Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488

Vol. 18 No 12, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

MENGIMPLEMENTASIKAN TEKNIK SFBT DALAM MEREDUKSI PERILAKU BULLYING VERBAL PADA SISWA KELAS X MADRASAH ALIYAH NEGERI 3 BANYUWANGI

Jingga Aprelia Devina Permata[1], Amriana[2]

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
Email: Jinggadevina6@gmail.com[1], mriana@uinsby.ac.id[2]

Abstrak

Perundungan verbal merupakan salah satu permasalahan yang umum terjadi di lingkungan MAN 3 Banyuwangi dan dapat berdampak negatif terhadap interaksi sosial siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan peran guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasikan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk mereduksi perilaku perundungan verbal pada siswa kelas X. Subjek penelitian ini adalah guru bimbingan dan konseling yang menangani kasus perundungan verbal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi teknik SFBT dalam layanan konseling individu dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu asesmen masalah, perencanaan layanan, pelaksanaan konseling menggunakan teknik *exception question*, *miracle question*, dan *scaling question*, serta evaluasi dan tindak lanjut. Melalui teknik tersebut, guru bimbingan dan konseling membantu siswa mengenali pola perilakunya, mengidentifikasi potensi diri, serta mengembangkan pola komunikasi yang lebih positif dengan teman sebaya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa SFBT merupakan pendekatan konseling yang berorientasi pada solusi dan dapat mendukung upaya mereduksi perilaku perundungan verbal pada siswa melalui layanan konseling individu yang terstruktur.

Kata kunci: konseling individu, *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT), perundungan verbal, guru bimbingan dan konseling.

Abstract

Verbal bullying is a common problem at MAN 3 Banyuwangi and can negatively affect students' social interactions. This study aims to describe the role of guidance and counseling teachers in implementing Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) techniques to reduce verbal bullying among tenth-grade students. The subjects of this study were guidance and counseling teachers responsible for handling verbal bullying cases. This research employed a qualitative approach with a case study design. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed descriptively. The findings indicate that the implementation of SFBT in individual counseling involves several stages: problem assessment, service planning, counseling sessions using exception questions, miracle questions, and scaling questions, followed by evaluation and follow-up. Through these techniques, guidance and counseling teachers help students recognize their behavioral patterns, identify their personal strengths, and develop more positive communication with their peers. The study concludes that SFBT is a solution-oriented counseling approach that can support

Article History
Received: November 2026
Reviewed: November 2026
Published: November 2026

Plagirism Checker No 2634

Copyright : Author
Publish by : Sindoro

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

efforts to reduce verbal bullying among students through structured individual counseling services.

Keywords: individual counseling, Solution-Focused Brief Therapy (SFBT), verbal bullying, guidance and counseling teachers.

PENDAHULUAN

Perilaku bullying verbal adalah bentuk perundungan yang dilakukan melalui ucapan. Perilaku ini bisa berupa kata-kata yang menghina, ejekan, teriakan merendahkan, pemberian julukan yang menyakitkan, penyebaran gosip atau fitnah, kritik yang menjatuhkan, hingga ajakan atau pernyataan yang mengarah pada pelecehan seksual, dan bentuk-bentuk lainnya. Perilaku bullying dapat berdampak negatif pada perkembangan anak, baik dari sisi psikologis, emosional, maupun sosial. Dampak ini berpotensi menimbulkan masalah di masa depan, bahkan bisa membuat anak tersebut melukai atau menyakiti orang lain di kemudian hari(Pratiwi & Utami, 2021) . Secara lebih luas, bullying juga berdampak pada aspek sosial-emosional anak, termasuk menurunnya rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi dengan lingkungan sekitar(Harmiasih et al., 2023).

Fenomena bullying verbal juga masih sering ditemukan di lingkungan sekolah dan menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI),[1] kasus kekerasan verbal dilingkungan sekolah masih tergolong tinggi dan terus dilaporkan setiap tahunnya. Pada masa remaja, hubungan sosial lebih banyak terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya. Pada fase ini, remaja sedang dalam proses mencari jati diri yang dapat berkembang ke arah positif maupun negatif. Ketika proses tersebut tidak berjalan dengan baik, remaja cenderung mengekspresikannya melalui perilaku yang kurang tepat, salah satunya seperti perilaku bullying verbal(Di et al., 2022). Kondisi ini turut diperparah oleh dampak psikologis yang ditimbulkan dari perilaku bullying, seperti kecemasan, depresi, serta rendahnya harga diri pada siswa yang menjadi korban(Oktaviani & Ramadan, 2023). Siswa kelas X sebagai remaja awal yang sedang berada pada masa transisi dari jenjang SMP ke SMA memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap tekanan sosial dan pengaruh lingkungan pertemanan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku bullying verbal pada siswa memerlukan penanganan yang tepat dalam lingkungan pendidikan. Berbagai kajian menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam menangani perilaku bullying, baik melalui upaya preventif, kuratif, kolaboratif, maupun advokatif. Dalam upaya preventif, guru BK dapat memberikan layanan seperti penyampaian informasi, bimbingan klasikal, serta psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying, menumbuhkan empati, serta mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan dalam menyelesaikan konflik(Wea & Bulor, 2025). Sejalan dengan hal tersebut, peran guru BK dalam pencegahan bullying juga semakin diperkuat melalui implementasi Kurikulum Merdeka yang menempatkan guru BK sebagai ujung tombak dalam upaya meminimalisir perilaku bullying di sekolah(Nuraeni, I Wayan Lasmawan, 2023). Lebih lanjut, (Bu'ulolo & , Sri Florina L. Zagoto,

2022) menegaskan bahwa peran guru BK dalam mencegah bullying dapat diwujudkan melalui layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok, serta tindakan preventif dan kuratif secara terencana.

Selain upaya preventif, diperlukan pula penanganan secara kuratif melalui layanan konseling individu bagi siswa yang terlibat dalam perilaku bullying verbal. Dalam pelaksanaan layanan tersebut, guru bimbingan dan konseling memerlukan pendekatan yang tepat agar siswa mampu menyadari perilakunya serta menemukan solusi yang lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini membantu individu dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi dengan menekankan pada kekuatan serta sumber daya yang dimiliki, serta lebih berfokus pada upaya yang dapat dilakukan untuk mengubah situasi dibandingkan berfokus pada masalah itu sendiri. Dengan mengidentifikasi potensi dan kemampuan yang dimiliki, serta lebih berfokus pada upaya yang dapat dilakukan untuk mengubah situasi dibandingkan berfokus pada masalah itu sendiri (Anshori, 2024). (Nirmala et al., 2023)dalam kajian kepustakaan mereka juga menyimpulkan bahwa SFBT merupakan pendekatan yang fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah, termasuk untuk menangani permasalahan perilaku siswa. (Siti Zidni Ilman & Jannah, 2022)juga menjelaskan bahwa konsep BK berbasis SFBT menekankan orientasi pada masa depan dan kekuatan individu, sehingga sangat relevan digunakan dalam konteks pendidikan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji penerapan SFBT dalam konteks bullying dan perilaku agresif verbal. Marten dkk.(Marten et al., 2024) (2024) menemukan bahwa konseling individu dengan pendekatan SFBT efektif menurunkan agresivitas verbal siswa secara signifikan (Marten dkk., 2024). Sejalan dengan itu penelitian oleh (Siti Lailatul Fadilah, dkk.(Fadilah et al., 2024) (2023) menunjukkan bahwa penerapan konseling individu dengan pendekatan SFBT yang dipadukan dengan teknik *expressive writing* efektif dalam membantu peserta didik mengelola emosi. Kemampuan dalam mengelola emosi tersebut berpengaruh terhadap kontrol perilaku serta kualitas hubungan sosial siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan SFBT memiliki potensi dalam membantu mengurangi perilaku negatif, termasuk perilaku bullying verbal. Adapun Purnama dan Marliani(2023) mengkaji penanganan siswa korban bullying verbal menggunakan pendekatan REBT, yang menunjukkan adanya kebutuhan eksplorasi pendekatan lain yang lebih berorientasi pada kekuatan siswa.(Diah Purnama, Lina Marliani, 2023)

Namun demikian, masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian. Pertama, penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada efektivitas hasil, sehingga belum menggambarkan secara rinci proses implementasi teknik SFBT dalam praktik layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kedua, kajian yang ada umumnya menempatkan konselor sebagai pelaksana intervensi, tetapi belum secara spesifik mengkaji peran guru bimbingan dan konseling dalam konteks layanan di sekolah. Ketiga, penelitian terdahulu cenderung menggunakan pendekatan konseling individu, sehingga masih terbuka peluang untuk mengkaji penerapan SFBT dalam konteks layanan yang lebih luas di lingkungan sekolah. Keempat, fokus penelitian terkait bullying lebih banyak menyoroti penanganan secara umum, sehingga kajian yang secara khusus membahas bullying verbal masih terbatas. Kelima, dominasi pendekatan berbasis masalah

seperti REBT menunjukkan perlunya eksplorasi pendekatan alternatif yang berorientasi pada solusi dan kekuatan siswa, seperti SFBT.

Penelitian ini berkontribusi dengan mengkaji secara khusus peran guru BK dalam proses implementasi teknik SFBT untuk menangani bullying verbal ditingkat sekolah menengah atas, sebuah aspek yang belum banyak eksplorasi dalam literatur yang ada. Berdasarkan uraian tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasikan teknik Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam mereduksi perilaku bullying verbal pada siswa kelas X.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Perilaku Bullying Verbal

Bullying verbal merupakan salah satu bentuk perundungan yang dilakukan melalui ucapan atau perkataan yang bertujuan merendahkan, menghina, maupun mempermalukan orang lain. Bentuk perilaku ini dapat berupa ejekan dan perkataan yang menyakitkan.(Pratiwi & Utami, 2021) menjelaskan bahwa salah satu bentuk bullying verbal yang umum ditemukan adalah tindakan menghina atau mempermalukan orang lain. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa bullying verbal dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar dan kondisi kesehatan mental siswa.

Dampak bullying tidak hanya berkaitan dengan kondisi individu, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional. (Harmiasih et al., 2023) menemukan bahwa perilaku bullying dapat menimbulkan dampak negatif, seperti menurunnya rasa percaya diri, kecenderungan menarik diri, dan gangguan dalam perkembangan sosial-emosional anak. Oleh karena itu, perilaku bullying verbal di lingkungan sekolah perlu mendapatkan perhatian dan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling.

2. Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)

Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) merupakan pendekatan konseling singkat yang berorientasi pada solusi. Pendekatan ini mengarahkan konseli untuk mengenali kemampuan, sumber daya, dan potensi yang dimiliki dalam menghadapi permasalahan. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berpusat pada masalah yang dialami, tetapi juga pada kemungkinan perubahan positif yang dapat dilakukan oleh konseli.

(Nirmala et al., 2023) menjelaskan bahwa penerapan SFBT dapat digunakan untuk menangani berbagai permasalahan siswa, baik dalam bidang pribadi, sosial, emosional, perilaku, maupun akademik. Penelitian tersebut juga mengidentifikasi beberapa teknik utama dalam SFBT, yaitu exception question, miracle question, dan scaling question.

Ketiga teknik tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Exception question digunakan untuk menggali pengalaman ketika permasalahan tidak muncul atau dapat dikendalikan. Miracle question membantu konseli membayangkan kondisi yang diharapkan ketika permasalahan telah terselesaikan. Sementara itu, scaling question digunakan untuk mengetahui penilaian konseli terhadap kondisi yang dialami serta perkembangan perubahan yang telah dicapai.

3. Penerapan SFBT dalam Mereduksi Perilaku Bullying Verbal

Penerapan SFBT dalam menangani perilaku bullying verbal dapat dilakukan

dengan mengarahkan siswa untuk mengenali perilaku yang perlu diperbaiki dan menemukan alternatif perilaku yang lebih positif. Melalui proses konseling, siswa didorong untuk memahami perubahan yang ingin dicapai serta mengidentifikasi kemampuan yang dapat digunakan untuk mewujudkan perubahan tersebut.

Penelitian (Marten et al., 2024) menunjukkan bahwa konseling individu menggunakan pendekatan SFBT dapat menurunkan perilaku agresivitas verbal siswa. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan adanya penurunan skor agresivitas verbal setelah pelaksanaan konseling dalam dua siklus. Temuan ini memberikan gambaran bahwa SFBT memiliki relevansi untuk digunakan dalam menangani perilaku agresif yang ditunjukkan melalui ucapan.

Selain itu, (Nirmala et al., 2023) menjelaskan bahwa penerapan SFBT dapat membantu menangani permasalahan perilaku siswa. Berdasarkan temuan tersebut, pendekatan SFBT dapat menjadi salah satu alternatif layanan konseling untuk membantu siswa mengurangi perilaku bullying verbal dan membangun pola komunikasi yang lebih positif dengan teman sebaya.

METODE

Metode penelitian disusun secara jelas, sistematis, dan dapat direplikasi oleh peneliti lain. Uraikan Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam peran guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasikan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) dalam mereduksi perilaku *bullying* verbal pada siswa. Pendekatan kualitatif digunakan karena memungkinkan peneliti memahami fenomena berdasarkan pengalaman, tindakan, dan perspektif subjek penelitian dalam konteks alamiahnya (Creswell & Poth, 2018). Penelitian dilaksanakan di MAN 3 Banyuwangi dengan subjek penelitian yaitu guru bimbingan dan konseling yang menangani permasalahan *bullying* verbal pada siswa kelas X.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu: (1) wawancara mendalam dengan guru bimbingan dan konseling untuk memperoleh informasi mengenai proses penerapan teknik SFBT, langkah-langkah yang dilakukan, serta kendala yang dihadapi; (2) observasi langsung terhadap proses layanan konseling untuk memperoleh gambaran nyata mengenai pelaksanaan teknik SFBT di lapangan; dan (3) dokumentasi sebagai data pendukung yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling, seperti catatan konseling, laporan kasus, dan data siswa. Ketiga teknik tersebut digunakan untuk memperoleh data yang saling melengkapi mengenai fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2022).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis data kualitatif Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Model ini digunakan untuk mengorganisasikan dan menafsirkan data secara sistematis sehingga dapat menggambarkan peran guru bimbingan dan konseling dalam implementasi teknik SFBT. Keabsahan data diuji melalui triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memeriksa konsistensi informasi yang ditemukan (Sugiyono, 2022).

Sindoro
CENDIKIA PENDIDIKAN
ISSN: 3025-6488
Vol. 18 No 12, Tahun 2026
Palagiarism Check 02/234/67/78

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam mengimplementasikan teknik Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam mereduksi perilaku bullying verbal pada siswa kelas X di MAN 3 Banyuwangi. Pelaksanaan layanan berlangsung lebih dari empat sesi konseling individu yang mencakup tahap asessment masalah, perencanaan layanan, pelaksanaan konseling, dan evaluasi hasil layanan.

1. Asesmen Masalah

Proses penanganan kasus bullying verbal di MAN 3 Banyuwangi diawali dengan tahap asesmen masalah. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, kasus bullying verbal teridentifikasi melalui laporan dari melalui laporan wali kelas, pengaduan teman sebaya dan korban, serta hasil pengamatan langsung terhadap interaksi siswa di lingkungan sekolah. Bentuk bullying verbal yang sering terjadi berupa ejekan fisik, pemberian julukan yang merendahkan, penggunaan kata-kata kasar, serta candaan yang berlebihan terhadap teman sebaya.

Laporan tersebut menjadi dasar bagi guru BK untuk melakukan tindak lanjut melalui layanan konseling individu. Pada tahap awal, guru BK melakukan wawancara dengan siswa guna menggali latar belakang perilaku, frekuensi kejadian, serta dampak yang ditimbulkan terhadap hubungan sosial siswa di kelas. Selain itu, guru BK juga mengidentifikasi potensi dan kemampuan yang dimiliki siswa sebagai dasar dalam pelaksanaan layanan konseling menggunakan pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). Hal ini sejalan dengan prinsip dasar SFBT yang menekankan pentingnya eksplorasi kekuatan individu sebagai fondasi dalam membangun Solusi (Rena Rostini & Nurjannah, 2021)

Selain itu, asesmen juga diperkuat dengan data Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang telah disebarkan kepada siswa kelas X. Hasil analisis AKPD menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek hubungan sosial siswa, di mana sebanyak 22 siswa mengalami kesulitan bergaul dengan teman di sekolah dan 22 siswa merasa kurang nyaman berkomunikasi dengan teman sebaya. Selain itu, terdapat 17 siswa yang jarang berinteraksi dengan teman serta 11 siswa yang mengaku belum memiliki teman dekat atau sahabat. Temuan ini menunjukkan adanya hambatan dalam interaksi sosial yang berpotensi memicu munculnya perilaku bullying verbal di lingkungan sekolah.

Tabel 1. 1 Hasil Analisis AKPD Aspek Hubungan Sosial Siswa Kelas X MAN 3 Banyuwangi

Permasalahan Hubungan Sosial	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Kesulitan bergaul dengan teman di sekolah	22 siswa	8,3%

Permasalahan Hubungan Sosial	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Kurang nyaman berkomunikasi dengan teman sebaya	22 siswa	8,3%
Jarang berinteraksi dengan teman	17 siswa	6,4%
Belum memiliki teman dekat atau sahabat	11 siswa	4,2%

2. Perencanaan Layanan

Berdasarkan hasil asesmen, guru BK merancang layanan konseling individu menggunakan pendekatan SFBT yang dilaksanakan dalam empat sesi konseling. Pada tahap perencanaan, guru BK menetapkan tujuan layanan secara kolaboratif bersama siswa, yaitu membantu siswa mengurangi perilaku bullying verbal serta membangun pola komunikasi yang lebih positif dengan teman sebaya. Selain menetapkan tujuan layanan, guru BK juga mempersiapkan teknik-teknik utama dalam pendekatan SFBT, yaitu miracle question, scaling question, dan exception question. Teknik tersebut dipilih karena dinilai mampu membantu siswa lebih fokus pada solusi dan perubahan perilaku dibandingkan berfokus pada kesalahan yang telah dilakukan.

3. Pelaksanaan Konseling

Pelaksanaan konseling individu dilakukan dalam empat sesi. Setiap sesi memiliki fokus kegiatan yang berbeda sesuai dengan tahapan konseling SFBT. Gambaran proses konseling pada setiap sesi dapat dilihat pada Tabel 1.2 berikut:

Tabel 1. 2 Proses Pelaksanaan Konseling Individu dengan Teknik SFBT

Sesi	Teknik SFBT	Deskripsi Kegiatan	Hasil/Respons Siswa
1	Exception Question	Guru BK membangun rapport, menggali situasi ketika siswa tidak melakukan bullying verbal	Siswa mulai terbuka, mengidentifikasi momen positif dalam interaksi sosial
1	Miracle Question	Guru BK mengajak siswa membayangkan kondisi ideal apabila perilaku bullying dihentikan	Siswa mulai menyadari dampak positif perubahan

Sesi	Teknik SFBT	Deskripsi Kegiatan	Hasil/Respons Siswa
			perilaku terhadap hubungan sosial
2	Scaling Question	Guru BK meminta siswa menilai perkembangan perilaku pada skala 1-10	Siswa mampu mengukur kemajuan diri, motivasi meningkat
3	Review & Follow-up	Evaluasi menyeluruh, penguatan rencana tindak lanjut perilaku komunikasi positif	Siswa menunjukkan penurunan signifikan dalam perilaku bullying verbal
4	Terminasi	Penutupan konseling, refleksi perubahan, penyusunan komitmen ke depan	Siswa berkomitmen menjaga komunikasi positif dengan teman sebaya

a. Sesi Pertama

Pada sesi pertama, guru BK memulai konseling dengan membangun hubungan yang hangat dan suportif (rapport) agar siswa merasa nyaman selama proses konseling berlangsung. Membangun rapport merupakan langkah awal yang sangat krusial dalam proses konseling karena menjadi pondasi kepercayaan antara konselor dan konseli. Dalam praktiknya, guru BK membangun rapport melalui berbagai cara konkret, seperti menyambut siswa dengan senyuman yang tulus, mempersilakan siswa duduk dengan nyaman, menggunakan bahasa yang santai dan tidak menghakimi, serta menunjukkan sikap empati dan penerimaan tanpa kondisi (unconditional positive regard). Guru BK juga menghindari nada suara yang terkesan menginterogasi dan lebih memilih pendekatan percakapan yang mengalir secara alami untuk menciptakan suasana yang aman secara psikologis bagi siswa.

Kondisi awal yang dihadapi tidak lepas dari berbagai tantangan. Pada tahap awal, guru BK mengalami kesulitan karena siswa cenderung bersikap defensif dan kurang terbuka dalam mengungkapkan perilaku yang telah dilakukan. Oleh sebab itu, guru BK berupaya membangun suasana konseling yang nyaman dan tidak menghakimi, dengan menegaskan bahwa konseling bukanlah ajang untuk mengadili, melainkan tempat untuk bersama-sama menemukan solusi terbaik ke depan. Setelah siswa mulai menunjukkan keterbukaan, guru BK menerapkan teknik *exception question* untuk menggali momen ketika siswa mampu berinteraksi secara positif dengan teman tanpa melakukan bullying

verbal. Pertanyaan seperti "Kapan kamu pernah bergaul dengan teman-teman tanpa terjadi masalah?" membantu siswa menyadari bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk berperilaku lebih baik. Selanjutnya, guru BK menggunakan teknik *miracle question* untuk membantu siswa membayangkan kondisi ideal apabila perilaku bullying verbal tidak lagi dilakukan. Pertanyaan seperti "Bayangkan suatu hari kamu bangun dan tidak lagi ingin mengejek teman, bagaimana suasana harimu di sekolah?" memberikan kesempatan bagi siswa untuk membayangkan kehidupan sosial yang lebih positif. Melalui proses ini, siswa mulai memahami bahwa perubahan perilaku dapat membawa dampak baik dalam hubungan sosial maupun suasana di kelas.

b. Sesi Kedua

Pada sesi kedua, guru BK menggunakan scaling question untuk mengukur perkembangan siswa setelah mengikuti sesi pertama. Guru BK meminta siswa memberikan penilaian dalam skala 1 sampai 10 mengenai sejauh mana dirinya telah berusaha mengurangi perilaku bullying verbal. Teknik ini membantu siswa melihat perkembangan perubahan perilaku secara lebih konkret sekaligus meningkatkan motivasi untuk mempertahankan perubahan tersebut. Pada sesi ini, siswa mulai menunjukkan kesadaran terhadap dampak negatif perilaku bullying verbal terhadap perasaan dan hubungan sosial teman sebaya.

c. Sesi Ketiga: Review dan Follow-up

Pada sesi ketiga, guru BK bersama siswa melakukan evaluasi terhadap perkembangan perilaku yang telah dicapai selama proses konseling. Siswa diminta merefleksikan perubahan yang telah dirasakan serta mengidentifikasi hal-hal yang masih perlu diperbaiki. Guru BK memberikan afirmasi atas setiap kemajuan positif yang ditunjukkan siswa sebagai bentuk penguatan (reinforcement). Selain itu, guru BK bersama siswa menyusun langkah tindak lanjut agar perubahan perilaku tersebut dapat dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Sesi Keempat: Terminasi dan Komitmen

Pada sesi keempat, guru BK mengakhiri proses konseling melalui tahap terminasi. Guru BK bersama siswa melakukan refleksi terhadap proses dan perubahan perilaku yang telah dicapai selama mengikuti konseling. Selanjutnya, guru BK mengajak siswa menyusun komitmen untuk mempertahankan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengurangi penggunaan kata-kata kasar, menjaga cara berbicara kepada teman, serta membangun komunikasi yang lebih positif. Siswa menyatakan komitmennya untuk menjaga perubahan perilaku yang telah dicapai.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) oleh guru bimbingan dan konseling efektif dalam menurunkan perilaku bullying verbal pada siswa kelas X di MAN 3 Banyuwangi. Temuan ini konsisten dengan landasan teoretis SFBT yang menekankan bahwa setiap individu memiliki kapasitas internal untuk menyelesaikan permasalahannya dengan memanfaatkan kekuatan serta pengalaman keberhasilan yang telah

dimiliki(Anshori, 2024). Pendekatan SFBT yang berorientasi pada solusi, bukan pada masalah, terbukti lebih mudah diterima oleh remaja yang umumnya menunjukkan sikap defensif ketika dihadapkan pada perilaku negatif yang mereka lakukan. Hal ini juga selaras dengan prinsip SFBT yang menitikberatkan eksplorasi kekuatan individu sebagai dasar dalam membangun perubahan (Rena Rostini & Nurjannah, 2021).

Tahap asesmen yang dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi menunjukkan efektivitas dalam mengidentifikasi secara menyeluruh bentuk-bentuk bullying verbal yang terjadi. Ketepatan dalam identifikasi awal ini menjadi dasar penting dalam merancang intervensi yang sesuai. Hasil asesmen mengungkap bahwa bentuk bullying verbal yang dominan meliputi ejekan terkait fisik, pemberian julukan yang merendahkan, penggunaan bahasa kasar, serta candaan berlebihan, yang sejalan dengan konsep bullying verbal menurut (Pratiwi & Utami, 2021). Upaya membangun hubungan terapeutik (*rapport*) pada sesi awal menjadi faktor krusial dalam keberhasilan proses konseling. Sikap hangat, komunikasi yang tidak menghakimi, serta penerapan *unconditional positive regard* menciptakan rasa aman secara psikologis sehingga siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan diri. Sikap defensif yang muncul pada tahap awal merupakan respons yang wajar, mengingat siswa pelaku bullying cenderung merasa terancam atau takut mendapatkan konsekuensi. Dalam konteks ini, kualitas relasi antara konselor dan konseli menjadi penentu utama keberhasilan intervensi, di mana pendekatan yang empatik dan non-judgmental mampu mendorong keterbukaan konseli. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa kualitas hubungan antarpribadi yang baik antara konselor dan konseli menjadi penentu utama keberhasilan proses konseling, di mana konselor yang mampu menunjukkan kehangatan, empati, serta penghargaan positif tanpa syarat akan membangun kondisi psikologis yang kondusif bagi konseli untuk membuka diri (Evi Aeni Rufaedah, 2022).

Penggunaan teknik *exception question* pada sesi awal terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap kemampuan positif yang dimilikinya. Kesadaran bahwa siswa pernah berinteraksi secara positif tanpa melakukan bullying secara langsung meningkatkan *self-efficacy* dan harapan terhadap perubahan. Teknik ini menegaskan bahwa perubahan bukan sesuatu yang abstrak, melainkan telah memiliki preseden dalam pengalaman siswa. Temuan ini sejalan dengan (Marten et al., 2024) yang menyatakan bahwa pendekatan SFBT efektif dalam menurunkan agresivitas verbal siswa. Selanjutnya, teknik *miracle question* berperan dalam membangun orientasi masa depan siswa. Dengan mengajak siswa membayangkan kondisi ideal tanpa adanya perilaku bullying verbal, teknik ini membuka perspektif baru terkait kemungkinan perubahan serta dampak positif yang dapat diperoleh. Fokus pada masa depan ini menjadi salah satu keunggulan utama SFBT, khususnya dalam konteks perkembangan remaja yang sedang membentuk identitas diri, sehingga intervensi yang membantu mereka memvisualisasikan kondisi ideal di masa depan dapat memperkuat arah perkembangan yang positif (Nirmala et al., 2023; Siti Zidni Ilman & Jannah, 2022).

Teknik *scaling question* yang diterapkan pada sesi lanjutan memberikan pendekatan yang konkret dalam membantu siswa mengevaluasi perkembangan dirinya. Melalui pemberian skala numerik, siswa dapat mengukur tingkat perubahan yang telah dicapai sekaligus memiliki indikator yang jelas untuk peningkatan selanjutnya. Hasil ini mendukung temuan (Fadilah et al., 2024) bahwa SFBT efektif dalam membantu regulasi emosi dan meningkatkan kualitas relasi

sosial siswa. Selain itu, pendekatan berbasis kekuatan dan orientasi masa depan dalam SFBT dinilai relevan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Siti Zidni Ilman & Jannah, 2022). Pelaksanaan konseling yang berlangsung selama empat sesi memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengenali perilaku yang perlu diubah, mengevaluasi perkembangan diri, serta membangun komitmen dalam mempertahankan perubahan positif. Setiap sesi memberikan ruang refleksi bagi siswa untuk meninjau kemajuan, memperkuat komitmen, serta merumuskan strategi konkret yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memperkuat temuan (Anshori, 2024) bahwa SFBT mampu meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan sosial, termasuk pengalaman bullying. (Nirmala et al., 2023) juga menyimpulkan bahwa SFBT merupakan pendekatan yang fleksibel dan adaptif untuk berbagai konteks layanan konseling di sekolah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa peran guru bimbingan dan konseling tidak hanya sebagai pelaksana layanan, tetapi juga sebagai fasilitator perubahan yang kompeten dalam menerapkan pendekatan berbasis kekuatan. Implementasi SFBT yang dilakukan secara sistematis meliputi tahap asesmen, perencanaan, pelaksanaan teknik, hingga evaluasi terbukti efektif dalam mengatasi permasalahan bullying verbal di lingkungan sekolah..

SIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan teknik *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk mereduksi perilaku bullying verbal pada siswa kelas X di MAN 3 Banyuwangi. Implementasi tersebut dilakukan secara sistematis melalui tahapan asesmen masalah, perencanaan layanan, pelaksanaan konseling individu, serta evaluasi hasil layanan. Penerapan teknik-teknik utama SFBT, yaitu *exception question*, *miracle question*, dan *scaling question*, terbukti efektif dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan *self-efficacy*, serta mengarahkan fokus pada solusi dan perubahan perilaku positif. Proses konseling yang berlangsung selama empat sesi membantu siswa mengenali perilaku yang perlu diperbaiki, meningkatkan kesadaran terhadap dampak bullying verbal, serta membangun komitmen untuk menerapkan komunikasi yang lebih positif dengan teman sebaya.Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku bullying verbal yang ditandai dengan berkurangnya penggunaan kata-kata kasar, ejekan, serta bentuk komunikasi negatif lainnya. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi dan membangun interaksi sosial yang lebih positif dengan teman sebaya. Dengan demikian, pendekatan SFBT yang berorientasi pada kekuatan individu dan solusi dapat dinyatakan efektif sebagai strategi intervensi dalam menangani bullying verbal di lingkungan sekolah.

Saran

Bagi Guru BK: Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk terus mengembangkan kompetensi profesional dalam mengimplementasikan pendekatan SFBT secara lebih optimal, baik melalui pelatihan maupun pengembangan diri. Selain itu, penerapan SFBT dapat diperluas

tidak hanya pada konseling individu, tetapi juga dalam layanan bimbingan kelompok atau konseling kelompok agar intervensi dapat menjangkau lebih banyak siswa secara efektif.

Bagi Pihak Sekolah: Pihak sekolah yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat mempertahankan serta mengoptimalkan dukungan tersebut. Optimalisasi dapat dilakukan melalui pemanfaatan fasilitas yang telah tersedia secara maksimal, penguatan kolaborasi antara guru BK, wali kelas, dan pihak terkait, serta pengembangan program pencegahan dan penanganan bullying yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan cakupan subjek yang lebih luas serta menggunakan desain penelitian yang lebih variatif, seperti pendekatan eksperimen atau *mixed methods*, guna menguji efektivitas SFBT secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian juga dapat mengombinasikan SFBT dengan pendekatan atau teknik lain untuk memperoleh hasil intervensi yang lebih optimal serta memperkaya kajian dalam bidang bimbingan dan konseling.

REFERENSI

Anshori, A. J. (2024). *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANGUN RESILIENSI SANTRI KORBAN BULLYING DI PESANTREN AS- SYAFI'IYAH SURABAYA Akhmad Jauharul Anshori*. *10*(2), 189–206.

Bu'ulolo, S., & , Sri Florina L. Zagoto, B. L. (2022). *PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH BULLYING DI SMA NEGERI 1 AMANDRAYA TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021*. *2*(1).

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Di, A., Nurul, F., Dameni, G., Sinurat, N., Izza, N., & Aufa, S. (2022). *The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent PENGARUH PEER-GR OUP TERHADAP PERKEMBANGAN SELF-*.

Diah Purnama, Lina Marliani, S. (2023). *KONSELING INDIVIDU BERBASIS REBT UNTUK MENANGANI SISWA KORBAN BULLYING VERBAL*. *2*, 228–234.

Evi Aeni Rufaedah. (2022). *KUALITAS PRIBADI KONSELOR DALAM MEMBANGUN HUBUNGAN ANTAR KONSELOR DAN KONSELI*. *3*(2), 52–63.

Fadilah, S. L., Pannebakker, I. D., Jannah, Q., Nissa, K., & Medatania, A. (2024). *Penerapan Konseling Individu SFBT dengan Teknik Expressive Writing untuk Pengelolaan Emosi Peserta Didik SMA*.

Harmiasih, S., Kumari, R., & Watini, S. (2023). *Dampak Bullying terhadap Sosial Emosional Anak*. *6*(November), 8703–8708.

Marten, R. R., Aulania, A. F., Indahsari, H. P., & Rahmi, P. A. (2024). *Implementasi Konseling*

Individu Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa. *6*(3), 1909–1919.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). Qualitative data analysis: A methods sourcebook (3rd ed.). SAGE Publications.

Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., Pd, M., Suryawati, C. T., & Pd, M. (2023). *Studi Kepustakaan Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling*. *7*(1), 18–26.

Nuraeni, I Wayan Lasmawan, I. G. P. S. (2023). *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Kurikulum Merdeka sebagai Upaya untuk Meminimalisir Bullying di Sekolah*. *10*(3), 919–925.

Oktaviani, D., & Ramadan, Z. H. (2023). *Analisis Dampak Bullying Terhadap Psikologi Siswa Sekolah Dasar*. *9*(3), 1245–1251. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5400

Pratiwi, I., & Utami, G. T. (2021). *Gambaran Perilaku Bullying Verbal Pada Siswa Sekolah Dasar : Literature Review*. *6*(1), 51–68.

Rena Rostini & Nurjannah. (2021). *TEORI DAN PENDEKATAN KONSELING SFBT (SOLUTION FOUSED BRIEF THERAPY) BERBASIS ISLAM*. *4*(1), 81–92.

Siti Zidni Ilman, & Jannah, N. (2022). *Konsep Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Therapy*. *1*(1), 20–29.

Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.

Wea, A. P., & Bulor, R. M. (2025). *PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENCEGAH BULLYING DI SMA NEGERI 3 KUPANG*. *9*(12), 33–38.