

Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Korban Cyberbullying di SMPN 1 Kota Janthoe

Nuzliah¹, Muslima²

UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia^{1,2}

*Email nuzliah.jamaluddin@ar-raniry.ac.id, muslima@ar-raniry.ac.id

Diterima: 27-01-2026 | Disetujui: 15-02-2026 | Diterbitkan: 17-02-2026

ABSTRACT

This study was conducted to determine the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) in Increasing the Self-Confidence of Cyberbullying Victims at SMPN 1 Kota Janthoe. Based on the results of the pre-survey at SMPN 1 Kota Janthoe, it was found that the Self-Confidence of students who were victims of Cyberbullying was low. One of the causes of low Self-Confidence of students was being victims of cyberbullying behavior, namely being called with inappropriate names, such as using animal names, names of certain body parts, calling by parents' names, being insulted or humiliated because they were considered to steal friends or other things. This type of research is quantitative research with a quasi-experimental method. The population in this study were students of SMPN 1 Kota Jathoe. The sample was taken using a purposive sampling technique consisting of two groups. The data collection method was carried out by observation, interviews, documentation, and questionnaires. The prerequisite test analysis used the Kolmogorov-Smirnov normality test. Meanwhile, for data analysis, the Wilcoxon signed rank test was used. The results showed that the experimental Z-value was greater than the control Z-value ($2.032 > 2.023$), indicating that H_0 was rejected and H_a was accepted. Furthermore, the average posttest score for the experimental class was higher than that of the control class ($97.8 > 88.2$). Based on these results, the experimental class experienced greater improvement than the control class. Therefore, it can be concluded that group counseling using the SFBC approach can increase the self-confidence of students who are victims of cyberbullying at SMPN 1 Kota Jathoe.

Keywords: *Solution-Focused Brief Counseling, Self-Confidence, Cyberbullying*

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Korban Cyberbullying di SMPN 1 Kota Janthoe. Berdasarkan hasil pra survei di SMPN 1 Kota Janthoe diketahui bahwa Rasa Percaya diri pada peserta didik yang menjadi korban Cyberbullying menjadi rendah. Salah satu penyebab rendahnya Rasa Percaya diri peserta didik adalah menjadi korban perilaku cyberbullying, yaitu dipanggil dengan sebutan nama yang tidak pantas, seperti memakai nama hewan, nama bagian tubuh tertentu, memanggil dengan nama orang tua, dihina atau direndahkan karena dianggap merebut teman atau hal-hal lainnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode quasi experiment. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Kota Jathoe. Sampel diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari dua kelompok. Metode Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner/angket. Analisis uji prasyarat menggunakan uji normalitas Kolmogoriv-Smirnov. Sedangkan untuk analisis data menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Adapun hasil diketahui bahwa nilai Z hitung eksperimen $> Z$ hitung kontrol ($2,032 > 2,023$), hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat nilai

rata-rata posttest kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol ($97,8 > 88,2$). Jika dilihat dari hasil yang telah didapat maka kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelas kontrol. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok menggunakan pendekatan SFBC dapat meningkatkan rasa percaya diri peserta didik korban cyberbullying di SMPN 1 Kota Jathoe.

Kata Kunci: Solution Focused Brief Counseling, Rasa Percaya Diri, Cyberbullying

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nuzliah, N., & Muslima, M. (2026). Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Korban Cyberbullying di SMPN 1 Kota Jathoe. *Kayee: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 130-136. <https://doi.org/10.63822/vw9w0w84>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode kritis masa peralihan dari anak menjadi dewasa yang dimana tumbuh dengan fase-fase tertentu. Pada remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial yang berlangsung secara sekuensial. Perkembangan remaja apabila ditinjau dari sisi psikologis atau kematangan mental, maka dapat dilihat dari berbagai macam faktor, salah satu diantaranya adalah kemampuan remaja untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial atau kelompok teman sebaya. Kemampuan berinteraksi inilah yang pada tahap berikutnya berkembang menjadi keterampilan berkomunikasi sosial baik secara internal maupun eksternal..

Berdasarkan Data statistic dari APJII menyimpulkan bahwa pengguna atau user internet di Indonesia didominasi oleh usia-usia aktif dan produktif dan data menunjukkan usia-usia remaja sebagian besar mengakses layanan internet untuk mengakses media sosial. Henri Kasyfi Sekjen APJII dalam media online IDN Times Tahun 2018 menyimpulkan bahwa user atau pengguna internet di Indonesia sebagian besar hanya ditujukan untuk mengakses layanan chatting seperti line, Whatshaap, chat dan lain-lain sebesar 89,35 persen, dari media sosial sebesar 97,13 persen untuk facebook, twitter, instagram dan beberap akun media sosial yang lain, dan ini sangat berpengaruh pada diri seseorang.

Dampak negatif yang sering terjadi adalah *Cyberbullying*. *Cyberbullying* merupakan perilaku yang tidak baik yaitu dalam bentuk kekerasan yang dominan dialami oleh seseorang dan dilakukan oleh teman sebaya, yang dimana perilaku *Cyberbullying* ini banyak terjadi disebabkan pengaruh media sosial baik itu melalui jaringan internet dan media lainnya. Bentuk dari tindakan *Cyberbullying* adalah menghina, mengolok-olok, mengintimidasi, bahkan sampai memperlakukan orang lain baik dalam bentuk gambar maupun tulisan melalui ,media sosial.

Berdasarkan observasi tanggal 25 Juni 2021 gambaran umum CyberBullying pada Remaja di SMAN dalam kategori Tinggi. Sebanyak 75% berada dalam kategori Tinggi dan 25% dalam kategori sedang, dan 5% dalam kategori Rendah. Kesimpulannya cyberbullying masih banyak dilakukan oleh para Remaja seperti memberikan komentar yang kasar, memberikan nama yang tidak bagus

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik membuat sebuah media sosial berbasis Tiktok yang dapat digunakan oleh Remaja sebagai Upaya mengatasi cyberbullying. Melalui Media ini, Diharapkan timbul keinginan para remaja untuk tidak melakukan lagi cyberbullying, karena perilaku ini merupakan salah satu perilaku yang menyimpang sehingga dampak terhadap pada depresi, Harga diri rendah. disindir, dihina, dilecehkan

Pemaparan latar belakang dan pengkajian umum tersebut dapat mengarahkan pada identifikasi masalah sebagai berikut. 1. Masih banyak remaja yang melakukan *cyberbullying*, 2. Belum ada media Tiktok untuk mengatasi *Cyberbullying* melalui pendekatan SFBC-Cyber. 3. Remaja lebih suka dengan media terutama media Tiktok. Tujuan dari pengembangan penelitian ini sebagai berikut: 1. Menghasilkan Konten yang akan ditampilkan melalui Media Tiktok dengan model SFBC-Cyber yang dapat digunakan oleh Remaja untuk mengatasi *Cyberbullying* 2. Mendeskripsikan tingkat penggunaan konten di Media Tiktok dalam bentuk yang digunakan oleh remaja untuk mengatasi *cyberbullying*.

HASIL PEMBAHASAN

Solution Fokus Brief Counseling (SFBC)

Konsep dasar SFBC ini merupakan salah satu pendekatan terbaru yang ada dalam bidang ilmu konseling, pendekatan ini lebih berfokus pada solusi dan tidak berlarut-larut pada masalah, pendekatan ini juga menghindari masa lalu yang mempengaruhi masa sekarang dan masa depan. Dalam pelayanan konseling konselor lebih focus pada apa yang mungkin dilakukan, bukan apa yang dirasakan, lebih mengarahkan klien kearah positif, sehingganya mengarah pada harapan yang ingin capai. Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) mempercayai dengan perubahan yang berkesinambungan akan membuat siswa bias meningkatkan rasa percaya diri yang lebih positif, seperti yang disampaikan oleh Bannink (2007:88) proses perubahan yang berkesinambunga, stabilitas adalah ilusi. Pertanyaannya adalah bukan apakah tetapi ketika perubahan akan terjadi. Klien dapat membantu dalam membuat pemenuhan diri yang positif dengan demikian untuk meningkatkan rasa percaya diri harus segera ditingkatkan.

Pendekatan Sesuai untuk digunakan dalam setting sekolah adalah solution-Focused Brief Counseling (SFBC), karena pendekatan ini bias dilakukan dengan singkat karena berorientasi pada pembentukan solusi atas masalah siswa. Selain itu pendekatan ini mengutamakan kolaborasi antara konselor dengan konslei untuk merubah rasa percaya diri ke yang lebih baik.pendekatan SFBC sangat sesuai untuk konselor sekolah dan setting sekolah, karena pada pendekatan ini konselor sekolah bias berkolaborasi dengan siswa untuk menyelesaikan masalahnya yang berfokus pada pencairan solsui dengan solusi tersebut mengarahkan siswa untuk melakukan perubahan hidup yang lebih positif (Kelly, Kim dan Frangkin 2008:12). Pada pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) memberikan suatu penjelasan bawasannya bagaimana seseorang bias merubah dan bagaimana mereka mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Walter dan Paller (dalam Corey 2013:401) menyatakan beberapa asumsi dasar dari pendekatan Solution Focused Brief Counseling 9SFBC) yaitu pertama, individu yang dating ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun mereka menunjukkan perilaku kefektifan ini sementara terhalangi oleh pandangan negative. Kedua , ada keuntungan-keuntungannya focus terhadap hal positif untuk menemukan solusi dan pandangan kedepan. Ketiga ada pengecualian pada setiap problem sebagai petunjuk menemukan solsui. Keempat, klien sering hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBC mengaak klien untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang edang mereka tampilkan. Kelima, perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar. Keenam, kliean yang ingin berubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi. Ketujuh, klien dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan problem.

Rasa Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa inggris “Delf Confidence” yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.(hakim)

Percaya diri sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Percaya diri harus selalu ada, karena dengan percaya diri itulah manusia ada, dan dengan percaya diri itu pula dia bisa berprestasi. 9Mohammad Mustari). Dengan percaya diri kita diajarkan bahwa kita adalah manusia yang sama dengan lainnya.

Sehingga dengan percaya diri seseorang dapat terhindar dari rasa ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu.

Adler mengatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri dan rasa superioritas. Rasa percaya diri juga dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap orang dalam kehidupan. Orang yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, berkemungkinan akan sukses dikemudian hari, dan kesuksesan itu akan lahir jika orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep dirinya.

Menurut Anita Lie percaya diri merupakan modal dasar seorang anak dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Orang yang memiliki percaya diri dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang sesuai dengan tahapan perkembangannya dengan baik atau setidaknya memiliki kemampuan untuk belajar cara-cara menyelesaikan tugas tersebut. Orang percaya yang percaya diri memiliki keberanian dan kemampuan untuk meningkatkan prestasinya sendiri. Sehingga seseorang dapat dikatakan percaya diri jika berani melakukan sesuatu yang sesuai dengan dirinya dengan pengetahuan dan kemampuan diri. Mampu melakukan tanpa ragu serta selalu berfikir positif dan mampu menyelesaikan tugas sesuai tahap perkembangannya dengan baik dan tidak bergantung pada orang lain.

Dari beberapa pengertian diatas maka menurut peneliti percaya diri adalah sikap yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya, yang dapat membantu seseorang untuk memandang dirinya dengan positif sehingga mampu bersosialisasi dengan baik dengan orang lain.

Ciri-ciri yang memiliki Rasa Percaya Diri

Setiap orang memiliki rasa percaya diri yang berbeda. Ada yang tinggi rasa kepercayaan dirinya, adapula yang rendah (Aprianti). Orang yang percaya diri biasanya mempunyai inisiatif, kreatif dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berfikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri adalah:

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- c. Punya pengendalian diri yang baik (tidak moody dan emosinya stabil)

Cyber Bullying

Syam Ananda Amalia mengatakan bahwa *cyberbullying* dibagi kepada dua bentuk yaitu bullying verbal dan non verbal, bullying verbal adalah bullying yang dilakukan secara lisan, dan bisa dilakukan melalui media sosial, sedangkan non verbal bullying yang dilakukan melalui perilaku seseorang yang membuat orang lain tersakiti, dan bullying ini dilakukan yang dilakukan melalui media elektronik seperti computer atau telepon seluler, seperti mengirimkan pesan singkat yang berisi kebencian terhadap seseorang, mengatakan hal-hal yang menghina perasaan orang lain, sindiran dalam sebuah chat..

Dalam penelitian ini populasi peserta didik berjumlah 354 peserta didik dari kelas IX A sampai IX SMPN 1 Jantoe, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 10 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 5 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 5 peserta didik sebagai kelompok control. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen, untuk meningkatkan rasa

percaya diri peserta didik, penulis menggunakan pendekatan SFBC dalam kelompok eksperimen, sedangkan dalam kelompok control penulis menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* (CR) sebagai perbandingan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa bentuk-bentuk cyberbullying yang dialami korban. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara dan dokumentasi bahwa semua korban menerima perilaku cyberbullying secara langsung. Terkait dengan hal ini Langos (2012) menyatakan cyberbullying langsung terjadi tanpa perantara dan dialami korban melalui komunikasi antara pelaku dengan korban secara langsung, dengan cara mengirimkan pesan melalui media elektronik yang berdampak secara langsung pada diri korban. Sedangkan cyberbullying tidak langsung, diterima oleh tiga dari lima korban yaitu melalui story whatsapp dan foto korban yang diposting di instagarm story pelaku yang kemudian diberikan tulisan berupa kata-kata yang merendahkan fisik, memebrikan label dengan panggilan nama yang tidak pantas serta memfitnah subjek dengan hal-hal yang tidak dilakukannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Langos (2012) bahwa cyberbullying tidak langsung, terjadi dalam domain public.

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Jantoe Tahun pelajaran 2022/2023 pada bulan Mei tahun 2023, dengan judul Pengaruh Solution Focus Brief Counseling (SFBC) dalam Meningkatkan rasa percaya diri siswa korban cyberbullying di SMPN 1 Kota Jantoe. Sebelum hasil penelitian diperoleh, penulis melakukan observasi dan penyebaran angket yang berkaitan dengan korban cyberbullying dan rasa percaya diri yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian, hasil dari observasi dan penyebaran angket tersebut dijadikan analisis dan alat ukur untuk perumusan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan SFBC dalam meningkatkan rasa percaya diri peserta didik korban cyberbullying. Penelitian dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, durasi dalam setiap pertemuan 1 x 45 menit. Tahapan yang dilalui adalah dimulai dari pre-test, pembentukan kelompok, penjabaran penketana yang digunakan dalam sesi konseling yaitu pendekatan SFBC, mengidentifikasi keluhan, melawan pemikiran irasional, Termination, kemudian diakhiri dengan post tes. Penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok sebagai bentuk layanan yang diberikan peneliti. Penggunaan bimbingan kelompok lebih dipilih karena penulis menggunakan Quasi eksperimen yang didalamnya terdapat kelompok eksperimen dan kelompok control, selain itu dengan bimbingan kelompok maka peserta didik akan merasakan dirinya menjadi bagian dari sebuah kelompok, sehingga untuk menyelesaikan suatu tugas atau masalah, dapat dilakukan dengan kerja sama antar anggota kelompok, mengingat semua anggota kelompok mengalami kejadian yang sama, yaitu menjadi korban *cyberbullying*.

KESIMPULAN

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Korban Cyberbullying di SMPN 1 Kota Jantoe. Berdasarkan hasil pra survei di SMPN 1 Kota Jantoe diketahui bahwa Rasa Percaya diri pada peserta didik yang menjadi korban *Cyberbullying* menjadi rendah. Salah satu penyebab rendahnya Rasa Percaya diri peserta didik adalah menjadi korban perilaku *cyberbullying*, yaitu dipanggil dengan sebutan nama yang tidak pantas, seperti memakai nama hewan, nama bagian tubuh tertentu, memanggil dengan nama orang tua, dihina atau direndahkan karena dianggap merebut teman atau hal-hal lainnya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Kota Jathoe. Sampel diambil dengan menggunakan teknik

purposive sampling yang terdiri dari dua kelompok. Metode Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner/angket. Analisis uji prasyarat menggunakan uji normalitas *Kolmogoriv-Smirnov*. Sedangkan untuk analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. Adapun hasil diketahui bahwa nilai *Z* hitung eksperimen > *Z* hitung kontrol (2,032 > 2,023), hal ini menunjukkan bahwa *H₀* ditolak dan *H_a* diterima. Selain itu didapat nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol (97,8 > 88,2). Jika dilihat dari hasil yangtelah didapat maka kelas eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelas kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini H. & Mudjiran . M 2020. *Southeast Asian Journal of Technology and science Cyber Counseling as one of the skill in the guidance counseling service inde 21st century corresponding athor* .Southeast Asian Journal of Technology and science.
- Fitri Aulia Imani 2021. *Pencegahan kasus Cyber Bullying Bagi Remaja Pengguna Sosial Media*. Journal of social work and social services.
- Kirana D. L 2019. *CyberCounseling sebagai salah satu model perkembangan konseling bagi generasi Milineal* . Altakziah. Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam.
- Prof Dr Afrizal MA. 2022 *Metodologi Penelitian*:. Jakarta.
- Nia Agustiningih S. Kep 2022. *CyberBullying pada Remaja*. Yoyakarta: CV Budi Utama
- Sutijono & Farid D. A. M 2018. *Cyber Counseling di Era Generasi Milenial*. Sosiohumanika.
- Bannink, F. P. 2007. Solution-Focused Brief Tharapy. *J Cotemp Psychother*, 37,87-94
- Cokley, kevin. 2000. An Investigation of Academic Self Concept and Its relationship to Academic Achievement ini African American College Students. *Journal of black Psychology*, 26 (2) 148-164.
- Corey, Gerald. 2013. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy* (9th edition). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Mulawarman. 2014 *Brief Counseling in Schools: a Solution Focused Brief Counseling 9SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia*. *Journal of Education and Practice*, 5 921): 68-72.
- S0bhya, M, & Cavallaro, M. 2010. *Solution –focused Brief Counseling in School: Theoretical Perspectives and case application to an elementary school student*.