

## Efektivitas Konseling Kelompok Pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam Mereduksi Perilaku *Bullying* Siswa SMK Islam Kalipare

Alib Qori Sugmawati<sup>1</sup>, Romia Hari Susanti<sup>2</sup>, Eva Kartika Wulan Sari<sup>3</sup>

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang<sup>1,2,3</sup>

Email: [alibbasugma@gmail.com](mailto:alibbasugma@gmail.com)

Email: [romiaharisusanti@unikama.ac.id](mailto:romiaharisusanti@unikama.ac.id)

Email: [evakartikawulansari@unikama.ac.id](mailto:evakartikawulansari@unikama.ac.id)

---

### Article Info

#### Article history:

Submitted: 24 June 2025

Accepted: 27 July 2025

Published: 06 August 2025

### ABSTRACT

*Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) is based on the assumption that problematic individuals are unable to develop solutions to their problems, one of which is that they are unable to control emotions that lead to bullying behavior. This SFBT approach provides opportunities for counselees to learn to solve problems by finding solutions. The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with the Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) approach in reducing the bullying behavior of vocational students. This study uses a quantitative pre-experimental approach with a one-group pre-test-post-test design. The use of this design is intended to test the results before and after treatment and determine whether the treatment has the potential to cause changes. The population in this study was all students of class X SMK Islam Kalipare. This subject consisted of seven class X students who indicated high bullying. The sampling technique used was non-probability sampling, purposive sampling with certain criteria set by the researcher. The instrument used by the researcher consisted of 30 items with a Likert scale. Data were analyzed using parametric statistics, Paired T-Test.*

---

### Keyword:

Konseling Kelompok,  
Solution-Focused Brief  
Therapy, Bullying

### ABSTRAK

*Solution Focused Brief Therapy (SFBT) didasarkan pada asumsi bahwa individu bermasalah tidak mampu menyusun solusi dari permasalahannya, salah satunya belum mampu mengontrol emosi yang memunculkan perilaku bullying. Pendekatan SFBT ini memberikan kesempatan pada konseli untuk belajar menyelesaikan masalah dengan mencari solusi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifitasan konseling kelompok pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam mereduksi perilaku bullying siswa SMK. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis pre-eksperimental dengan desain one group pre-test-post-test design. Penggunaan desain ini dilakukan untuk menguji hasil sebelum dan sesudah perlakuan serta memeriksa perlakuan tersebut berpotensi menyebabkan perubahan atau tidak. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X SMK Islam Kalipare. Subjek ini terdiri dari tujuh siswa kelas X yang terindikasi melakukan bullying tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling jenis purposive sampling dengan kriteria tertentu yang ditetapkan peneliti. Instrumen yang digunakan peneliti mengembangkan sendiri berjumlah 30 item dengan skala ukur likert. Data dianalisis menggunakan statistik parametrik uji Paired T-Test.*

---

### Corresponding Author:

Author Name, Alib Qori Sugmawati

Email: [alibbasugma@gmail.com](mailto:alibbasugma@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Permasalahan Pendidikan yang kini sedang marak terjadi ialah *bullying*, yang kasusnya sering terjadi pada remaja karena gejolak emosi mulai timbul dan proses kematangan emosi baik dari segi psikis maupun fisik juga mulai berkembang. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Lembaga Plan Internasional (ICRW) perilaku *bullying* saat ini menjadi sorotan utamanya dari 5 negara yang diantaranya Vietnam (79%), Kamboja (73%), Nepal (79%), Indonesia (84%), dan Pakistan (43%) Indonesia menduduki peringkat pertama pada data tersebut dalam kasus *bullying* di sekolah (Agisyaputri et al., 2023). Temuan data lain mengatakan bahwa menurut *Program For International Student Assesment* (PISA) tahun 2019, melaporkan bahwa Indonesia menempati tempat kelima setelah Filiphina, Brunei Darussalam, Republik Dominika, dan Maroko dengan tingkat *bullying* 41 %, dengan ini menurut studi Konsorium Nasional Pengembangan Karakter Sekolah Indonesia termasuk darurat *bullying* (Destiyanti, 2022). *Bullying* ini banyak terjadi di lingkungan sekolah baik itu dari pelaku maupun korbannya juga masih duduk dibangku sekolah menengah. Baru-baru ini viral di sosial media tiktok kasus pembulian yang melibatkan anak seorang artis di lingkungan sekolahnya Binus *Scholl* Jakarta, pada Februari 2024. Selain itu kejadian serupa dialami santri wati di kota Malang yang menjadi korban perundungan dan pelecehan pada November 2021 silam. Berdasarkan hasil paparan data dapat diperkirakan bahwa kasus *bullying* di sekolah akan terus meningkat persentasenya di tahun berikutnya karena kasus *bullying* terus kali terjadi.

Mengarah dari uraian diatas, maka perlu adanya upaya dari tenaga pendidik seperti guru BK dan konselor dalam mengatasi kasus tersebut. Olweus dan Limber mengatakan *bullying* merupakan tindakan dimana seseorang melakukan kekerasan baik secara fisik maupun verbal kepada orang lain yang cenderung menyakiti dan dilakukan berulang kali (Izzah et al., 2019). *Bullying* tidak serta merta hanya perundungan dan berbentuk fisik saja, tetapi ada yang berbentuk verbal seperti mengejek, memanggil dengan nama orang tua, dan *cyberbullying* yang berbasis pada internet dan sosial media. Dengan adanya beberapa jenis *bullying* maka upaya untuk menangani masalah menjadi suatu poin

penting.

Dampak negatif yang timbul pun turut dirasakan oleh korban khususnya dan si pelaku. *Bullying* akan memberikan dampak bagi korban baik dari segi fisik maupun psikologis yang bahkan bisa menimbulkan cacat seumur hidup, bunuh diri, serta pastinya mempengaruhi perkembangan akademik di sekolah, sedangkan bagi pelaku bila tidak segera dihentikan akan terbiasa dengan perilakunya yang berujung pada sanksi pidana (Syahrudin, 2019).

Di sekolah perilaku *bullying* ini acapkali terjadi terutama *bullying* verbal seperti mengejek, menghasut agar mau menjauhi teman lainnya, menyindir dengan kata yang tidak baik, serta memberi julukan atau label nama yang buruk. Selain itu menyindir lewat media sosial juga dilakukan yang mana hal ini masuk dalam jenis *cyberbullying*. Perilaku tersebut dilakukan antar teman seangkatan, kakak tingkat ke adik tingkat bahkan sebaliknya. Guru BK di SMK Islam Kalipare juga menyatakan bahwasannya *bullying* verbal ini malah kerap terjadi pada angkatan bawah yaitu kelas X dengan persentase pelaku 5-7% dan korban kurang lebih 5% dari jumlah total angkatan kelas X sebanyak 176 siswa. Dampak yang diterima si pelaku ialah pemanggilan orang tua, dan pemberian surat peringatan (SP), bahkan sanksi tegasnya pengunduran diri siswa. Sedangkan dampak dari sisi korban ialah merasa minder dan malas untuk sekolah, kesemua data yang disebutkan diperoleh dari wawancara dengan guru BK di salah satu SMK di Malang. Dengan tingginya perilaku *bullying* dan berpengaruhnya dampak yang diterima si pelaku baik dari segi akademik maupun hubungan sosialnya, maka penting dilakukan penelitian terkait variabel ini.

*Bullying* terjadi pada kalangan remaja disebabkan munculnya gejolak emosi pada proses perkembangan yang masih belum terkontrol dengan baik dan proses dimana ingin mencari tahu jati dirinya sehingga cenderung menunjukkan perilaku dengan bentuk kekuatan dan merasa dirinya unggul dari yang lain (Agisyaputri et al., 2023). Oleh karena itu agar perilaku *bullying* dapat berkurang dikalangan peserta didik maka perlu adanya intervensi psikologis yang diberikan khususnya kepada si pelaku. Upaya psikologis yang diberikan ini berupa pendekatan konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) yang memfokuskan konseli untuk merancang solusi guna mendapatkan perubahan dari

masalah yang dihadapi dengan proses konseling yang singkat. Para ahli mengatakan bahwasannya pendekatan SFBT ini efektif untuk dilakukan karena berfokus pada solusi, waktu pelaksanaan yang singkat, sifatnya yang fleksibel dan praktis, serta mengarah pada masa sekarang (Usmawati, 2019). Disamping itu SFBT berasumsi bahwasannya individu dikatakan bermasalah bilamana tidak efektif dalam mencari solusi (Hidayat, 2021). *Bullying* pada remaja muncul karena gejolak emosi yang masih belum terkontrol dengan baik dan cenderung menunjukkan perilaku bentuk kekuatan sebab merasa dirinya unggul, dari faktor tersebut maka bantuan yang diberikan nantinya terkait bagaimana siswa dapat mengontrol serta mengurangi perilaku yang muncul dan mengarah pada kekerasan. Dengan ini layanan konseling kelompok pendekatan SFBT digunakan untuk membantu konseli menemukan solusi dan menciptakan perubahan pada diri sendiri dengan waktu konseling yang singkat.

Dari uraian diatas maka fokus peneliti ialah mengkaji bagaimana efektivitas konseling kelompok teknik SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa SMK. Hal tersebut penting untuk dilakukan karena *bullying* kini sedang marak terjadi di sekolah maka dibutuhkanlah sebuah upaya dalam mengatasinya. Bila dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Sirajuddin, 2019) pada siswa di SMPN 18 Lau Maros menunjukkan perilaku *bullying* dapat dikurangi dengan bantuan layanan konseling kelompok SFBT. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, peneliti tertarik melakukan penelitian menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku *bullying* dengan menggunakan pendekatan *solution focused brief therapy*. Penelitian ini nantinya dilakukan di SMK Islam Kalipare karena berdasarkan hasil wawancara bersama guru BK di sekolah tersebut terbukti adanya perilaku *bullying* dan membutuhkan penanganan. Penelitian ini nantinya berbeda dengan penelitian sebelumnya karena sampel yang digunakan saat ini adalah siswa SMK kelas X dimana proses kematangan emosi baik dari segi psikis maupun fisik juga mulai berkembang dan rentan untuk melakukan tindak kekerasan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan eksperimen. Eksperimen merupakan sebuah penelitian untuk menguji pengaruh maupun hubungan sebab akibat variabel satu dengan variabel lainnya saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Satriawan, 2023). Desain yang digunakan yakni *pre-Experimental* dengan *One Group Pre-test – Post-test*, penggunaan desain ini dilakukan untuk menguji hasil sebelum dan sesudah perlakuan serta memeriksa perlakuan tersebut berpotensi menyebabkan perubahan atau tidak tanpa ada kelompok kontrol (Sugiyono, 2023). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dengan subjek penelitian siswa yang terindikasi melakukan *bullying* tinggi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *purposive sampling*, dimana pengambilan sampel nantinya tidak memberikan kesempatan sama bagi setiap anggota, peneliti melakukan pertimbangan tertentu dalam proses pengambilan agar mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian (Sugiyono, 2020).

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini peneliti mengembangkan sendiri instrumen *bullying* berdasar dari teori Coloroso. Total keseluruhan item pada instrumen ini adalah 30 item. Skala yang digunakan pada instrumen *bullying* ini adalah skala *likert* 4 item. Instrumen sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas didapati dari total awal 62 item setelah dilakukan uji validitas mendapatkan 30 item yang valid dimana nilai indeks validitasnya  $> 0.3$ . Sedangkan reliabilitas dikatakan baik jika memiliki nilai *Cronbach Alpha*  $> 0.60$ , setelah dihitung menggunakan bantuan SPSS statistik diperoleh reliabilitas skala *bullying* yakni 0.842 dengan demikian dapat dinyatakan bahwa skala *bullying* reliabel. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis statistik parametrik yaitu uji *Paired T-Test*. Uji *Paired T-Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan dua sampel yang berpasangan pada subjek yang sama, membandingkan pengamatan sebelum dan sesudah diberi perlakuan, serta untuk mengetahui efektivitas dari suatu perlakuan dengan data berdistribusi normal (Ariffudin, 2023).

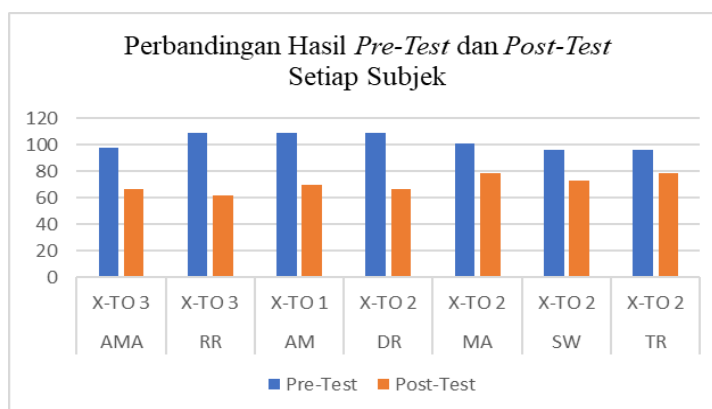
## PEMBAHASAN

*Bullying* merupakan suatu perilaku negatif yang dilakukan secara sadar dan berulang kali oleh pelaku dengan tujuan menyakiti maupun melukai kepada korbannya yang lebih lemah (Olweus, 2014). Barbara Coloroso juga sependapat dengan Olweus bahwasannya *bullying* merupakan tindakan negatif yang dilakukan secara sengaja dan berulang tujuannya untuk menakuti contohnya ancaman agresi dan menimbulkan teror (Yuliani, 2019). Mengenai beberapa pendapat yang telah disebutkan memang bahwasannya siswa melakukan perilaku *bullying* dengan tujuan menyakiti baik itu berupa perkataan maupun tindakan yang mana perilaku tersebut juga termasuk perilaku agresi. Coloroso mengungkapkan adanya beberapa unsur yang selalu ada pada *bullying* yakni tidak seimbangya kekuatan, munculnya keinginan untuk menciderai maupun melukai, ancaman agresi yang berkelanjutan, serta teror (Yandri, 2014).

Coloroso membagi jenis *bullying* menjadi empat diantaranya: 1) *Bullying* Verbal yakni perilaku *bullying* dengan cara memberikan ucapan kalimat negatif dan sering kali dilakukan seperti julukan nama, ejekan, fitnah, kritikan kejam, hinaan. 2) *Bullying* Fisik yakni dilakukan dengan memunculkan tindakan fisik seperti menendang, memukul, menampar, menjambak, meludahi, mencekik, menggigit, bahkan merusak barang milik korban. 3) *Bullying* Relasional merupakan lemahnya harga diri korban secara teratur melalui pengucilan, penghindaran, dan pengabaian. Ketercakupan sikap yang dimunculkan seperti lirik mata, pandangan agresif, helaan nafas, tawa serta mimik tubuh yang mengejek. Puncak kekuatan *bullying* ini ada pada masa remaja karena terjadinya perubahan emosional, fisik, mental, dan seksualitas untuk mencoba mengetahui diri mereka dan penyesuaian terhadap teman sebaya. 4) *Bullying* Elektronik atau banyak dikenal dengan sebutan *cyberbullying* merupakan bentuk *bullying* yang dilakukan menggunakan media elektronik melalui *handphone*, komputer, website, SMS, dan media sosial lainnya dengan tujuan meneror berupa kiriman gambar, tulisan, video serta bersifat menyakiti dan mengintimidasi (Yuliani, 2019). Mengenai kasus *bullying* tersebut, intervensi psikologis yang diberikan yakni dengan melakukan konseling kelompok pendekatan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*). Konseling kelompok merupakan sebuah layanan maupun bantuan

yang diberikan oleh konselor kepada konseli sebagai upaya meningkatkan komunikasi serta membantu membahas dan memecahkan masalah (Adhiputra dalam Lumongga, 2016). SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) merupakan salah satu pendekatan dalam konseling yang berfokus pada solusi dan waktu pelaksanaan yang singkat (Bariyyah, 2022). Pendekatan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) ini dikemukakan oleh Steve De Shazer dan Insoo Kim Berg. Tujuan dari konseling SFBT adalah untuk membantu konseli mengidentifikasi solusi yang memungkinkan serta memfokuskan pada tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah (Bariyyah, 2022).

Intervensi layanan konseling kelompok SFBT dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, dua kali pertemuan untuk *pre-test* dan *post-test* serta empat kali pertemuan untuk kegiatan konseling kelompok.



**Gambar 1.** Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Setiap Subjek

Berdasarkan hasil analisis penelitian, peneliti memperoleh temuan selama proses penelitian di SMK Islam Kalipare, dimana sebelum diberikan intervensi konseling kelompok pendekatan *solution focused brief therapy* tingkat perilaku *bullying* siswa kelas X beragam. Dari total 128 siswa yang mengisi instrumen *bullying* terdapat 32 siswa berada pada kategori rendah, 89 siswa kategori sedang, dan 7 siswa berada pada kategori tinggi, perolehan data ini didapat dari hasil pengisian skala *bullying* pada kegiatan *pre-test*. Menurut hasil wawancara peneliti bersama guru BK di SMK Islam Kalipare memang didapati adanya perilaku *bullying* yang dilakukan di sekolah khususnya kelas X dengan bentuk *bullying* yang sering dilakukan adalah *bullying* verbal dan *cyberbullying*. Untuk *bullying*

fisik beruntungnya tidak dilakukan siswa karena bilamana hal tersebut terjadi, sekolah akan menindak tegas pelaku dengan pemberian sanksi berupa pengeluaran dari sekolah. Sedangkan untuk *bullying* relasional sampai saat ini menurut guru BK masih belum menemui masalah yang berkaitan dengan *bullying* tersebut.

Setelah peneliti mengetahui perolehan data tingkat perilaku *bullying*, selanjutnya adalah pemberian intervensi kepada sampel penelitian. Pengambilan sampel penelitian didapat dari *purposive sampling* yang telah peneliti susun dimana pengambilan sampel nantinya tidak memberikan kesempatan sama bagi setiap anggota, peneliti melakukan pertimbangan tertentu dalam proses pengambilan agar mendapatkan sampel yang mewakili tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Pertimbangan ini berupa kriteria yang telah disusun peneliti salah satunya yakni siswa yang memperoleh skor tertinggi seperti yang telah dijabarkan pada bab tiga bagian sampel, maka intervensi diberikan kepada ketujuh subjek dengan skor kategori tinggi.

*Bullying* terjadi pada kalangan remaja disebabkan munculnya gejala emosi pada proses perkembangan yang masih belum terkontrol dengan baik dan proses dimana ingin mencari tahu jati dirinya sehingga cenderung menunjukkan perilaku dengan bentuk kekuatan dan merasa dirinya unggul dari yang lain (Ali dkk. dalam Agisyaputri et al., 2023). Oleh karena itu agar perilaku *bullying* dapat berkurang maka perlu adanya intervensi psikologis yang diberikan khususnya kepada si pelaku. Pemberian intervensi ini berupa konseling kelompok pendekatan *solution focused brief therapy* (SFBT) yang dilakukan selama 4 kali. Setelah proses konseling kelompok selesai guna mengetahui tingkat perilaku *bullying* siswa sesudah diberi *treatment* dilakukanlah *post-test*. Dari hasil *post-test* diperoleh adanya perubahan atau penurunan terkait tingkat perilaku *bullying* yang dialami subjek. Perubahan yang dialami subjek didapat melalui proses kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief therapy* (SFBT).

Peneliti memberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan SFBT kepada ketujuh subjek dengan tujuan mereduksi perilaku *bullying* agar subjek dapat menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dialami. SFBT berasumsi bahwasannya individu dikatakan bermasalah bilamana tidak efektif dalam mencari solusi (Hidayat, 2021). Ketidakefektivan pelaku *bullying* dalam

mencari solusi menurut pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* disebabkan pelaku yang belum menemukan cara positif untuk merespon gejala emosional. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi seperti marah atau kecewa sering kali menyebabkan munculnya perilaku *bullying* baik itu *bullying* fisik, verbal, relasional maupun melalui media digital. Disamping itu juga, pelaku *bullying* tidak memiliki minat untuk merubah sikapnya menjadi hal positif karena merasa perilakunya tidak salah atau tidak berpengaruh sehingga akan terus dilakukan misalnya mengejek teman dimana ejekannya ini tidak dihiraukan maka pelaku merasa hal tersebut sudah biasa tanpa menyadari bahwa perilakunya menyimpang (Rostini, 2021).

Perubahan yang dialami subjek melalui kegiatan konseling kelompok pendekatan SFBT karena setiap subjek mampu menemukan solusi dari permasalahan *bullying* yang dialami melalui kegiatan konseling kelompok pendekatan SFBT, hal ini sejalan dengan pengertian dari pendekatan SFBT yakni berfokus pada solusi yang dalam prosesnya pun lebih mengutamakan pembahasan masa sekarang dan yang akan datang, prinsipnya konseling singkat dengan fokus masa depan serta mengarah pada tujuan (Deria et al., 2020).

Penerapan kegiatan konseling kelompok pendekatan SFBT ini, peneliti memberikan beberapa pertanyaan yang berfokus pada solusi terkait bagaimana cara mengurangi perilaku *bullying* kepada subjek. Adapun isi pertanyaan tersebut ialah bagaimana solusi subjek ketika mengatasi perilaku *bullying* yang diakibatkan dari ketidakmampuan dalam mengelola emosi seperti marah atau kecewa sehingga menyebabkan munculnya perilaku *bullying*. Beberapa pertanyaan tersebut diantaranya “Pernahkah Anda merasa marah atau kecewa pada teman tetapi Anda bisa menahan amarah tersebut untuk tidak menyakitinya? Jelaskan”, “Apa yang biasa dilakukan ketika merasa emosi tapi tidak ingin terkena masalah ketika meluapkan emosi?”, “Jika sedang marah, hal apa yang bisa membuat Anda merasa tenang kembali?”, “Pernahkah Anda merasa ingin marah tetapi memilih pergi dari tempat tersebut atau memilih diam dan mengalihkan perhatian? Jelaskan”, “Kapan terakhir kali Anda merasa sangat marah, tapi Anda tidak menyakiti teman dengan kata-kata maupun fisik? apa yang kamu lakukan saat itu yang berbeda dari biasanya?”. Dari pertanyaan tersebut peneliti berusaha

mendorong subjek untuk mampu berpikir dalam menemukan solusi dari perilaku *bullying* yang dialami agar nantinya tujuan perubahan yang mereka inginkan tercapai. Pendekatan ini tidak menggali secara mendalam mengapa melakukan masalah tersebut, tetapi mengarahkan perhatian pada apa yang bisa dilakukan agar masalah tersebut tidak terjadi lagi (Deria et al., 2020).

Berdasarkan uraian proses kegiatan konseling kelompok pendekatan SFBT diperoleh beberapa solusi diantaranya yaitu memikirkan beberapa kekuatan atau hal positif seperti melampiaskan pada hobinya dan mencoba untuk mengontrol emosi seperti mencoba menahan amarah dengan relaksasi, menghindari atau menarik diri dari situasi yang memicu agar emosi tidak memuncak dan memilih diam maupun mengalihkan perhatian, serta mencoba membayangkan untuk tidak mudah marah dan memilih diam tidak membalas ketika berada pada situasi emosi yang memicu untuk melakukan *bullying*. Beberapa solusi tersebut dipilih masing-masing subjek sesuai kemampuan dalam menjalani.

Hasil uji data yang dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh adanya perbedaan yang signifikan dari tingkat perilaku *bullying* setelah mendapatkan *treatment* konseling kelompok pendekatan *solution focused brief therapy*. Dari hasil uji data diperoleh kesimpulan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari perilaku *bullying* sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok pendekatan *solution focused brief therapy*, dengan kata lain ada penurunan yang signifikan dari tingkat perilaku *bullying* setelah mendapatkan *treatment* konseling kelompok pendekatan *solution focused brief therapy*. Keefektifan konseling kelompok pendekatan SFBT dalam mereduksi perilaku *bullying* didukung dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sirajuddin, 2019) pada siswa SMP dimana hasil penelitian yang dilakukan juga menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan SFBT mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku *bullying*. Keefektifan pendekatan konseling kelompok SFBT dalam penelitian juga dapat menurunkan *academic burnout* pelajar (Hafid et al., 2024). De Shazer (dalam Mulawarman, 2019) juga berpendapat bahwasannya mengetahui sebab dan mengumpulkan masalah tidak perlu, yang diperlukan dan terpenting adalah adanya perubahan dengan mencari solusi dari permasalahan tersebut.

Tabel 1. Hasil Uji *Paired Sampel Test*

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	31.57143	11.39967	4.30867	21.02850	42.11436	7.327	6	.000

Berdasarkan output uji T berpasangan pada gambar 4.5 diatas, diketahui bahwa nilai t sebesar 7.327 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dapat disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perilaku *bullying pre-test* dan *post-test* ( $t(6) = 7.327$ ,  $p = 0.000$ ). Artinya, layanan konseling kelompok SFBT efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa SMK

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan dan hasil analisis serta pembahasan yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat perilaku *bullying* dari hasil *pre-test* mengalami penurunan yang didapat dari hasil *post-test*. Penurunan ini diperoleh dari kegiatan konseling kelompok pendekatan SFBT. Adapun solusi yang dipilih subjek guna membantu mengurangi *bullying* diantaranya memikirkan beberapa kekuatan atau hal positif seperti melampiaskan pada hobinya dan mencoba untuk mengontrol emosi seperti mencoba menahan amarah dengan relaksasi, menghindari atau menarik diri dari situasi yang memicu agar emosi tidak memuncak dan memilih diam maupun mengalihkan perhatian, serta mencoba membayangkan untuk tidak mudah marah dan memilih diam tidak membalas ketika berada pada situasi emosi yang memicu untuk melakukan *bullying*.

Alasan yang mendasari subjek melakukan perilaku *bullying* adalah pelaku belum menemukan cara positif untuk merespon gejala emosional. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi seperti marah atau kecewa sering kali menyebabkan munculnya perilaku *bullying* baik itu *bullying* fisik, verbal, relasional maupun melalui media digital. Disamping itu juga, pelaku *bullying* tidak memiliki minat untuk merubah sikapnya menjadi hal positif karena merasa perilakunya tidak salah atau tidak berpengaruh sehingga akan terus dilakukan misalnya mengejek teman dimana ejekannya ini tidak dihiraukan maka pelaku

merasa hal tersebut sudah biasa tanpa menyadari bahwa perilakunya menyimpang.

Hasil analisis yang dilakukan dari tes statistik parametrik yang dibantu menggunakan program IBM SPSS uji *paired sample t-test* diketahui bahwa nilai  $t$  sebesar 7.327 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil perilaku *bullying pre-test* dan *post-test* ( $t(6) = 7.327$ ,  $p = 0.000$ ). Dengan ini, layanan konseling kelompok SFBT efektif dalam mengurangi perilaku *bullying* siswa SMK Islam Kalipare.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berharap konselor maupun guru BK yang ada dapat mengembangkan lima teknik diantaranya *scalling question*, *problem free talk*, *exceptions questions*, *miraqle question*, dan *treatment adherence* dalam pendekatan *solution focused brief therapy* (SFBT). Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam memberikan layanan BK untuk menangani permasalahan yang sama yaitu perilaku *bullying* siswa SMK. Penggunaan SFBT sebagai pendekatan dalam menyelesaikan masalah *bullying* telah terbukti efektif dan mampu digunakan dengan baik sesuai prosedur yang sudah dijabarkan.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya, guna menggali seberapa besar keefektivan konseling kelompok pendekatan SFBT dapat menurunkan perilaku *bullying* bagi siswa SMK. Selain itu, peneliti berharap pada penelitian mendatang yang menggunakan pendekatan SFBT dapat mengembangkan lima teknik diantaranya *scalling question*, *problem free talk*, *exceptions questions*, *miraqle question*, dan *treatment adherence* lebih baik lagi.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, uji validitas konstruksi (*construct validity*) dari ahli (*judgment expert*) belum dilakukan secara tepat hanya sebatas dikonsultasikan kepada dosen pembimbing. Kedua, jumlah sampel yang digunakan hanya terbatas pada 7 siswa kelas X di satu jurusan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke semua siswa SMK Islam Kalipare. Ketiga, teknik yang digunakan masih belum terfokus secara maksimal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3, 19–30. <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/jubikops/article/view/201/152>
- Ariffudin, I. (2023). *Buku Ajar Statistik Parametrik Teori dan Praktik IBM SPSS*. Kanjuruhan Press.
- Bariyyah, K. (2022). Keefektivan Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(1), 25–30. <https://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/8436%0Ahttps://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/download/8436/3837>
- Deria, A. R., Zain, S. S., & Rogamelia, R. (2020). *Penerapan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Untuk Mengatasi Perilaku Bullying di Kelas X. ii*.
- Destiyanti, Ika candra. (2022). Bullying Ancaman Nyata Dalam Dunia Pendidikan. *Jurnal Education and Development*, 10(1), 263–266.
- Hafid, A., Latifah, L., Kartika, E., Sari, W., Pgri, U., & Malang, K. (2024). *Keefektifan Konseling Kelompok Pendekatan Solution Focused Brief Therapy ( SFBT ) Untuk Menurunkan Academic Burnout Siswa di SMP*. 7(2), 270–278.
- Hidayat, A. H. (2021). Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Konseling Posmodernisme. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 117–134. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i1.4066>
- Izzah, L., Sukarti, S., & Gusniarti, U. (2019). Pelatihan Empati Untuk Menurunkan Perilaku Bullying Pada Pelaku Bullying Di Sekolah Dasar. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(2), 79–90. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss2.art2>
- Lumongga, N. (2016). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Mulawarman. (2019). *SFBC (Solution Focused Brief Counseling) Konseling Singkat Berfokus Solusi: Konsep, Riset, dan Prosedur*. Kencana.
- Olweus. (2014). Bullying in schools: facts and intervention. *Kriminalistik*, 64(6), 1–29. <https://www.researchgate.net/publication/228654357>
- Satriawan, N. (2023). *Pengertian Metode Penelitian Eksperimen dan Cara Menggunakannya*. PT Ranah Media Digital. <https://ranahresearch.com/pengertian-metode-penelitian-eksperimen/>
- Sirajuddin, N. F. (2019). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling Untuk Mengurangi Perilaku Bullying di SMPN 18 Lau Maros. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 53, Issue 1).
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA CV.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. ALFABETA, cv.

- Syahrudin. (2019). Efektifitas Target-Bullying Intervention Program (T-BIP) dalam Kasus Bullying di Kabupaten Pangkep. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 1(2), 95–103. <https://doi.org/10.31605/ijes.v1i2.252>
- Usmawati, E. (2019). Teori dan pendekatan konseling SFBT. *Widyaiswara PPPPTK Penjas Dan BK*, 9–12.
- Yandri, H. (2014). Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah. *Jurnal Pelangi*, 7(1), 97–107.
- Yuliani, N. (2019). Fenomena Kasus Bullying Di Sekolah. *Research Gate*.