# PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* DALAM MENANGANI PERILAKU *CHRONICALLY ONLINE* PADA SISWA KELAS 11 SMA NEGERI COLOMADU TAHUN AJARAN 2024/2025

Samuel Barukh Manindra Putra[1] , Ahmad Jawandi[2] , Eko Adi Putro[3]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Slamet Riyadi
[1]samueluwi1308@gmail.com, [2]ahmadjawandi@gmail.com [3]icoboss16@gmail.com

## *ABSTRACT*

*The purpose of this study was to determine the role of individual counseling services with a Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach in addressing chronically online behavior among an eleventh-grade student at Senior High School Colomadu during the 2024/2025 academic year. This research was conducted at Senior High School Colomadu. The subject in this study was one high school student. This research is a Guidance and Counseling Action Research (PTBK) which was carried out in 2 cycles. Each cycle consists of 4 stages, namely, planning, action, observation, and reflection. Data collection techniques used in this study were observation, interviews and documentation. In the first cycle of action research, the results obtained chronically online behavior decreased, but there were still several indicators that had not been resolved properly with a percentage of* 59,25%. *Next, these results were evaluated and then the researcher provided action in the second cycle. In the second cycle of action research, the results showed a decrease in chronically online behavior by* 33,33%, *reaching the target set by the researcher. It can be concluded that individual counseling services using the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach can address chronically online behavior in eleventh-grade students Senior High School Colomadu during the 2024/2025 academic year.*

*Keywords: Individual Counseling, Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Approach, chronically online.*

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran layanan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam menangani perilaku *chronically online* pada seorang siswa kelas XI SMA Negeri Colomadu tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Colomadu. Subjek dalam penelitian ini adalah satu orang siswa SMA. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada penelitian tindakan siklus pertama diperoleh hasil bahwa perilaku *chronically online* mengalami penurunan, namun masih terdapat beberapa indikator yang belum teratasi dengan baik dengan persentase sebesar 59,25%. Selanjutnya, hasil tersebut dievaluasi dan

peneliti memberikan tindakan pada siklus kedua. Pada penelitian tindakan siklus kedua diperoleh hasil bahwa perilaku *chronically online* mengalami penurunan hingga mencapai 33,33%, sehingga target yang telah ditetapkan oleh peneliti berhasil tercapai. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) mampu mengatasi perilaku *chronically online* pada siswa kelas XI SMA Negeri Colomadu tahun ajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Konseling Individu, *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC), *chronically online.*

## A. Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, perkembangan teknologi berkembang makin cepat dan canggih, terutama sejak ditemukannya internet dan komputer personal pada tahun 1980-an. Perkembangan teknologi telah membawa perubahan yang cukup signifikan, baik dalam bidang komunikasi, informasi, kesehatan, hiburan, pendidikan, media masa dan bisnis (Sefriani, R., dkk 2022).

Internet memungkinkan orang untuk terhubung di seluruh dunia dengan mudah dan dapak mengakses informasi dengan cepat. Hal ini ditujukan untuk pengembangan sistem yang lebih cerdas, adaptif, interaktif dan efektif. Pada era teknologi 5.0. Teknologi ini menjanjikan konektivitas yang lebih besar antara manusia dengan mesin dan mesin dengan mesin. Beberapa contoh teknologi 5.0 adalah *Internet of Thing* (IoT), *Artificial Intelligence* (AI), *Robotika*, 3D *Printing*, dan *Augmented Reality* (AR). Era teknologi ini mengintegrasikan teknologi dengan berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya yaitu bidang informasi dan komunikasi atau *platform digital* yaitu media sosial (Samala, A. D., dkk. 2023).

Tidak memandang usia, di semua kalangan usia dituntut untuk mengikuti perkembangan teknologi tersebut. Dalam hal ini remaja sangat mudah untuk beradaptasi dan berkembang karena di usia itu remaja mengalami perkembangan. Akan tetapi tugas perkembangan anak usia remaja diantaranya adalah mencapai kemandirian dalam hal emosi dan juga pengendalian diri (Jawandi, Sholikhah dan Sulistyo 2024). Mudahnya seseorang dalam berkomunikasi saat ini dimanapun dan kapanpun berdampak pada

penggunaan media sosial yang semakin menjamur di kalangan masyarakat, khususnya pada kalangan remaja (Jawandi, A., Putro, E. A., & Utami, F. P., 2020)

Media sosial memiliki *platform digital* yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi dan membuat konten dengan orang lain melalui internet dimana saat ini berkembang pesat di berbagai manca negara (Sachiyati, M., Yanuar, D., Nisa U., 2023). Menurut O. Solihin (2015) terdapat banyak dampak positif yang telah dirasakan saat ini, mulai dalam mengakses informasi sangatlah lebih mudah dan cepat, media sosial juga menyajikan banyak hiburan dan kesenangan serta seseorang dapat mencari berita yang ia butuhkan.

Sedangkan dampak negatif dari media sosial yaitu tidak adanya batasan dalam mengakses informasi, sehingga dapat disalahgunakan untuk mencari informasi yang kurang baik atau mengakses informasi yang tidak sesuai dengan umur dan kriteria. Menurut O. Solihin (2015) tidak sedikit remaja menjadi mabuk sosmed, hal tersebut ditandai dengan adanya ketergantungan atau kecanduan dengan media sosial (*sosmed addict*). Mulai dari bangun tidur buka mata hingga tidur, individu lebih cenderung update media sosial.

Selain itu, menurut hasil penelitian APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia), pada bulan Februari 2023, terdapat 49 persen dari 5.900 responden yang menjadi korban *cyberbullying*. Berdasarkan *Center for Digital Society* (CfDS), platform digital yang sering digunakan untuk bullying yaitu *WhatsApp, Instagram dan Facebook.* Terdapat beberapa jenis *cyberbullying* yang meresahkan remaja. Mulai dari mengirim pesan dengan kata-kata kasar, adanya ancaman, pencemaran nama baik, serta mengumbar rahasia orang lain di media sosial (Ahmad Budiman, 2023).

Media sosial juga berdampak buruk pada kehidupan sosial individu apabila individu sudah mengalami ketergantungan pada media sosial. Hal itu dapat dilihat dari frekuensi, durasi, situasi, kondisi, waktu dan tempat dalam penggunaan media sosial. Selain itu, menurut Griffiths (2018) menemukan bahwa kecanduan media sosial dapat mengarah pada isolasi sosial. Penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan dapat berdampak pada

kehidupan bersosialnya. Individu akan mengalami penurunan interaksi sosial di dunia nyata dan menghabiskan waktu di dunia maya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Januari 2025 dengan Bu Nana selaku Guru BK di SMA Negeri Colomadu, dijelaskan bahwa siswa diperbolehkan membawa HP ke sekolah, akan tetapi dalam penggunaannya sudah diatur di dalam peraturan sekolah. Bu Nana mengatakan bahwa siswa memainkan HP dengan paling banyak menggunakan media sosial seperti *WhatsApp, Tik-Tok*, *Instagram*, dan *Facebook*. Beliau menjelaskan bahwa terdapat dampak negatif dan positif dengan adanya media sosial, salah satunya telah ditemui perilaku menyimpang yaitu perilaku *chronically online,* dimana perilaku tersebut menunjukkan ketergantungan dan keterpikatan terhadap media sosial.

Bu Nana menjelaskan bahwa perilaku *chronically online* tersebut membuat siswa menjadi cenderung menutup diri dan enggan bersosial dengan lingkungan kelas atau di luar kelas. Beliau menekankan apabila pernah memberikan layanan bimbingan klasikal terkait dampak media sosial, akan tetapi beliau juga menekankan bahwa belum pernah melakukan pendekatan secara individu dalam menangani masalah tersebut.

Berdasarkan hasil angket melalui *google form* yang dibagikan melalui ketua kelas XI D3 SMA Negeri Colomadu, terdapat 27 siswa yang mengisi link tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 100% siswa memiliki media sosial. Akan tetapi, media sosial yang mereka gunakan sangat bermacam-macam, 100% siswa menggunakan media sosial *WhatsApp,* 96.3% menggunakan *Tik-Tok* dan *Instagram,* dan 51.9% menggunakan *Facebook.* Dari semua siswa yang menggunakan media sosial, 100% siswa menyadari bahwa mereka telah merasakan dampak positif 100% dan 96.3% telah merasakan pula dampak negatifnya.

Salah satu dampak negatif yang telah mereka rasakan yaitu mereka telah terpikat dengan media sosial, ditunjukkan dengan 77.8% siswa tidak bisa tanpa membuka media sosial dalam kurun waktu sehari. Selain itu, tidak sedikit siswa begadang hanya karena *scroll* media sosial dan mengantuk pada saat pelajaran di kelas. Penurunan motivasi belajar dan

tugas menjadi menumpuk juga menjadi permasalahan yang dialami beberapa siswa.

Berdasarkan hasil angket melalui *google form*, dapat dilihat bahwa terdapat siswa berinisial S, dimana ia telah terpikat dan ketergantungan dengan media sosial. Ia menghabiskan total waktu dalam sehari kurang lebih 15 jam untuk menggunakan media sosial dan menghabiskan kuota sebanyak 40 GB dalam sebulan. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukan bahwa S lebih nyaman dengan *scroll* media sosial daripada menghabiskan waktu istirahat dengan teman sekelasnya dan ia akan merasa hampa atau kesepian apabila tidak membuka media sosial. Selain itu, S juga belum bisa mengatur waktu dalam penggunaan media sosial, sehingga ia belum bisa mengontrol diri dalam penggunaannya. Perilaku tersebut disebut perilaku *chronically online.*

Perilaku ini mengacu pada penggunaan media sosial secara terus-menerus dan berlebihan. Perilaku ini dapat dikatakan telah terpikat, bergantung dan kurang dapat mengontrol diri pada media sosial. Adanya control diri yang rendah menyebabkan individu kegiatan yang lain (Novitasari et al., 2022). Sejalan dengan Borba (2008) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran dan tindakan agar dapat menahan dorongan dari dalam maupun luar, sehingga mampu bertindak dengan bijak dan benar. Hal tersebut yang mendasari seseorang memiliki perilaku menyimpang yaitu perilaku *chronically online.*

Menurut Griffiths (2005) tedapat indikator kecanduan media sosial yang mengarah pada perilaku *chronically online* yaitu: (1) *Salience,* merupakan individu yang berfikir bahwa menggunakan media sosial merupakan aktivitas yang penting sehingga hal tersebut akan melekat dan terpikat tehadap media sosial. (2) *Mood Modification,* yaitu munculnya perasaan senang, tenang dan nyaman ketika menggunakan media sosial dan merasa tiada suatu masalah. (3) *Tolerance,* ditandai dengan peningkatan jumlah waktu secara mencolok dalam menggunakan media sosial untuk mencapai kepuasan. (4) *Withdrawal Symptoms,* mulai timbul perasaan tidak menyenangkan apabila belum mengakses media sosial. (5) *Social isolation,* yaitu kurangnya kegiatan

sosial karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Hal tersebut membuat individu enggan dan mengalami penurunan interaksi secara langsung dengan orang lain.

Dalam upaya menangani siswa yang memiliki perilaku *chronically online* tersebut, Lines (2006) mengemukakan bahwa ada beberapa hal mengenai keefektifan layanan konseling individu singkat antara lain keterbatasan waktu, berfokus pada solusi, menggunakan cara kolaboratif dengan konseli dan menggunakan teknik keterampilan berfikir (*mind* skills). Selain itu, dalam menangani siswa perlu diberikan penanganan sesuai dengan kebutuhan dan *treatment* yang berkelanjutan (Suryanti, H. H. S., 2017).

Terdapat teknik-teknik yang dapat digunakan agar pendekatan SFBC efektif dalam membantu konseli keluar dari masalah yang sedang ia hadapi, antara lain *exception question. Exception question* mengingatkan konseli bahwa masalah tidak semua kuat dan tidak selamanya ada, hal itu juga memberikan kesempatan untuk menggali potensi dan menempatkan solusi yang memungkinan untuk memecahkan permasalahan yang dialaminya. Yang kedua *miracle question. Miracle question* merupakan suatu bentuk pertanyaan dimana konseli diminta untuk membayangkan atau berimajinasi di masa depan ketika masalah yang ia hadapi saat ini terpecahkan.

Dengan begitu, pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dirasa cukup efektif dalam menangani perilaku *chronically online* pada siswa berinisial S.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka peneliti perlu melakukan penelitian dengan judul "Peran Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam Menangani Perilaku *Chronically Online* pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025".

## B. Metode Penelitian

Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Menurut Sugiyono (2019), Penelitian Tindakan merupakan suatu layanan berupa tindakan secara langsung untuk mengubah perilaku konseli. Metode ini

merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan treatment atau tindakan yang berfungsi untuk memperbaiki dan atau meningkatkan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling agar lebih berkualitas. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dalam beberapa siklus.

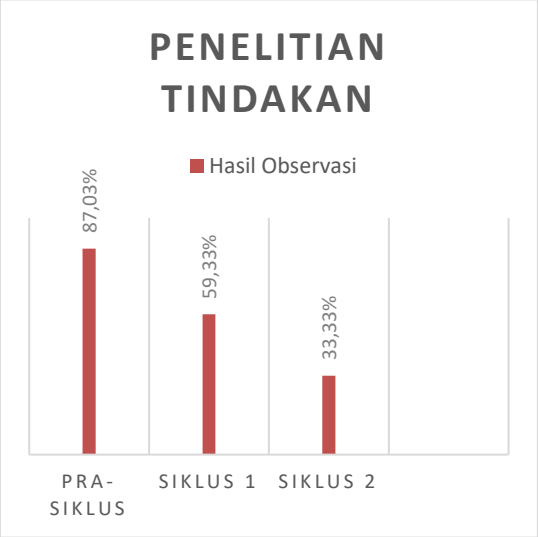
Subyek dari penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri Colomadu yang memiliki perilaku *chronically online*. Peneliti melakukan analisis dan terdapat seorang siswa kelas XI SMA NegerI Colomadu yang memiliki perilaku *chronically online*, sehingga mempengaruhi kehidupan sehari harinya. Dengan begitu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam menangani perilaku *Chronically Online.*

Pada tahap ini peneliti menyusun rencana tindakan untuk mempersiapkan pelaksanaan pemberian layanan konseling individu, bagaimana kegiatan tersebut di laksanakan dan di mana kegiatan tersebut di lakukan. Penelitian tindakan dilaksanakan dengan memberikan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) serta mengamati siswa selama melakukan kegiatan konseling.

Dalam penelitian ini melakukan teknik pengumpulan data penelitian berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Dengan sumber data yang di gunakan yaitu peneliti, 2 teman sekelas siswa sebagai observer, 1 sahabat siswa sebagai narasumber dan melakukan dokumentasi berupa foto selama pelaksanaan penelitian. Melalui observasi dan wawancara ini, peneliti berupaya mengumpulkan informasi lebih rinci mengenai perilaku *chronically online* yang di alami oleh subjek. Proses observasi dan wawancara difokuskan pada indicator yang akan disepakati selama pelaksanaan layanan.

**C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Grafik 1. Hasil Observasi Penelitian Tindakan




Pada pra-siklus, berdasarkan hasil observasi perilaku *chronically online* menunjukkan angka 87,03%. Pada siklus pertama konseli melakukan tindakan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menggunakan teknik *exception question* dan berhasil membantu konseli untuk membangun pandangannya dalam mengatasi permasalahan yang ada dan berfokus pada 2 indikator untuk megurangi perilaku *chronically online.* Pada siklus pertama, berdasarkan hasil wawancara dengan 1 teman siswa dan 2 teman siswa sebagai observer, perilaku *chronically online* mengalami penurunan pada indikator menggunakan media sosial untuk mengatasi *badmood* dan enggan bersosial dengan lingkungan sekitar dan mengalami penurunan hingga 59,25%.

Pada siklus kedua, konselor melakukan tindakan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) menggunakan teknik *miracle question* dan berhasil mendorong konseli untuk bermimpi atau mengidentifikasi perubahan yang ia inginkan. Pada siklus kedua, berdasarkan hasil wawancara dengan 1 teman siswa dan 2 teman siswa sebagai observer, perilaku *chronically online* mengalami penurunan perilaku pada indikator kurang minat dengan aktivitas lain dan kurang mampu mengatur waktu. dengan teknik *miracle question* mengalami penurunan hingga 33,33% dan telah memenuhi target peneliti.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di atas, menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) mampu menangani perilaku *Chronically Online.*

## D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, menunjukkan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Solution*

*Focused Brief Counseling* (SFBC) berhasil menangani perilaku *chronically online* pada siswa kelas 11 SMA Negeri Colomadu hinggan di bawah 35% sesuai dengan target peneliti. Pada siklus I berhasil menurunkan hingga 59,25% dengan teknik *exception question.* Pada siklus II berhasil menurunkan hingga 33,33% dengan teknik *miracle question.* Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, maka Peran Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Mampu Mengatasi Perilaku *Chronically Online* Pada Siswa Kelas 11 SMA Negeri Colomadu Tahun Ajaran 2024/2025.

## DAFTAR PUSTAKA

Borba, M. (2008). *Membangun Kecerdasan Moral, Tujuh Kebajikan Utama Agar Anak Bermoral Tinggi*. Terjemahan Jusuf, L. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Budiman, A. 2023. Oktober. "Upaya Mengatasi Perundungan di Media Sosial". *Info Singkat*. 4.

Griffiths, M. D. (2018). "Instagram Addiction and The Big Five of Personality: The Mediating Role of Self-Liking". *Journal of Behavioral Addictions*. 7 (1). 158–170.

_____. (2005). "A 'Components' Model of Addiction Within A Biopsychosocial Frame Work". *Journal of Substance Use*. 10. 191–197.

Jawandi, A., Sholikhah, L. D., & Sulistiyono, E. (2024). Konseling Kelompok Teknik Psikodrama untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Peserta Didik SMAN 1 Tangen Sragen. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*(2), 183-186.

Jawandi, A., Putro, E. A., & Utami, F. P. (2020). Keefektifan Teknik Self Instruction Untuk Mereduksi Perilaku Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fkip Universitas Slamet Riyadi Surakarta. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo, 2(2).

Lines, Dennis. (2006). *Brief Counseling in Schools: Working with Young People from* 11-18 (2nd Edition). London: Sage Publication.

Novitasari, D., Lestari, W., & Hayati, R. (2022). "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecanduan Media Sosial pada Remaja di Kota Pontianak". *Junal Eksistensi*. 4 (1). 27–34.

Sachiyati, M., Yanuar, D., Nisa U. (2023). "Fenomena Kecanduan Media Sosial (Fomo) pada Remaja Kota Banda Aceh". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP USK*. 8 (4).

Samala, A. D., Indarta, Y., Hakiki, M., & Leong, K. (2023). "Top 10 Most Cited Articles Concerning Blended Learning for Introductory Algorithms and Programming: A Bibliometric Analysis and Overview". *International Journal*

*of Interactive Mobile Technologies*. 17 (5).

Sefriani, R., Sepriana, R., Radyuli, P., & Hakiki, M. (2022). "Android-Based Blended Learning Media for Computer Maintenance Lectures". *Journal of Education Technoly.* 6 (1).

Solihin, O. (2015). *Sosmed Addict, Kecanduan yang Tak Perlu.* Jakarta: Gema Insani.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Tindakan).* Bandung: Alfabeta.

Suryanti, H. H. S. (2017).Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Sikap Disiplin Belajar Siswa, Vol. 7, No. 3.