

Penerapan Teknik Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) melalui Konseling Kelompok dalam Mengurangi Dampak Negatif Smartphone Kelas XI di UPT SMAN 9 Makassar



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC-4.0 @2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(*Received:* January-2022; *Reviewed:* February-2022; *Accepted:* April-2022;
Available online: December-2022; *Published:* December-2022)

Lili Suriani¹,

¹ Bimbingan dan Konseling,
UPT SMAN 9 Makassar,
Email: lilimainaf@gmail.com

Abstract. *Abstract. This study aims to determine the effectiveness of using Solution Focus Brief Counseling Techniques in reducing negative impact smartphone through group counseling services. This research approach is qualitative. This type of research uses Guidance and Counseling Action Research. The group counseling service carried out includes four stages, namely the initial, transition, core and termination stages and for the Solution Focus Brief Counseling it has 6 stages which generally help students replace negative thoughts that make anxious thoughts more positive. The object of this research is 8 students of 9th grade who experience negative impact smartphone. The results showed that the application of Cognitive Restructuring techniques can reduce negative impact smartphone which is indicated by changes in student behavior and being able to set meaningful personal goals and solve their problems about negative impact smartphone.*

Key words: *Group Counseling, Solution Focus Brief Counseling, Negative Impact Smartphone*

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan, untuk mengetahui efektifitas penggunaan Teknik SFBC (Solution Focus Brief Counseling) dalam mengurangi dampak negatif smartphone melalui layanan konseling kelompok. Pendekatan penelitian ini adalah kualitatif. Jenis Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling. Layanan Konseling kelompok yang dilakukan meliputi empat tahapan yaitu tahap awal, peralihan, inti dan pengakhiran dan untuk Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) memiliki 6 tahapan yang secara umum membantu siswa. Objek penelitian ini adalah 8 orang siswa kelas XI yang mengalami dampak negatif smartphone.*

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Solution Focus Brief Counseling dapat mengurangi dampak negatif smartphone yang ditunjukkan oleh berubahnya perilaku siswa dan mampu menentukan tujuan – tujuan pribadi yang bermakna dan memecahkan permasalahan mereka mengenai dampak negatif smartphone.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Solution Focus Brief Counseling, Dampak negatif Smartphone*

PENDAHULUAN

Pada era yang serba modern ini, teknologi semakin hari semakin berkembang dan menjadikan teknologi sebagai salah satu bagian penting bagi kehidupan manusia. Kemajuan teknologi tersebut, menimbulkan inovasi-inovasi yang mengubah banyak aspek dalam kegiatan manusia. Salah satu aspek tersebut adalah aspek komunikasi. Smartphone merupakan salah satu dari teknologi komunikasi yang membantu manusia untuk mendapatkan informasi secara cepat. Di samping untuk membantu mencari informasi, smartphone juga berfungsi menyebarkan informasi, sehingga dengan berkembangnya kemajuan teknologi komunikasi, berkembang pula penggunaan smartphone.

Teknologi smartphone selalu mengalami kemajuan dari waktu ke waktu. Saat ini smartphone terlihat pada kompetitif dari berbagai merek seperti Nokia, Samsung, Asus, Advan, Mito, Asiaphone, Evercoss, vivo dan lain-lain. Dari merek-merek tersebut diatas memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, salah satu contohnya Samsung yang memiliki kelebihan seperti memiliki kecepatan akses internet yang dibekali dengan teknologi jaringan 3G dan 4G LTE sedangkan kekurangan dari Samsung adalah tidak dilengkapi dengan pelindung layar.

Selain dapat digunakan untuk telepon dan pesan singkat seperti halnya telepon biasa. Keberadaan smartphone di tengah laju globalisasi teknologi komunikasi dan informasi memiliki fenomena tersendiri bagi dunia pendidikan khususnya bagi siswa. Kehadirannya yang menawarkan kecanggihan untuk dapat mengakses segala informasi lintas dunia dengan sangat cepat, mudah dan murah dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk pola belajar untuk meningkatkan prestasinya dengan berbagai fitur yang tersedia seperti jaringan akses internet yang menyediakan berbagai macam informasi yang dibutuhkan oleh penggunanya, chatting atau percakapan singkat melalui Facebook, Blackberry Messenger Line, Twitter, Instagram, Youtube, dan lain-lain.

Dengan berbagai aplikasi, maka pengguna dapat mengirim pesan singkat, mengirim gambar, data, melakukan percakapan secara berkelompok atau conference, mengirimkan pesan suara maupun mengirimkan lokasi dimana kita berada. Aplikasi lain dari smartphone misalnya, aplikasi push e-mail (mengirimkan pesan elektronik dengan jaringan internet), browsing (penjelajahan dunia maya dengan jaringan internet), hiburan seperti pemutaran musik maupun video, kamera dan juga kemampuan penyimpanan data yang hampir mirip seperti yang terdapat pada komputer. Dari sekian kelebihan yang telah ditawarkan dari smartphone, tetapi terdapat juga banyak dampak negatif yang bermunculan seperti kurangnya

konsentrasi siswa dalam menerima materi pelajaran karena sibuk bermain dengan smartphone.

Pola belajar merupakan salah satu faktor penting yang sangat berpengaruh terhadap prestasi atau hasil belajar yang diperoleh siswa. Dalam pendidikan sering diketahui bahwa siswa mempunyai pola belajar yang berbeda antara satu dengan yang lainnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari dua segi, yakni sebelum mengenal teknologi smartphone dan setelah mengenal teknologi smartphone.

Seperti yang terjadi di SMAN 9 Makassar. Dimana banyak siswa kelas XI yang sudah menggunakan smartphone. Akan tetapi banyak yang menyalahgunakan dari kecanggihan Smartphone. Dari berbagai dampak positif yang ditawarkan oleh smartphone, juga menyajikan dampak negatif yang sangat berpengaruh pesat pada dunia pendidikan. Sehingga mempengaruhi prestasi siswa.

Dimana setiap guru yang masuk banyak yang mengeluh karena siswa jarang yang memperhatikan pelajaran mereka sibuk dengan smartphone mereka masing-masing. Dan tak jarang siswa datang terlambat dikarenakan mereka terlambat bangun, karena pada malam hari mereka sering begadang bermain dengan smartphone mereka.

Salah satu cara untuk menangani masalah ini adalah dengan menerapkan pendekatan konseling singkat berfokus solusi (SFBC). konseling singkat berfokus solusi (SFBC) adalah suatu pendekatan yang mencerminkan beberapa ide dasar tentang perubahan, interaksi dan pencapaian tujuan-tujuan. Pendekatan ini yakin bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan-tujuan pribadi yang bermakna dan bahwa setiap orang memiliki kekuatan yang dibutuhkan untuk memecahkan permasalahan mereka. Sehingga guru BK mengadakan penelitian mengenai kegiatan layanan konseling kelompok melalui Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) untuk mengurangi dampak negatif smartphone dengan bijak di SMAN 9 Makassar " Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran dampak negatif smartphone siswa kelas XI di UPT SMAN 9 Makassar
2. Bagaimana gambaran pelaksanaan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dalam mengurangi dampak negatif smartphone siswa kelas XI di UPT SMAN 9 Makassar

METODE

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa deskripsi tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Tujuan dari pendekatan kualitatif yaitu mendeskripsikan nilai skor aktifitas pembimbing maupun peserta didik (konseli) selama proses layanan bimbingan berlangsung.

2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). PTK ini sering digunakan dalam penelitian pembelajaran, namun pada penelitian ini dilaksanakan dalam kegiatan atau layanan bimbingan konseling maka diberi istilah penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK)

B. Setting dan Subjek Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan Di UPT SMAN 9 Makassar. Lokasi ini dipilih karena berdasarkan hasil survey peneliti yang juga bertugas di sekolah ini, setelah melakukan observasi, wawancara tentang pembelajaran, ditemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami dampak negatif smartphone yang berlebih namun belum pernah diberikan layanan bimbingan yang maksimal.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI UPT SMAN 9 Makassar Tahun ajaran 2020/2021 yang berjumlah 8 Orang.

C. Fokus Penelitian / Fakta yang diselidiki

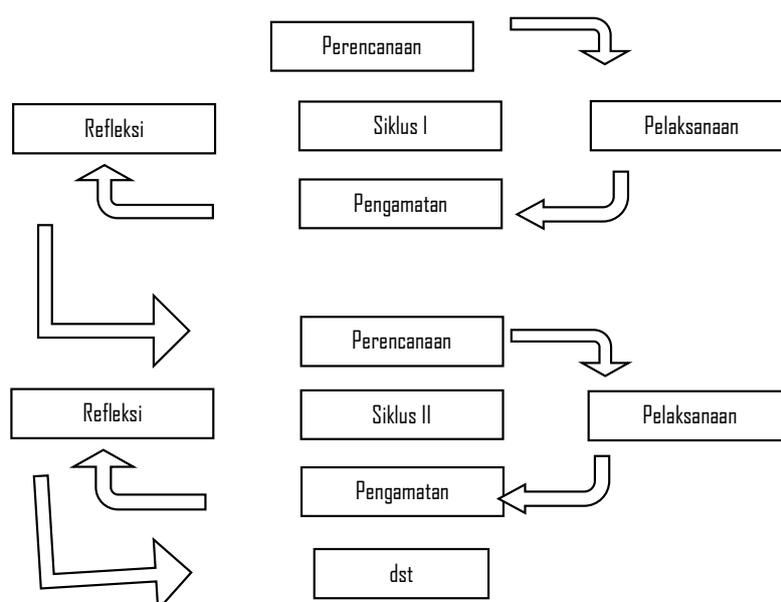
1. Dampak negatif smartphone adalah Perasaan takut dan khawatir yang dialami oleh individu saat berbicara di depan khalayak ramai yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi masalah.
2. Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) adalah Strategi yang berfokus pada kemampuan konseli atau siswa untuk menentukan tujuan – tujuan pribadi yang bermakna dan bahwa setiap orang memiliki kekuatan yang dibutuhkan untuk memecahkan permasalahan mereka. Dalam Layanan Konseling Kelompok ada empat tahapan yang dilakukan yaitu tahap awal, peralihan, inti dan pengakhiran.
Pada Tahapan awal, Ada beberapa kegiatan yang dilaksanakan seperti mulai menerima kehadiran anggota kelompok yang mengalami dampak negatif smartphone secara terbuka dan mengucapkan terimakasih. Pada Tahapan Peralihan, Konselor akan melihat kesiapan konseli dalam mengikuti kegiatan layanan konseling. Kemudian pada tahapan inti kegiatan, konselor akan mulai melaksanakan tahapan-tahapan dari Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dengan Langkah-langkah sebagai berikut : Setiap anggota kelompok akan mengeksplor atau mengungkapkan masalah yang dialaminya. Selanjutnya Konselor memberikan pertanyaan terbuka dan dorongan minimal sehingga penyebab dari masalah dampak negatif smartphone yang dialami akan mulai terungkap. Pendekatan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC), pada tahap ini peneliti melakukan aktifitas yaitu:
 1. Penciptaan kondisi fasilitatif dan kolaboratif, dan memberikan motivasi (topic yang netral) yaitu mengetahui batas kemampuan dari setiap responden.
 2. Respoden diberikan kesempatan untuk memaparkan masalah mereka yang dimungkinkan adanya solusi, yaitu mengurangi dampak negative smartphone
 3. Hal yang paling penting sebelum memulai pembelajaran adalah mengetahui terlebih dahulu pendapat mengenai manfaat smartphone masing-masing responden.
 4. Dalam pemberian materi ke para responden digunakan petunjuk yang lebih sederhana dan baru beralih ke materi selanjutnya apabila telah yakin bahwa petunjuk sebelumnya telah responden mengerti. Selain itu, pemberian materi juga harus dimulai dari materi yang paling sederhana agar dapat membantu dalam menguasai materi yang lebih rumit.
 5. Pembawaan materi jangan monoton agar responden tidak merasa bosan dalam belajar, jangan memaksa para responden untuk belajar karena jangan sampai nantinya para responden melakukan pemberontakan, dan melakukan pengulangan materi beberapa kali agar materi yang diberikan tidak akan mudah dilupakan. Responden

yang tingkat lambat belajarnya lebih tinggi maka dilakukan pengulangan yang lebih banyak.

6. Setelah pemberian teknik pendekatan SFBC, maka diberikan kebebasan kepada responden untuk bertanya hal-hal yang belum dimengerti. Apabila semua materi untuk hari itu telah responden mengerti maka sebelum menutup pembelajaran tekankanlah hal-hal yang dirasa perlu yang dengan ini dapat meningkatkan motivasinya dalam belajar dan juga berikan tugas yang serupa dengan materi yang telah diajarkan agar responden lebih terlatih dalam mengerjakan.

D. Desain Penelitian

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :



Gambar 1. Skema Alur Penelitian Tindakan kelas menurut Arikunto (2010:16)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan angket. Teknik tersebut dilaksanakan dengan sebagai berikut

1. Observasi dilakukan peneliti yang melibatkan semua yang terlibat aktif dalam pelaksanaan Tindakan pada setiap materi yakni guru pamong. Pada pengamatan ini digunakan pedoman observasi untuk mencatat hal-hal yang dianggap penting.
2. Angket, yaitu daftar pernyataan yang ditujukan kepada konseli untuk mengukur tingkat dampak negatif smartphone yang dialami pada awal sebelum layanan kegiatan konseling kelompok dilakukan dan pada akhir kegiatan.

F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi

1. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian Tindakan bimbingan konseling ini dilakukan dengan menggunakan analisis kualitatif. Analisis data yang dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yang terdiri dari tiga kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu: 1) mereduksi data, 2) menyajikan data, dan 3) menarik kesimpulan dan verifikasi data. Tahap kegiatan yang dilakukan yaitu:

- 1) Mereduksi data adalah proses kegiatan menyeleksi, memfokuskan dan menyederhanakan semua data yang telah diperoleh, mulai dari awal pengumpulan data sampai penyusunan laporan penelitian.
 - 2) Penyajian data dilakukan dalam rangka mengorganisasikan reduksi dengan cara menyusun secara naratif sekumpulan informasi yang telah diperoleh dan hasil reduksi, sehingga dapat memberikan kemungkinan kesimpulan dan pengambilan tindakan.
 - 3) Penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu memberikan kesimpulan terhadap hasil penafsiran dan evaluasi.
2. Indikator Keberhasilan
- 1) Indikator proses yaitu indikator yang dikenakan untuk mengukur keberhasilan dalam proses pelaksanaan tindakan. Adapun indikator yang digunakan adalah berjalannya proses tindakan berdasarkan langkah-langkah layanan bimbingan dan konseling dengan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) Pelaksanaan tindakan ini dipandang berhasil jika pelaksanaannya sesuai dengan langkah-langkah yang sudah ditetapkan dan dampak negatif smartphone yang dialami siswa menurun
 - 2) Indikator hasil adalah jika sudah mencapai 80% siswa telah mengatasi dampak negatif smartphone, berdasarkan hasil angket yang diisi oleh siswa berupa laporan diri tentang dampak negatif smartphone yang dirasakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan terdapat 8 Orang siswa dari kelas XI yang mengalami dampak negatif smartphone yang berada pada presentasi 61% atau kategori tinggi. Mereka memerlukan bantuan untuk mengatasi dampak negatif smartphone yang dialami, olehnya pemberian layanan konseling kelompok sangat perlu untuk dilaksanakan.

Masalah Dampak negatif smartphone yang dialami siswa merupakan masalah yang sangat penting untuk segera diberi bantuan oleh guru BK sebab siswa yang mengalami dampak negatif smartphone akan selalu merasa malas saat mengikuti proses belajar di sekolah maupun di rumah. Banyak Dampak negative yang akan dirasakan oleh siswa yang mengalami dampak negatif smartphone salah satunya adalah hasil belajar yang tidak akan maksimal, dan akan berpengaruh pada prestasi belajar mereka. Dengan jenis masalah yang hampir sama yaitu dampak negatif smartphone, penelitian ini menggunakan layanan Konseling kelompok. Konseling kelompok yang dilakukan menerapkan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) yang merupakan suatu usaha membantu menyelesaikan masalah dengan mencerminkan beberapa ide dasar tentang perubahan, interaksi dan pencapaian tujuan-tujuan. Pendekatan ini yakin bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk menentukan tujuan – tujuan pribadi yang bermakna dan bahwa setiap orang memiliki kekuatan yang dibutuhkan untuk memecahkan permasalahan mereka. Hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan dampak negatif

smartphone yang dialami oleh konseli timbul karena perubahan, interaksi atau lingkungan dan pencapaian tujuan- tujuan mereka yang selalu muncul ketika dihadapkan dengan smartphone.

Penelitian ini juga membuktikan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dapat mengurangi dampak negatif smartphone yang dialami siswa. Hal ini dapat terlihat pada siklus II kegiatan ini, dimana siswa yang telah diberikan tahapan-tahapan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) sudah mulai bisa merubah tujuan menjadi positif. Seperti yang diketahui bahwa penyebab utama dampak negatif smartphone yang dihadapi konseli berawal dari perubahan, interaksi atau lingkungan dan pencapaian tujuan- tujuan mereka yang selalu muncul ketika dihadapkan dengan smartphone sehingga ketika pola tujuan itu diubah menjadi ke arah positif, akan mempengaruhi pula dampak negatif smartphone yang di alami.

Hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa penerapan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dapat digunakan untuk mengatasi masalah dampak negatif smartphone dari menentukan tujuan – tujuan pribadi yang bermakna mengenai penggunaan smartphone yang bijak dan bahwa setiap orang memiliki kekuatan yang dibutuhkan untuk memecahkan permasalahan mereka berkaitan dengan dampak negatif yang ditimbulkan smartphone.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil yang ditemukan dalam penelitian ini, ada beberapa kesimpulan yang diperoleh :

1. Masalah dampak negatif smartphone yang dialami oleh siswa kelas XI di UPT SMAN 9 Makassar dipengaruhi dan disebabkan oleh perubahan, interaksi atau lingkungan dan pencapaian tujuan- tujuan mereka yang selalu muncul ketika dihadapkan dengan smartphone.
2. Pelaksanaan Layanan Konseling kelompok dengan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dapat mengurangi dampak negatif smartphone siswa kelas XI di UPT SMAN 9 Makassar.

Adapun Saran yang dapat dikemukakan setelah penelitian ini dilakukan :

1. Guru pembimbing harus lebih efektif dalam mengidentifikasi penyebab masalah-masalah yang dihadapi oleh siswa khususnya dampak negatif smartphone
2. Penerapan Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) bisa pula diberikan kepada siswa yang mempunyai masalah yang disebabkan oleh perubahan, pola interaksi dan pencapaian tujuan yang bermakna.
3. Guru BK bisa lebih menggali lagi mengenai masalah-masalah yang dialami oleh siswa di sekolah dan dengan sungguh-sungguh menggunakan Teknik yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa

DAFTAR RUJUKAN

Arif Ainur Rofiq, Teori dan Praktik Konseling, (Surabaya: Raziev Jaya, 2017), hal. 13-19.

Arikunto, Suharsimi. 2010, Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta: Bumi Aksara

Anifah, Mufidatin. "Implementasi Teknik Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah". (Tesis. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. 2016).

Edwindha Prafitra Nugraheni, 2019. Modul 5 Stategi layanan Responsif. Kementerian pendidikan dan kebudayaan

Nursina, Nursina. 2017. Penggunaan Smartphone Dalam Mengembangkan Pola Belajar Siswa Sma Negeri 1 Kulisusu Utara Kabupaten Buton Utara. (Journal Ilmu KOMUNIKASI UHO 2.1.2017).

Sutoyo, Anwar. 2013. Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar)