

Efektifitas Konseling *Solution Focused Brief Therapy* dalam Meminimalisir Perilaku Antisosial Siswa

Siti Isnain Ibrahim¹, Idriani Idris², Meiske Puluhulawa³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

Email: isnainibrahim621@gmail.com

Diterima: Oktober 2025

Disetujui: November 2025

Dipublikasi: April 2026

Abstrak

Permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah Perilaku Antisosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan one grup pre-test dan post-test design. Sampel dalam penelitian berjumlah 8 siswa ditetapkan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket dan analisis data. Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis dan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh harga thitung sebesar 10,814 sudah berada diluar daerah penerimaan H_0 sedangkan taraf distribusi t pada taraf nyata 5% diperoleh ttabel $(7) = 1,89$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Sehingga hipotesis yang menyimpulkan terdapat efektifitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

Kata Kunci: Efektivitas, Konseling *Solution Focused Brief Therapy*, Perilaku Antisosial

Abstract

The research focuses on the Antisocial Behavior of Class XI Students of SMA Negeri 1 Telaga, Gorontalo Regency using group counseling services. This research is experimental research using one group pre-test and post-test design. The sample consisted of 8 students determined using purposive sampling technique. The data collection techniques are questionnaires and data analysis. The results of data analysis of hypothesis testing and research conducted showed the tcount value of 10.814, which is already outside the H_0 acceptance area, while the t distribution level at the real level of 5% is obtained ttable of $(7) = 1.89$. therefore, it can be concluded that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Thus, the hypothesis that concludes that there is the effectiveness of solution-focused brief therapy counseling in minimizing antisocial behavior in class XI students at SMA Negeri 1 Telaga, Gorontalo Regency is acceptable.

Keywords: Effectiveness, *Solution Focused Brief Therapy Counseling*, Antisocial Behavior

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2026 by Siti Isnain Ibrahim, Idriani Idris, Meiske Puluhulawa

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan upaya untuk membantu jiwa peserta didik baik lahir maupun batin, dari sifat kodratnya menuju kearah peradaban manusiawi dan lebih baik. Menurut Rahman et al (2022) pendidikan tidak hanya dipandang sebagai usaha pemberian informasi dan pembentukan keterampilan saja, namun diperluas sehingga mencakup usaha untuk mewujudkan keinginan, kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang memuaskan, pendidikan bukan semata-mata sebagai sarana untuk persiapan kehidupan yang akan datang, tetapi untuk kehidupan anak sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ketingkat kedewasaannya.

Siswa sebagai bagian dari masyarakat sekolah perlu untuk memperhatikan sikap sosial agar terciptanya kesehatan jasmani dan rohani serta berkepribadian yang mantap, sehingga siswa mampu menciptakan hubungan yang baik antar individu atau masyarakat. Membangun hubungan yang baik pasti tidak mudah, karena setiap individu memiliki karakter, sifat dan hal lainnya yang berbeda-beda. Diantara faktor-faktor yang menghambat proses terciptanya hubungan yang baik dalam masyarakat adalah perilaku antisosial.

Menurut Fathurahman & Mochamad (2020) Setiap orang pasti pernah berperilaku yang membuat orang lain jadi tersakiti maupun melanggar norma karena alasan yang beragam, baik itu karena ketidaksengajaan, ketidaktahuan, keterpaksaan, pengaruh alkohol, sedang emosi dan beragam macam alasan lain yang mendasarinya. Setiadi dan Kolip, (Putriana & Mz, 2020) juga menjelaskan bahwa orang dengan perilaku antisosial cenderung hidup dengan selera mereka sendiri, tanpa menyadari apakah selera itu sejalan dengan nilai dan norma sosial yang berlaku. Sejalan dengan Rahayu (2017) perilaku antisosial mencakup problem yang disebabkan adanya penyimpangan perilaku yang terkait dengan mencakup perkembangan sosial, emosi, dan moral. Hal ini akan menjadi permasalahan yang kompleks pada anak dan akan berdampak pada perilaku agresif. Indikator perilaku antisosial menurut Frick (Sari dkk 2019) sebagai berikut: (1) Perilaku yang melanggar hak orang lain seperti agresi, vandalisme (senang merusak), dan pencurian (2) Perilaku yang melanggar norma atau aturan kemasyarakatan yang sesuai usia, seperti membolos, dan melarikan diri dari rumah.

Orang yang mengidap penyakit penyimpangan perilaku ini berasal dari berbagai latar belakang dan usia, perbuatan yang dilakukan karena kurangnya kontrol empati dan perasaan terhadap orang lain. Dengan kata lain, antisosial adalah suatu penyimpangan tingkah laku yang dilakukan oleh individu, dengan melanggar norma-norma sosial. Biasanya orang-orang ini akan berbuat sesuka hatinya (egois) tanpa memikirkan orang lain. Berdasarkan hasil angket yang telah peneliti bagikan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yang dilaksanakan pada tanggal 3-8 Desember 2022 pada saat menjalankan Program Kompetisi Kampus Merdeka Liga 1 jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNG selama 4 bulan, diperoleh hasil bahwa sebanyak 8 orang siswa yang memiliki perilaku antisosial seperti: (1) siswa cenderung sulit beradaptasi dengan lingkungannya. (2) Melakukan perkelahian (3) Siswa yang senang menyendiri. (4) Siswa suka membolos dan merokok saat jam lowong. Perilaku antisosial yang terjadi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga kabupaten Gorontalo tersebut tentu tidak boleh dibiarkan berlarut-larut. Perlunya mencari solusi dalam mengentaskan masalah yang dihadapi oleh siswa, salah satu solusi adalah mengintensifkan layanan bimbingan dan konseling, yang dianggap dapat mengatasi masalah tersebut adalah dengan melalui pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT).

Menurut Gingerich, (dalam Rostini & Nurjanah, 2021: 3) SFBT atau *Solution Focused Brief Therapy* merupakan terapi yang fokus terhadap solusi sehingga dapat mencapai target yang diinginkan serta mengesampingkan pikiran konseli tentang masalah yang sedang dialaminya dan terapi ini dilakukan dengan waktu yang singkat. Corey (dalam Eryanti, 2020: 5), *solution focused brief therapy* memandang manusia sebagai pribadi yang berkompeten, mampu menyusun solusi-solusi yang dapat mengarahkan tujuan-tujuan hidupnya. Terdapat 4 teknik konseling *solution focused brief therapy* menurut Yodi (2020:

9-10) yang dapat digunakan dalam mengimplementasikan konseling *solution focused brief therapy* yaitu teknik *exception question*, teknik *the miracle question*, teknik *Scalling question*, teknik *Coping question*. Adapun kelebihan konseling *solution focused brief therapy* menurut Agustina & Eka (2023: 1) diantaranya adalah SFBT merupakan penggunaan yang efektif, bersifat fleksibel dan praktis dalam penggunaan teknik-teknik intervensi. *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) sebagai salah satu bentuk pendekatan yang efektif dan efisien karena memerlukan waktu yang singkat dalam penerapannya.

Dengan demikian *Solution Focused Brief Therapy* dipandang penting dan efektif karena dapat membantu menemukan solusi untuk memecahkan suatu permasalahan. Dengan adanya layanan *Solution-Focused Brief Therapy* diharapkan siswa yang memiliki gangguan perilaku antisosial mampu mendapatkan solusi atas masalah yang sedang dihadapi sehingga bisa teratasi dan dapat menjalankan kehidupan sosial yang baik. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Konseling *Solution Focused Brief Therapy* Dalam Meminimalisir Perilaku Antisosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

METODE

Penelitian ini menggunakan One-Group Pretest- Posttest Design, yang mana merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasus tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Populasi adalah seluruh siswa kelas XI SMA 1 Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 350 siswa. Dalam hal ini peneliti menarik sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling serta bantuan dari guru bimbingan dan konseling (BK), yakni 8 orang siswa. Teknik pengumpulan data melalui test (angket) yang terbagi atas Pre-Test dan Post-Test.

HASIL TEMUAN

Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
			Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre-Test	.131	8	.200*	.961	8	.819
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data X (pre-test) diatas dengan menggunakan analisis Shapiro Wilk (analisis koreksi signifikansi lilliefors) diperoleh nilai signifikansi data X (pre-test) dengan menggunakan Shapiro Wilk sebesar $0,819 > 0,05$. Hasil perhitungan data Shapiro Wilk menunjukkan nilai signifikan $>0,05$ dengan demikian data berdistribusi normal.

Tests of Normality						
			Kolmogorov-Smirnov ^a		Shapiro-Wilk	
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pos-Test	.290	8	.046	.855	8	.106

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data X (post-test) diatas dengan menggunakan analisis Shapiro Wilk (analisis koreksi signifikansi lilliefors) diperoleh nilai signifikansi data X (post-test) dengan menggunakan analisis Shapiro Wilk sebesar $0,106 > 0,05$. Hasil perhitungan Shapiro Wilk menunjukkan nilai signifikan $>0,05$ dengan demikian data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Hasil pengujian dari normalitas data digunakan dalam menentukan pilihan statistik uji yang

akan digunakan pada pengujian hipotesis penelitian, Tulus Wanarsumu, (2006:81). Kriteria pengujian adalah :

H_0 : (Tidak terdapat efektivitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo)

H_1 : (Terdapat efektivitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo)

Terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Paired Samples Test

Paired Differences							
				95% Confidence Interval of the Difference		t	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper		
Pair 1 PreTest - PostTest	-32.375	8.467	2.994	25.296	39.454	10.8147	.000

Dari hasil perhitungan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 10,814 sudah berada diluar daerah penerimaan H_0 sedangkan taraf distribusi t pada taraf nyata 5% diperoleh $t_{tabel} (7) = 1,89$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan menerima H_1 . Artinya bahwa jika menerima H_0 maka tidak terdapat efektivitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa, akan tetapi berdasarkan hasil analisis dan hipotesis telah menolak H_0 dan menerima H_1 , sehingga hipotesis yang menyimpulkan terdapat efektivitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa dapat diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terdapat perubahan yang signifikan setelah pemberian layanan konseling kelompok *solution focused brief therapy* terhadap perilaku antisosial siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo, yang terlihat pada skor rata-rata pre-test 106.38 sebelum treatment dan mengalami penurunan skor rata-rata 74.25 setelah treatment, maka setelah pemberian treatment konseling kelompok *solution focused brief therapy* ini mampu mengubah pola pikir siswa mengenai perilaku antisosial.

Hal ini berarti bahwa hipotesis efektivitas konseling solution focused brief therapy dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

Masalah perilaku antisosial bukanlah masalah yang sederhana, melainkan masalah yang selalu didapati di lingkungan sekolah, menurut Auladi, (2019) perilaku anti sosial merupakan sikap atau perilaku yang tidak mempertimbangkan penilaian dan keberadaan orang lain ataupun masyarakat secara umum di sekitarnya. Bagi siswa SMA Negeri 1 Telaga masalah tersebut menjadi masalah utama yang sering terjadi, untuk menangani masalah tersebut konseling solution focused brief therapy menjadi alternatif yang tepat dalam membantu siswa menerapkan perilaku yang baik dan benar karena konseling solution focused brief therapy adalah konseling yang berfokus pada solusi. Hal tersebut dapat dilihat pada perubahan skor pre-test dan post-test mengalami penurunan. Dengan kata lain penerapan konseling solution focused brief therapy mulai harus dilakukan secara optimal.

Beberapa penelitian yang menggunakan konseling solution focused brief therapy yang dianggap mampu mengentaskan permasalahan diantaranya menurut Rizqi & Budi (2021) konseling solution focused brief therapy terbukti efektif terhadap penurunan kecemasan terhadap konseli (Generasi Z) dari yang sangat tinggi menjadi sangat rendah karena sesi konseling yang lebih ringkas dan konstruktif sesuai dengan karakteristik generasi Z. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syska dkk (2020) kategori tingkat agresivitas siswa Sekolah Dasar di Dusun Meritai yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi menurun menjadi rendah, oleh karena itu pendekatan konseling kelompok singkat berorientasi solusi dengan menggunakan media boneka dapat digunakan oleh guru BK atau konselor untuk membantu mengurangi tingkat agresivitas siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Kaharja & Eva (2016) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan self esteem antara sebelum dan sesudah diberikan konseling islami solution focused brief therapy pada siswa MTsN Bantul Kota, hasil penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan subyek dalam meningkatkan self esteem karena kemauan atau motivasi yang kuat dari subyek dalam meningkatkan self esteem yang rendah.

Menurut Kana (2021) hasil dari penerapan solution focused brief therapy untuk mengatasi stress pada karyawan PHK dampak covid-19 di kelurahan manukan wetan kecamatan tandes kota Surabaya, konseli mengalami perubahan yang signifikan, konseli yang sebelumnya tidak makan secara teratur, bangun siang bermalasan, sulit tidur dan suka begadang memikirkan hal-hal yang tidak jelas, sering mengurung diri dalam kamar dan emosinya tidak stabil, saat ini kondisi konseli mengalami perubahan dan kondisi yang lebih baik dari sebelumnya dikarenakan konseli komitmen dengan apa yang harus dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitrah Lufiana dkk (2022) solution focused brief therapy dapat mengurangi tingkat stress belajar mahasiswa di STKIP Andi Mantappa, hal ini ditunjukkan dengan adanya skor penurunan tingkat stress belajar yang sangat tinggi menurun menjadi rendah.

Selama melakukan penelitian atau treatment 8 kali konseling kelompok solution focused brief therapy tidak berjalan dengan mudah, terdapat beberapa kendala yang peneliti jumpai dalam pelaksanaan penelitian ini. Kendala yang dihadapi selama penelitian

ini yakni kita tahu bersama bahwa dalam proses layanan konseling solution focused brief therapy bersifat ringkas sehingga memerlukan keterampilan konselor dalam mengarahkan siswa menemukan solusi atas masalah yang dialami, dan keterbatasan LCD sehingga peneliti tidak menampilkan video menggunakan LCD. Namun dengan adanya usaha yang baik dari peneliti serta kerjasama dengan pihak sekolah terutama wali kelas dan guru BK sehingga siswa dapat mengikuti proses konseling yang diberikan selama penelitian berlangsung. Penelitian ini juga tidak hanya terdapat kendala, tetapi juga memiliki kelebihan seperti siswa yang di perbolehkan membawa handphone sehingga pemberian layanan bisa berjalan dengan baik meskipun tanpa LCD dan konseling solution focused brief therapy yang berfokus pada solusi mampu memberikan pemahaman serta meminimalisir masalah perilaku antisosial siswa di SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pengujian hipotesis dan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh harga t_{hitung} sebesar 10,814 sudah berada didalam daerah penerimaan H_0 sedangkan taraf distribusi t pada taraf nyata 5% diperoleh $t_{tabel} (7) = 1,89$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Sehingga hipotesis yang menyimpulkan terdapat efektivitas konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir perilaku antisosial siswa kelas XI SMA Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat dirumuskan saran-saran berikut:

- a. Untuk pihak sekolah agar dapat memperhatikan perilaku antisosial siswa serta membantu pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah sehingga masalah perilaku antisosial dapat diatasi bersama-sama.
- b. Kepada guru BK agar dapat menggunakan konseling *solution focused brief therapy* dalam meminimalisir masalah perilaku antisosial siswa serta berusaha mencegah terjadinya masalah perilaku antisosial siswa di SMA Negeri 1 Telaga.
- c. Bagi para siswa diharapkan dapat mengurangi perilaku antisosial karena dapat menghambat perkembangan diri dan sosial yang baik, menaati norma-norma yang berlaku agar tidak menimbulkan kekacauan dalam lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Auladi, Irvan Nurul. 2019. *Hubungan Perilaku Antisosial Dengan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Kebumen Tahun Pelajaran*. <https://lib.unnes.ac.id/34361/>
- Cahyaningrum, A. & Eka Wahyuni. 2023. *Efektivitas SFBT (Solution Focused Brief Therapy) untuk Meningkatkan Sef_Esteem*. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(8).
- Eryanti, D. 2020. *Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling*. Journal, 3(2), 221. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v3i2.7598>

- Fathurahman, M. T. 2020. *Perancangan Informasi Mengenai Identifikasi Penanganan Anak Adhd Terhadap Gangguan Kepribadian Antisosial Melalui Media Kalender Infografis*.
- Kaharja & Eva Latipah. (2016). *Pengaruh Konseling Islami Solution Focused Brief Therapy Terhadap Self Esteem Sisw MTsN Bantul Kot*. Jurnal Pendidikan Agama Islam, 8(1).
- Kusuma, Arta Kana. (2021). *Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengatasi Stress Pada Karyawan PHK Dampak Covid-19 Di Kelurahan Manukan Wetan Kecamatan Tandes Kota Surabaya*.
- Lestari, Rizqi & Budi Astuti. (2021). *The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the age of DisruptionI*. Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling, 6(3).
- Lufiana, Fitrah, Salmiati & A. Jaya Alam. (2022). *Penerapan Teknik Solution Focused Brief Therapy Untuk Mereduksi Perilaku Stress Belajar Mahasiswa STKIP Andi Matappa*. Jurnal Penelitian Pendidikan & Bimbingan Konseling (3)1.
- Potabuga, Fitriadi Yodi. 2020. *Pendekatan Realistas dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan Konseling Islam*. Jurnal al-Tazkiah, 9(1).
- Putriana, H., & Mz, I. 2020. *Perilaku Antisosial Dalam Pandangan Islam*. Jurnal Studia Insania, 8(2), 69. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3660>
- Rahayu, Aristiana P. 2017. *Perilaku Antisosial Anak Jalanan Usia Dini Di Kota Surabaya*. Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini, 3(3).
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. 2022. *Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan*. Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam, 2(1), 1–8.
- Rostini, R & Nurjanah. 2021. *Teori dan Pendekatan Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam*. Jurnal AT-TAUJIH Bimbingan Dan Konseling Islam, 21(1), 1–9. <http://journal.um.surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Sari, D. Y., Fadhilah, S. S., & Susilo, A. T. 2019. *Perilaku Antisosial: Faktor Penyebab dan Alternatif Pengentasannya*. Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i1.28028>
- Sari, Purnama Syska, M. Indasari, E. Surtiyoni. (2020). *Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi Menggunakan Media Boneka Untuk Mengurangi Agresivitas Siswa*. Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2)

Tulus Winarsunu. 2006. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.