

Research Article

Effectiveness of Individual Counseling Services Using Solution Focused Brief Therapy Approach to Reduce Smoking Behavior of Manggarai Students

Yohanes Bagung

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

E-mail: yhonasbagung26780@gmail.com**Leny Latifah**

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

E-mail: lenylatifah@unikama.ac.id**Imam Ariffudin**

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

E-mail: imamariffudin@unikama.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by Journal of Psychology, Counseling and Education.

Received : March 25, 2025

Revised : April 28, 2025

Accepted : May 27, 2025

Available online : June 30, 2025

How to Cite: Yohanes Bagung, Leny Latifah, & Imam Ariffudin. (2025). Effectiveness of Individual Counseling Services Using Solution Focused Brief Therapy Approach to Reduce Smoking Behavior of Manggarai Students. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 3(2), 166-175. <https://doi.org/10.58355/psy.v3i2.68>

Abstract

Smoking behavior is the act of burning any tobacco product that is intended to be burned, smoked, and inhaled, including clove cigarettes, white tobacco, cigars or other forms produced from the Nicotina plant, tabacum or other synthetic products whose smoke contains nicotine and tar. Researchers use individual counseling services with the Solution Focused Solution Therapy (SFBT) approach. The purpose of this study was to reduce smoking behavior in FIP Manggarai students, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. The method used in this study is an experimental method with a single subject design. The population used by researchers were Manggarai students, FIP, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, by taking a sample of 1 person and sampling was carried out by researchers using a purposive sampling technique. The results of the subject intervention were able to reduce the frequency, intensity and duration of smoking, Subject AD began to develop a higher awareness of the negative impacts of smoking, both for the health of the subject himself and the

Effectiveness of Individual Counseling Services Using Solution Focused Brief Therapy Approach to Reduce Smoking Behavior of Manggarai Students

Yohanes Bagung, Leny Latifah, Imam Ariffudin

surrounding environment. In addition, the subject also showed increased self-confidence in facing the temptation to smoke, especially when in a social situation that was previously the main trigger.

Keywords: Individual Counseling, Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Approach, Smoking Behavior.

Efektivitas Layanan Konseling Individu Pendekatan Solution Focused Brief Therapy untuk Mereduksi Perilaku Merokok Mahasiswa Manggarai

Abstrak

Perilaku merokok adalah tindakan membakar segala hasil tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap, dan dihirup, termasuk rokok kretek, tembakau putih, cerutu atau bentuk lain yang dihasilkan dari tanaman *Nicotina*, tabacum atau produk sintetik lainnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar. Peneliti menggunakan layanan konseling individual dengan pendekatan Solution Focused Solution Therapy (SFBT). Tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa FIP Manggarai Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan bentuk single subject design. Populasi yang digunakan peneliti adalah mahasiswa Manggarai, FIP, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, dengan mengambil sampel sebanyak 1 orang dan pengambilan sampel dilakukan peneliti dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dari intervensi subjek mampu mengurangi frekuensi, intensitas dan durasi merokok, Subjek AD mulai mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi tentang dampak buruk merokok, baik bagi kesehatan subjek sendiri maupun lingkungan sekitar. Selain itu, subjek juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi godaan untuk merokok, terutama ketika berada di situasi sosial yang sebelumnya menjadi pemicu utama

Kata Kunci: Konseling Individu, Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT), Perilaku Merokok.

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok di Indonesia berada pada kondisi yang mengkhawatirkan (Handayani, 2023: 195). Perilaku merokok tidak selamanya mereda karena merupakan perilaku yang masih dapat ditoleransi oleh masyarakat luas. Hal ini dapat diamati dalam kehidupan sehari-hari di rumah, tempat kerja dan lingkungan masyarakat, serta dalam aktivitas sehari-hari. Merokok pada umumnya didominasi oleh kaum adam atau laki-laki sebagai simbol kejantanan (Rohman et al., 2019: 16). Hampir setiap momen dapat dialami dan dipahami oleh para perokok, bahkan mungkin dalam konteks pendidikan. Timbulnya kebiasaan merokok dapat dikaitkan dengan pengamatan terhadap orang yang merokok. Banyak anak yang percaya bahwa merokok akan membuat mereka lebih dewasa, Banyak juga yang percaya bahwa merokok akan menimbulkan ketenangan, selain rasa takut dan cemas (Besta Rizaldy et al., 2016)

Menurut (Tarwoto & Wartolah, 2010) faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebiasaan merokok antara lain tekanan teman sebaya yang ditandai dengan usia perokok yang masih muda, status sosial ekonomi yang rendah, adanya perokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok, dan kurangnya keyakinan bahwa perokok akan merokok mengganggu kesehatan. Kebiasaan merokok berpotensi meningkatkan kenikmatan perokok, namun pada kasus lain dapat menimbulkan dampak yang merugikan baik bagi perokok maupun orang disekitarnya (Dwi Setiyanto, 2017). Ada banyak penelitian yang menunjukkan bahwa merokok dapat berdampak buruk bagi kesehatan, antara lain diabetes, impotensi, kebutaan, jantung, paru-paru, kanker paru-paru, gigi, dan gangguan pada janin. (Baharuddin, 2017).

Berdasarkan temuan di atas, peneliti memberikan layanan konseling individual kepada individu dalam rangka meningkatkan kesehatan mental, mengubah sikap, dan perilaku (Husni, 2017: 64). Konseling individual merupakan strategi utama dalam proses bimbingan dan merupakan teknik standar serta tugas yang dilakukan oleh seorang konselor pada suatu lembaga pendidikan. Umpan balik klien secara individual diberikan, kemampuan klien ditingkatkan, dan potensi klien dikembangkan (Husni, 2017).

Individu menghadapi kesulitan karena kurang efektif dalam mencari dan menggunakan solusi yang telah dikembangkan, oleh karena itu SFBT merupakan pendekatan yang tepat. Alasan dipilihnya pendekatan SFBT yaitu Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy/SFBT*) merupakan jenis pendekatan singkat yang dikembangkan pada tingkat kekuatan konseli dengan membantu menghasilkan dan mengkonstruksi solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Palmer, 2010). Konseling singkat berfokus solusi merupakan teknik yang menitikberatkan pada percakapan solusi (solution talk) dan langsung mengarah pada langkah apa yang akan ditempuh konseli di kemudian hari dengan permasalahan yang dihadapi, sehingga sesi menjadi ringkas dan singkat (Rosyidi, 2021: 40). Tanggung jawab utama setiap pengawas atau konselor satuan pendidikan dalam melaksanakan supervisi manajerial dan akademik adalah pengamatan, pembimbingan, pelaporan, pemantauan dan mengevaluasi tindakan untuk terus menerus memeriksa suatu peristiwa yang sedang berlangsung dikenal sebagai pemantauan (Wijayanti, 2025: 14)

Kelebihan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dibandingkan bentuk terapi lainnya adalah menawarkan sudut pandang yang realistis mengenai segala sesuatu yang dapat diubah, dimana sedikit waktu untuk melakukan perubahan dapat membawa kemajuan positif yang lebih besar dan komprehensif. perubahan. Oleh karena itu, fokusnya adalah pada keterampilan dan solusi individu (Jon Carlson, Len Sperry, 2013).

Seperti pada penelitian terdahulu yang dilakukan (Browne et al., 1999) yang berjudul *Solution-Focused Approaches to Tobacco Reduction With Disadvantaged Prenatal Clients*. Dalam penelitian ini SFBT diberikan pada ibu hamil efektif dilihat dari *Smoking Abstinence Self-Efficacy* (SASE) adanya peningkatan pengendalian diri lebih pada keyakinan/kesadaran dan merokok dapat berbahaya terhadap ibu hamil.

Effectiveness of Individual Counseling Services Using Solution Focused Brief Therapy Approach to Reduce Smoking Behavior of Manggarai Students

Yohanes Bagung, Leny Latifah, Imam Ariffudin

Temuan ini menunjukkan bahwa salah satu tujuan utama dari pendekatan yang berfokus pada solusi untuk pengurangan tembakau dapat meningkatkan efikasi diri.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini disebut desain A-B atau A-B yang dikatakan merupakan desain yang menjadi landasan penelitian *Single Subject Design*. Dalam desain ini, peneliti mengumpulkan data tentang subjek dalam dua kondisi atau fase (Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, 2005). Subyek penelitian ini adalah mahasiswa FIP dan lokasi penelitian di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIP Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, dengan sampel 1 menggunakan teknik sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tiga indikator kinerja merokok: frekuensi, intensitas, dan durasi. Tidak ada pengulangan atau replikasi pada desain A-B karena fase baseline dan intervensi diselesaikan hanya satu kali (Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, 2005: 56). Karena tidak ada pengulangan, maka data pada setiap tahapan tidak dapat dibandingkan sehingga tidak dapat disimpulkan atau tidak ada indikasi bahwa perubahan subjek semata-mata disebabkan oleh variabel intervensi atau independen; ada kemungkinan perubahan tersebut dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak dapat dikendalikan (Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, 1993).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Hasil skor yang diperoleh dari 11 mahasiswa Manggarai, yang menjadi subjek penelitian terdapat 1 mahasiswa yang tergolong memiliki perilaku merokok yang tinggi. Observasi dilaksanakan 7 Juli sampai 20 Juli 2024 dan pemberian treatment dilaksanakan 24 Juli sampai 28 Juli 2024. Perbandingan pada saat observasi dan pemberian *treatment* dapat dilihat dengan mengamati tabel di bawah ini. Berikut disajikan tabel pencatatan data hasil baseline dan intervensi.

Tabel 1 Tabel Pencatatan Data Hasil Baseline (A₁) Dan Intervensi (B₁)

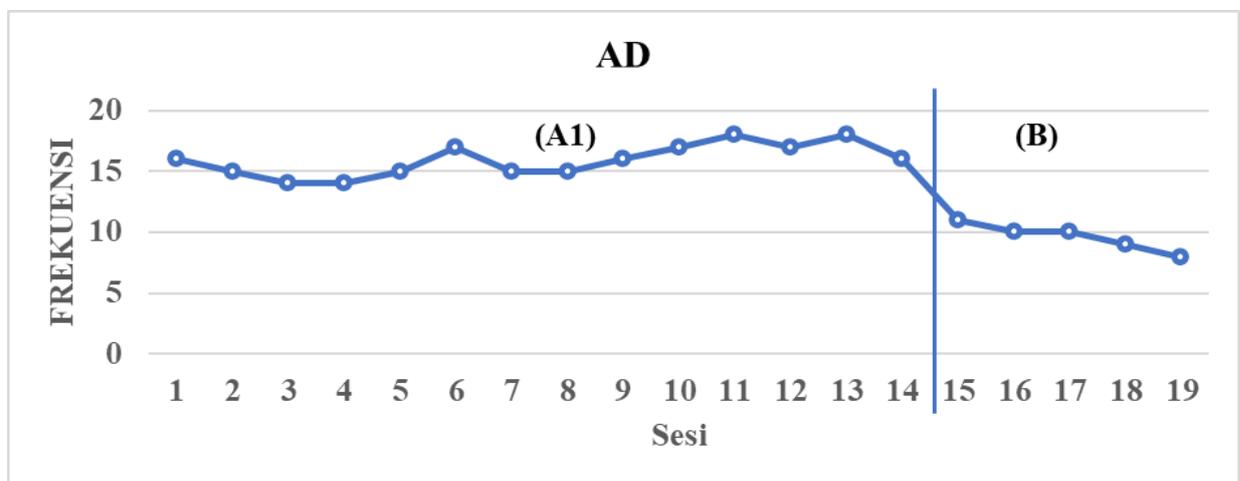
Hari	Kondisi	Frekuensi	Intensitas	Durasi
1	A -1	16	29	145
2	A -1	15	30	150
3	A -1	14	28	140
4	A -1	14	25	125
5	A -1	15	24	120
6	A -1	17	28	140
7	A -1	15	27	135
8	A -1	15	25	125
9	A -1	16	24	120
10	A -1	17	25	125

Effectiveness of Individual Counseling Services Using Solution Focused Brief Therapy Approach to Reduce Smoking Behavior of Manggarai Students

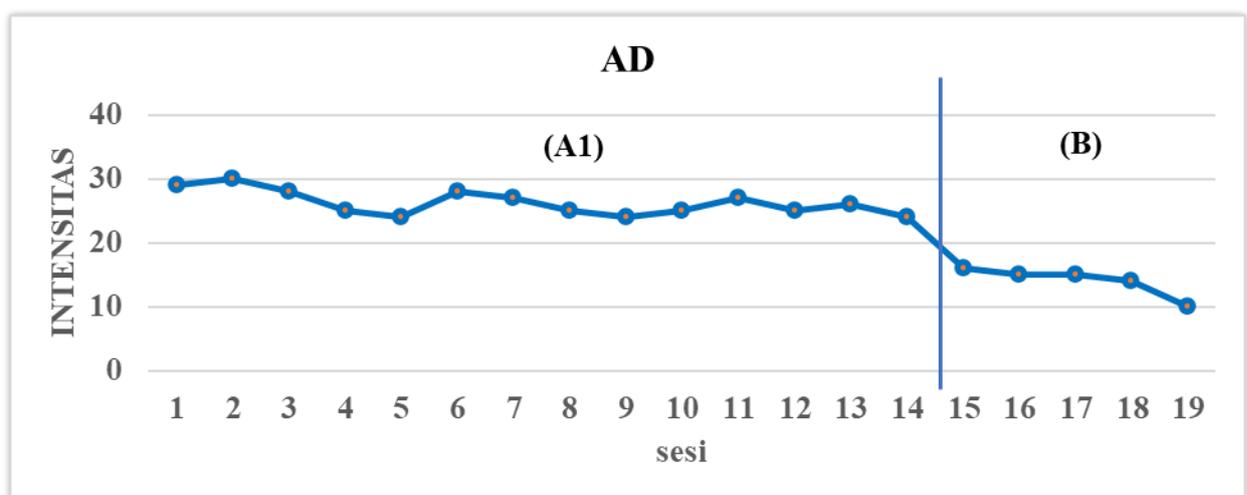
Yohanes Bagung, Leny Latifah, Imam Ariffudin

11	A -1	18	27	135
12	A -1	17	25	125
13	A -1	18	26	130
14	A -1	16	24	120
15	B -1	11	16	64
16	B -1	10	15	60
17	B -1	10	15	60
18	B -1	9	14	56
19	B -1	8	10	40

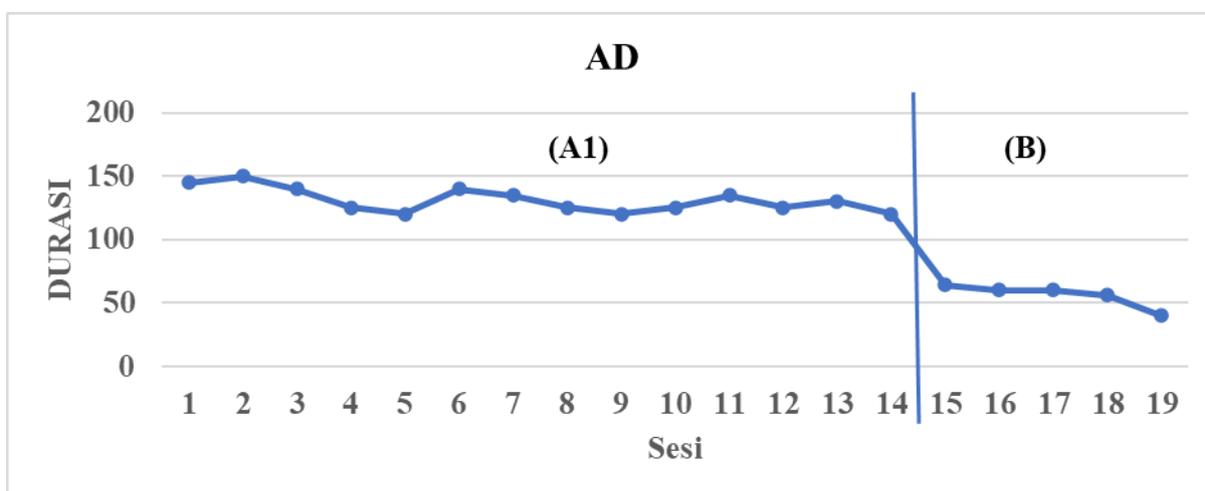
Gambar 1. Grafik Frekuensi perilaku merokok sebelum treatment dan proses treatment.



Gambar 2 Grafik Intensitas perilaku merokok sebelum treatment dan proses treatment.



Gambar 3 Grafik Durasi perilaku merokok sebelum treatment dan proses treatment.



Berdasarkan gambar grafik 1, 2 dan 3, grafik frekuensi, intensitas dan durasi menunjukkan panjang kondisi selama fase baseline 1 (A_1) adalah 14 sesi, dan fase intervensi (B) adalah 5 sesi. Pada fase intervensi (B) data yang diperoleh cenderung menurun dan stabil karena skor yang diperoleh menurun dari sesi pertama sampai akhir.

Pada fase Baseline (A_1), tren ke arah estimasi menunjukkan perubahan data dari satu sesi ke sesi lainnya. arah trend meningkat dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A_1) frekuensi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 71% (Tinggi). Pada fase intervensi (B) garis kecenderungan arah menurun dengan dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A_1) frekuensi yang dapat ditemukan dalam kisaran stabilitas 40% (sedang). Artinya dilihat dari tingkat perilaku merokok pada Mahasiswa Manggarai FIP Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, sebelum pemeberian layanan layanan konseling pendekatan SFBT meningkat dengan nilai rentang stabilitas 71% (Tinggi) dan sesudah pemeberian layanan konseling individu pendekatan SFBT menurun dengan nilai rentang stabilitas 40% (Sedang).

Pada fase Baseline (A_1) arah trend meningkat dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A_1) Intensitas yang dapat ditemukan dalam rentang stabilitas 85% (Sangat Tinggi). Pada fase intervensi (B) garis kecenderungan arah menurun dengan dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A_1) frekuensi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 20% (Rendah). Artinya dilihat dari tingkat perilaku merokok pada Mahasiswa Manggarai FIP Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, sebelum pemeberian layanan layanan konseling pendekatan SFBT meningkat dengan nilai rentang stabilitas 71% (Tinggi) dan sesudah pemeberian layanan konseling individu pendekatan SFBT menurun dengan nilai rentang stabilitas 40% (Sedang).

Pada fase Baseline (A_1) arah trend meningkat dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A_1) Durasi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 85% (Sangat Tinggi). Pada fase intervensi (B) garis kecenderungan arah

menurun dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A₁) frekuensi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 20% (sedang). Artinya dilihat dari tingkat perilaku merokok pada Mahasiswa Manggarai FIP Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, sebelum pemeberian layanan layanan konseling pendekatan SFBT meningkat dengan nilai rentang stabilitas 71% (Tinggi) dan sesudah pemeberian layanan konseling individu pendekatan SFBT menurun dengan nilai rentang stabilitas 40% (Sedang).

Dari hasil analisis berdasarkan dari perhitungan *percentage of nonoverlapping data* (PND), Nilai yang diperoleh dari frekuensi sebesar 100% sangat efektif, dari intensitas sebesar 100% dan durasi sebesar 100% untuk itu Dapat dikatakan bahwa konseling individu dengan menggunakan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat dikatakan sangat efektif mereduksi perilaku merokok. Dari hasil perhitungan rentang stabilitas dan *percentage of nonoverlapping data* (PND) perilaku merokok pada mahasiswa menurun itu terjadi dikarenakan subjek mampu mengontrol perilaku merokok menggunakan teknik pertanyaan keajaiban/mukjizat (*miracle question*).

Pendapat di atas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Mulawarman, 2020: 70) bahwa pertanyaan keajaiban/mukjizat (*miracle question*) Ini mempunyai masa fokus dimana fokusnya bisa pada peningkatan kehidupan yang berbeda-beda yang tidak terpengaruh atau dipengaruhi oleh permasalahan yang terjadi di masa lalu atau sedang terjadi, namun ada kondisi yang mempengaruhi perbaikan kehidupan yang lebih menguntungkan di masa depan. Konselor diinstruksikan untuk mendidik diri mereka sendiri tentang metode atau pendekatan tertentu untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka minati.

Pendekatan *solution focused brief therapy* sangat dibutuhkan mahasiswa Manggarai terutama mahasiswa dengan perilaku merokok yang tinggi. Dikarenakan melihat lengkungan sekitar yang berpengaruh bagi diri konseli. Perilaku merokok merupakan masalah yang cukup serius, mengingat dampak buruk atau bahaya yang diakibatkan (Tucunan, 2019: 319). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebiasaan merokok antara lain adalah tekanan teman sebaya yang ditandai dengan usia perokok yang masih muda, status sosial ekonomi yang rendah, keberadaan orang yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok, dan kurangnya keyakinan bahwa merokok meningkatkan kesehatan (Tarwoto & Wartonah, 2010). Oleh karena itu, pengobatan singkat yang berfokus pada solusi dimanfaatkan untuk membantu penderita perilaku merokok.

Dalam upaya untuk melakukan konseling yang memperhatikan konteks waktu dan aplikatif terutama di kampus maka salah satu pendekatan konseling yang akan digunakan adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution-Focused Brief Therapy/SFBT) (Rusandi & Rachman, 2014: 22). Metode yang digunakan dalam konseling ini adalah menganalisis informasi mengenai jangka waktu yang diinginkan dan potensi yang ada dalam diri konseli (Rena Rostini & Nurjannah, 2021). Ketika menggunakan pendekatan SFBT, dalam penerapannya lebih memfokuskan pada solusi sehingga harapannya bisa lebih cepat membantu konseli peserta didik dalam menemukan solusi dalam masalahnya (Habsy et al., 2024: 3). Oleh karena itu, pendekatan terapi singkat yang berfokus pada solusi akan membantu dalam

menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan dan keinginan klien, serta memperkuat sumber daya yang ada untuk mendukung perubahan perilaku.

Layanan konseling individual bertujuan untuk membantu klien yang menghadapi masalahnya dan memberikan solusi dalam masalahnya (Armayani, 2021: 4). Selama proses intervensi, pendekatan SFBT memfokuskan pada identifikasi solusi dari pada menggali permasalahan. Pendekatan ini memberikan ruang bagi subjek untuk mengeksplorasi momen-momen di mana mereka tidak merokok atau berhasil menahan diri. Dengan memanfaatkan pertanyaan seperti *miracle question* dan *scaling question*, subjek diajak untuk membayangkan perubahan yang mereka inginkan dan menilai kemampuan mereka dalam mencapainya. Intervensi juga mencakup penetapan tujuan yang spesifik dan terukur, seperti mengurangi jumlah rokok harian, mengidentifikasi pemicu perilaku merokok, serta mengganti kebiasaan merokok dengan aktivitas lain yang lebih positif. Proses ini didukung oleh penguatan motivasi internal dan apresiasi terhadap kemajuan kecil yang telah dicapai oleh subjek.

Hasil dari intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan pada perilaku merokok subjek AD, dapat dilihat dari estimasi kecenderungan arah presentase pada data point fase baseline (A₁) frekuensi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 71% (Tinggi). Pada fase intervensi (B) garis kecenderungan arah menurun dengan dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A₁) frekuensi yang dapat ditemukan dalam kisaran stabilitas 40% (sedang). presentase pada data point fase baseline (A₁) Intensitas yang dapat ditemukan dalam rentang stabilitas 85% (Sangat Tinggi). Pada fase intervensi (B) garis kecenderungan arah menurun dengan dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A₁) frekuensi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 20% (Rendah). Dan presentase pada data point fase baseline (A₁) Durasi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 85% (Sangat Tinggi). Pada fase intervensi (B) garis kecenderungan arah menurun dengan dengan melihat presentase pada data point fase baseline (A₁) frekuensi yang berada pada rentang stabilitas dapat diperoleh 20% (sedang).

Subjek mampu mengurangi frekuensi, intensitas dan durasi merokok, Subjek AD mulai mengembangkan kesadaran yang lebih tinggi tentang dampak buruk merokok, baik bagi kesehatan subjek sendiri maupun lingkungan sekitar. Selain itu, subjek juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi godaan untuk merokok, terutama ketika berada di situasi sosial yang sebelumnya menjadi pemicu utama. Motivasi subjek untuk melanjutkan proses perubahan semakin kuat karena mereka merasa lebih terkendali terhadap kebiasaan merokok. Dukungan yang diberikan selama sesi konseling juga membantu subjek menyusun strategi jangka panjang untuk menjaga hasil yang telah dicapai.

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, seperti terbatasnya jumlah subjek dan durasi intervensi yang relatif singkat. Untuk penelitian lanjutan, disarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek dan memperpanjang durasi intervensi agar hasil yang diperoleh lebih generalis dan mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diperoleh

temuan kajian penelitian AD mengenai *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), tingkat kecanduan merokok yang tinggi. Subjek AD sering merokok dalam berbagai situasi, baik dalam keadaan santai, stres, atau saat berkumpul bersama teman. Subjek AD sudah menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan karena dianggap sebagai cara untuk mengatasi tekanan atau menciptakan kenyamanan sosial. Selain itu, subjek memiliki keyakinan bahwa berhenti merokok adalah hal yang sulit dilakukan karena kurangnya dukungan dan motivasi internal. Pendekatan SFBT memfokuskan pada identifikasi solusi dari pada menggali permasalahan. Pendekatan ini memberikan ruang bagi subjek untuk mengeksplorasi momen-momen di mana mereka tidak merokok atau berhasil menahan diri. Dengan memanfaatkan pertanyaan seperti *miracle question* dan *scaling question*, subjek diajak untuk membayangkan perubahan yang mereka inginkan dan menilai kemampuan mereka dalam mencapainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Armayani, H. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Individual Untuk Mengatasi Siswa Yang Mengalami Kesulitan Belajar Di Kelas XI Mas Pab 4 Klumpang T.A 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan [JIMEDU]*, 1(4), 1-11. <https://jurnalmahasiswa.umsu.ac.id/index.php/jimedu/article/view/914>
- Baharuddin. (2017). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Anak Usia Remaja Madya*. UIN Alauddin Makasar.
- Besta Rizaldy, A., Afriwardi, A., & Susanty Sabri, Y. (2016). Hubungan Perilaku Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi (Ketahanan Jantung-Paru) Siswa SMKN I Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 325-329. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i2.516>
- Browne, A. J., Shultis, J. D., & Thio-Watts, M. (1999). Solution-focused approaches to tobacco reduction with disadvantaged prenatal clients. *Journal of Community Health Nursing*, 16(3), 166-177. https://doi.org/10.1207/s15327655jchn1603_3
- Dwi Setiyanto. (2017). Perilaku Merokok Di Kalangan Pelajar. *Jurnal Ilmiah Unair*, 2, 2-14.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1993). How to design and evaluate research in education. *New York: McGraw-Hill*, 7.
- Habsy, B. Al, 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. <https://doi.org/10.47134/jpn.vii4.515>
- Handayani, L. (2023). Gambaran Kebiasaan Merokok Pada Usia Dewasa Di Indonesia: Temuan Hasil Global Adult Tobacco Survey (Gats) 2021. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 3(4), 193-198. <https://doi.org/10.37887/jwins.v3i4.35326>
- Husni, M. (2017). *Layanan Konseling Individual Remaja; Pendekatan Behaviorisme*. 2, 2.
- Jon Carlson, Len Sperry, J. A. L. (2013). *Family Therapy Techniques Integrating and Tailoring Treatment*. Taylor & Francis.
- Mulawarman. (2020). *Konseling Singkat Berfokus Solusi*. KENCANA.

Effectiveness of Individual Counseling Services Using Solution Focused Brief Therapy Approach to Reduce Smoking Behavior of Manggarai Students

Yohanes Bagung, Leny Latifah, Imam Ariffudin

- Palmer. (2010). *Solution Focused Brief Therapy: A Handbook of Evidence-Based Practice*. Oxford University Press.
- Rena Rostini & Nurjannah. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling Sfbt (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *Jurnal At-Taujih*, 4(1), 6.
- Rohman, M., Studi, P., Komunikasi, I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2019). Persepsi Mahasiswa Fikes Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Label Peringatan Bahaya Merokok. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 8(1), 15-19.
- Rosyidi, F. (2021). Strategi Pengembangan Toleransi Masyarakat melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus Solusi. *Community Development : Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.21043/cdjpmi.v5i1.9641>
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin. *Al 'Ulum*, 62(4), 22-28.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Penelitian dengan Subjek Tunggal*. UPI Pres.
- Tarwoto & Wartolah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Tucunan, A. A. . (2019). Determinan Perilaku Merokok Kepala Keluarga Di Kelurahan Woloan 1 Utara Kecamatan Tomohon Barat Kota Tomohon. *Kesmas*, 8, 319-327.
- Wijayanti, I. (2025). Application and Problems of Supervisors in the Implementation of Guidance and Counseling in Schools. *Psycoeducation*, 3(1), 13-22.