

**Pendekatan SFBC (Solution Focused Brief Counseling) Teknik Scarlling Question
Dalam Konseling Individu Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Korban Bullying**

Indah Lestari, Yasmin Qurrotu Aini

indah.lestari@umk.ac.id, yasmin.qurotuaini@gmail.com

Program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Muria Kudus

Abstract:

From the research conducted by the researcher, there were cases of students being bullied by their classmates, which resulted in their performance dropping because they felt anxious while taking lessons. Bullying is a behavior that usually occurs in schools, usually someone does bullying because they feel they are the most powerful or powerful. As a result, someone who is a victim of bullying feels anxious, threatened, insecure and calm, and can reduce the victim's achievement motivation. The approach that can be used is the Solution Focused Brief Counseling approach with the scarling question technique. Objectives of the Solution Focused Brief Counseling approach is one of the approaches used in school settings. Counselors can use it to solve problems with students, but this approach places more emphasis on the solution, not the problem. Finding solutions quickly and precisely to overcome the problems faced by students. By using the scarling question technique, the counselee can take actions that can bring about changes according to what they want.

Keywords: *bullying, achievement motivation, solution focused brief counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu proses untuk mengembangkan potensi anak. Melalui proses pendidikan ini, anak harus mampu mengembangkan keterampilan dalam dirinya dan dalam bentuk kepribadian yang didedikasikan untuk menjadi individu yang mandiri yang berguna dan dapat diterima anak-anak di rumah dengan orang tua atau saat anak berada di sekolah. Pada dasarnya Pendidikan memiliki dua tujuan utama, yaitu untuk membantu manusia menjadi lebih pintar dan mendorong manusia menjadi lebih baik sehingga lebih maju, Artinya lebih mudah menjadi pintar daripada mendorong manusia menjadi lebih baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa masalah akhlak merupakan masalah mendasar yang mengisi kehidupan manusia dimanapun dan kapanpun.

Di kalangan pelajar dan mahasiswa kerusakan moral adalah perilaku menyimpang seperti, etika, moral, dll dan hukuman mulai dari yang ringan sampai yang berat adalah hal yang biasa muncul. Salah satu contoh yang sering terjadi di sekolah dan saat ini banyak kita

jumpai, adalah tindakan kekerasan (bullying). Perilaku negatif ini menunjukkan rapuhnya tanda di lembaga pendidikan akibat kondisi lingkungan yang buruk dan kurang mendukung.

Tindakan kekerasan, ancaman atau mengintimidasi lebih dikenal dengan istilah bullying. Perilaku bullying adalah segala bentuk kekerasan atau penindasan yang dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau sekelompok orang yang memiliki kekuasaan atau lebih kuat terhadap orang yang lebih lemah. Bulltlying ini bertujuan untuk menyakiti seseorang atau untuk mendapatkan keuntungan dan kepuasan tertentu. Tidak heran jika perilaku bullying atau budaya bullying ini berlaku terjadi di sekolah-sekolah tertentu, paling sering perilaku bullying ini dilakukan berulang-ulang atau telah direncanakan.

Dampak negatif yang dialami pada korban bullying menyebabkan mereka kehilangan minat terhadap aktivitas tertentu. Hal ini tentu saja menjadi penghambat bagi perkembangan fisik, psikis dan akademik mereka yang pernah mengalami dan merasakan tindakan bullying tersebut. Dampak negatif lainnya seperti rasa tidak aman dan nyaman, perasaan cemas, rendah diri, sulit untuk bersosialisasi, kurang konsentrasi dalam belajar, kurang percaya diri dan banyak lagi yang mengarah pada prestasi akademiknya yang rendah.

Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah suatu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan konselor untuk mengatasi perundungan (*bullying*) di sekolah melalui layanan konseling individual. Menurut Kelly, Kim, dan Frangklin (2008:12) Pendekatan SFBC sangat cocok untuk konselor sekolah dan lingkungan sekolah, karena pada pendekatan ini memungkinkan konselor sekolah untuk bekerja secara kolaboratif dengan siswa untuk memecahkan masalahnya dengan fokus mencari solusi dan melalui solusi tersebut mengarahkan siswa untuk melakukan perubahan yang lebih positif di kehidupan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Metode digunakan sebagai cara untuk mendapat suatu tujuan penelitian melalui proses berpikir. Pendekatan yang digunakan saat ini adalah pendekatan kualitatif dan yang bersifat deskriptif. Metode kualitatif sebagai jenis prosedur penelitian untuk mendapatkan data deskriptif secara lisan melalui wawancara atau kata-kata yang diamati dan diteliti. Agar sesuai dengan data yang diperlukan, penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu observasi dan wawancara. untuk mendukung hasil penelitian pengkaji juga menggunakan studi literatur

HASIL DAN PEMBAHASAN***Bullying***

Bullying adalah suatu pola perilaku, bukan kasus yang terjadi sekali-kali. Pelaku bullying biasanya berstatus sosial atau memiliki kekuatan yang lebih tinggi, seperti yang memiliki tubuh besar, mereka lebih kuat dan popular di sekolah, sehingga mereka bisa merasa yang lebih berkuasa di sekolah. Korban yang dibullying adalah mereka yang biasanya berasal dari keluarga yang tidak berkecukupan atau yang berpenampilan berbeda dan memiliki ukuran tubuh yang berbeda pula.

Menurut Murtie, (2014) Bullying adalah sebagai tindakan pelemahan fisik dan mental yang akan menumbuhkan penderitaan berkepanjangan apabila terus berulang dan tidak segera ditemukan jalan keluar terbaik. Barbara Coloroso (2003:44) Bullying adalah tindakan bermusuhan yang dilakukan secara sadar dan disengaja yang bertujuan untuk menyakiti, seperti menakuti melalui ancaman agresi dan menimbulkan terror. Termasuk juga tindakan yang direncanakan maupun yang spontan bersifat nyata atau hampir tidak terlihat, dihadapan seseorang dibalik persahabatan, dilakukan oleh seseorang anak atau kelompok anak.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa bullying adalah suatu perilaku yang disengaja dari seorang atau sekelompok orang yang lebih kuat dengan tujuan untuk menyakiti seseorang yang lebih lemah dan untuk mendapatkan keuntungan. Dalam hal ini, korban bullying tidak dapat membela dirinya sendiri atau melawan pelaku bullying karena mereka lemah secara mental atau fisik.

Penelitian yang dilakukan oleh Albuhairan et al, (2017) menyebutkan bahwa kasus bullying di Riyadh prevalensi kasus bullying pada tahun 2017 meningkat sampai 33,3% disbanding tahun lalu, dengan 21,2% melaporkan menjadi korban bullying dan 24,3% menjadi pelaku. Sedangkan penelitian mengenai jumlah kasus bullying yang dilakukan oleh Saifullah (2016) menyatakan bahwa di SMP Negeri 16 Samarinda kasus bullying cenderung tinggi, hal ini terjadi karena seingnya perilaku agresi terhadap orang yang dianggap lemah, dan keinginan untuk menindas, sehingga suasana belajar menjadi kurang kondusif dikarenakan timbulnya rasa tidak aman dan takut pada korban bullying.

Solution Focused Brief Counseling

Pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi bullying dan bisa digunakan dalam setting sekolah yaitu dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Mulawarman (2014:71) model pendekatan Solution-Focused Brief Counseling sesuai untuk

diterapkan pada seting sekolah, karena pada pendekatan ini berfokus pada kelebihan siswa daripada kelemahannya, dengan waktu yang tidak terlalu Panjang, penekanan konseling pada solusi, dan ketercapaian tujuan. Pada pendekatan ini berfokus pada mencari solusi untuk mengatasi masalah dan melakukan perubahan untuk menjadi pribadi yang lebih berkembang lagi.

Dengan pendekatan ini memberikan suatu penjelasan bawasannya bagaimana seseorang bisa berubah dan bagaimana mereka mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut Wallter dan Paller (dalam Corey, 2013:401) menyatakan beberapa asumsi dasar dari pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) yaitu pertama, individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun mereka menunjukkan perilaku keefektivan ini sementara terhalangi oleh pandangan negative. Kedua, ada keuntungan-keuntungannya fokus terhadap hal positif untuk menemukan solusi dan pandangan ke depan. Ketiga, ada pengecualian pada setiap problem sebagai petunjuk menemukan solusi. Keempat, klien sering hanya menampilkan satu sisi dari mereka, SFBC mengajak klien untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang sedang mereka tampilkan. Kelima, perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar. Keenam, klien yang ingin merubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi. Ketujuh, klien dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan problem.

Dalam penggunaan pendekatan ini perlu suatu treatment untuk membantu konseli dalam mencari solusi atas masalahnya, jadi teknik yang digunakan dalam pendekatan ini adalah Teknik Scarling questions (pertanyaan berskala). Dalam pertanyaan berskala ini konseli lebih memperhatikan apa yang mereka dapat mengambil Langkah yang akan mengarahkan pada perubahan-perubahan yang mereka inginkan, sehingga perubahannya bisa diamati. Seperti “pada skala 9 berarti kamu merasa yakin bahwa kamu bisa mencapai apa yang kamu inginkan?”.

Dari hasil penelitian tersebut salah satu pendekatan yang efektif digunakan pada kasus bullying dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada korban bullying adalah pendekatan SFBC dengan Teknik scarling question. Pemilihan pendekatan ini karena konseling bisa dilakukan dalam waktu yang singkat karena pendekatan ini berfokus pada perkembangan solusi yang dipilih oleh konseli tidak pada masalah konseli. Jadi nantinya konselor memberikan pertanyaan berskala angka antara 1-10 pada konseli untuk mengidentifikasi tujuan atau membantu kemajuan konseli menuju tujuan yang sudah ditetapkan. Konseli dapat mengidentifikasi tujuan mereka dengan mengidentifikasi indikator perilaku tertentu yang

menyarankan mereka telah mencapai skala 10. Setelah tujuan ditetapkan, teknik penskalaan dapat digunakan untuk membantu konseli bergerak menuju tujuan. Setelah konseli mengidentifikasi di mana mereka berada pada skala (10 berarti mereka telah mencapai tujuan), konselor dapat mengajukan pertanyaan untuk mengetahui langkah kecil apa yang dapat diambil konseli untuk mencapai nomor urut berikutnya. Jadi pendekatan SFBC Teknik scarling ini dapat membantu masalah bullying, dengan menerapkan langkah-langkah internal pada diri konseli, yaitu meningkatkan motivasi berprestasi dengan motivasi berprestasi yang tinggi konseli harus mampu meningkatkan motivasi berprestasi akademiknya di sekolah.

SIMPULAN

Bullying telah menjadi permasalahan umum yang terjadi hampir secara eksklusif di sekolah. Dalam hal ini, kasus bullying ini memberikan dampak negatif bagi korban bullying, seperti menurunnya prestasi akademik dan tidak mempunyai motivasi belajar di sekolah. Pendekatan SFBC adalah pendekatan yang bertujuan untuk digunakan dalam upaya meningkatkan motivasi berprestasi bagi korban bullying, dengan memfokuskan pada solusi bukan pada masalah. Dengan Teknik scarling questions ini konseli bisa mengambil Langkah yang akan mengarahkan pada perubahan yang mereka inginkan. Pendektan ini mampu membantu konseli untuk meningkatkan motivasi berprestasi akademiknya di sekolah, dengan memegang prinsip konseli berfokus pada solusi bukan pada masalahnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Heri Ahmad Nugroho, dkk. 2018. Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akadmik Siswa. *Jurnal Bikotetik*. Vol 02 (01), 73-114.
- Kushendar, Harti Utami Fitri. 2016. Upaya Konselor Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Korban Bullying Dilihat Dari Prefektif Pendekatan Konseling Solution-Focused Brief Therapy. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*. Vol. 02 (02), 17-23.
- Sumarwiyah, Dkk. 2015. Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendektan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol. 1 (02).