kegiatan pengabdian sebagai berikut.



Gambar 1. Diagram Alir Berpikir Kegiatan Pengabdian

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilihat dari hasil analisis data *pre-test* dan *post-test* yang mengungkap kemampuan guru BK dalam memberikan layanan konseling kelompok berfokus solusi. Soal yang disusun menguji kemampuan guru BK dalam merencanakan layanan konseling kelompok, melaksanakan konseling kelompok dengan pendekatan berfokus solusi, mengevaluasi, hingga merencanakan tindak lanjut. Soal tersebut berjumlah 10 bersifat objektif, salah satu butir soal benar atau salah berbunyi “Pengungkapan diri dalam proses kelompok dibagi menjadi dua garis besar, yakni self-disclosure (aspek kognitif) dan katarsis (aspek afektif)”. Salah satu indikator keberhasilan kegiatan pengabdian adalah jika hasil *post-test* lebih besar dari *pre-test*. Selain itu, tim pengabdian menyiapkan lembar evaluasi agar peserta dapat memberikan masukan terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Secara lebih konkrit, ketercapaian pelatihan konseling kelompok berfokus solusi ditandai dengan semakin banyaknya frekuensi guru BK menerapkan di sekolah.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama dua hari pada 26-27 Juli 2023 bertempat di SMKN 6 Kota Semarang. Peserta pengabdian merupakan guru-guru BK SMK se-kota Semarang berjumlah 37 orang. Guru BK selama kegiatan pengabdian melaksanakan serangkaian kegiatan yang dijelaskan sebagai berikut.

#### 1. Refleksi

Guru BK diberikan tautan untuk menyampaikan refleksi terkait pelaksanaan konseling kelompok di sekolah masing-masing. Selain itu, selama proses kegiatan pengabdian peserta diberikan kesempatan oleh para *trainer* untuk menyampaikan hasil refleksi masing-masing. Metode ini mendukung pembelajaran para peserta pelatihan diantaranya untuk mendalami materi, meningkatkan koneksi antar peserta, dan menyiapkan perbandingan proses belajar (Chang, 2019).

#### 2. *Group discussion*

Implementasi kegiatan ini bersamaan dengan sesi penyampaian materi oleh para *trainer* yang di dalamnya memuat materi tentang “Tantangan Guru BK dan Isu *Strength-Based*, Generasi *Strawberry* dan Problematikanya, konsep dasar konseling kelompok, *Solution Focused Group Counseling*, dan Keterampilan Pemimpin Kelompok yang Efektif”. Selain pemaparan materi, peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat mendiskusikan secara lebih mendalam teori-teori tersebut. Ditambah lagi, dilaksanakan sesi diskusi secara detail mengenai penerapannya. Kegiatan diskusi berkelompok memberikan peluang bagi peserta pelatihan untuk mengembangkan ide, menyusun struktur diskusi, dan membuat kesimpulan (Hadi & Junaidi, 2020).

#### 3. Simulasi dan praktik terbimbing

*Trainer* memberikan contoh video praktik konseling kelompok berfokus solusi kepada peserta serta peserta diberikan kesempatan untuk mereviu video tersebut. Kemudian, setelahnya peserta praktik konseling kelompok yang dibimbing secara langsung oleh *trainer*. Peserta terbagi menjadi pemimpin kelompok, anggota kelompok, dan observer. Peserta diberikan gambaran dan arahan praktik kemudian diberikan kesempatan untuk belajar langsung dari praktek tersebut (McLeod, 2020).

**Tabel 1.**  
**Deskripsi Data Capaian Pemahaman Keterampilan SFGC Pada Guru BK/Konselor SMK Se-kota Semarang**

	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>N</b>	<b>Kategori</b>
Pre	6.5676	1.96554	37	Rendah
Post	7.7027	1.45038	37	Sedang

Keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat salah satunya dilihat dari hasil pengolahan data *pre-test* dan *post-test* terkait pemahaman keterampilan SFGC pada Guru BK/Konselor SMK Se-kota Semarang. Seperti yang tertera dalam tabel 1, diketahui bahwa secara deskriptif rerata pemahaman guru BK mengenai keterampilan SFGC pada kategori rendah ( $M=6.56$ ,  $SD= 1.96$ ) sebelum diadakan pelatihan. Sementara pemahaman menjadi naik pada kategori sedang ( $M=7.70$ ,  $SD= 1.4$ ) setelah dilakukan pelatihan. Dengan demikian terdapat perubahan pemahaman keterampilan SFGC pada Guru BK/Konselor SMK Se-kota Semarang sebelum dan sesudah pelatihan.

Selain itu, berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa pelatihan SFGC ini memiliki tingkat signifikan ( $t(36) = 2.58$ ,  $p = 0.014$ ) dalam meningkatkan tambahan keterampilan bagi para guru BK di SMK untuk meningkatkan layanan konseling kelompok berfokus solusi.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji Keefektifan Pelatihan SFGC Guru BK/Konselor Se-Kota Semarang**

	M	SD	t	df	p<.001
Post-Pre	1.13514	2.66836	2.588	36	<b>0.014</b>

Hal tersebut untuk memberikan solusi atas fenomena yang diketahui sebelumnya bahwa layanan konseling kelompok masih sangat jarang dilakukan. Padahal untuk membantu siswa menangani permasalahan akibat kurangnya karakter welas asih diri salah satunya dapat menggunakan jenis layanan konseling kelompok. Ditinjau dari segi teori, jenis permasalahan welas asih diri berada pada bidang pribadi dengan tingkat privasi yang tidak terlalu dalam sehingga masih sangat mungkin untuk difasilitasi dalam format kelompok. Selain itu, layanan konseling kelompok menjadi salah satu opsi layanan di SMK agar efektif mengingat banyaknya jumlah kebutuhan siswa di sekolah.

*Solution-Focused Group Counseling* (SFGC), yang berakar pada *brief therapy*, telah terbukti efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan psikologis khususnya dalam konteks pendidikan, hal ini disampaikan oleh Naraswari et al. (2021) dalam sebuah studi literatur. Permasalahan yang dapat diatasi seperti *low self-esteem* (Nugroho et al., 2021), trauma dan penggunaan zat adiktif (Kim, Brook, & Akin, 2018), stres, cemas, dan prokrastinasi dalam setting akademik (Ardi et al., 2021; Suranata & Prakoso, 2020; Kristyaningrum & Said, 2019). Rasionalisasi yang dapat menjelaskan kenapa SFGC ini cocok untuk meningkatkan sikap welas asih pada siswa adalah *group counseling* bertujuan untuk mencapai kohesivitas dalam kelompok. Mendorong anggota kelompok dalam konseling untuk saling belajar dari pengalaman satu sama lain, meningkatkan *vicarious learning*, selain itu meningkatkan rasa "*saya tidak sendirian dalam menghadapi hal ini*" (Forsyth, 2019; Pratiwi et al., 2022; Gidron, 2013). Hal ini terkait dengan salah satu komponen dalam welas asih, *common humanity*, sangat menekankan pada *mindset* bahwa semua orang dapat mengalami permasalahan yang sama. Kesalahan dan masalah dapat terjadi pada semua orang (Neff & Germer, 2018; Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020).

Kegiatan pelatihan konseling kelompok berfokus solusi dikemas secara lengkap mencakup kegiatan materi yang membahas teori serta kegiatan praktik terbimbing yang mengasah keterampilan dalam melaksanakan konseling kelompok. Kegiatan yang dilakukan secara pragmatis memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam melaksanakan konseling kelompok berfokus solusi. Bukan hanya itu, secara psikologis kegiatan pelatihan memberikan semangat karena para guru BK yang berasal dari MGBK SMK tersebut berbagi pengalaman dari sekolah masing-masing. Beberapa guru pun menyatakan menjadi tertarik untuk menerapkan konseling kelompok berfokus solusi karena sebelumnya belum pernah. Ditambah

lagi, terjadi proses transfer energi positif karena peserta pelatihan berbeda-beda usianya sehingga berbeda pengalaman dan kemampuan adaptasi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan baru. Disampaikan oleh beberapa peserta bahwa pendekatan berfokus solusi tergolong ilmu baru yang belum banyak mereka pahami.

Dengan demikian, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat berkontribusi dalam jangka pendek memberikan pengetahuan dan keterampilan baru berupa konseling kelompok berfokus solusi. Jangka panjangnya adalah ketika para guru SMK menerapkan layanan konseling kelompok berfokus solusi kepada para siswa SMK, maka isu welas asih diri siswa terbantu tertangani. Melalui layanan konseling tersebut, siswa dibekali kemampuan untuk mandiri jika menemui permasalahan serupa. Oleh karena itu, ke depannya karakter welas asih diri siswa akan meningkat dan indikatornya adalah siswa mampu menyadari, memahami, serta menerima diri apa adanya. Secara lebih jauh lagi, siswa memiliki kemampuan untuk mengelola stres secara lebih baik sehingga kehidupan sehari-harinya tetap efektif (Bergen-Cico & Cheon, 2014).

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang layanan konseling kelompok berfokus solusi bagi para guru BK SMK. Layanan konseling tersebut ditujukan untuk meningkatkan karakter welas asih siswa. Kegiatan pelatihan tersebut membantu meningkatkan kompetensi profesional guru BK. Pendekatan berfokus solusi juga dianalisis relevan untuk membentuk sikap welas asih siswa, dilihat dari teknik dan tiga dimensi dalam welas asih terhadap diri sendiri. Berdasarkan evaluasi, kegiatan pengabdian kepada masyarakat efektif karena menggunakan metode komprehensif sehingga lengkap mencakup berbagai kebutuhan peserta. Kelemahan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ruang lingkupnya yang masih terbatas pada jenjang SMK sehingga permasalahan welas asih pada siswa SMP dan SMA belum terfasilitasi. Sebagai tindak lanjut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat mengevaluasi mengenai penerapan layanan konseling kelompok berfokus solusi di sekolah SMK masing-masing peserta, misalnya dengan kegiatan follow-up 6 bulan setelah kegiatan ini diadakan. Selain itu, cakupan jenjang pendidikan dan wilayah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat diperluas agar semakin banyak siswa yang meningkat karakter welas asihnya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang, Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMK Kota Semarang, dan SMKN 6 Kota Semarang sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat terlaksana.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardi, Z., Daharnis, Neviyarni, & Ifdil. (2021). The Analysis of Solution Focused Brief Counseling Contribution in Reducing First-Year Students Academic Stress Symptoms. *Proceedings of the 2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2020)*, 563, 382–386. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210618.071>.
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505–519.
- Bill O, Palmer S, (2003). *Handbook of solution-focused therapy*. Sage.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

- Chang, B. (2019). Reflection in learning. *Online Learning*, 23(1), 95-110. doi:10.24059/olj.v23i1.1447
- Claretta, D., Rachmawati, F., & Sukaesih, A. (2022). Communication pattern family and adolescent mental health for strawberry generation. *International Journal of Science and Society*, 4(3), 73-93.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy 10th Edition*. Belmont, CA : Brooks/Cole.
- Forsyth, D. R. (2019). *Group dynamics (7th ed.)*. Cengage Learning.
- Gidron, Y. (2013). *Group therapy/intervention*. In M. D. Gellman & J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 880). Springer.
- Hadi, M. J. dan Junaidi, M. (2020). Changes and Challenges of Participating in Focus Group Discussion. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 539*. Proceedings of the Ninth International Conference on Language and Arts (ICLA 2020).
- Hidayati, S. (2012). *Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Madrasah Aliyah Pontianak*. Penelitian Individu: tidak diterbitkan.
- Lines, D. (2006). *Brief Counseling in School: Working with Young People from 11-18 (2nd Edition)*. London : Sage Publication.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1049731516650517>
- Kristyaningrum, W., & Said, H. (2019). Keefektifan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2).
- Long, N. (2007). Special Section: Learning from Experience: Shifting from Clinical Parent Training to Broader Parent Education, *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 12(3), 385- 392.
- McLeod, J. (2020). How students use deliberate practice during the first stage of counselor training. *Couns Psychother Res*. 2022; 22:207-218.
- Mulawarman, dkk. *Konseling Kelompok Pendekatan Realita : Pilihan dan Tanggungjawab*. Jakarta : Kencana. 2020.
- Mulawarman. (2010). *Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Harga Diri (Self-Esteem) Siswa SMA : Suatu Embedded Experimental Design*. Tesis tidak Diterbitkan. Malang : Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Naraswari, I. A. M. D., Suranata, K., Suarni, N. K., & Gading, I. K. (2021). Solution-focused brief counseling in educational setting: A systematic literature review. *Konselor*, 10(3), pp 86-91. DOI: <https://doi.org/10.24036/02021103120291-0-00>
- Neff K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. United States America: Kristin Neff
- Neff, K. D. (2003) The Development and Validation of Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identit.*; 223-250.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York, The Guilford Press
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). *Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nugroho, A. R., Guswantoro, T., Gunawan, R., Lumbantobing, S. S., & Murniarti, E. (2021). Developing Junior High School Self-Esteem through the Solution Focused Brief Counseling Approach during the Covid-19 Pandemic. *Degres Article*, 1–10.
- Nurrahmi, H. (2015). Kompetensi Profesional Guru Bimbingan dan Konseling. Al-hikmah: *Jurnal Dakwah.*; 9 (1): 45-55.
- Pratiwi, P. C., Mahanani, F. K., Budiningsih, T. E., & Halim, J. A. (2022). We are in the same boat: Group therapy as a treatment for psychological distress in dating violence survivors. *Journal of Educational, Health, Community Psychology*, 11(1), pp 33-55.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), pp 177-191.
- Supriatna, U. S. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Komprehensif dalam Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial di Sekolah Dasar. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 2(1), 319–333. <https://doi.org/10.22219/jinop.v2i1.2627>
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Taathadi, M. S.. (2014). Application of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) to Enhance High School Students Self-Esteem : an Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies* 6.; (3) : 96-105.
- Wahyuni, Eka., & Titun, Arsita. (2019). Gambaran *Self-Compassion* Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2).

First Publication Right  
GANESHA Jurnal pengabdian Masyarakat

This Article is Licensed Under

