

TERAPI BRIEF FOKUS SOLUSI DALAM KONTEKS PENDIDIKAN TINGGI: SOROTAN LITERATUR SISTEMATIK TERHADAP PELAKSANAAN INTERVENSI DAN HASIL PSIKOLOGI PELAJAR

SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY IN HIGHER EDUCATION: A SYSTEMATIC REVIEW OF INTERVENTION CHARACTERISTICS AND PSYCHOLOGICAL OUTCOMES AMONG STUDENTS

Zainab Ismail¹
Rahimi Che Aman^{2*}

¹ Jabatan Ilmu Pendidikan, Institut Pendidikan Guru Kampus Pulau Pinang, 11700 Gelugor, Pulau Pinang, Malaysia (E-mail: zainabismail1208@gmail.com)

² Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang, Malaysia
(E-mail: rahimi@usm.edu.my)

*Corresponding author: rahimi@usm.edu.my

Article history

Received date : 15-8-2026
Revised date : 16-8-2026
Accepted date : 15-10-2026
Published date : 20-10-2026

To cite this document:

Ismail, Z., & Che Aman, R. (2026). Terapi brief fokus solusi dalam konteks pendidikan tinggi: Sorotan literatur sistematik terhadap pelaksanaan intervensi dan hasil psikologi pelajar. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 11 (87), 228 – 257.

Abstrak: Terapi Brief Fokus Solusi (TBFS/SFBT) semakin digunakan dalam konteks pendidikan tinggi, namun bukti berkaitan pelaksanaan intervensi dan hasil psikologi pelajar masih tersebar dalam kajian yang menggunakan pelbagai reka bentuk dan pendekatan metodologi. Sorotan literatur sistematik ini mensintesis ciri kajian, bentuk intervensi dan hasil psikologi SFBT dalam kalangan pelajar pendidikan tinggi. Carian Scopus, Web of Science Core Collection dan OpenAlex bagi tahun 2016–2026 mengenal pasti 110 rekod. Selepas 38 rekod pendua dikeluarkan, sebanyak 72 rekod diteruskan ke peringkat saringan, manakala 45 laporan dinilai pada peringkat teks penuh. Daripada jumlah tersebut, 40 laporan yang mewakili 36 kajian yang berbeza dimasukkan dalam sintesis akhir. Sebanyak 26 kajian menggunakan SFBT/SFBC sebagai intervensi utama, manakala 10 kajian menggabungkan komponen fokus solusi dengan pendekatan lain. Bagi 17 kajian yang melaporkan bilangan sesi dengan jelas, median bilangan sesi ialah enam, dengan julat antara dua hingga 24 sesi. Hasil yang paling kerap dinilai melibatkan distres dan afek negatif, diikuti oleh kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif. Walau bagaimanapun, hanya tujuh kajian melaporkan penilaian susulan, manakala hanya satu kajian secara khusus melibatkan guru pelatih. Secara keseluruhannya, dapatan menunjukkan bahawa SFBT mempunyai potensi untuk digunakan dalam konteks pendidikan tinggi. Namun, pelaporan berkaitan teknik intervensi dan kaedah pemantauan pelaksanaan masih tidak konsisten, manakala bukti empirikal yang secara khusus melibatkan guru pelatih masih terhad.

Kata Kunci: *Terapi Brief Fokus Solusi; pendidikan tinggi; kesejahteraan psikologi; pelajar universiti; guru pelatih*

Abstract: *Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) is increasingly being used in higher education contexts; however, evidence concerning intervention implementation and students' psychological outcomes remains dispersed across studies employing diverse research designs and methodological approaches. This systematic literature review synthesises the characteristics of existing studies, forms of intervention, and psychological outcomes associated with SFBT among higher education students. Searches of Scopus, Web of Science Core Collection, and OpenAlex for publications from 2016 to 2026 identified 110 records. After removing 38 duplicate records, 72 records proceeded to the screening stage, while 45 reports were assessed at the full-text stage. Of these, 40 reports representing 36 distinct studies were included in the final synthesis. Twenty-six studies used SFBT/SFBC as the primary intervention, while 10 studies integrated solution-focused components with other approaches. Among the 17 studies that clearly reported the number of sessions, the median number of sessions was six, with a range of two to 24 sessions. The most frequently assessed outcomes involved distress and negative affect, followed by well-being, resilience, and positive functioning. However, only seven studies reported follow-up assessments, while only one study specifically involved pre-service teachers. Overall, the findings suggest that SFBT has potential for use in higher education contexts. Nevertheless, reporting of intervention techniques and procedures for monitoring intervention implementation remains inconsistent, while empirical evidence specifically involving pre-service teachers remains limited.*

Keywords: *Solution-Focused Brief Therapy; higher education; psychological well-being; university students; pre-service teachers*

Pendahuluan

Pelajar pendidikan tinggi berhadapan dengan pelbagai tuntutan yang berlaku secara serentak, termasuk penyesuaian terhadap persekitaran akademik, tuntutan pembelajaran, perkembangan sendiri serta persediaan untuk kerjaya. Cabaran penyesuaian dalam pendidikan tinggi boleh mempengaruhi fungsi psikologi dan kesejahteraan pelajar, sekali gus menunjukkan kepentingan penyediaan sokongan psikologi yang sesuai dalam konteks institusi pendidikan tinggi (Kritikou & Giovazolias, 2022; Soares et al., 2022; Worsley et al., 2022). Dalam persekitaran akademik yang dipengaruhi oleh tempoh semester, jadual pembelajaran yang padat dan pelbagai tuntutan pelajar, pendekatan kaunseling yang berstruktur serta fleksibel mempunyai nilai praktikal. Salah satu pendekatan yang berpotensi memenuhi keperluan tersebut ialah Terapi Brief Fokus Solusi (TBFS), atau *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini memberi penekanan kepada matlamat klien, pengecualian terhadap masalah, kekuatan dan sumber yang dimiliki serta gambaran masa depan yang diinginkan, berbanding memberi tumpuan secara berpanjangan kepada penerokaan masalah (de Shazer et al., 2007).

Seiring dengan perkembangan penggunaannya, asas bukti berkaitan SFBT turut berkembang merentas pelbagai populasi dan konteks. Sorotan terdahulu yang mensintesis kajian terkawal mengenai SFBT menunjukkan kecenderungan kepada hasil yang positif (Gingerich & Peterson, 2013), manakala semakan global, *scoping review* dan meta-analisis yang lebih terkini menunjukkan peluasan penggunaan serta penyelidikan SFBT dalam pelbagai konteks (Neipp & Beyebach, 2024; Pakroshnis & Žak, 2024; Vermeulen-Oskam et al., 2024). Walau bagaimanapun, kesan yang dilaporkan berbeza mengikut populasi, hasil yang dinilai, ciri

intervensi, reka bentuk kajian dan kumpulan pembeding. Dalam bidang pendidikan, SFBT dan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) turut digunakan bagi menangani pelbagai isu seperti kebimbangan, tekanan akademik, prokrastinasi dan tingkah laku bermasalah (Naraswari et al., 2021). Walaupun perkembangan ini menunjukkan peluasan penggunaan pendekatan fokus solusi, bukti yang khusus melibatkan pelajar pendidikan tinggi masih tersebar merentas kajian yang menggunakan istilah intervensi, tempoh pelaksanaan, format penyampaian dan hasil yang berbeza-beza. Keadaan ini menyukarkan pembentukan gambaran yang menyeluruh tentang bagaimana pendekatan tersebut dilaksanakan dan dinilai dalam konteks pendidikan tinggi.

Kepelbagaian pelaksanaan tersebut juga perlu difahami berdasarkan ciri asas pendekatan fokus solusi itu sendiri. SFBT menekankan perubahan yang dapat dikenal pasti serta pencapaian melalui langkah-langkah kecil yang realistik. Antara teknik yang lazim digunakan ialah pembinaan matlamat, *scaling questions*, *exception questions*, *miracle questions* atau *preferred-future questions*, *coping questions*, pujian, penerokaan kekuatan serta tugas antara sesi (de Shazer et al., 2007; Pakroonis & Žak, 2024). Teknik-teknik ini membantu klien mengenal pasti strategi yang telah berkesan, sumber yang dimiliki dan langkah seterusnya yang boleh diambil untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Dalam konteks pendidikan tinggi, ciri tersebut berpotensi memenuhi keperluan perkhidmatan yang memerlukan intervensi ringkas, berorientasikan tindakan dan fleksibel untuk dilaksanakan melalui kaunseling individu, kelompok atau bentuk sokongan lain. Namun demikian, kesesuaian ciri tersebut tidak boleh secara langsung ditafsirkan sebagai bukti keberkesanan yang konsisten, memandangkan kajian sedia ada berbeza dari segi reka bentuk, kualiti pelaporan dan cara intervensi dilaksanakan (Pakroonis & Žak, 2024; Vermeulen-Oskam et al., 2024).

Selain teknik yang digunakan, bilangan dan tempoh sesi merupakan aspek penting dalam memahami variasi pelaksanaan SFBT. Istilah *brief* dalam SFBT tidak merujuk kepada jumlah sesi yang tetap atau seragam kerana intervensi fokus solusi boleh dilaksanakan dengan bilangan sesi yang berbeza mengikut tujuan, populasi dan konteks intervensi (de Shazer et al., 2007; Pakroonis & Žak, 2024). Oleh itu, penilaian terhadap SFBT perlu mengambil kira bukan sahaja sama ada pendekatan tersebut digunakan, tetapi juga bagaimana intervensi dilaksanakan, termasuk bilangan dan tempoh sesi, teknik yang digunakan serta masa penilaian perubahan, sama ada sejurus selepas intervensi atau melalui penilaian susulan. Maklumat pelaksanaan ini penting untuk membolehkan perbandingan yang lebih bermakna antara kajian, khususnya apabila hasil dilaporkan melalui bentuk dan tempoh intervensi yang berbeza.

Keterbatasan dan variasi bukti tersebut menjadi lebih ketara apabila perhatian diberikan kepada konteks pendidikan guru. Guru pelatih bukan sahaja merupakan pelajar pendidikan tinggi, tetapi turut melalui proses pembentukan identiti profesional dan menghadapi pelbagai tuntutan berkaitan persediaan untuk profesion keguruan. Literatur pendidikan guru menunjukkan bahawa resiliens, sumber peribadi dan kontekstual, identiti profesional serta kesejahteraan psikologi merupakan antara aspek penting dalam perkembangan guru pelatih (Mansfield et al., 2016; Rachmawati & Lidyasari, 2023; Zhao et al., 2022). Oleh itu, keperluan psikologi dan perkembangan guru pelatih mungkin tidak sepenuhnya sama dengan populasi mahasiswa secara umum. Dalam kerangka kesejahteraan psikologi Ryff, fungsi positif individu merangkumi enam dimensi, iaitu autonomi, penguasaan persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri (Ryff, 1989). Keenam-enam dimensi tersebut menyediakan perspektif yang lebih menyeluruh terhadap fungsi psikologi positif dan tidak hanya menumpukan kepada pengurangan simptom.

Walau bagaimanapun, bukti langsung mengenai penggunaan pendekatan fokus solusi dalam kalangan guru pelatih masih terhad. McNulty dan Smith (2022), misalnya, meneliti pengalaman guru pra-perkhidmatan melalui pendekatan *solution-focused brief coaching*. Kajian tersebut melibatkan 10 peserta yang mengikuti dua sesi dan melaporkan tema berkaitan emosi positif, efikasi sendiri, pembentukan *preferred future*, kemajuan ke arah hasil yang diinginkan serta penggunaan perspektif fokus solusi dalam konteks lain (McNulty & Smith, 2022). Dapatan tersebut memberikan petunjuk awal tentang kesesuaian konseptual pendekatan fokus solusi dalam konteks latihan perguruan. Namun demikian, kajian tersebut melibatkan sampel yang kecil dan tidak menilai keseluruhan konstruk kesejahteraan psikologi Ryff secara multidimensi. Justeru, bukti yang diperoleh secara langsung daripada guru pelatih perlu dibezakan daripada bukti tidak langsung yang bersumberkan kajian terhadap populasi pelajar universiti secara umum. Perbezaan ini penting bagi menentukan sejauh mana bukti sedia ada boleh digunakan untuk menyokong pembangunan intervensi yang lebih khusus kepada konteks latihan perguruan.

Berdasarkan jurang tersebut, sorotan ini dilaksanakan untuk menghimpunkan dan mensintesis bukti berkaitan penggunaan SFBT dalam konteks pendidikan tinggi secara sistematik dan tersusun. Empat persoalan utama yang memandu sorotan ini ialah: (1) apakah ciri kajian dan bentuk intervensi SFBT yang digunakan dalam pendidikan tinggi; (2) bagaimana bilangan sesi dan teknik intervensi dilaporkan; (3) apakah hasil psikologi dan psikososial yang dinilai; dan (4) sejauh mana bukti sedia ada relevan terhadap pembangunan intervensi untuk guru pelatih. Bagi memastikan ketepatan analisis, laporan yang berasal daripada kajian atau sampel yang sama dikenal pasti dan dipadankan, manakala analisis akhir dibuat berdasarkan kajian yang berbeza. Pendekatan ini digunakan bagi mengelakkan sampel atau kumpulan peserta yang sama dikira lebih daripada sekali.

Metodologi

Sorotan ini menggunakan reka bentuk sorotan literatur sistematik dengan pelaporan yang berpanduan garis panduan PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Pendekatan metodologi ini menekankan ketelusan dalam setiap peringkat proses sorotan, termasuk mengenalpastian rekod, saringan, penilaian teks penuh, pengelompokan laporan kepada kajian yang berbeza, pengekstrakan data dan proses sintesis. Memandangkan kajian yang dikenal pasti melibatkan pelbagai reka bentuk, termasuk kajian kuantitatif, kualitatif, kaedah campuran dan kajian kes, sintesis naratif digunakan untuk membolehkan dapatan dibandingkan secara sistematik tanpa menggabungkan ukuran kesan yang tidak setara antara kajian.

Pengenalpastian (Identification)

Carian akhir dilaksanakan pada 26 September 2026 melalui tiga pangkalan data, iaitu Scopus, Web of Science Core Collection dan OpenAlex, bagi penerbitan dalam tempoh 2016 hingga 2026. Strategi carian dibangunkan berasaskan dua blok konsep utama, iaitu blok intervensi dan blok populasi. Blok intervensi merangkumi variasi istilah "*solution-focused brief therapy*", "*solution focused brief therapy*", "*solution-focused therapy*", "*solution focused therapy*", "*solution-focused brief counseling*", "*solution focused brief counseling*", "*solution-focused counseling*", "*solution focused counseling*", "*solution-focused brief coaching*", "*solution focused brief coaching*", SFBT dan SFBC. Blok populasi pula merangkumi "*university student*", "*college student*", undergraduate*, postgraduate*, "higher education student*", "tertiary student*", "pre-service teacher*", "preservice teacher*", "student teacher*" dan "teacher trainee*". Istilah dalam setiap blok digabungkan menggunakan operator OR, manakala

kedua-dua blok konsep digabungkan menggunakan operator AND. Sintaks dan medan carian kemudiannya disesuaikan mengikut keperluan setiap pangkalan data dengan mengekalkan kedua-dua konsep teras tersebut. Selain itu, istilah “sustainable family business theory” dikecualikan bagi mengurangkan kemunculan rekod yang menggunakan singkatan SFBT tetapi tidak berkaitan dengan intervensi psikologi.

Penggunaan ketiga-tiga pangkalan data bertujuan memperluas liputan literatur serta mengurangkan kebergantungan kepada satu sumber pengindeksan sahaja. Scopus dan Web of Science Core Collection digunakan sebagai pangkalan data bibliografi utama, manakala OpenAlex digunakan untuk memperluas liputan carian melalui pengenalanpastian rekod tambahan yang mungkin tidak terindeks dalam kedua-dua pangkalan data tersebut. Setiap carian direkodkan mengikut pangkalan data berserta bilangan rekod yang diperoleh sebelum proses penyahpenduaan dijalankan. Hasil carian awal mengenal pasti 27 rekod daripada Scopus, 21 rekod daripada Web of Science Core Collection dan 62 rekod daripada OpenAlex, menjadikan keseluruhan sebanyak 110 rekod sebelum proses semakan, pemadanan metadata dan penyahpenduaan dilakukan.

Jadual 1: Ringkasan Strategi dan Hasil Carian Pangkalan Data

Pangkalan data	Rentetan carian / medan	Tahun	Rekod
Scopus	TITLE-ABS-KEY (("solution-focused brief therapy" OR "solution focused brief therapy" OR "solution-focused therapy" OR "solution focused therapy" OR "solution-focused brief counseling" OR "solution focused brief counseling" OR "solution-focused counseling" OR "solution focused counseling" OR "solution-focused brief coaching" OR "solution focused brief coaching" OR SFBT OR SFBC) AND ("university student*" OR "college student*" OR undergraduate* OR postgraduate* OR "higher education student*" OR "tertiary student*" OR "pre-service teacher*" OR "preservice teacher*" OR "student teacher*" OR "teacher trainee*")) AND NOT TITLE-ABS-KEY ("sustainable family business theory")	2016–2026	27
Web of Science	TS= ("solution-focused brief therapy" OR "solution focused brief therapy" OR "solution-focused therapy" OR "solution focused therapy" OR "solution-focused brief counseling" OR "solution focused brief counseling" OR "solution-focused counseling" OR "solution focused counseling" OR "solution-focused brief coaching" OR "solution focused brief coaching" OR SFBT OR SFBC) AND ("university student*" OR "college student*" OR undergraduate* OR postgraduate* OR "higher education student*" OR "tertiary student*" OR "pre-service teacher*" OR "preservice teacher*" OR "student teacher*" OR "teacher trainee*")) NOT TS= ("sustainable family business theory")	2016–2026	21
OpenAlex	OQL (title/abstract): (("solution-focused brief therapy" OR "solution focused brief therapy" OR "solution-focused therapy" OR "solution focused therapy" OR "solution-focused brief counseling" OR "solution focused brief counseling" OR "solution-focused counseling" OR "solution focused counseling" OR "solution-focused brief coaching" OR "solution focused brief coaching" OR "solution focused brief coaching" OR SFBT OR SFBC) AND ("university student*" OR "college student*" OR undergraduate* OR postgraduate* OR "higher education student*" OR "tertiary student*" OR "pre-service teacher*" OR "preservice teacher*" OR "student teacher*" OR "teacher trainee*")) AND NOT "sustainable family business theory"; tahun 2016–2026	2016–2026	62

Sumber: Rekod carian Scopus, Web of Science Core Collection dan OpenAlex.

Nota: Bilangan rekod merujuk kepada hasil rentetan carian akhir yang direkodkan pada 26 September 2026: Scopus (n=27), Web of Science Core Collection (n=21) dan OpenAlex (n=62), menjadikan jumlah awal 110 rekod sebelum penyahpenduaan.

Saringan (Screening)

Semua rekod yang diperoleh daripada ketiga-tiga pangkalan data digabungkan sebelum proses penyahpenduaan dilakukan berdasarkan DOI, tajuk artikel dan semakan metadata secara manual. Langkah ini penting kerana artikel yang sama berkemungkinan muncul dalam lebih daripada satu pangkalan data dengan sedikit perbezaan pada tanda baca, susunan nama pengarang atau maklumat bibliografi. Daripada 110 rekod yang dikenal pasti, sebanyak 38 rekod pendua dikeluarkan, manakala 72 rekod yang tidak bertindih diteruskan ke peringkat

saringan tajuk dan abstrak. Pada peringkat tersebut, 27 rekod dikeluarkan kerana tidak memenuhi skop sorotan dari segi populasi, bentuk intervensi, hasil yang dilaporkan atau jenis penerbitan.

Proses saringan turut mengambil kira perbezaan bentuk penggunaan pendekatan fokus solusi yang dilaporkan dalam literatur. Rekod dibezakan kepada tiga kategori, iaitu kajian yang menggunakan SFBT atau SFBC sebagai intervensi utama, kajian yang mengintegrasikan komponen fokus solusi bersama pendekatan lain, dan kajian yang hanya menggunakan istilah *solution-focused* tanpa menerapkan komponen intervensi yang jelas dan mencukupi. Hanya kajian dalam dua kategori pertama diteruskan ke peringkat seterusnya, dengan syarat populasi dan hasil yang dilaporkan menepati skop pendidikan tinggi. Pendekatan ini membolehkan sorotan merangkumi variasi pelaksanaan intervensi fokus solusi dalam amalan sebenar, di samping mengecualikan rekod yang hanya menggunakan istilah fokus solusi secara umum tanpa pelaksanaan intervensi yang berkaitan.

Proses saringan tajuk dan abstrak, penilaian teks penuh, pengekstrakan data serta penilaian kualiti metodologi dilaksanakan berdasarkan kriteria kelayakan yang telah ditetapkan. Setiap keputusan pada peringkat saringan dan penilaian teks penuh direkodkan secara sistematik, termasuk sebab pengecualian serta maklumat berkaitan laporan yang berasal daripada kajian atau sampel yang sama. Pendekatan ini digunakan bagi memastikan proses pemilihan kajian dapat dijejaki dengan jelas dan dilaksanakan secara konsisten sepanjang sorotan.

Kelayakan (Eligibility)

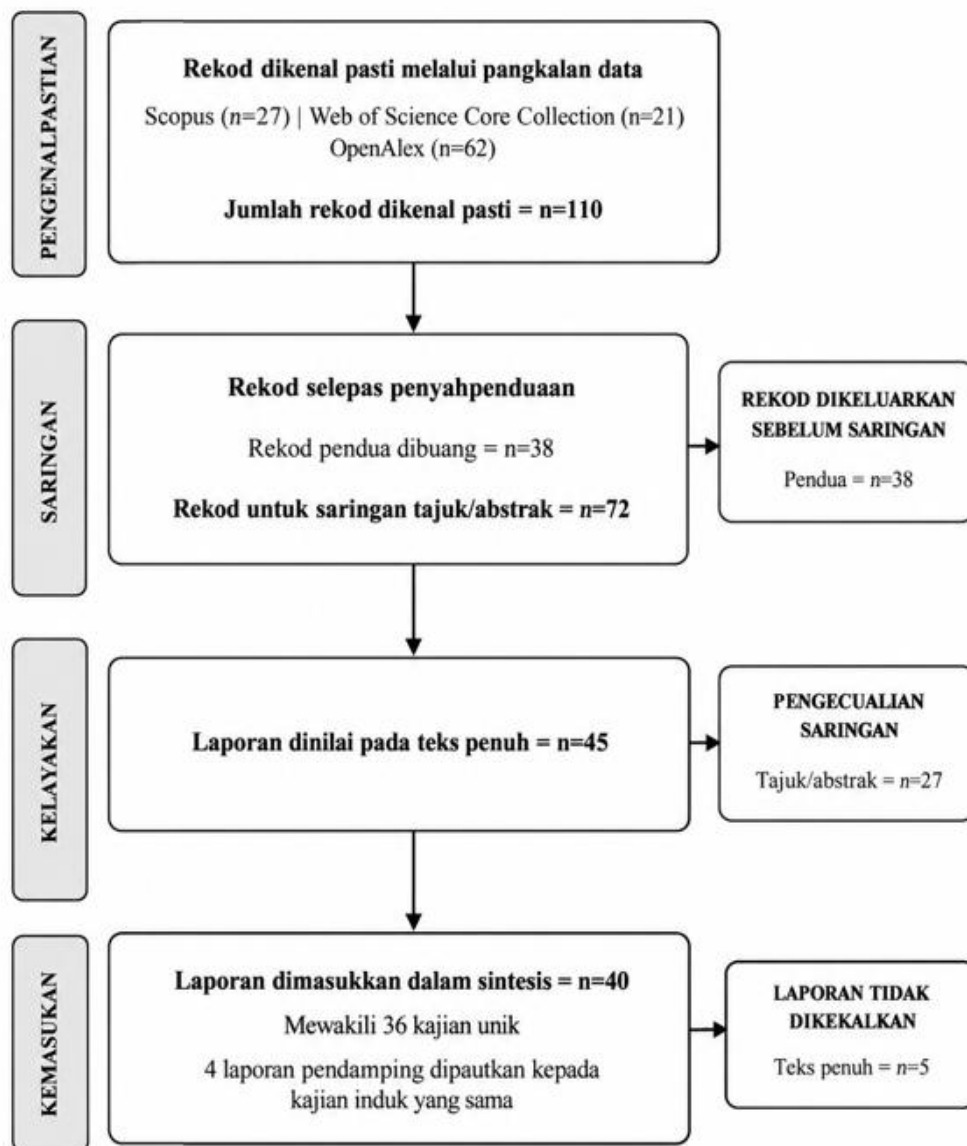
Pada peringkat kelayakan, sebanyak 45 laporan dinilai berdasarkan teks penuh. Laporan dikekalkan sekiranya kajian yang dilaporkan melibatkan pelajar pendidikan tinggi, termasuk guru pelatih, serta menggunakan SFBT/SFBC, kaunseling kelompok berfokus solusi, coaching berfokus solusi atau intervensi integratif yang mengandungi komponen fokus solusi yang jelas dan mencukupi. Selain itu, kajian perlu melaporkan hasil yang berkaitan dengan aspek psikologi, psikososial, tingkah laku, penyesuaian atau fungsi pelajar. Sebaliknya, kajian bukan empirikal, kajian yang melibatkan populasi di luar konteks pendidikan tinggi, laporan yang tidak mempunyai komponen SFBT/SFBC yang mencukupi, serta jenis penerbitan yang tidak menepati kriteria kajian telah dikeluarkan. Berdasarkan kriteria tersebut, lima daripada 45 laporan dikeluarkan pada peringkat penilaian teks penuh. Daripada jumlah tersebut, tiga laporan dikeluarkan kerana melibatkan jenis penerbitan yang tidak layak, iaitu dua prosiding atau pembentangan persidangan dan satu disertasi; satu laporan dikeluarkan kerana tidak menggunakan SFBT/SFBC sebagai komponen intervensi yang jelas dan mencukupi; manakala satu lagi bukan merupakan kajian empirikal yang melaporkan hasil primer. Oleh itu, sebanyak 40 laporan dikekalkan untuk sintesis akhir.

Penilaian kelayakan dilaksanakan terhadap setiap laporan, manakala sintesis akhir dibuat berdasarkan kajian yang berbeza. Pendekatan ini penting kerana lebih daripada satu laporan boleh diterbitkan daripada sampel atau kumpulan peserta yang sama, misalnya dalam bentuk laporan utama, laporan susulan atau analisis tambahan. Dalam sorotan ini, empat laporan dikenal pasti berkaitan dengan kajian yang sama dan seterusnya dipadankan dengan kajian asal masing-masing. Justeru, 40 laporan yang dikekalkan mewakili 36 kajian yang berbeza. Perbezaan antara bilangan laporan dan bilangan kajian dikekalkan secara konsisten dalam analisis deskriptif bagi memastikan sampel atau kumpulan peserta yang sama tidak dikira berulang kali

Jadual 2: Kriteria Kelayakan dan Pengecualian

Kriteria	Kelayakan	Pengecualian
Populasi	Pelajar pendidikan tinggi termasuk guru pelatih (guru pra-perkhidmatan)	Populasi sekolah atau komuniti yang tidak mewakili pendidikan tinggi
Intervensi	SFBT/SFBC, kaunseling atau coaching fokus solusi, atau intervensi integratif dengan komponen fokus solusi yang jelas dan mencukupi	Tiada komponen fokus solusi yang jelas dan mencukupi atau SFBT digunakan dengan makna lain
Jenis kajian	Kajian empirikal kuantitatif, kualitatif, kaedah campuran atau kajian kes	Artikel konseptual, ulasan, editorial atau laporan tanpa data empirikal yang layak
Hasil	Psikologi, psikososial, tingkah laku, penyesuaian, akademik/kerjaya atau fungsi pelajar	Tiada hasil pada aras pelajar yang berkaitan dengan skop sorotan
Tempoh penerbitan	2016–2026	Di luar tempoh carian yang ditetapkan

Sumber: Kriteria protokol sorotan literatur sistematik ini.



Rajah 1: Rajah Aliran PRISMA 2020

Sumber: Diadaptasi daripada PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Pengekstrakan, Penilaian Kualiti dan Sintesis

Data diekstrak daripada setiap laporan dan seterusnya disusun berdasarkan kajian yang berbeza. Maklumat yang dikumpulkan merangkumi negara, tahun penerbitan, ciri sampel, reka bentuk kajian, bentuk intervensi, bilangan sesi, penilaian susulan, teknik fokus solusi, instrumen yang digunakan, hasil yang dinilai serta dapatan utama. Laporan yang menggunakan sampel atau kumpulan peserta yang sama turut dikenal pasti dan dipadankan bagi mengelakkan pengiraan berulang. Analisis deskriptif, termasuk kekerapan, peratusan, julat dan median, digunakan untuk menghuraikan pola kajian. Hasil kajian pula dikodkan mengikut tema yang boleh bertindih kerana sesebuah kajian mungkin menilai lebih daripada satu domain hasil.

Kualiti metodologi setiap kajian dinilai pada aras kriteria berdasarkan instrumen yang bersesuaian dengan reka bentuk kajian. Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) 2018 digunakan bagi kajian RCT, kajian kuantitatif bukan rawak, kajian kualitatif dan kajian kaedah campuran (Hong et al., 2018), manakala kajian kes atau laporan kes dinilai menggunakan JBI Critical Appraisal Checklist for Case Reports (Moola et al., 2017). Penilaian tidak dijumlahkan kepada satu skor keseluruhan berangka. Sebaliknya, kekuatan dan keterbatasan pada kriteria yang berkaitan dipertimbangkan ketika mentafsir dapatan, supaya perbezaan reka bentuk kajian tidak disederhanakan kepada satu nilai kualiti yang sama.

Meta-analisis tidak dijalankan kerana terdapat perbezaan yang ketara antara kajian dari segi reka bentuk, populasi, bentuk intervensi, instrumen yang digunakan dan hasil yang dinilai. Sebaliknya, sintesis naratif digunakan untuk mengenal pasti dan membandingkan pola dapatan merentas kajian. Hasil kajian yang berkaitan dengan distres, kesejahteraan, fungsi akademik, konsep sendiri, proses perkhidmatan dan tingkah laku dikelompokkan berdasarkan kandungan serta fokus hasil yang dinilai, bukan berdasarkan nama instrumen atau skala yang digunakan. Pendekatan ini membolehkan gambaran yang lebih menyeluruh tentang penggunaan SFBT dalam konteks pendidikan tinggi di samping mengelakkan andaian bahawa semua instrumen yang digunakan mengukur konstruk yang sama.

Keputusan

Hasil Carian dan Pemilihan Kajian

Carian yang dilaksanakan dalam tiga pangkalan data mengenal pasti sebanyak 110 rekod sebelum proses penyahpenduaan, iaitu 27 rekod daripada Scopus, 21 rekod daripada Web of Science Core Collection dan 62 rekod daripada OpenAlex. Selepas 38 rekod pendua dikeluarkan, sebanyak 72 rekod diteruskan ke peringkat saringan tajuk dan abstrak. Pada peringkat ini, 27 rekod dikeluarkan kerana tidak memenuhi skop sorotan, manakala 45 laporan diteruskan untuk penilaian teks penuh. Daripada jumlah tersebut, lima laporan dikeluarkan, iaitu tiga kerana jenis penerbitan tidak memenuhi kriteria kelayakan (dua prosiding atau pembentangan persidangan dan satu disertasi), satu kerana SFBT/SFBC tidak digunakan sebagai komponen intervensi yang jelas dan mencukupi, dan satu lagi kerana bukan merupakan kajian empirikal yang melaporkan hasil primer. Oleh itu, sebanyak 40 laporan dimasukkan dalam sintesis akhir. Selepas laporan yang berkaitan dengan kajian yang sama dikenal pasti dan dipadankan, 40 laporan tersebut mewakili 36 kajian yang berbeza.

Perbezaan antara bilangan laporan dan bilangan kajian perlu diberi perhatian dalam mentafsir dapatan sorotan ini. Analisis deskriptif yang melibatkan negara, reka bentuk kajian, bentuk intervensi dan tema hasil menggunakan 36 kajian yang berbeza sebagai asas pengiraan.

Sebaliknya, aliran PRISMA melaporkan bilangan rekod atau laporan mengikut peringkat saringan masing-masing. Pendekatan ini membolehkan proses pemilihan kajian dilaporkan dengan tepat, di samping memastikan sampel atau kumpulan peserta yang sama tidak dikira lebih daripada sekali dalam analisis deskriptif.

Taburan Kajian Mengikut Tahun Penerbitan

Analisis berdasarkan tahun penerbitan bagi 36 kajian menunjukkan bahawa lebih separuh, iaitu 19 kajian (52.8%), diterbitkan antara tahun 2023 hingga 2026. Tahun 2025 merekodkan bilangan kajian tertinggi dengan 10 kajian (27.8%), diikuti tahun 2023 dengan lima kajian (13.9%). Seperti yang ditunjukkan dalam Jadual 3, kajian turut dikenal pasti bagi setiap tahun dalam tempoh carian 2016 hingga 2026, namun pola penerbitan menunjukkan peningkatan perhatian terhadap penggunaan pendekatan fokus solusi dalam pendidikan tinggi pada tahun-tahun kebelakangan ini.

Jadual 3: Jumlah Kajian Mengikut Tahun Penerbitan

No	Tahun Penerbitan	Bilangan Kajian	Peratusan
1	2026	3	8.3%
2	2025	10	27.8%
3	2024	1	2.8%
4	2023	5	13.9%
5	2022	4	11.1%
6	2021	1	2.8%
7	2020	3	8.3%
8	2019	3	8.3%
9	2018	3	8.3%
10	2017	1	2.8%
11	2016	2	5.6%

Sumber: Pengiraan berdasarkan 36 kajian yang dimasukkan dalam sintesis.

Taburan Kajian Mengikut Negara

Sebanyak 36 kajian yang dimasukkan dalam sintesis melibatkan 13 negara (Jadual 4). China merekodkan bilangan kajian tertinggi dengan lapan kajian (22.2%), diikuti Amerika Syarikat dan Indonesia yang masing-masing menyumbang enam kajian (16.7%). Turki menyumbang empat kajian (11.1%), manakala Malaysia, Iran dan Nigeria masing-masing dua kajian (5.6%). Poland, Sepanyol, Korea Selatan, Cameroon, India dan Mexico masing-masing diwakili oleh satu kajian (2.8%). Taburan ini menunjukkan bahawa bukti berkaitan penggunaan SFBT dalam pendidikan tinggi telah berkembang merentas pelbagai konteks antarabangsa, tetapi masih tertumpu pada beberapa negara dan belum mewakili konteks latihan perguruan secara seimbang.

Jadual 4: Taburan Kajian Mengikut Negara

Negara	n	%
China	8	22.2
Amerika Syarikat	6	16.7
Indonesia	6	16.7
Turki	4	11.1

Negara	n	%
Malaysia	2	5.6
Iran	2	5.6
Nigeria	2	5.6
Poland	1	2.8
Sepanyol	1	2.8
Korea Selatan	1	2.8
Cameroon	1	2.8
India	1	2.8
Mexico	1	2.8

Sumber: Pengiraan berdasarkan 36 kajian yang dimasukkan dalam sintesis; peratus dibundarkan kepada satu tempat perpuluhan.

Reka Bentuk Kajian dan Bentuk Pelaksanaan Intervensi

Daripada 36 kajian yang dimasukkan, reka bentuk kuantitatif bukan rawak merupakan kategori terbesar dengan 12 kajian (33.3%), diikuti 10 kajian RCT (27.8%), lapan kajian kes atau laporan kes (22.2%), empat kajian kaedah campuran (11.1%) dan dua kajian kualitatif (5.6%) (Jadual 5). Kepelbagaian ini menunjukkan bahawa asas bukti SFBT dalam pendidikan tinggi dibangunkan melalui beberapa pendekatan metodologi dan tidak bergantung pada satu reka bentuk kajian sahaja. RCT menyediakan keadaan perbandingan yang lebih terkawal, manakala kajian bukan rawak dan kajian kes memberikan gambaran yang lebih kontekstual tentang pelaksanaan SFBT dalam situasi sebenar. Walau bagaimanapun, reka bentuk bukan rawak dan kajian kes mempunyai keterbatasan yang lebih besar dalam membuat kesimpulan sebab-akibat.

Dari segi bentuk pelaksanaan intervensi, sebanyak 26 kajian (72.2%) menggunakan SFBT/SFBC sebagai intervensi utama, manakala 10 kajian (27.8%) menggunakan intervensi integratif berasaskan SFBT. Perbezaan ini penting kerana hasil daripada intervensi integratif tidak boleh dikaitkan sepenuhnya dengan komponen fokus solusi sahaja. Oleh itu, kedua-dua bentuk dikekalkan dalam sintesis bagi menggambarkan variasi amalan dalam pendidikan tinggi, tetapi dibezakan secara jelas untuk memastikan interpretasi dapatan dibuat dengan lebih tepat.

Jadual 5: Profil Reka Bentuk, Konfigurasi Intervensi dan Pelaporan Sesi

Komponen	Kategori	n	% / ringkasan
Reka bentuk	RCT	10	27.8%
Reka bentuk	Bukan rawak	12	33.3%
Reka bentuk	Kaedah campuran	4	11.1%
Reka bentuk	Kualitatif	2	5.6%
Reka bentuk	Kajian kes/laporan kes	8	22.2%
Konfigurasi	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama	26	72.2%
Konfigurasi	Integratif/berasaskan SFBT	10	27.8%
Bilangan sesi	Dilaporkan dengan jelas	17	47.2%
Bilangan sesi	Tidak dilaporkan dengan jelas	19	52.8%
Bilangan sesi	Median	-	6 sesi
Bilangan sesi	Julat	-	2–24 sesi

Sumber: Sintesis deskriptif berdasarkan 36 kajian yang dimasukkan dalam sintesis.

Bilangan Sesi dan Teknik Terapi Brief Fokus Solusi

Daripada 36 kajian, hanya 17 kajian (47.2%) melaporkan bilangan sesi intervensi dengan jelas, manakala 19 kajian (52.8%) tidak melaporkannya dengan jelas. Dalam 17 kajian tersebut, median bilangan sesi ialah enam, dengan julat antara dua hingga 24 sesi (Jadual 5). Variasi ini menunjukkan bahawa istilah brief dalam SFBT tidak merujuk kepada bilangan sesi yang seragam bagi semua intervensi. Seseengah kajian melaksanakan dua hingga lima sesi bagi sasaran yang lebih khusus, manakala kajian lain menggunakan lapan, 10 atau sehingga 24 sesi mengikut konteks, struktur dan bentuk program. Oleh itu, bilangan sesi perlu ditafsir bersama ciri dan struktur keseluruhan intervensi dan tidak seharusnya digunakan sebagai satu-satunya penentu sama ada sesuatu intervensi menepati ciri pendekatan fokus solusi.

Teknik yang dilaporkan dalam kajian merangkumi pembinaan matlamat, *scaling questions*, *exception questions*, *miracle questions* atau *preferred-future questions*, *coping questions*, pemberian pujian, penerokaan kekuatan dan sumber, tugasan antara sesi serta pembimbingan semula. Teknik-teknik ini selaras dengan orientasi SFBT yang memberi tumpuan kepada masa depan yang diinginkan, perubahan positif yang telah berlaku serta kekuatan dan sumber yang boleh dimanfaatkan oleh klien. Walau bagaimanapun, tidak semua kajian melaporkan secara terperinci urutan penggunaan teknik, tempoh setiap sesi, latihan fasilitator atau kaedah yang digunakan untuk memastikan intervensi dilaksanakan sebagaimana yang dirancang. Kekurangan maklumat ini menyebabkan intervensi yang sama-sama dilabel sebagai SFBT berkemungkinan berbeza dari segi kandungan dan cara pelaksanaannya.

Keterbatasan dalam pelaporan bilangan sesi dan teknik intervensi turut memberi implikasi terhadap kebolehulangan pelaksanaan sesuatu intervensi. Apabila kajian hanya menyatakan nama pendekatan tanpa menghuraikan manual, urutan aktiviti atau kaedah pemantauan pelaksanaan, sukar untuk mengenal pasti komponen intervensi yang mungkin berkaitan dengan perubahan yang dilaporkan. Dalam konteks pembangunan modul untuk populasi khusus seperti guru pelatih, maklumat berkaitan teknik, susunan sesi, tempoh pelaksanaan, latihan fasilitator dan pemantauan pelaksanaan adalah penting bukan sahaja untuk menilai hasil intervensi tetapi juga bagi memastikan modul dapat dilaksanakan semula secara konsisten dalam konteks pendidikan.

Hasil Psikologi dan Psikososial

Hasil yang dinilai dikelompokkan kepada enam tema yang saling bertindih (Jadual 6). Tema paling kerap ialah distres dan afek negatif, melibatkan 20 kajian (55.6%), diikuti kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif dalam 13 kajian (36.1%). Sebanyak 12 kajian (33.3%) menilai hasil akademik, kerjaya dan penyesuaian; sembilan kajian (25.0%) menilai konsep sendiri, keupayaan bertindak dan identiti; empat kajian (11.1%) menilai proses pelaksanaan, perkhidmatan dan kebolehterimaan intervensi; manakala tiga kajian (8.3%) menilai tingkah laku, penggunaan bermasalah dan pemakanan. Oleh sebab sesebuah kajian boleh menyumbang kepada lebih daripada satu tema, peratusan bagi setiap tema bertindih dan tidak dijumlahkan kepada 100%.

Jadual 6: Tema Hasil yang Dinilai dalam 36 Kajian

Tema	n	%
Distres dan afek negatif	20	55.6
Kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif	13	36.1
Akademik, kerjaya dan penyesuaian	12	33.3
Konsep sendiri, keupayaan bertindak dan identiti	9	25.0
Proses pelaksanaan, perkhidmatan dan kebolehterimaan intervensi	4	11.1
Tingkah laku, penggunaan bermasalah dan pemakanan	3	8.3

Sumber: Sintesis daripada 36 kajian yang dimasukkan dalam sorotan. Nota: Tema hasil boleh bertindih kerana sesebuah kajian mungkin menilai lebih daripada satu domain hasil; oleh itu, jumlah peratusan tidak dijumlahkan kepada 100%.

Tema distres dan afek negatif merangkumi hasil seperti kebimbangan, tekanan, simptom kemurungan, rasa putus asa, *experiential avoidance* serta bentuk emosi negatif yang lain. Beberapa kajian, termasuk Sari dan Günaydin (2016), Mahdiyar et al. (2019), Zubaroğlu Yanardağ dan Özmete (2020), Cavour-Więclawek et al. (2025) serta Noghabi et al. (2025), meneliti penggunaan SFBT dengan memberi tumpuan kepada pengurangan simptom atau pengalaman psikologi negatif. Kajian Xu dan Wang (2025), bersama analisis lanjutan oleh Dou et al. (2026), pula mengintegrasikan komponen SFBT dalam program psikoedukasi dan menilai hasil berkaitan kemurungan, kebimbangan dan tekanan bersama beberapa hasil lain. Secara keseluruhannya, pola ini menunjukkan bahawa pengurangan distres dan afek negatif merupakan antara fokus utama yang paling kerap dinilai dalam kajian SFBT dalam konteks pendidikan tinggi.

Walau bagaimanapun, penggunaan SFBT dalam konteks pendidikan tinggi tidak hanya tertumpu kepada pengurangan simptom. Sebanyak 13 kajian turut menilai aspek kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif. Beauchemin (2018) serta Beauchemin et al. (2021), misalnya, menilai *wellness* dan *perceived stress* dalam kalangan pelajar kolej. Wang et al. (2025) pula meneliti *post-traumatic growth* dan *psychological resilience*, manakala Sahrah et al. (2023) memberi perhatian kepada *spiritual well-being*. Ndze et al. (2023) menilai kesejahteraan psikologi dan resiliens, sementara Singh (2026) meneliti *perceived stress* bersama kesejahteraan psikologi. Selain itu, Roldán Hernández dan Beltrán Ruiz (2026) melaporkan *emotional well-being* serta pengenalpastian sumber peribadi sebagai sebahagian daripada hasil perkhidmatan psikologi universiti. Secara keseluruhannya, dapatan ini menunjukkan bahawa kajian SFBT dalam pendidikan tinggi turut memberi perhatian kepada pengukuhan fungsi dan kesejahteraan positif pelajar, bukan sekadar pengurangan pengalaman psikologi yang negatif.

Hasil berkaitan akademik, kerjaya dan penyesuaian menunjukkan bahawa pendekatan fokus solusi turut digunakan bagi menangani isu yang tidak semestinya dikategorikan sebagai simptom klinikal. Akyol dan Bacanlı (2019), misalnya, memberi tumpuan kepada *career indecision*, manakala Kurnanto (2019) meneliti *academic procrastination*. Zeng dan Lin (2020) pula melaporkan hasil berkaitan *academic burnout* serta penyesuaian terhadap tekanan, sementara beberapa kajian kes di China menilai aspek penyesuaian pelajar atau proses kembali kepada pengajian. Dalam konteks komunikasi pelajar universiti, Abdul Majid et al. (2023, 2024) turut menilai *communication apprehension* melalui intervensi kelompok yang mengintegrasikan komponen fokus solusi. Secara keseluruhannya, kumpulan hasil ini

menunjukkan bahawa penggunaan pendekatan fokus solusi dalam pendidikan tinggi turut merangkumi aspek fungsi akademik, perkembangan kerjaya dan penyesuaian pelajar, bukan hanya pengurangan simptom psikologi.

Tema konsep sendiri, keupayaan bertindak dan identiti menggambarkan pendekatan SFBT dikaitkan dengan cara pelajar memahami keupayaan diri, membuat pilihan dan menentukan arah perkembangan mereka. Kim (2017) melaporkan pengalaman yang berkaitan dengan *self-concept*, strategi daya tindak dan penetapan matlamat yang realistik. Nieweglowski et al. (2025) pula menilai *self-advocacy*, *self-determination* serta keyakinan untuk memohon kemudahan di tempat kerja dalam kalangan pelajar kurang upaya. Zhang dan Ye (2025) meneliti pertahanan psikologi, identiti ego, kesedaran emosi dan persepsi sendiri, manakala McNulty dan Smith (2022) melaporkan aspek efikasi sendiri serta kemajuan ke arah *preferred future* dalam kalangan guru pra-perkhidmatan. Secara keseluruhannya, dapatan ini selaras dengan orientasi SFBT yang memberi penekanan kepada kekuatan, pilihan, sumber yang dimiliki serta kemajuan ke arah matlamat yang diinginkan.

Sebahagian kecil kajian turut menilai aspek proses pelaksanaan dan kebolehterimaan intervensi. Sebagai contoh, Nieweglowski et al. (2025) menilai aspek *feasibility*, *fidelity* dan *acceptability*, manakala Novella dan Ng (2025) memberi perhatian kepada *therapeutic working alliance* dalam konteks terapi ringkas. Roldán Hernández dan Beltrán Ruiz (2026) pula menilai kecekapan penyampaian perkhidmatan bersama tahap penyelesaian isu yang dibawa oleh pelajar. Penilaian terhadap aspek proses ini penting kerana keberkesanan intervensi dalam institusi pendidikan tidak hanya bergantung pada perubahan skor psikologi, tetapi juga pada intervensi tersebut praktikal untuk dilaksanakan, dapat diterima oleh peserta dan disampaikan secara konsisten mengikut struktur yang dirancang.

Tema berkaitan tingkah laku atau tabiat khusus dilaporkan dalam bilangan kajian yang lebih kecil, namun dapatan ini menunjukkan bahawa penggunaan SFBT dalam pendidikan tinggi merangkumi pelbagai sasaran intervensi. Pu et al. (2023), bersama laporan berkaitan oleh Qi et al. (2026), menilai penggunaan internet bermasalah serta indikator yang berkaitan dengan kawalan perhatian. Mulawarman et al. (2022) pula memberi tumpuan kepada penggunaan permainan dalam talian yang bermasalah, manakala Saritas dan Sukut (2026) menilai kesan kaunseling kelompok berfokus solusi terhadap *emotional eating*. Secara keseluruhannya, kajian-kajian ini menunjukkan bahawa pendekatan fokus solusi turut digunakan bagi menangani sasaran tingkah laku yang khusus. Walau bagaimanapun, dapatan daripada hasil yang spesifik tersebut tidak boleh ditafsirkan secara langsung sebagai bukti terhadap kesejahteraan psikologi secara keseluruhan.

Penilaian Kualiti Kajian dan Relevansi Dapatan terhadap Guru Pelatih

Penilaian kualiti menunjukkan bahawa kekuatan metodologi berbeza mengikut reka bentuk kajian. Dalam kajian RCT, prosedur pengagihan rawak tidak sentiasa dihuraikan dengan jelas, manakala maklumat berkaitan sama ada penilai hasil mengetahui kumpulan intervensi peserta juga jarang dilaporkan dengan jelas. Bagi kajian bukan rawak, kawalan terhadap faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil (*confounding factors*) serta pelaporan perubahan yang berlaku secara semula jadi didapati tidak konsisten. Kajian kes pula menyediakan maklumat kontekstual yang berguna, tetapi mempunyai keterbatasan yang lebih besar dalam menentukan sama ada perubahan yang diperhatikan berpunca secara langsung daripada intervensi. Oleh itu, pola dapatan positif dalam sorotan ini lebih wajar ditafsir sebagai petunjuk awal yang

menyokong potensi SFBT, dan bukannya sebagai bukti sebab-akibat yang konsisten merentas semua kajian. Ringkasan fokus penilaian kualiti dan pertimbangan tafsiran mengikut reka bentuk ditunjukkan dalam Jadual 7.

Kualiti pelaporan intervensi turut menunjukkan variasi antara kajian. Sebahagian kajian melaporkan bilangan sesi, teknik yang digunakan dan hasil intervensi dengan jelas, manakala sebahagian yang lain hanya menggunakan label SFBT atau *SFBT-informed* tanpa menghuraikan teknik, susunan sesi atau kaedah yang digunakan untuk memastikan intervensi dilaksanakan sebagaimana yang dirancang. Hanya tujuh kajian melaporkan penilaian susulan selepas intervensi. Kekurangan penilaian susulan ini menghadkan pemahaman tentang sejauh mana perubahan yang dicapai dapat dikekalkan selepas intervensi berakhir. Aspek ini penting kerana tahap tekanan, kesejahteraan dan penyesuaian pelajar boleh berubah mengikut fasa semester serta perubahan tuntutan akademik dan kehidupan pelajar.

Jadual 7: Ringkasan Penilaian Kualiti dan Pertimbangan Tafsiran Mengikut Reka Bentuk

Reka bentuk (n)	Instrumen	Fokus/Pemerhatian utama	Pertimbangan tafsiran
Ujian terkawal rawak (RCT) (n=10)	MMAT 2018	Penilaian memberi perhatian kepada prosedur pengagihan rawak, kesetaraan kumpulan, kelengkapan data hasil dan pelaksanaan intervensi. Dalam sintesis ini, butiran pengagihan rawak dan maklumat berkaitan penyamaran penilai hasil tidak sentiasa dilaporkan dengan jelas.	Memberikan asas perbandingan yang lebih terkawal tetapi kekuatan kesimpulan sebab-akibat perlu mengambil kira ketelusan pelaporan dan potensi risiko bias.
Kuantitatif bukan rawak (n=12)	MMAT 2018	Penilaian meneliti kesesuaian peserta dan ukuran, kelengkapan data, kawalan faktor lain yang berpotensi mempengaruhi hasil serta pelaksanaan intervensi. Kawalan terhadap faktor perancu dan perubahan semula jadi tidak dilaporkan secara konsisten.	Dapatan berguna untuk menilai perubahan dalam konteks sebenar, tetapi kesimpulan sebab-akibat perlu dibuat dengan lebih berhati-hati.
Kualitatif (n=2)	MMAT 2018	Penilaian tertumpu kepada kesesuaian pendekatan kualitatif, pengumpulan dan analisis data, hubungan dapatan dengan data serta koheren interpretasi.	Dapatan membantu memahami pengalaman dan proses perubahan peserta, tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan kausal atau menganggarkan magnitud kesan.
Kaedah campuran (n=4)	MMAT 2018	Penilaian mempertimbangkan rasional penggunaan kaedah campuran, kualiti komponen	Memberikan gambaran yang lebih menyeluruh apabila kedua-dua komponen saling

Reka bentuk (n)	Instrumen	Fokus/Pemerhatian utama	Pertimbangan tafsiran
		kuantitatif dan kualitatif, integrasi dapatan serta kesesuaian interpretasi gabungan.	melengkapi; tafsiran perlu mengambil kira kekuatan setiap komponen dan tahap integrasinya.
Kajian kes/laporan kes (n=8)	JBICase Reports	Penilaian memberi perhatian kepada kejelasan ciri peserta dan konteks, penilaian atau sejarah kes, penerangan intervensi, keadaan selepas intervensi serta pengajaran utama kes.	Berguna untuk memahami aplikasi SFBT secara kontekstual, tetapi mempunyai keterbatasan yang besar untuk menentukan sebab-akibat dan membuat generalisasi yang luas.

Sumber: Penilaian kualiti berdasarkan MMAT 2018 (Hong et al., 2018) dan JBI Critical Appraisal Checklist for Case Reports (Moola et al., 2017). Nota: Penilaian dibuat pada aras kriteria dan tidak dijumlahkan kepada skor keseluruhan berangka.

Daripada 36 kajian yang dikenal pasti, hanya satu kajian secara khusus melibatkan guru pelatih, iaitu McNulty dan Smith (2022). Kajian tersebut melibatkan 10 guru pra-perkhidmatan yang mengikuti dua sesi *solution-focused brief coaching* dan melaporkan tema berkaitan emosi positif, efikasi sendiri, kemajuan ke arah *preferred future* serta pembentukan perspektif fokus solusi. Dapatan ini memberikan gambaran awal yang relevan tentang penggunaan pendekatan fokus solusi dalam konteks latihan perguruan. Walau bagaimanapun, saiz sampel yang kecil, penggunaan pendekatan berbentuk *coaching* serta ketiadaan pengukuran kesejahteraan psikologi secara multidimensi mengehadkan keupayaan untuk membuat kesimpulan khusus tentang keberkesanan SFBT terhadap kesejahteraan psikologi guru pelatih.

Berdasarkan kerangka kesejahteraan psikologi Ryff (1989), kesejahteraan psikologi merangkumi enam dimensi utama, iaitu autonomi, penguasaan persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Secara konseptual, beberapa teknik SFBT mempunyai kaitan yang berpotensi dengan dimensi-dimensi tersebut. Sebagai contoh, pembinaan matlamat dan *preferred future* boleh dikaitkan dengan tujuan hidup, manakala *scaling questions* dan *exception questions* dapat membantu individu mengenal pasti perubahan serta kemajuan yang telah dicapai. Penerokaan kekuatan dan sumber pula berpotensi menyokong keupayaan bertindak dan perkembangan peribadi. Walau bagaimanapun, hubungan ini merupakan pemetaan secara konseptual dan tidak boleh ditafsirkan sebagai bukti bahawa SFBT telah menghasilkan perubahan dalam kesemua enam dimensi kesejahteraan psikologi Ryff dalam kajian sedia ada. Oleh itu, hubungan antara komponen SFBT dan dimensi kesejahteraan psikologi Ryff masih memerlukan pengujian empirikal yang lebih khusus.

Ringkasan Kajian yang Dimasukkan dalam Sintesis

Sebanyak 40 laporan yang mewakili 36 kajian dimasukkan dalam sintesis akhir. Jadual 8 merumuskan setiap kajian berdasarkan negara, reka bentuk dan saiz sampel, bentuk pelaksanaan intervensi serta hasil utama. Penyajian dibuat berdasarkan kajian yang berbeza bagi mengelakkan laporan yang berasal daripada sampel atau kumpulan peserta yang sama

dikira sebagai kajian berasingan. Empat laporan tambahan, iaitu Abdul Majid et al. (2024), Novella dan Ng (2025), Dou et al. (2026) serta Qi et al. (2026), dikenal pasti sebagai laporan yang berkaitan dengan kajian yang telah dimasukkan. Laporan-laporan tersebut digunakan sebagai sumber maklumat tambahan untuk melengkapkan maklumat kajian, tetapi tidak dikira sebagai kajian baharu dalam sintesis akhir.

Jadual 8: Ringkasan Kajian yang Dimasukkan dalam Sintesis

Kajian	Negara	Reka Bentuk Kajian / N	Bentuk Intervensi / Bilangan Sesi	Hasil utama
Pu et al. (2023)	China	Ujian terkawal rawak (RCT); N=32	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 5 sesi	Ketagihan internet; perspektif masa depan; kawalan perhatian dan indikator neural
Xu & Wang (2025)	Amerika Syarikat	RCT; N=44	Intervensi integratif berasaskan SFBT; 8 sesi	Kemurungan, kebimbangan dan tekanan; kualiti tidur; distres; sikap dan pengetahuan berkaitan kesihatan mental
Novella et al. (2022)	Amerika Syarikat	RCT; N=49	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Kebimbangan; pakatan kerja terapeutik
Abdul Majid et al. (2023)	Malaysia	Kaedah campuran; N=30	Intervensi integratif berasaskan SFBT; bilangan sesi tidak dilaporkan	Kebimbangan komunikasi; dapatan kualitatif berkaitan kebolehgunaan intervensi
Nieweglowski et al. (2025)	Amerika Syarikat	RCT; N=28	Intervensi integratif berasaskan SFBT; bilangan sesi tidak dilaporkan	Advokasi sendiri; penentuan sendiri; keyakinan memohon kemudahan di tempat kerja; kebolehlaksanaan, pematuhan pelaksanaan dan kebolehterimaan
Wang et al. (2025)	China	Kajian kuantitatif bukan rawak; N=110	Intervensi integratif berasaskan SFBT; bilangan sesi tidak dilaporkan	Pertumbuhan pascatrauma; resiliens psikologi
Noghabi et al. (2025)	Iran	RCT; N=54	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 10 sesi	Pengelakan pengalaman (<i>experiential avoidance</i>); simptom kemurungan
Sahrah et al. (2023)	Indonesia	Kajian kuantitatif bukan rawak; N tidak dilaporkan	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Kesejahteraan spiritual; kebimbangan berkaitan krisis suku hayat; pesimisme; isu harga diri
McNulty & Smith (2022)	Amerika Syarikat	Kajian kualitatif; N=10	<i>Solution-focused brief coaching</i> ; 2 sesi	Emosi positif; efikasi sendiri; kemajuan ke arah <i>preferred future</i> ; perspektif fokus solusi
Cavour-Więclawek et al. (2025)	Poland	RCT; N=18	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 4 sesi	Kebimbangan peperiksaan; tekanan yang dirasakan; emosi positif dan negatif
Beauchemin (2018)	Amerika Syarikat	RCT; N tidak dilaporkan	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Tekanan yang dirasakan; kesejahteraan (<i>wellness</i>)

Kajian	Negara	Reka Bentuk Kajian / N	Bentuk Intervensi / Bilangan Sesi	Hasil utama
Sari & Günaydin (2016)	Turki	Kajian kuantitatif bukan rawak; N=48	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 7 sesi	Simptom kemurungan
Beauchemin et al. (2021)	Amerika Syarikat	Kaedah campuran; N=52	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Tekanan yang dirasakan; kesejahteraan; pengalaman peserta secara kualitatif
Aihie & Igbineweka (2018)	Nigeria	Kajian kuantitatif bukan rawak; N=123	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Kebimbangan ujian
González-Ramírez et al. (2016)	Sepanyol	Kajian kuantitatif bukan rawak; N tidak dilaporkan	Intervensi integratif berasaskan SFBT; 5 sesi	Kebimbangan pertuturan
Akyol & Bacanlı (2019)	Turki	Kajian kes; N=1	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 5 sesi	Ketidakpastian kerjaya
Saritas & Sukut (2026)	Turki	RCT; N=60	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Pemakanan emosi
Kim (2017)	Korea Selatan	Kajian kualitatif; N=10	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Penerimaan sendiri; pengalaman emosi; daya tindak; penetapan matlamat dan tindakan yang realistik
Ramesh & Suresh Kumar (2018)	Malaysia	Kajian kes; N=1	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 6 sesi	Simptom kemurungan; rasa putus asa; idea bunuh diri
Kurnanto (2019)	Indonesia	Kajian kuantitatif bukan rawak; N tidak dilaporkan	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Prokrastinasi akademik
Mahdiyar et al. (2019)	Iran	RCT; N tidak dilaporkan	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Kebimbangan sosial
Zeng & Lin (2020)	China	Kajian kes; N=1	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 8 sesi	Keletihan akademik; penyesuaian terhadap tekanan
Zubaroğlu Yanardağ & Özmete (2020)	Turki	Kajian kuantitatif bukan rawak; N=24	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 4–8 sesi	Tekanan yang dirasakan; rasa putus asa
Sitindaon & Widyana (2020)	Indonesia	Kajian kuantitatif bukan rawak; N=6	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Tekanan yang dirasakan
Ardi et al. (2022)	Indonesia	Kajian kuantitatif bukan rawak; N tidak dilaporkan	Intervensi integratif berasaskan SFBT; 2 sesi	Tekanan akademik yang teruk
Mulawarman et al. (2022)	Indonesia	Kajian kuantitatif bukan rawak; N tidak dilaporkan	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Penggunaan internet atau permainan dalam talian yang bermasalah

Kajian	Negara	Reka Bentuk Kajian / N	Bentuk Intervensi / Bilangan Sesi	Hasil utama
Ndze et al. (2023)	Cameroon	Kajian kuantitatif bukan rawak; N tidak dilaporkan	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 3 sesi	Kesejahteraan psikologi; resiliens
Yandri et al. (2023)	Indonesia	Kajian kes; N=1	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Kebimbangan sosial selepas pengalaman buli
Gan et al. (2024)	China	Kajian kes; N=1	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Harga diri rendah; kecenderungan merendahkan diri; penyesuaian
Xin (2025)	China	Kajian kes; N=1	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 8 sesi	Kebimbangan sosial; perasaan kemurungan; penyesuaian untuk kembali mengikuti pengajian
Tao (2025)	China	Kajian kes; N=1	Intervensi integratif berasaskan SFBT; 24 sesi	Kemurungan teruk; krisis perpisahan; identiti sendiri; resiliens psikologi
Zhang & Ye (2025)	China	Kajian kes; N=1	Intervensi integratif berasaskan SFBT; 7 sesi	Mekanisme pertahanan; identiti ego; kesedaran emosi; persepsi sendiri
Lyu (2025)	China	Kaedah campuran; N=186	Intervensi integratif berasaskan SFBT; bilangan sesi tidak dilaporkan	Simptom; keupayaan daya tindak; motivasi perkembangan; pengaktifan kekuatan berkaitan trauma
Orobosheri (2025)	Nigeria	Kajian kuantitatif bukan rawak; N=138	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; bilangan sesi tidak dilaporkan	Harga diri dalam kalangan mahasiswa yang menjadi mangsa buli
Singh (2026)	India	Ujian terkawal rawak (RCT); N=60	SFBT/SFBC sebagai intervensi utama; 6 sesi	Tekanan yang dirasakan; kesejahteraan psikologi
Roldán Hernández & Beltrán Ruiz (2026)	Mexico	Kaedah campuran; N=155	Intervensi integratif berasaskan SFBT; bilangan sesi tidak dilaporkan	Penyelesaian isu yang dikemukakan; kesejahteraan emosi; pengenalpastian sumber peribadi; kecekapan perkhidmatan

Sumber: Pengekstrakan data daripada kajian yang dimasukkan.

Sintesis Jurang Bukti

Selain merumuskan dapatan, sorotan ini mengenal pasti enam jurang utama yang berkaitan dengan populasi guru pelatih, kesejahteraan multidimensi, bilangan dan tempoh sesi, pelaksanaan intervensi, penilaian susulan serta reka bentuk kajian (Jadual 9). Jurang ini tidak hanya mencerminkan kekurangan bilangan kajian, tetapi juga keterbatasan pelaporan dan pelaksanaan yang mempengaruhi kebolehbandingan serta interpretasi dapatan. Secara khusus, bukti langsung dalam kalangan guru pelatih masih terhad, pelaporan sesi dan pemantauan pelaksanaan tidak konsisten, manakala penilaian susulan masih kurang dilaporkan.

Jadual 9: Jurang Bukti yang Dikenal Pasti dan Implikasi terhadap Penyelidikan

Aspek	Pemerhatian daripada sintesis	Implikasi penyelidikan
Populasi guru pelatih	Hanya satu daripada 36 kajian yang dikenal pasti secara khusus melibatkan guru pra-perkhidmatan.	Penyelidikan khusus dalam konteks latihan perguruan diperlukan bagi menghasilkan bukti secara langsung tentang penggunaan SFBT dalam kalangan guru pelatih.
Kesejahteraan multidimensi	Beberapa kajian melaporkan hasil berkaitan kesejahteraan dan fungsi positif, namun enam dimensi kesejahteraan psikologi Ryff belum dinilai secara sistematik dalam kalangan guru pelatih.	Kajian akan datang perlu menggunakan ukuran kesejahteraan psikologi yang jelas dan multidimensi sekiranya intervensi bertujuan meningkatkan fungsi psikologi positif.
Bilangan dan tempoh sesi	Hanya 17 kajian melaporkan bilangan sesi dengan jelas, dengan median enam sesi dan julat antara dua hingga 24 sesi.	Bilangan, tempoh, susunan dan kandungan setiap sesi perlu dilaporkan secara jelas serta disokong dengan rasional yang sesuai dengan tujuan intervensi.
Pelaksanaan intervensi	Pelaporan tentang teknik, manual, latihan fasilitator dan kaedah pemantauan pelaksanaan didapati tidak konsisten antara kajian.	Manual intervensi, latihan fasilitator serta kaedah pemantauan pelaksanaan perlu diuraikan dengan jelas bagi membantu memastikan intervensi dilaksanakan secara konsisten
Penilaian susulan	Hanya tujuh kajian melaporkan penilaian susulan selepas intervensi.	Kajian akan datang perlu memasukkan penilaian susulan bagi menentukan sama ada perubahan yang dicapai dapat dikekalkan dari semasa ke semasa.
Reka bentuk kajian	Kajian yang dikenal pasti merangkumi RCT, kajian bukan rawak, kaedah campuran, kajian kualitatif serta kajian kes.	Reka bentuk kajian perlu dipilih mengikut konteks dan objektif penyelidikan. Bagi reka bentuk bukan rawak, perbezaan awal antara kumpulan serta keterbatasan reka bentuk perlu dilaporkan secara telus.

Sumber: Sintesis daripada 36 kajian yang dimasukkan dalam sorotan ini.

Perbincangan

Sorotan ini menunjukkan bahawa penggunaan SFBT dalam pendidikan tinggi merangkumi enam kelompok hasil yang saling bertindih, iaitu distres dan afek negatif; kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif; akademik, kerjaya dan penyesuaian; konsep sendiri, keupayaan bertindak dan identiti; proses pelaksanaan, perkhidmatan dan kebolehterimaan intervensi; serta tingkah laku, penggunaan bermasalah dan pemakanan. Corak ini selaras dengan literatur SFBT yang lebih luas yang menunjukkan bahawa pendekatan fokus solusi digunakan secara fleksibel dalam pelbagai populasi dan konteks. Walau bagaimanapun, perbezaan antara kajian dari segi populasi, reka bentuk, bentuk intervensi dan kumpulan perbandingan menunjukkan bahawa kesan SFBT tidak boleh dianggap seragam merentas semua kajian (Neipp & Beyebach, 2024; Vermeulen-Oskam et al., 2024). Oleh itu, dapatan berkaitan keberkesanannya perlu ditafsir dengan mengambil kira kualiti metodologi, bentuk pelaksanaan intervensi dan ketelusan pelaporan setiap kajian.

Dominasi hasil berkaitan distres dan afek negatif menunjukkan bahawa sebahagian besar kajian masih memberi tumpuan kepada pengurangan masalah psikologi. Fokus ini dapat difahami kerana kebimbangan, tekanan dan simptom kemurungan merupakan antara hasil yang lazim dinilai dalam intervensi psikologi melibatkan pelajar. Walau bagaimanapun, sebanyak 13 kajian turut menilai aspek kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif. Keseimbangan antara

kedua-dua orientasi ini penting kerana SFBT secara teori menekankan kekuatan, sumber yang dimiliki klien, perkara yang telah berfungsi serta gambaran masa depan yang diinginkan. Oleh itu, sekiranya penilaian hanya menumpukan kepada pengurangan simptom, sebahagian perubahan positif yang selaras dengan prinsip pendekatan fokus solusi mungkin tidak dapat dikenal pasti secara menyeluruh.

Beauchemin (2018) dan Beauchemin et al. (2021) memberikan contoh kajian yang menilai pendekatan fokus solusi melalui ukuran *wellness* dan *perceived stress*. Wang et al. (2025) pula menilai *post-traumatic growth* serta *psychological resilience*, manakala Singh (2026) menggabungkan ukuran *perceived stress* dengan kesejahteraan psikologi. Contoh-contoh ini menunjukkan bahawa penilaian intervensi boleh merangkumi dua dimensi perubahan secara serentak, iaitu pengurangan pengalaman psikologi yang negatif dan peningkatan fungsi positif. Dalam konteks penyelidikan pendidikan, pendekatan penilaian yang merangkumi kedua-dua aspek tersebut memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang perubahan pelajar berbanding penilaian yang hanya menjadikan ketiadaan simptom sebagai petunjuk kesejahteraan.

Dari segi bilangan sesi, median enam sesi dalam kajian yang melaporkan maklumat tersebut menunjukkan bahawa pelaksanaan SFBT lazimnya bersifat ringkas, namun angka ini tidak boleh dianggap sebagai piawaian tetap bagi semua intervensi. Julat antara dua hingga 24 sesi menunjukkan bahawa bilangan sesi disesuaikan mengikut tujuan intervensi, populasi sasaran dan konteks pelaksanaan. McNulty dan Smith (2022), misalnya, menggunakan dua sesi *coaching*, manakala beberapa kajian lain melaksanakan intervensi antara lima hingga lapan sesi. Tao (2025) pula melaporkan program sebanyak 24 sesi dalam intervensi yang bersifat integratif. Oleh itu, istilah *brief* dalam SFBT lebih sesuai difahami sebagai pendekatan yang memberi tumpuan kepada perubahan secara terarah dan efisien, bukannya merujuk kepada bilangan sesi tertentu. Dalam konteks pembangunan modul, penetapan bilangan sesi perlu disokong oleh rasional yang mengambil kira sasaran hasil, ciri populasi dan struktur aktiviti, dan tidak bergantung semata-mata pada label teori.

Keterbatasan dalam pelaporan teknik dan pemantauan pelaksanaan intervensi merupakan antara isu penting yang dikenal pasti dalam sorotan ini. SFBT mempunyai beberapa teknik yang biasa digunakan, seperti pembinaan matlamat, *scaling questions*, *exception questions*, *miracle questions* atau *preferred-future questions*, *coping questions* dan pemberian pujian. Walau bagaimanapun, pernyataan bahawa sesuatu kajian menggunakan SFBT sahaja tidak mencukupi untuk menjelaskan kekerapan penggunaan teknik, susunan teknik dalam setiap sesi atau sejauh mana fasilitator melaksanakan intervensi mengikut struktur yang telah ditetapkan. Kekurangan maklumat ini menyukarkan penentuan sama ada perbezaan hasil antara kajian berkaitan dengan ciri populasi, reka bentuk kajian, bilangan dan tempoh sesi atau variasi dalam cara intervensi dilaksanakan. Oleh itu, penyelidikan pada masa hadapan perlu melaporkan bukan sahaja nama atau label intervensi, tetapi juga kandungan, teknik dan proses pelaksanaannya dengan lebih terperinci.

Isu ini turut berkait rapat dengan keboleholahan pelaksanaan dan penerapan intervensi dalam amalan. Dalam perkhidmatan kaunseling universiti, sesuatu intervensi lazimnya perlu dilaksanakan oleh lebih daripada seorang kaunselor atau fasilitator. Oleh itu, penyediaan manual yang menerangkan objektif setiap sesi, teknik yang digunakan, tempoh pelaksanaan, urutan aktiviti serta kaedah pemantauan pelaksanaan dapat membantu meningkatkan

keseragaman penyampaian intervensi tanpa mengabaikan keperluan untuk menyesuaikan respons mengikut keadaan klien. Pelaporan tentang latihan fasilitator dan kaedah pemantauan pelaksanaan juga penting bagi membolehkan pembaca menilai sejauh mana dapatan yang diperoleh berkaitan dengan intervensi yang dirancang. Dalam konteks pembangunan modul berstruktur, dokumentasi yang jelas dan sistematik merupakan sebahagian daripada bukti kebolehlaksanaan dan kebolegunaan modul, dan bukan sekadar keperluan pentadbiran.

Kekuatan kesimpulan yang dapat dibuat daripada dapatan turut dipengaruhi oleh reka bentuk kajian. Sebanyak 10 kajian RCT menyediakan asas perbandingan yang lebih terkawal, namun penilaian kualiti menunjukkan bahawa prosedur pengagihan rawak dan maklumat berkaitan penyamaran tidak sentiasa dilaporkan dengan jelas. Sebanyak 12 kajian bukan rawak pula lebih terdedah kepada pengaruh faktor lain yang tidak dikawal dan berpotensi mempengaruhi hasil (*confounding factors*). Sementara itu, lapan kajian kes memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pelaksanaan SFBT dalam konteks tertentu, tetapi mempunyai keterbatasan untuk menentukan sama ada perubahan yang diperhatikan berpunca secara langsung daripada intervensi. Oleh itu, dapatan positif yang dikenal pasti dalam sorotan ini lebih sesuai ditafsir sebagai pola yang menyokong penerokaan dan pembangunan intervensi selanjutnya, dan bukannya sebagai bukti bahawa pelaksanaan SFBT akan menghasilkan kesan yang sama bagi semua populasi pelajar.

Penilaian susulan masih kurang dilaporkan dalam kajian yang dikenal pasti. Hanya tujuh kajian menjalankan penilaian selepas intervensi, sedangkan hasil seperti tekanan, keseimbangan, kesejahteraan dan penyesuaian boleh berubah mengikut tempoh masa, tuntutan akademik atau perubahan situasi kehidupan pelajar. Kajian Pu et al. (2023), bersama laporan berkaitan oleh Qi et al. (2026), menunjukkan kepentingan menilai hasil intervensi bukan sahaja sejurus selepas intervensi tamat, tetapi juga pada tempoh susulan. Bagi intervensi yang bertujuan meningkatkan fungsi positif atau keupayaan daya tindak, penilaian susulan penting untuk menentukan sama ada perubahan yang diperoleh dapat dikekalkan dari semasa ke semasa, dan bukan sekadar mencerminkan kesan jangka pendek selepas intervensi.

Jurang yang paling jelas dikenal pasti ialah keterbatasan kajian yang melibatkan guru pelatih. Daripada 36 kajian yang dimasukkan, hanya satu kajian secara khusus memfokuskan guru pra-perkhidmatan, iaitu McNulty dan Smith (2022), yang menggunakan pendekatan *solution-focused brief coaching* dengan sampel seramai 10 orang peserta. Walaupun kajian tersebut melaporkan tema berkaitan emosi positif, efikasi sendiri dan kemajuan ke arah *preferred future*, bukti yang tersedia masih terlalu terhad untuk menjelaskan secara menyeluruh hubungan antara pendekatan fokus solusi dengan kesejahteraan psikologi guru pelatih. Hal ini penting kerana guru pelatih berhadapan dengan gabungan tuntutan akademik, praktikum, hubungan profesional, pembentukan identiti sebagai guru dan persediaan kerjaya. Oleh itu, dapatan daripada populasi pelajar universiti secara umum perlu ditafsir dan diaplikasikan kepada konteks guru pelatih dengan berhati-hati.

Kerangka kesejahteraan psikologi Ryff (1989) menyediakan asas yang sesuai untuk memperincikan jurang tersebut melalui enam dimensi utama, iaitu autonomi, penguasaan persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Keenam-enam dimensi ini membolehkan perubahan dinilai daripada pelbagai aspek fungsi psikologi positif. Pada masa yang sama, SFBT menekankan teknik yang berorientasikan matlamat, kekuatan dan sumber, pengecualian terhadap masalah serta

perubahan kecil yang dapat dicapai. Secara konseptual, terdapat beberapa titik persamaan antara prinsip SFBT dengan dimensi kesejahteraan psikologi Ryff. Walau bagaimanapun, sorotan ini tidak menemukan bukti empirikal yang mencukupi untuk menyimpulkan bahawa teknik SFBT tertentu telah terbukti mempengaruhi dimensi Ryff tertentu dalam kalangan guru pelatih. Oleh itu, hubungan antara teknik SFBT dan dimensi kesejahteraan psikologi Ryff lebih sesuai dirumuskan sebagai cadangan konseptual yang perlu diuji melalui penyelidikan empirikal.

Bagi penyelidikan pada masa hadapan, penggunaan reka bentuk perbandingan yang kukuh perlu disertai dengan pelaporan pelaksanaan intervensi yang jelas dan telus. Sekiranya pengagihan rawak sukar dilaksanakan dalam konteks pendidikan, reka bentuk kuasi eksperimen yang melibatkan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan, pengukuran pra dan pasca serta langkah yang sesuai untuk menangani perbezaan awal antara kumpulan masih dapat menghasilkan bukti yang bermakna, dengan syarat keterbatasan reka bentuk tersebut dijelaskan dengan jelas. Penilaian kuantitatif juga boleh dilengkapi dengan data kualitatif berkaitan pengalaman perubahan peserta bagi memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana teknik fokus solusi digunakan dan dialami dalam konteks kehidupan akademik serta latihan profesional mereka.

Dalam konteks perkhidmatan kaunseling di institusi pendidikan tinggi, SFBT boleh dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan berorientasikan kekuatan yang sesuai dengan kekangan masa dan struktur akademik. Walau bagaimanapun, pemilihan format pelaksanaan, sama ada secara individu, kelompok, dalam talian atau melalui *coaching*, perlu disesuaikan dengan keperluan peserta, kompetensi fasilitator serta pertimbangan terhadap keselamatan psikologi. Dapatan sorotan ini tidak menunjukkan bahawa satu format tertentu lebih sesuai atau lebih berkesan untuk semua pelajar. Sebaliknya, dapatan tersebut menekankan kepentingan pelaporan konteks pelaksanaan secara jelas supaya hasil kajian dapat ditafsir berdasarkan keadaan sebenar intervensi dilaksanakan.

Dalam konteks pembangunan modul khusus untuk guru pelatih, sintesis ini mencadangkan beberapa prinsip penting yang boleh dipertimbangkan dalam reka bentuk intervensi. Hasil intervensi perlu ditetapkan dengan jelas, manakala teknik fokus solusi perlu dipadankan secara terancang dengan objektif setiap sesi. Bilangan dan tempoh sesi juga perlu disokong oleh rasional yang sesuai dengan sasaran intervensi, sementara manual pelaksanaan hendaklah cukup terperinci bagi membantu memastikan penyampaian yang konsisten. Selain itu, penilaian intervensi wajar merangkumi perubahan positif dalam fungsi psikologi dan bukan hanya menumpukan kepada pengurangan masalah. Prinsip-prinsip ini tidak menunjukkan bahawa satu bentuk atau struktur modul tertentu telah terbukti paling berkesan, sebaliknya dirumuskan berdasarkan jurang populasi dan keterbatasan pelaporan yang dikenal pasti dalam sorotan ini.

Implikasi terhadap Penyelidikan dan Pendidikan Guru

Dari sudut penyelidikan, pembangunan intervensi SFBT dalam konteks pendidikan tinggi perlu memberi perhatian bukan sahaja kepada nama atau label pendekatan, tetapi juga kepada komponen intervensi yang dilaksanakan. Penyelidik perlu melaporkan dengan jelas teknik yang digunakan, rasional susunan sesi, tempoh setiap sesi, kelayakan fasilitator serta kaedah yang digunakan untuk memantau pelaksanaan intervensi. Pelaporan yang terperinci penting kerana keberkesanan sesuatu program sukar ditafsir dengan tepat sekiranya pembaca hanya mengetahui bahawa intervensi tersebut berasaskan SFBT tanpa memahami kandungan sebenar

yang diterima oleh peserta. Perincian komponen intervensi juga membolehkan kajian pada masa hadapan membuat perbandingan yang lebih bermakna dari segi bilangan dan tempoh sesi, teknik yang digunakan serta bentuk pelaksanaannya.

Pemilihan hasil penilaian perlu diselaraskan dengan tujuan intervensi yang dibangunkan. Sekiranya matlamat intervensi adalah untuk mengurangkan distress, penggunaan ukuran berkaitan simptom adalah bersesuaian. Namun, jika intervensi bertujuan meningkatkan fungsi positif, penilaian juga perlu merangkumi aspek seperti kesejahteraan, resiliens, keupayaan bertindak, tujuan hidup dan penyesuaian. Dapatan sorotan ini menunjukkan bahawa kedua-dua jenis hasil telah digunakan dalam kajian sedia ada, namun penilaian terhadap fungsi positif masih dilaporkan secara kurang konsisten berbanding ukuran distress. Dalam konteks guru pelatih, penggunaan ukuran kesejahteraan yang bersifat multidimensi berpotensi memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang perkembangan psikologi mereka, selaras dengan tuntutan peribadi, akademik dan profesional yang dihadapi sepanjang latihan perguruan.

Pemilihan reka bentuk kajian perlu mengambil kira keperluan metodologi serta kekangan sebenar dalam konteks institusi pendidikan. Reka bentuk RCT boleh digunakan apabila pengagihan rawak dapat dilaksanakan secara praktikal dan beretika. Walau bagaimanapun, konteks pendidikan sering melibatkan kekangan seperti penggunaan kumpulan sedia ada, jadual akademik dan pengurusan peserta. Dalam keadaan sedemikian, reka bentuk kuasi eksperimen yang melibatkan kumpulan rawatan dan kumpulan kawalan, pengukuran pra dan pasca serta pelaporan perbezaan awal antara kumpulan secara telus masih dapat memberikan bukti yang bermakna. Oleh itu, dapatan kajian perlu ditafsir dengan mengambil kira kekuatan dan keterbatasan reka bentuk yang digunakan, supaya kesimpulan yang dibuat tidak melebihi bukti yang tersedia.

Data kuantitatif juga boleh dilengkapi dengan data kualitatif bagi memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang proses perubahan yang dialami oleh peserta. SFBT memberi penekanan kepada pembentukan matlamat, pengecualian terhadap masalah, penggunaan kekuatan dan sumber, perubahan kecil serta gambaran *preferred future*. Aspek-aspek tersebut mungkin tidak dapat dihuraikan secara menyeluruh melalui perubahan skor pascaintervensi semata-mata. Oleh itu, temu bual, refleksi peserta atau catatan proses boleh digunakan untuk mengenal pasti teknik yang dianggap bermakna, perubahan yang disedari oleh peserta serta faktor yang menyokong atau menghalang penggunaan kemahiran selepas intervensi. Dalam konteks guru pelatih, data kualitatif juga dapat membantu menjelaskan bagaimana perubahan psikologi dialami dalam kaitannya dengan pengalaman praktikum, tuntutan latihan perguruan dan pembentukan identiti profesional sebagai guru.

Dalam konteks pendidikan guru, jurang bukti yang dikenal pasti memberikan asas untuk membangunkan intervensi yang disesuaikan secara khusus dengan keperluan dan pengalaman guru pelatih, dan bukan sekadar mengadaptasi program yang dibangunkan untuk mahasiswa secara umum tanpa penyesuaian konteks. Kandungan modul perlu mengambil kira tuntutan akademik, pengalaman praktikum di sekolah, hubungan dengan pensyarah dan mentor, pengurusan bilik darjah, keyakinan profesional serta proses peralihan ke alam kerjaya perguruan. Pada masa yang sama, pelaksanaan teknik fokus solusi perlu kekal selaras dengan prinsip teras SFBT melalui pembentukan matlamat yang bermakna kepada peserta, penggunaan *exception questions*, *scaling questions*, *preferred-future questions*, *coping questions* serta penerokaan kekuatan dan sumber. Oleh itu, keseimbangan antara kesetiaan terhadap prinsip

teori SFBT dengan penyesuaian kepada konteks latihan perguruan merupakan pertimbangan penting dalam pembangunan modul yang sesuai, boleh dilaksanakan dan seterusnya diuji secara empirikal.

Akhir sekali, penilaian susulan wajar diberikan perhatian yang lebih besar dalam kajian akan datang. Hanya tujuh kajian dalam sorotan ini melaporkan penilaian susulan, sekali gus menunjukkan bahawa bukti berkaitan ketekalan perubahan selepas intervensi masih terhad. Dalam konteks guru pelatih, tempoh susulan boleh dirancang agar selari dengan fasa akademik atau pengalaman berasaskan sekolah yang signifikan, contohnya selepas intervensi dan selepas peserta kembali berhadapan dengan tuntutan pengajaran sebenar. Pendekatan ini dapat membantu menilai sama ada perubahan yang dikenal pasti sejurus selepas intervensi dapat dikekalkan, berkurang atau berkembang apabila peserta mengaplikasikan kemahiran fokus solusi dalam konteks kehidupan dan latihan profesional sebenar.

Keterbatasan Sorotan

Sorotan ini mempunyai beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam mentafsir dapatan. Pertama, carian literatur hanya melibatkan Scopus, Web of Science Core Collection dan OpenAlex, menyebabkan kemungkinan terdapat kajian relevan yang tidak diindeks dalam ketiga-tiga sumber tersebut dan tidak dikenal pasti. Kedua, perbezaan yang ketara antara kajian dari segi reka bentuk, hasil yang dinilai dan bentuk pelaksanaan intervensi menyebabkan meta-analisis tidak dapat dilaksanakan secara bermakna dalam skop sorotan ini. Ketiga, sebahagian laporan tidak menghuraikan bilangan dan susunan sesi, teknik yang digunakan atau kaedah pemantauan pelaksanaan secara terperinci, sekali gus menghadkan kedalaman sintesis kepada maklumat yang tersedia dalam laporan asal. Keempat, bilangan kajian yang secara khusus melibatkan guru pelatih masih sangat terhad, maka kesimpulan khusus tentang penggunaan SFBT dalam populasi tersebut perlu dibuat dengan teliti.

Walaupun mempunyai beberapa keterbatasan, sorotan ini membantu memperjelas corak dan struktur bukti yang tersedia berkaitan penggunaan SFBT dalam pendidikan tinggi. Sorotan ini turut membezakan kajian yang menggunakan SFBT sebagai intervensi utama daripada kajian yang mengintegrasikan komponen SFBT dengan pendekatan lain. Pemadanan 40 laporan kepada 36 kajian yang berbeza juga membantu mengurangkan risiko pengiraan berulang terhadap sampel atau kumpulan peserta yang sama. Dengan menghimpunkan maklumat tentang reka bentuk kajian, bilangan sesi, teknik intervensi, hasil yang dinilai, kualiti metodologi serta jurang populasi, sorotan ini menyediakan asas yang lebih jelas dan terarah untuk penyelidikan seterusnya berkaitan intervensi fokus solusi dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pendidikan guru.

Arah Penyelidikan Masa Hadapan

Penyelidikan pada masa hadapan perlu memberikan perhatian kepada keperluan minimum dalam pelaporan intervensi. Setiap kajian wajar menghuraikan dengan jelas objektif setiap sesi, teknik fokus solusi yang digunakan, bilangan dan tempoh sesi, format penyampaian, latihan fasilitator serta kaedah yang digunakan untuk memantau pelaksanaan intervensi. Keperluan pelaporan ini tidak bermaksud semua program perlu dilaksanakan dalam bentuk yang sama, sebaliknya bertujuan memastikan variasi antara konteks dapat dikenal pasti dan dibandingkan dengan lebih jelas. Dengan pelaporan yang lebih terperinci, kajian pada masa hadapan dapat menilai dengan lebih tepat sama ada perubahan yang diperhatikan berkaitan dengan bilangan

atau tempoh sesi, teknik tertentu, ciri peserta atau faktor pelaksanaan intervensi, dan bukan sekadar dikaitkan dengan label SFBT secara umum.

Bukti sedia ada juga perlu diperluas melalui penilaian hasil dalam tempoh jangka sederhana dan jangka panjang. Penilaian pascaintervensi yang dijalankan sejurus selepas sesi tamat penting untuk mengenal pasti perubahan awal, namun belum memadai untuk menentukan sama ada peserta dapat mengekalkan cara berfikir, kemahiran daya tindak dan perubahan dalam kesejahteraan apabila berhadapan dengan tuntutan baharu. Oleh itu, reka bentuk kajian yang merangkumi sekurang-kurangnya satu penilaian susulan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang ketekalan perubahan dari semasa ke semasa, khususnya bagi program pendidikan yang dilaksanakan sepanjang semester atau sebelum peserta menjalani praktikum. Selain itu, pelaporan keciciran peserta pada setiap peringkat pengukuran perlu dinyatakan dengan jelas bagi membolehkan kestabilan dan kebolehpercayaan dapatan dinilai dengan lebih tepat.

Akhir sekali, penyelidikan yang melibatkan guru pelatih perlu diperkukuh melalui pengumpulan bukti secara langsung daripada populasi tersebut, dan tidak bergantung semata-mata pada dapatan yang diperoleh daripada pelajar pendidikan tinggi secara umum. Kajian akan datang wajar menggunakan sampel yang sesuai dengan objektif kajian, menghuraikan konteks latihan perguruan dengan jelas serta memilih hasil yang mencerminkan aspek kesejahteraan psikologi dan tuntutan profesional guru pelatih. Penggabungan data kuantitatif dengan temu bual atau refleksi peserta juga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang perubahan yang berlaku. Pendekatan ini membolehkan penyelidik menilai bukan sahaja perubahan pada skor, tetapi juga memahami bagaimana teknik fokus solusi digunakan dan dialami oleh peserta dalam mengurus cabaran sebenar sepanjang proses mereka menjadi guru.

Kesimpulan

Secara keseluruhannya, SFBT telah digunakan dalam konteks pendidikan tinggi merentas pelbagai hasil psikologi dan psikososial. Daripada 36 kajian, sebanyak 26 kajian (72.2%) menggunakan SFBT/SFBC sebagai intervensi utama, manakala 10 kajian (27.8%) menggunakan intervensi integratif berasaskan SFBT. Distres dan afek negatif merupakan tema hasil yang paling kerap dinilai, melibatkan 20 kajian (55.6%), diikuti kesejahteraan, resiliens dan fungsi positif dalam 13 kajian (36.1%). Tema lain merangkumi akademik, kerjaya dan penyesuaian; konsep sendiri, keupayaan bertindak dan identiti; proses pelaksanaan, perkhidmatan dan kebolehterimaan intervensi; serta tingkah laku, penggunaan bermasalah dan pemakanan. Dapatan ini menunjukkan bahawa penggunaan SFBT dalam pendidikan tinggi tidak hanya tertumpu kepada pengurangan simptom, tetapi turut merangkumi fungsi positif dan perkembangan pelajar.

Walaupun dapatan sorotan ini secara umum menunjukkan potensi penggunaan SFBT dalam pendidikan tinggi, beberapa jurang masih menghadkan kekuatan kesimpulan yang boleh dibuat. Jurang tersebut meliputi kekurangan kajian khusus guru pelatih, ketiadaan penilaian kesejahteraan psikologi secara multidimensi dalam populasi tersebut, pelaporan bilangan dan tempoh sesi yang tidak lengkap, ketidakseragaman pelaporan pelaksanaan intervensi, penilaian susulan yang terhad serta variasi kekuatan metodologi antara reka bentuk kajian. Oleh itu, penyelidikan pada masa hadapan perlu memberi tumpuan kepada pembangunan dan pengujian intervensi yang lebih berstruktur, disesuaikan dengan konteks serta dilaporkan secara telus dari segi komponen dan proses pelaksanaannya. Dalam konteks pendidikan guru, keperluan ini

memberikan asas yang jelas untuk pembangunan dan penilaian modul SFBT yang menghubungkan teknik fokus solusi dengan tuntutan perkembangan, latihan profesional dan kesejahteraan psikologi guru pelatih secara lebih sistematik.

Penghargaan

Penulis merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Pusat Pengajian Ilmu Pendidikan, Universiti Sains Malaysia atas sokongan akademik yang diberikan sepanjang penyediaan sorotan literatur sistematik ini. Penghargaan juga ditujukan kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan ilmiah, pandangan konstruktif dan maklum balas yang membantu dalam proses penambahbaikan manuskrip ini.

Rujukan

- Abdul Majid, N. H., Ahmad, N. S., Aman, R. C., & Ali, N. H. M. (2023). The usability and effectiveness of the Solution Focused Brief Therapy and Cognitive Behavioral Theories (SFBCB) module on communication apprehension among higher education students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 12(4), 982–998. <https://doi.org/10.6007/ijarped/v12-i4/19527>
- Abdul Majid, N. H., Ahmad, N. S., Aman, R. C., & Ali, N. H. M. (2024). Gender consideration effects of group counselling on communication apprehension among university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(1), 2141–2154. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v14-i1/20643>
- Aihie, O. N., & Igbineweka, M. N. (2018). Efficacy of solution focused brief therapy, systematic desensitization and rational emotive behavioural therapy in reducing the test anxiety status of undergraduates in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 19–26. <https://doi.org/10.2478/jesr-2018-0002>
- Akyol, E. Y., & Bacanlı, F. (2019). Building a solution-focused career counselling strategy for career indecision. *Australian Journal of Career Development*, 28(1), 73–79. <https://doi.org/10.1177/1038416218779623>
- Ardi, Z., Ifdil, I., Orji, C. T., & Zola, N. (2022). Investigation of online counseling with solution focused brief counseling-based implementation for students with severe academic stress conditions. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/187700>
- Beauchemin, J. D. (2018). Solution-Focused Wellness: A Randomized Controlled Trial of College Students. *Health and Social Work*, 43(2), 94–100. <https://doi.org/10.1093/hsw/hly007>
- Beauchemin, J. D., Facemire, S. D., Pietrantonio, K. R., Yates, H. T., & Krueger, D. (2021). Solution-focused wellness coaching: a mixed methods, longitudinal study with college students. *Social Work in Mental Health*, 19(1), 41–59. <https://doi.org/10.1080/15332985.2020.1861165>
- Cavour-Więclawek, N., Róžańska, A., & Rogowska, A. M. (2025). Assessing the Effectiveness of a Solution-Focused Brief Therapy-Based Intervention on Exam Anxiety in First-Year Polish University Students: A Pilot Study with a Randomized Controlled Trial. *Healthcare (Switzerland)*, 13(16), Article 2001. <https://doi.org/10.3390/healthcare13162001>
- de Shazer, S., Dolan, Y., Korman, H., Trepper, T., McCollum, E., & Berg, I. K. (2007). *More than miracles: The state of the art of solution-focused brief therapy*. Haworth Press.
- Dou, D., Wang, H., & Xu, Y. (2026). Exploring the Moderating Role of Therapist Approaches in Short-Term Therapy Outcomes for Asian International Students. *Journal of International Students*, 16(10), 69–88. <https://doi.org/10.32674/z02zf138>

- Gan, Y., Jiang, X., Le, Y., Yu, J., & Kang, N. (2024). A Case Study on the Innovation of Psychological Counseling for College Students in the New Era—Taking the Help of SFBT to the Self-Abasement of Vocational College Students as an Example. *Vocational Education*, 13(3), 862–868. <https://doi.org/10.12677/ve.2024.133140>
- Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266–283. <https://doi.org/10.1177/1049731512470859>
- González-Ramírez, M. T., Landaverde-Molina, Ó. D., Morales-Rodríguez, D., & Landero-Hernández, R. (2016). Speech anxiety management workshop assisted by therapy dogs; [Taller de manejo de ansiedad a hablar en público con la participación de perros de terapia]. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 5–10. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.02.001>
- Hong, Q. N., Fàbregues, S., Bartlett, G., Boardman, F., Cargo, M., Dagenais, P., Gagnon, M.-P., Griffiths, F., Nicolau, B., O’Cathain, A., Rousseau, M.-C., Vedel, I., & Pluye, P. (2018). The Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT) version 2018 for information professionals and researchers. *Education for Information*, 34(4), 285–291. <https://doi.org/10.3233/EFI-180221>
- Kim, M. S. (2017). The Study of Solution Focused Counseling Integrated Strategy on the College Student Life Attitude Experience. *Korean Journal of Christian Counseling*, 28(3), 9–60..
- Kritikou, M., & Giovazolias, T. (2022). Emotion regulation, academic buoyancy, and academic adjustment of university students within a self-determination theory framework: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 1057697. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1057697>
- Kurnanto, M. E. (2019). Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Study in Students with Academic Procrastination. *GUIDENA Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan dan Konseling*. <https://doi.org/10.24127/gdn.v9i1.1579>
- Lyu, D. (2025). Three-Dimensional Empowerment: Practice and Reflection on an Integrated Model of University Psychological Counseling Oriented Towards Past, Present, and Future—An Empirical Study Based on 186 Cases. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 7(12), 869–877. <https://doi.org/10.35534/tppc.0712096>
- Mahdiyar, M., Dadfarnia, S., Hadianfard, H., & Rahimi, C. (2019). The effectiveness of rational-emotional therapy and solution focused group therapy on social anxiety disorder in students of Shiraz University. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*. <https://doi.org/10.29252/shenakht.6.3.118>
- Mansfield, C. F., Beltman, S., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77–87. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.016>
- McNulty, C. P., & Smith, L. W. (2022). Experiencing the future: preservice teacher perceptions of the solution-focused brief coaching approach. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 11(1), 35–51. <https://doi.org/10.1108/IJMCE-01-2021-0026>
- Moola, S., Munn, Z., Tufanaru, C., Aromataris, E., Sears, K., Sfetcu, R., Currie, M., Qureshi, R., Mattis, P., Lisy, K., & Mu, P.-F. (2017). Chapter 7: Systematic reviews of etiology and risk. In E. Aromataris & Z. Munn (Eds.), *Joanna Briggs Institute reviewer’s manual*. Joanna Briggs Institute.
- Mulawarman, M., Hariyadi, S., Nugraheni, E. P., Antika, E. R., & Soputan, S. D. M. (2022). Solution-focused brief counseling in reducing the negative impact of problematic online game use. *ProGCouns Journal of Professionals in Guidance and Counseling*. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v3i2.53985>

- 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), 86–91. <https://doi.org/10.24036/02021103120291-0-00>
- Ndze, Y. E., Wiysahnyuy, F. L., & Fokum, S. M. (2023). ENHANCING RESILIENCE AMONG ADOLESCENT STUDENTS IN THE UNIVERSITY OF BAMENDA THROUGH SOLUTION-FOCUSED BRIEF THERAPY. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations and Research*. <https://doi.org/10.37547/tajir/volume05issue07-10>
- Neipp, M.-C., & Beyebach, M. (2024). The global outcomes of solution-focused brief therapy: A revision. *The American Journal of Family Therapy*, 52(1), 110–127. <https://doi.org/10.1080/01926187.2022.2069175>
- Nieweglowski, K., Qin, S., & Ko, E. (2025). A randomized controlled trial for self-advocacy intervention in college students with disabilities. *Rehabilitation psychology*, 70(3), 255–266. <https://doi.org/10.1037/rep0000583>
- Noghabi, M. N., Bakhshipour, A., & Motlagh, M. G. (2025). Comparing the effectiveness of intensive short-term dynamic psychotherapy with solution-focused brief therapy on experiential avoidance and depressive symptoms in university students. *Fundamentals of Mental Health*, 27(5), 323–329. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2025.83399.3181>
- Novella, J. K., Ng, K.-M., & Samuolis, J. (2022). A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. *Journal of American College Health*, 70(4), 1161–1168. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786101>
- Novella, J. K., & Ng, K.-M. (2025). Therapeutic Working Alliance in Brief Therapy with College Students: In-Person Versus Telemental Health. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 10(1), 112–120. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00421-x>
- Orobosheri, C. (2025). Efficacy of Assertiveness Training, Cognitive Behavioural Therapy and Solution Focused Brief Therapy on Improving the Self-Esteem of Undergraduate Victims of Bullying. *Direct Research Journal of Social Science and Educational Studies*, 13(3), 124–130. <https://doi.org/10.26765/DRJSSSES14667851>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pakrosnis, R., & Žak, A. M. (2024). Main trends in research on the solution-focused approach in 2023: A scoping review. *Journal of Solution Focused Practices*, 8(2). <https://doi.org/10.59874/001c.127301>
- Pu, Y., Liu, Y., Qi, Y., Yan, Z., Zhang, X., & He, Q. (2023). Five-week of solution-focused group counseling successfully reduces internet addiction among college students: A pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(4), 964–971. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00064>
- Qi, Y., Yan, Z., Liu, Y., Turel, O., Zhang, X., Zhao, H., Liu, J., Zhang, Y., & He, Q. (2026). Solution-focused group counseling enhances attention control in Internet addiction: Behavioral and neural evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 28(1), 119–130. <https://doi.org/10.1080/19585969.2026.2637718>
- Rachmawati, I., & Lidyasari, A. T. (2023). Psychological well-being of pre-service training teachers. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 147–157. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p147-157>

- Ramesh, B. A., & Suresh Kumar, P. N. (2018). Solution Focused Brief Therapy (SFBT) In the Treatment of Depression and Suicidal Ideation: A Case Study. *International Journal of Case Studies*, 7(1), 61–65. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3538821>
- Roldán Hernández, J., & Beltrán Ruiz, L. (2026). Solution-focused brief therapy as an alternative for psychological intervention among the university population. *Open Minds International Journal*, 2(16). <https://doi.org/10.22533/at.ed.51572162617081>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sahrah, A., Dwidiyanti, A., & Moordiningsih, M. (2023). Improvement of Spiritual Well-Being in Students Experiencing Quarter Life Crisis through Solution-Focus Brief Therapy. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(4), 305–312. <https://doi.org/10.36941/ajis-2023-0116>
- Sari, E., & Günaydin, N. (2016). Effectiveness of solution-focused coping with depression training on depression symptoms; [Çözüm odaklı depresyon ile basa çıkma eğitiminin depresyon belirtileri üzerindeki etkileri]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(5), 369–375. <https://doi.org/10.5455/apd.208951>
- Saritas, M., & Sukut, Ö. (2026). The Effect of Solution-Focused Group Counseling on Emotional Eating Levels in University Students: A Randomized Controlled Trial. *Psychological Reports*, 129(4), 2840–2860. <https://doi.org/10.1177/00332941241293697>
- Singh, M. (2026). Effect of Solution-Focused Brief Therapy on Perceived Stress and Well-Being among College Students. *The Educational Beacon*, 15, 64–69. https://www.theeducationalbeacon.com/pdf/2026/paper_07F.pdf
- Sitindaon, F. R., & Widyana, R. (2020). Investigation of Solution Focused-Brief Counseling's effect on reducing the stress levels of college students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/144600>
- Soares, J., Carvalho, C., & Silva, A. D. (2022). A systematic review on career interventions for university students: Framework, effectiveness, and outcomes. *Australian Journal of Career Development*, 31(2), 81–92. <https://doi.org/10.1177/10384162221100460>
- Tao, Y. (2025). Art Therapy Integrating Solution-Focused Brief Therapy for Cumulative Trauma: A Counseling Case of Severe Depression and Breakup Crisis in a College Student. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 7(5), 280–287. <https://doi.org/10.35534/tppc.0705033>
- Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., van't Hof, L. P. M., Stams, G. J. J. M., van Vugt, E. S., Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A. S., Staaks, J. P. C., & Zhang, A. (2024). The current evidence of solution-focused brief therapy: A meta-analysis of psychosocial outcomes and moderating factors. *Clinical Psychology Review*, 114, 102512. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512>
- Wang, C.-Y., Shen, L., Shields, J., Huang, Q.-C., Wu, Y.-J., Yin, J.-W., & Zhao, J.-L. (2025). The Efficacy of an SFBT-Based Positive Psychology Intervention in Promoting University Students' Post-Traumatic Growth and Psychological Resilience After the COVID-19 Pandemic: A Quasi-Experiment. *Research on Social Work Practice*, 35(5), 487–496. <https://doi.org/10.1177/10497315241229667>
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>

- Xin, W. (2025). Dispelling the Shadows of Social Anxiety, Rekindling the Beauty of Youth: A Psychological Counseling Case of a College Student's Social Anxiety Issues. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 7(1), 49–55. <https://doi.org/10.35534/tppc.0701006>
- Xu, Y., & Wang, H. (2025). Integrating a Psychoeducational Program with Short-term Therapy for Asian International College Students: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Journal of International Students*, 15(8), 1–24. <https://doi.org/10.32674/kp26sk84>
- Yanardağ, M. Z., & Özmete, E. (2020). ÇÖZÜM ODAKLI SOSYAL HİZMET MÜDAHALESİNİN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN UMUTSUZLUK VE STRES DÜZEYLERİNE ETKİSİ - THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED SOCIAL WORK INTERVENTION ON COLLEGE STUDENTS' HOPELESSNESS AND STRESS LEVELS. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.30798/makuiibf.568273>
- Yandri, H., Firman, F., & Afdal, A. (2023). Impact of Solution-Focused Brief Counseling in Reducing Social Anxiety of College Student Victims of Bullying. *Prophetic Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i1.14721>
- Zeng, B., & Lin, D. (2020). Solution-Focused Brief Therapy for College Students' Academic Burnout: A Case Study. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 2(9), 535–553. <https://doi.org/10.35534/tppc.0209041>
- Zhang, F., & Ye, Z. (2025). An Integrated Intervention Study of Art Therapy and Solution-Focused Brief Therapy on Defense Restructuring and Identity Integration in University Students. *Theory and Practice of Psychological Counseling*, 7(7), 409–417. <https://doi.org/10.35534/tppc.0707046>
- Zhao, S., Dong, Y., & Luo, J. (2022). Profiles of teacher professional identity among student teachers and its association with mental health. *Frontiers in Public Health*, 10, 735811. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.735811>