

**Jurnal Psikoedukasi dan Konseling**  
Vol 7, No.1, 2023  
Tersedia Online di <http://jurnal.uns.ac.id/jpk>  
ISSN xxxx-xxxx (online)  
<https://doi.org/10.20961/jpk.v%vi%i.72112>



---

## **Studi Kepustakaan Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling**

Yudith Trisna Nirmala<sup>1</sup>, Agus Tri Susilo, M.Pd.<sup>2</sup>, Citra Tectona Suryawati, M.Pd.<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Prodi BK, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: [yudithtrisanirmala@gmail.com](mailto:yudithtrisanirmala@gmail.com)

---

Artikel diterima: 8 Maret 2023, direvisi: 28 Mei 2023, disetujui: 17 Juni 2023

---

**Abstract:** The purpose of this research is to examine the application of SFBT which includes the objectives, scope, procedures, and the success of its application in guidance and counseling. The research method used is literature review. The data source used is how many 20 research journals that show a connection with the problem to be studied. The data collection technique used is documentation. The data analysis technique used is content analysis. The results of this study are: (1) The target of application of SFBT is school age students who are classified as children and adolescents, (2) Scope of application of SFBT the environmental space is in the form of personal, social emotional, behavioral, and academic problems, (3) The methods / techniques for applying SFBT include *exceptional questions*, *miracle questions*, *scaling questions* (4) The procedure for implementing SFBT consists of 3 main stages, (5) The successful implementation of SFBT, namely is effectively capable and successful in reducing aggressive behavior, increasing perceptions of social competence, self-perception, sense of coherence, self-esteem, self-efficacy, self-regulation, reducing symptoms of depression, overcoming burnout, self-concept, managing academic stress, overcoming addiction internet, self-adjustment, understanding the problems faced, helping in understanding student needs, controlling compulsive internet use, decreasing academic procrastination behavior.

**Keywords:** literature review; *solution-focused brief therapy*

---

### **Cara mengutip:**

Nirmala, Y.T., Susilo, A.T., Suryawati, C.T. (2023). Studi Kepustakaan Penerapan Solution- Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 7 (1) 18-26. <https://doi.org/10.20961/jpk.v%vi%i.72112>

---

## **PENDAHULUAN**

Bimbingan dan Konseling hakikatnya mempunyai tujuan membantu siswa dapat berkembang secara maksimal berdasar pada potensi diri masing-masing. Usaha yang dilakukan tersebut didalamnya terdapat suatu usaha yang telah dilaksanakan oleh guru BK guna memandirikan siswa sehingga dapat memahami diri sendiri dan membantu siswa saat mengambil keputusan (Purwoko, 2007: 1). Guru BK dalam membuat layanan bimbingan dan konseling

berupaya untuk membantu pengembangan potensi pribadi kemudian dapat mencapai tugas-tugas perkembangan.

Usaha dalam mewujudkan layanan BK di sekolah yang profesional bisa dilakukan oleh seorang guru BK. Guru BK mempunyai keahlian dalam memilih intervensi khusus melalui layanan yang akan dilakukan dengan pendekatan terbaru dan meminimalkan waktu yang digunakan guna menolong siswa mengentaskan masalahnya sehingga menjadi layanan efektif dan efisien. Sesuai dengan hal tersebut Reeves (2012: 3) berpendapat ketika guru BK melakukan layanan terhadap siswa, harus memakai pendekatan yang efektif dan efisien. Sedangkan itu Roeden, Maaskant, & Curfs (2014) menyatakan SFBT adalah pendekatan berupa terapi yang berfokus pada konseli guna tercapainya sebuah tujuan, dilaksanakan dengan durasi singkat agar siswa fokus terhadap solusi dari permasalahan yang sedang dialami. Kesimpulan dari dua pendapat ahli di atas adalah guru BK harus memakai pendekatan yang efektif dan efisien dalam melakukan layanan, SFBT dapat digunakan karena pendekatan tersebut berfokus terhadap solusi dan dilaksanakan dengan durasi yang singkat.

*Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) merupakan pendekatan yang berkembang dan lahir di Amerika Utara pada tahun 1980-an (Gladding, 2015: 285). Corey (2013: 400-402) menyatakan SFBT adalah pendekatan yang lahir dan berkembang dari filosofis postmodern yang dianggap sebagai suatu hal subjektif, bahwa realitas dan kebenaran subjektif dapat berubah berdasarkan hasil pengamatan. Pengalaman yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi terbentuknya realitas dan kebenaran dalam dirinya. Paham konstruktivisme, SFBT meyakini bahwa selain berhak untuk mengkonstruksikan masalah, manusia dapat mengkonstruksikan kompetensi dan solusinya.

Dasar pemanfaatan pendekatan tersebut adalah memberi siswa keleluasaan untuk melaksanakan perubahan perilaku dan menumbuhkan perilaku baru yang sesuai dengan tujuan. Di samping itu, siswa dituntut karena terdapatnya kurikulum pada pendidikan yang harus diselesaikan sehingga butuh waktu yang singkat dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa dengan waktu Guru BK yang terbatas pula, pendekatan SFBT ini diharapkan Guru BK dapat berkolaborasi dengan *stakeholder* dalam penyelesaian masalah yang berfokus pada penemuan solusi.

Penelitian yang dilakukan Rusandi & Rachman (2014: 22) menyatakan bahwa ditemukan adanya perbedaan tingkat *self esteem* pada siswa sebelum melaksanakan konseling SFBT dan sesudah melaksanakan konseling SFBT. Menggunakan rumus t-tes dapat dilihat bahwa  $t_{hit} > t_{tab}$  ( $5,650 > 2,776$  dengan taraf kepercayaan 95%). Kesimpulannya adalah konseling SFBT memiliki efek terhadap perubahan terapeutik dalam meningkatkan *self-esteem* siswa.

Arofah (2015) memakai desain *pretest and posttest control group design* yaitu masing-masing kelompok dengan jumlah anggota 6 orang siswa SMP N 5 Malang menyatakan hasil bahwa setiap kelompok yang mendapatkan intervensi dengan pendekatan konseling SFBT mendapatkan nilai rata-rata lebih tinggi dari pada kelompok kontrol yakni  $9.50 > 3.50$ . Sehingga kesimpulannya yaitu konseling kelompok dengan pendekatan SFBT efektif meningkatkan kedisiplinan diri siswa SMP.

Penjelasan di atas memberikan pengertian bahwa terdapat manfaat besar dari SFBT. Cukup penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk memahami SFBT guna memperluas pengetahuan ataupun mengambil manfaatnya. Perlu dilakukan suatu pengkajian mendalam terkait penerapan SFBT melalui studi kepustakaan guna memahaminya. Hasibuan (2007: 42) menyatakan bahwa studi kepustakaan merupakan sebuah uraian terkait teori-teori, temuan-temuan dan bahan penelitian yang lain, di temukan untuk menjadi bahan acuan guna dijadikan landasan penelitian. Kesimpulannya adalah penelitian studi kepustakaan mengenai SFBT dilaksanakan dengan tujuan untuk mengumpulkan dan menyatukan informasi-informasi terkait penggunaan SFBT, yang diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan pada penjelasan latar belakang di atas, peneliti melaksanakan penelitian studi kepustakaan dengan judul “Studi Kepustakaan Penerapan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) Dalam Bimbingan dan Konseling”, dengan tujuan ingin menyajikan berbagai penelitian yang relevan terkait dengan penerapan SFBT. Sumbangan ini bertujuan untuk menambah kajian mengenai penerapan SFBT, agar bisa diimplementasikan oleh guru BK kepada para peserta didik.

## **METODE**

Penelitian yang akan dilakukan merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Denney dan Tewksbury (2012: 30) menyatakan yaitu studi kepustakaan merupakan sebuah tinjauan yang komprehensif dilakukan penelitian sebelumnya membahas tentang topik tertentu. Kesimpulannya, studi kepustakaan merupakan kegiatan identifikasi dan peninjauan secara komprehensif terhadap beberapa penelitian sebelumnya sesuai dengan pembahasan yang telah ditentukan sebagai judul penelitian. Hamzah (2019: 52) menjelaskan bahwa penelitian kepustakaan (*library research*) mempunyai tujuan untuk memperjelas permasalahan, memecahkan permasalahan, dan mencegah suatu permasalahan terjadi.

Tumpuan pada penelitian ini adalah sumber data sekunder didapat melalui pengkajian sebuah jurnal, dengan 20 jurnal yang memenuhi kriteria, yakni mempunyai ulasan yang relevan terkait dengan *solution-focused brief therapy* dalam bimbingan dan konseling, serta telah

dipublikasikan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir, baik secara nasional maupun internasional. Peneliti memilih penelitian kepustakaan untuk dijadikan sebagai metode penelitian, karena peneliti ingin menyajikan berbagai penelitian relevan yang berkaitan dengan penerapan *solution-focused brief therapy* di dalam bimbingan dan konseling. Penelitian kepustakaan dapat mempermudah peneliti untuk memperdalam pengetahuan tentang bidang dan permasalahan yang akan diteliti.

Prosedur penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti meliputi tahap persiapan, diantaranya: (1) menentukan judul penelitian; (2) menyusun proposal penelitian; dan (3) melaksanakan seminar proposal penelitian. Tahap kegiatan yang mengacu pada tahapan kegiatan pengumpulan data menurut Zed (2014), yang meliputi: (1) mempersiapkan alat perlengkapan; (2) menyusun bibliografi kerja; (3) mengatur waktu; serta (4) membaca dan membuat catatan penelitian. Tahap penyusunan laporan, diantaranya: (1) melakukan penyaringan data dan analisis data; (2) menyusun laporan hasil penelitian; serta (3) ujian skripsi dan revisi.

## **HASIL**

### **Sasaran**

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan, Sasaran penerapan *solution focused brief therapy* yaitu usia anak sampai dengan remaja, laki-laki maupun perempuan yang masih masuk dalam usia sekolah yaitu SD, SMP, SMA. Berdasarkan pembahasan sasaran penerapan *solution focused brief therapy* yang sudah dilakukan, dapat jelaskan bahwa *solution focused brief therapy* dilaksanakan untuk sasaran siswa (anak-anak sampai remaja) segala umur. Sependapat dengan yang diungkapkan Franklin (2020: 3) *solution focused brief therapy* sejak perkembangannya, semakin di praktikkan baik di tingkat sekolah dasar dan sekolah menengah. *solution focused brief therapy* diyakini sebagai intervensi singkat yang baik digunakan untuk anak-anak dan remaja di sekolah dasar dan sekolah menengah, dan remaja usia transisi. Adanya *solution focused brief therapy* ini anak-anak dan remaja tidak perlu menjelaskan secara jelas permasalahannya, mereka hanya perlu menjelaskan poin-poin nya saja kemudian konselor mengarahkan pada perubahan-perubahan yang perlu dilakukan.

### **Ruang Lingkup**

Pembahasan ruang lingkup penerapan *solution focused brief therapy*, bahwa dari 20 jurnal penelitian yang sudah dilakukan analisis, ada 4 jurnal dengan masalah tingkat *self esteem* rendah, 3 jurnal dengan masalah konsep diri rendah, 2 jurnal dengan masalah prokrastinasi, 2 jurnal dengan masalah kecanduan internet. Selain itu beberapa jurnal lainnya masing-masing memiliki ruang lingkup penerapan dengan masalah perilaku agresif, kompetensi sosial, masalah akademik, gejala depresi, *burnout* sekolah, penyesuaian sosial, *bullying*, hubungan dengan teman

sebayu, perasaan frustrasi, rendahnya motivasi belajar, masalah keluarga, identitas pribadi, serta mengenai efikasi diri yang rendah. Pratini dan Afifah (2018: 75) *solution focused brief therapy* dapat dilaksanakan dalam penanganan bermacam-macam masalah yang dialami siswa di sekolah. Waktu pelaksanaan intervensi singkat, menekankan terhadap alternatif solusi, dan tercapainya tujuan menjadi keunggulan sendiri dari pendekatan *solution focused brief therapy*. Selain itu Brabender, Fallon, & Smolar (2004) menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* dalam memperbaiki masalah sosial, meningkatkan keterampilan sosial, *locus of control*, *self-concept*, dan *self-esteem* pada siswa. Kesimpulan beberapa jurnal di atas adalah ruang lingkup penanganan *solution focused brief therapy* sangat luas, terlebih berbagai permasalahan siswa yang ada di sekolah. Maka dari itu *solution focused brief therapy* sangat bisa dimanfaatkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

### **Prosedur**

Prosedur penerapan *solution focused brief therapy* terdapat 3 langkah utama dalam pelaksanaannya, yaitu menurut De Shazer & Dolan (2007: 5) perubahan pra-sesi (*pre-session change*), menetapkan tujuan berfokus pada solusi (*solution-focused goals*), mencari pengecualian dan membangun solusi (*finding exceptions and constructing solutions*). Keunggulan dari prosedur menurut De Shazer & Dolan adalah tidak memakan waktu yang terlalu lama dalam melakukan intervensi, langsung menyorot pada tujuan-tujuan positif yang diharapkan bisa di munculkan oleh siswa.

Menurut Seligman (2005) agar bisa digunakan dengan maksimal terdapat 5 tahapan *solution focused brief therapy* yang harus dilakukan, yaitu: Membangun Hubungan Baik; Mengidentifikasi Permasalahan yang Bisa Ditemukan Solusinya; Menetapkan Tujuan; Merancang dan Menetapkan Intervensi; Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut. Keunggulan dari 5 tahapan tersebut adalah langkah pertama siswa diajak membahas soal topik netral yang di situ diharapkan dapat membangun kemistri agar siswa mau mengikuti segala langkah demi langkah di *solution focused brief therapy* dengan maksimal. Kemudian baru menginjak pada permasalahan yang sedang dialami, akan tetapi dengan syarat yang bisa di temukan solusinya agar terdapat perubahan positif pada siswa. Ketiga adalah langkah menetapkan tujuan, hal ini menjadikan langkah awal dalam perubahan-perubahan positif yang akan dilakukan siswa. Setelah itu merancang dan menetapkan intervensi yaitu melaksanakan hal-hal yang sudah di setuju oleh guru BK dan siswa. Terakhir adalah melakukan pengakhiran, evaluasi dan tindak lanjut hal ini bertujuan agar perubahan-perubahan yang terjadi selama pelaksanaan konseling tidak hilang dan guru BK masih bisa memantau perubahan yang dilakukan siswa. Hal-hal di atas menjadi saling berkesinambungan satu sama lain dan harus dilakukan semuanya. Karena setiap langkah memiliki tujuannya sendiri-sendiri. Berdasarkan pembahasan prosedur penerapan *solution focused brief*

*therapy* dapat diketahui diterapkan secara fleksibel. langkah-langkah tersebut dapat dimodifikasi sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan konseling. Maka dari itu pemanfaatan konseling dengan pendekatan SFBT di harapkan menjadi alternatif yang dapat digunakan guru BK dalam pelaksanaan layanan di sekolah.

### **Keberhasilan**

*Solution focused brief therapy* secara efektif mampu dan berhasil mereduksi perilaku agresif, meningkatkan persepsi kompetensi sosial, meningkatkan persepsi diri, meningkatkan rasa koherensi, meningkatkan *self esteem*, menurunkan gejala depresi, mengatasi *burnout*, menaikkan konsep diri, pengelolaan stres akademik, mengatasi kecanduan internet, meningkatkan penyesuaian diri, memahami masalah yang dihadapi, membantu dalam memahami kebutuhan siswa. Berbagai macam permasalahan dari masalah pribadi, sosial, maupun akademik dapat diselesaikan dengan pendekatan *solution focused brief therapy*.

Faktor yang menyebabkan perubahan-perubahan tersebut bisa dilihat dari teknik yang digunakan. Teknik-teknik seperti pertanyaan pengecualian yang menyebabkan siswa dapat berpikir secara lebih luas, memikirkan perihal hal-hal baik yang pernah dilakukan dari pada memikirkan hal buruk. Kemudian pertanyaan keajaiban yang dimana siswa di ajak membayangkan situasi dimana mereka tidak memiliki masalah sama sekali di hidupnya, tujuannya adalah agar siswa merasakan energi positif dari hasil membayangkan tersebut kemudian mau beranjak dari masalah dan menuju hal-hal positif. Selain itu terdapat pertanyaan penskalaan yang di mana dalam penskalaan siswa di ajak untuk merencanakan hal-hal yang akan dilakukan kedepan, merencanakan langkah-langkah yang akan dilakukan guna menuju sebuah tujuan yang telah ditentukan.

Selain itu, Cotton (2010) menyatakan *solution focused brief therapy* dapat memfasilitasi perubahan konseli secara efektif. Hal ini disampaikan dalam studi kasus Insoo Kim Berg tentang bagaimana temuannya yakni *solution focused brief therapy* mampu memfasilitasi perubahan konseli menggunakan *Recursive Frame Analysis (RFA)* penelitian menyebutkan pertanyaan-pertanyaan yang dirumuskan oleh Berg dalam proses konseling mengandung percakapan terapeutik yang mampu membawa perubahan pada konseli. Peran konselor adalah membantu konseli mengenali kompetensi yang mereka miliki. Proses konseling berfokus pada penemuan dan penciptaan solusi, bukan pada masalah. Hal ini dilakukan dengan cara meminimalisasi terjadinya frustrasi pada diri siswa, dan membantu siswa memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki untuk berperilaku konstruktif dalam menghadapi rangsangan yang dianggap berbahaya

Berdasarkan pembahasan keberhasilan penerapan *solution focused brief therapy* di atas dapat diketahui bahwa pemberian intervensi konseling dengan pendekatan *solution focused brief therapy* memberikan efek positif bagi siswa terkait peningkatan potensi atau kemampuan diri dan terhadap pengentasan masalah. Sejalan dengan itu Corey (2013: 400-402) menyatakan bahwa *solution focused brief therapy* memiliki pandangan positif terhadap kompetensi dan kemampuan manusia dan dapat memunculkan asumsi optimis bahwa manusia itu sehat, kompetem, dan berdaya dalam menciptakan solusi atas masalahnya. Hal serupa dinyatakan oleh Kelly, Kim, & Franklin (2008: 8) *solution focused brief therapy* merupakan pendekatan yang positif berdasarkan kekuatan dalam diri individu.

## **SIMPULAN**

Sasaran penerapan *solution focused brief therapy* adalah siswa dengan usia sekolah yang masuk dalam kategori anak-anak sampai remaja dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki. Usia sekolah ini yaitu dari tingkatan SD, SMP, SMA. Ruang lingkup penerapan *solution focused brief therapy* yaitu masalah-masalah mengenai pribadi, sosial, perilaku dan akademik yang dialami oleh siswa, antara lain masalah perilaku agresif, kompetensi sosial, konsep diri, perilaku dan akademik, *self-esteem*, gejala depresi, *burnout* sekolah, konsep diri akademik, kecanduan internet, penyesuaian sosial, *bullying*, hubungan dengan teman sebaya, perasaan frustrasi, rendahnya motivasi belajar, masalah keluarga, identitas pribadi, mengakses internet yang kurang terkendali dan tidak tepat guna, efikasi diri, tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, memiliki tingkat regulasi diri rendah dan mengalami prokrastinasi.

Prosedur penerapan *solution focused brief therapy* dilakukan dengan tahap, jumlah sesi, serta durasi yang bisa disesuaikan dengan kebutuhan intervensi, akan tetapi tetap harus berpedoman dengan prosedur yang telah ditetapkan, baik secara individu maupun kelompok. Langkah-langkah yang bisa dilakukan berupa (1) *pre-session change*, (2) *solution-focused goals*, (3) *finding exceptions and constructing solutions*. Keberhasilan penerapan *solution focused brief therapy* efektif dalam menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan masalah pribadi, sosial, perilaku dan akademik. Masalah seperti perilaku agresif, persepsi mengenai kompetensi sosial, persepsi diri yang rendah, *self esteem* yang rendah, gejala depresi, *burnout* sekolah, konsep diri rendah, stres akademik, kecanduan internet, efikasi diri, prokrastinasi akademik dan beberapa masalah siswa yang lain dapat diselesaikan dengan konseling pendekatan SFBT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arofah, L. (2015). *Keefektifan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Disiplin Diri Siswa SMP Negeri 5 Malang*. Disertasi dan Tesis Program Pascasarjana UM.
- Brabender, V. M., Smolar, A. I., & Fallon, A. E. (2004). *Essentials of group therapy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Corey, G. (2005). *Theory and Practice of Counseling & Psychotherapy (7<sup>th</sup> edition)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy (9<sup>th</sup> edition)*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Cotton, Jeffrey. (2010). Question utilization in solution-focused brief therapy: a recursive frame analysis of insoo kim berg's solution talk. *The Qualitative Report Volume 15 Number 1 January 2010 18-36*.
- De Shazer, Steve, & Dolan, Y. (2007). *More than Miracle: The State of the Art of Solution Focused Brief Therapy*. New York: Reutledge.
- Denney, A.S. & Tewksbury, R. (2012). How to Write a Literature Review. *Journal of Criminal Justice Education*, 1-17.
- Franklin. C. (2020). Solution Focused Brief Therapy for Students in Schools: A Comparative Meta Analysis of the English and Chinese Literature. *China Academic Journals*
- Glading, Samuel T. (2015). *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Terjemahan Winarno) (Ed. Keenam). Jakarta: PT. Indeks.
- Hamzah, A. (2019). *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research Kajian Fisiologis, Teoritis, dan Aplikatif*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Hasibuan, Z. A. (2007). *Metodologi Penelitian Pada Bidang Ilmu Komputer dan Teknologi Informasi: Konsep, Teknik, dan Aplikasi*. Fasilkom Universitas Indonesia.
- Kelly, Michael S, Johnny S. Kim, and Cynthia Franklin. (2008). *Solution-Focused Brief Therapy in Schools*. New York: Oxford University Press
- Kim, J. S. (2008). Examining the Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy: A Meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 18(2), 107-116.
- Pratini, H. Dan A. N. Afifah. (2018). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Mengurangi Perilaku Prokastinasi Pada Siswa. *Fokus*. 1 (2): 75-78.
- Purwoko, Budi. (2007). *Pemahaman Individu Melalui Teknik NonTes*. Surabaya: Unesa University Press.
- Reeves. 2012. *Introduction to Counselling and Psychotherapy: From Theory to Practice*. International Journal of Ch-01.
- Roeden, J. M., Maaskant, M. A., & Curfs, L. M. G. (2014). Processes and effects of Solution-Focused Brief Therapy in people with intellectual disabilities: a controlled study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 58(4), 307-320.
- Rusandi, M. A., dan Rachman, A. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP UNLAM Banjarmasin. *Jurnal Al 'Ulum*. 62 (4)

Seligman, M, E, P. & Christoper, P. (2005). *Authentic Happiness Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fullfillment: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (terjemahan)*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.