

Efektivitas Konseling Kelompok Solution-Focused Brief Counseling dalam Menurunkan Perilaku Bullying Verbal Siswa SMA

Informasi Naskah

Vebrina Zulianti Saputri¹,
Syska Purnama Sari², Erfan
Ramadhani³

Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas PGRI
Palembang, Indonesia

zuliantisaputri@gmail.com¹,
syskapurnamasari@gmail.com²,
erfankonselor@gmail.com³

Abstrak

Perilaku *bullying* verbal di sekolah sering muncul dalam bentuk panggilan nama negatif, ejekan berulang, penghinaan di depan umum, ancaman verbal, dan komentar merendahkan. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) dalam menurunkan perilaku *bullying* verbal siswa kelas XI SMA PGRI 1 Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* model *one group pretest-posttest design*. Sampel terdiri atas 8 siswa yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan skor *pretest* kategori sedang sampai tinggi dan kesediaan mengikuti seluruh sesi layanan. Instrumen berupa angket perilaku *bullying* verbal yang memuat lima indikator; dari 34 butir awal, 17 butir dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha 0,780. Perlakuan diberikan melalui enam sesi konseling kelompok SFBC yang memanfaatkan *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, dan *complimenting*. Analisis data dilakukan secara deskriptif, dilanjutkan uji normalitas Shapiro-Wilk dan Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil menunjukkan skor total menurun dari 480 pada *pretest* menjadi 268 pada *posttest*, dengan nilai $Z = -2,371$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan SFBC berkontribusi signifikan terhadap penurunan perilaku *bullying* verbal siswa, meskipun generalisasi hasil perlu dilakukan hati-hati karena jumlah sampel kecil dan tidak adanya kelompok kontrol.

Kata Kunci:

Solution-Focused Brief Counseling, Bullying Verbal, Konseling Kelompok, Siswa SMA.

Abstract

Verbal bullying at school often appears as negative name-calling, repeated teasing, public humiliation, verbal threats, and degrading comments. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling based on Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in reducing verbal bullying behavior among eleventh-grade students at SMA PGRI 1 Palembang. A quantitative approach was applied using a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. The participants were 8 students selected through purposive sampling based on moderate to high pretest scores and their willingness to complete all counseling sessions. The instrument was a verbal bullying behavior questionnaire covering five indicators; 17 of the initial 34 items were valid, with Cronbach's Alpha reliability of 0.780. The treatment consisted of six SFBC group counseling sessions using miracle question, scaling question, exception question, and complimenting. Data were analyzed descriptively, followed by the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon Signed-Rank Test. The total score decreased from 480 in the pretest to 268 in the posttest, with $Z = -2.371$ and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.018. The findings indicate that SFBC group counseling significantly contributed to reducing students' verbal bullying behavior, although the results should be generalized cautiously because of the small sample size and the absence of a control group.

Key Word:

Solution-Focused Brief Counseling, Verbal Bullying, Group Counseling, High School Students.

Information Production:

© 2026 by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



PENDAHULUAN

Perilaku *bullying* verbal masih menjadi persoalan nyata dalam kehidupan sekolah karena berlangsung melalui interaksi yang tampak sederhana, seperti candaan, sapaan bernada merendahkan, olok-olok, atau komentar yang memperlakukan teman. Bentuk verbal sering kurang terlihat dibanding kekerasan fisik, tetapi frekuensinya dapat lebih tinggi karena mudah terjadi di kelas, koridor, grup pertemanan, maupun ruang digital. Survei lintas negara menunjukkan bahwa kekerasan teman sebaya dan *bullying* tetap menjadi isu kesehatan dan pendidikan remaja yang memerlukan intervensi berbasis sekolah (WHO Regional Office for Europe, 2024). Pada konteks Indonesia, analisis terhadap data anak Indonesia juga memperlihatkan bahwa panggilan nama tidak menyenangkan dan iklim sekolah negatif berkaitan dengan kerentanan menjadi korban *bullying*

(Borualogo et al., 2024). Karena itu, *bullying* verbal tidak tepat dipahami sebagai konflik biasa antarsiswa, melainkan sebagai perilaku agresif berulang yang mengandung ketidakseimbangan daya dan dapat mengganggu rasa aman di sekolah (Biswas et al., 2020).

Secara operasional, *bullying* verbal mencakup tindakan memberi julukan buruk, mengejek secara berulang, menghina di depan orang lain, mengancam melalui ucapan, serta mengeluarkan komentar yang merendahkan kemampuan, penampilan, atau identitas teman. Buku saku pencegahan perundungan yang diterbitkan kementerian pendidikan menempatkan kekerasan verbal sebagai salah satu bentuk perundungan yang membuat siswa merasa tidak nyaman, sakit hati, dan tertekan (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2021). Temuan Chotimah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa dimensi *bullying* verbal berkaitan dengan kepercayaan diri remaja. Pada saat yang sama, Armitage (2021) menegaskan bahwa *bullying* verbal, fisik, sosial, dan siber sama-sama dapat membawa dampak kesehatan anak dan remaja. Dengan demikian, pemetaan bentuk perilaku secara spesifik penting dilakukan agar layanan Bimbingan dan Konseling tidak hanya menegur perilaku, tetapi membantu siswa mengenali pola komunikasi yang melukai orang lain.

Dampak *bullying* verbal tidak berhenti pada perasaan tersinggung sesaat. Kajian sistematis menunjukkan bahwa korban *bullying* pada awal remaja berisiko mengalami dampak psikososial dan akademik pada periode remaja berikutnya (Halliday et al., 2021). Meta-analisis Samara et al. (2021) menjelaskan bahwa viktimisasi *bullying* dapat berhubungan dengan penurunan capaian akademik melalui faktor motivasional-kognitif, seperti keterlibatan belajar dan keyakinan diri akademik. Penelitian berskala besar Zhao et al. (2024) menemukan hubungan kuat antara pengalaman *bullying* sekolah dan masalah psikologis, termasuk kecemasan, depresi, kualitas tidur buruk, serta gejala perilaku-emosional. Bagi pelaku, pembiaran *bullying* verbal dapat memperkuat pola agresif, rendah empati, dan kebiasaan menggunakan kekuasaan sosial untuk menekan teman. Oleh sebab itu, intervensi tidak cukup hanya difokuskan pada korban, tetapi juga perlu membantu siswa pelaku mengubah cara berkomunikasi dan membangun kontrol diri.

Urgensi layanan Bimbingan dan Konseling semakin kuat karena guru BK berada pada posisi strategis untuk melakukan pencegahan, respons awal, asesmen kebutuhan, dan konseling terarah. Tinjauan mutakhir terhadap program antibullying berbasis sekolah menunjukkan bahwa program sekolah dapat menurunkan pelaku dan korban *bullying*, meskipun efektivitasnya bergantung pada desain, konsistensi, dan keterlibatan warga sekolah (Gaffney et al., 2021). Meta-analisis uji klinis acak juga menegaskan bahwa intervensi sekolah memiliki peluang mengurangi *bullying* apabila dijalankan dengan prosedur yang jelas dan pemantauan perubahan perilaku (Fraguas et al., 2021). Dalam praktik di sekolah, guru BK memerlukan pendekatan yang singkat, mudah diterapkan, serta mampu mengarahkan siswa pada tujuan perilaku yang konkret. Intervensi yang hanya menekankan hukuman atau nasihat berulang sering kali belum cukup karena siswa perlu dibantu menemukan alternatif tindakan yang dapat mereka lakukan dalam pergaulan sehari-hari.

Salah satu pendekatan yang relevan untuk kebutuhan tersebut ialah *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC). Pendekatan ini berangkat dari pandangan bahwa konseli memiliki sumber daya, pengalaman keberhasilan, dan kemampuan untuk membangun langkah kecil menuju perubahan. Kajian payung Zak dan Pekala (2024) serta meta-analisis Vermeulen-Oskam et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi berfokus solusi memiliki bukti positif pada beragam luaran psikososial, terutama ketika tujuan perubahan dirumuskan secara jelas. Dalam konteks sekolah, Kelly et al. (2026) menjelaskan bahwa SFBT menyediakan pertanyaan-pertanyaan konkret yang dapat digunakan pekerja sosial sekolah dan konselor untuk menguatkan harapan, keberhasilan, dan langkah tindakan siswa. Penelitian Abdulla dan Woods (2021) menyoroti peran *scaling* dalam membangun harapan dan komitmen perubahan, sementara Neipp et al. (2021) menunjukkan bahwa *miracle question*, *exception question*, dan *scaling question* memiliki efek berbeda yang dapat dimanfaatkan untuk mengubah afek, fokus perhatian, dan rencana tindakan.

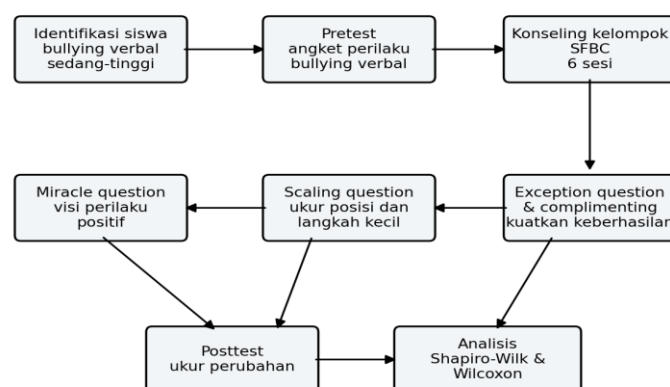
Penelitian terdahulu periode 2020-2026 memperlihatkan bahwa SFBC cukup sering digunakan untuk masalah siswa, tetapi fokusnya belum banyak diarahkan secara spesifik pada *bullying* verbal siswa SMA. Dalimunthe et al. (2023) menemukan bahwa konseling kelompok SFBT dapat menurunkan perilaku *cyberbullying* siswa kelas XI. Naraswari et al. (2024) menunjukkan bahwa SFBC efektif meningkatkan keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis siswa SMP. Kajian Dartina et al. (2024) dan Wahyuningsih et al. (2025) menyimpulkan bahwa konseling kelompok SFBT/SFBC lazim dilaksanakan dalam 4-8 sesi dan dapat membantu persoalan pribadi-sosial, akademik, karier, serta perilaku bermasalah siswa. Sari et al. (2020) juga menunjukkan kegunaan konseling singkat berorientasi solusi untuk menurunkan agresivitas siswa. Namun, penelitian yang menguji SFBC untuk menurunkan *bullying* verbal di SMA swasta, dengan indikator panggilan nama negatif, ejekan, penghinaan, ancaman verbal, dan komentar merendahkan, masih terbatas. Inilah *research gap* yang menjadi dasar penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* dalam menurunkan perilaku *bullying* verbal siswa SMA PGRI 1 Palembang. Secara khusus, penelitian ini membandingkan skor perilaku *bullying* verbal siswa sebelum dan sesudah layanan, menelaah perubahan pada setiap aspek perilaku verbal, serta mendiskusikan relevansi teknik *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, dan *complimenting* dalam membantu siswa mengubah pola komunikasi yang merendahkan teman. Hasil penelitian diharapkan memberi dasar empiris bagi guru BK dalam merancang layanan responsif yang singkat, terukur, dan berorientasi pada perubahan perilaku yang dapat diamati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental design* model *one group pretest-posttest design* untuk membandingkan skor perilaku *bullying* verbal pada kelompok yang sama sebelum dan sesudah layanan SFBC. Desain ini dapat digunakan untuk melihat perubahan awal setelah perlakuan, tetapi tidak sekuat eksperimen dengan kelompok kontrol dalam memastikan hubungan sebab-akibat, sehingga hasil penelitian ditafsirkan sebagai kontribusi layanan terhadap penurunan skor, bukan klaim kausal mutlak (Creswell & Creswell, 2023). Kelompok kontrol tidak digunakan karena pertimbangan etik dan teknis sekolah, yaitu layanan responsif perlu segera diberikan kepada siswa yang teridentifikasi memiliki kecenderungan *bullying* verbal dan pihak sekolah tidak memungkinkan pemisahan siswa ke kelompok tanpa layanan selama periode penelitian. Penelitian dilaksanakan di SMA PGRI 1 Palembang pada semester genap tahun ajaran 2025/2026 dengan subjek 8 siswa kelas XI yang memiliki perilaku *bullying* verbal kategori sedang sampai tinggi berdasarkan hasil *pretest*, dipilih melalui *purposive sampling* dengan kriteria: siswa kelas XI, memperoleh skor *bullying* verbal kategori sedang sampai tinggi, bersedia mengikuti seluruh sesi konseling, dan tidak sedang mengikuti program konseling lain yang menargetkan perilaku agresif atau *bullying*. Instrumen penelitian berupa angket perilaku *bullying* verbal berdasarkan indikator panggilan nama negatif, ejekan verbal berulang, penghinaan di hadapan orang lain, ancaman verbal, dan komentar merendahkan; angket awal terdiri atas 34 butir skala Likert lima pilihan, kemudian diuji validitas menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* terhadap 40 responden uji coba dan menghasilkan 17 butir valid dengan r hitung lebih besar dari r tabel 0,312. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* memperoleh koefisien 0,780 sehingga instrumen dinilai reliabel. Perlakuan diberikan melalui konseling kelompok berbasis SFBC sebanyak enam sesi berdurasi sekitar 35–45 menit, meliputi *building rapport* dan kontrak kelompok, *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, *complimenting*, serta evaluasi, refleksi, dan tindak lanjut. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50, dan *Wilcoxon Signed-Rank Test* sebagai uji nonparametrik untuk dua pengukuran berpasangan ketika salah satu data tidak berdistribusi normal, dengan kriteria H_0 ditolak apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 (Pallant, 2020).

Alur Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi *Bullying* Verbal



Gambar 1. Alur Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi *Bullying* Verbal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan secara ringkas agar sesuai dengan format artikel jurnal. Data yang ditampilkan berfokus pada perubahan skor individu, perubahan berdasarkan aspek perilaku *bullying* verbal, serta hasil uji statistik utama. Pada *pretest*, skor total 8 siswa adalah 480 dengan rata-rata 60,00. Setelah enam sesi konseling

kelompok SFBC, skor total *posttest* menjadi 268 dengan rata-rata 33,50. Artinya, terjadi penurunan total 212 poin atau sekitar 44,17% dari skor awal.

Tabel 1. Ringkasan Skor *Pretest* dan *Posttest* Perilaku *Bullying* Verbal

Siswa	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Selisih
S1	64	38	26
S2	63	35	28
S3	63	34	29
S4	63	34	29
S5	62	32	30
S6	55	31	24
S7	55	30	25
S8	54	34	20
Total	480	268	212
Rata-rata	60,00	33,50	26,50

Tabel 1 memperlihatkan bahwa semua subjek mengalami penurunan skor. Selisih terbesar terdapat pada S5, sedangkan selisih terkecil terdapat pada S8. Meskipun penurunan setiap siswa berbeda, arah perubahan seluruhnya sama, yaitu menuju skor perilaku *bullying* verbal yang lebih rendah.

Tabel 2. Perbandingan Skor Berdasarkan Aspek Perilaku *Bullying* Verbal

Aspek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Penurunan	Persentase
Panggilan nama negatif	91	46	45	49,45%
Ejekan verbal berulang	144	79	65	45,14%
Penghinaan di depan umum	89	45	44	49,44%
Ancaman verbal	102	65	37	36,27%
Komentar merendahkan	54	33	21	38,89%
Jumlah	480	268	212	44,17%

Tabel 2 menunjukkan bahwa penurunan terjadi pada seluruh aspek. Penurunan terbesar secara absolut berada pada aspek ejekan verbal berulang, sedangkan penurunan terkecil berada pada aspek komentar merendahkan. Data ini mengindikasikan bahwa layanan SFBC paling tampak pada pengurangan pola olok-olok yang berulang, namun tetap memberi perubahan pada bentuk verbal lain seperti ancaman dan penghinaan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Analisis	Variabel	Nilai Statistik	Sig.	Keterangan
Shapiro-Wilk	<i>Pretest</i>	-	0,010	Tidak normal
Shapiro-Wilk	<i>Posttest</i>	-	0,271	Normal
<i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i>	<i>Pretest - Posttest</i>	Z = -2,371	0,018	Signifikan

Karena data *pretest* tidak berdistribusi normal, uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Nilai signifikansi 0,018 lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan skor yang signifikan antara sebelum dan sesudah layanan SFBC.

Pembahasan

Penurunan skor dari 480 menjadi 268 menunjukkan bahwa perilaku *bullying* verbal siswa berkurang setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis SFBC. Penurunan terjadi pada seluruh siswa, meskipun besarnya perubahan tidak sama. Temuan ini penting karena perilaku verbal seperti mengejek, memberi julukan buruk, mengancam, dan merendahkan teman sering kali telah menjadi kebiasaan komunikasi yang dianggap wajar oleh siswa. Dalam konteks tersebut, SFBC membantu mengalihkan fokus siswa dari pembelaan diri atas perilaku lama menuju perumusan perilaku yang ingin ditampilkan. Prinsip ini sejalan dengan pandangan bahwa intervensi sekolah perlu membantu siswa memahami konsekuensi sosial-emosional *bullying* dan sekaligus membangun alternatif interaksi yang lebih aman (Armitage, 2021).

Perubahan terbesar pada aspek ejekan verbal berulang menunjukkan bahwa siswa mulai lebih mampu mengontrol kecenderungan menggunakan olok-olok sebagai cara memperoleh perhatian atau mempertahankan posisi dalam kelompok teman sebaya. Pada fase remaja, penerimaan kelompok memiliki peran kuat, sehingga sebagian siswa menggunakan humor yang menyerang atau komentar merendahkan untuk menunjukkan dominasi. Analisis Borualogo et al. (2024) menegaskan bahwa iklim sekolah dan kualitas relasi teman sebaya merupakan faktor penting dalam kerentanan *bullying*. Ketika konseling kelompok memberi ruang aman untuk merefleksikan dampak ucapan dan menyusun komitmen baru, siswa tidak hanya menerima nasihat, tetapi juga

mendengar pengalaman teman lain. Proses kelompok ini membuat siswa lebih mudah menyadari bahwa ucapan yang dianggap lucu oleh pelaku dapat dipahami sebagai ancaman sosial bagi korban.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Dalimunthe et al. (2023) yang menemukan bahwa SFBT dapat membantu menurunkan *cyberbullying* siswa melalui konseling kelompok. Walaupun media perilakunya berbeda, *cyberbullying* dan *bullying* verbal memiliki kesamaan pada penggunaan bahasa yang menyakiti, mempermalukan, dan menekan posisi korban. Temuan ini juga konsisten dengan Naraswari et al. (2024), yang menunjukkan bahwa SFBC dapat memperkuat keterampilan sosial-emosional dan kesejahteraan psikologis siswa. Pada penelitian ini, penurunan perilaku *bullying* verbal dapat dipahami sebagai hasil dari meningkatnya kesadaran siswa terhadap efek ucapan, kemampuan membuat tujuan perilaku, serta dukungan kelompok untuk mempertahankan perubahan.

Teknik *miracle question* relevan karena membantu siswa menggambarkan kondisi kelas yang lebih aman ketika *bullying* verbal tidak lagi terjadi. Pertanyaan ini tidak sekadar meminta siswa berhenti mengejek, tetapi mengajak mereka membayangkan tanda-tanda konkret perubahan: cara memanggil teman, cara menanggapi kesalahan, dan cara berbicara ketika marah. Neipp et al. (2021) menunjukkan bahwa *miracle question* dan *exception question* dapat menurunkan afek negatif secara lebih kuat dibanding pertanyaan yang berpusat pada masalah. Dalam layanan BK, teknik ini berguna karena siswa yang terbiasa menerima teguran dapat mulai membangun gambaran perilaku positif yang ingin dicapai. Dengan demikian, fokus konseling bergeser dari “mengapa kamu melakukan *bullying*?” menjadi “apa yang berbeda ketika kamu berhasil berinteraksi tanpa menyakiti teman?”.

Teknik *scaling question* berperan dalam membuat perubahan menjadi terukur dan bertahap. Pada siswa dengan perilaku *bullying* verbal, perubahan yang diminta secara umum seperti “jangan mengejek lagi” sering terlalu abstrak. Skala 1-10 membantu siswa menilai posisi saat ini, menentukan satu langkah kecil, dan memantau kemajuan dari sesi ke sesi. Abdulla dan Woods (2021) menjelaskan bahwa *scaling* dapat mendukung harapan dan komitmen terhadap perubahan karena konseli diminta mengaitkan angka dengan indikator perilaku yang konkret. Dalam penelitian ini, *scaling question* membantu siswa mengidentifikasi situasi pemicu, misalnya ketika teman melakukan kesalahan, ketika bercanda di kelompok, atau ketika merasa tersinggung, lalu menyusun respons verbal yang lebih terkendali.

Teknik *exception question* memberi kontribusi karena siswa diajak menemukan pengecualian, yaitu saat-saat ketika mereka sebenarnya mampu menahan diri, berbicara lebih sopan, atau tidak ikut mengejek teman. Dalam SFBC, pengecualian dipahami sebagai bukti bahwa perubahan sudah pernah terjadi meskipun belum konsisten. Penggalan pengecualian penting untuk perilaku *bullying* verbal karena siswa pelaku sering memandang kebiasaannya sebagai bagian dari karakter tetap, misalnya “memang saya suka bercanda kasar”. Dengan menemukan pengalaman berhasil, konselor membantu siswa melihat bahwa perilaku verbal dapat dipilih dan dikendalikan. Hal ini sejalan dengan sintesis Kelly et al. (2026) bahwa SFBT di sekolah memanfaatkan pertanyaan berfokus solusi untuk mengaktifkan sumber daya, kekuatan, dan keberhasilan yang telah dimiliki siswa.

Teknik *complimenting* dan umpan balik kekuatan memperkuat proses perubahan karena siswa mendapatkan pengakuan atas usaha kecil yang telah dilakukan. Bagi sebagian remaja, penguatan positif lebih efektif daripada teguran yang terus-menerus karena mereka merasa dihargai sebagai individu yang mampu berubah. Wahyuningsih et al. (2025) menegaskan bahwa SFBC dapat diimplementasikan melalui 4-6 sesi dengan teknik inti seperti *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, dan penguatan atau pujian, terutama ketika tujuan perilaku dibuat spesifik dan disertai tindak lanjut. Pada penelitian ini, pujian tidak diberikan untuk membenarkan perilaku lama, tetapi untuk menguatkan tindakan baru, misalnya menahan diri dari julukan negatif, meminta maaf, atau memilih kalimat yang lebih netral.

Temuan penelitian juga menguatkan posisi konseling kelompok sebagai format layanan yang sesuai untuk isu *bullying* verbal. *Bullying* adalah perilaku sosial; karena itu perubahan perilaku perlu dilatih dalam konteks relasi sosial. Konseling kelompok memungkinkan siswa saling memberi umpan balik, menyadari dampak ucapan terhadap teman, dan membangun norma komunikasi baru. Dartina et al. (2024) menemukan bahwa konseling kelompok SFBT pada peserta didik sekolah menengah dapat dilakukan dalam durasi singkat dan relevan untuk masalah pribadi-sosial, akademik, maupun karier. Dibandingkan konseling individual, format kelompok memberi kesempatan bagi siswa untuk melihat bahwa perubahan bukan hanya tuntutan guru BK, tetapi juga kebutuhan bersama agar lingkungan kelas terasa lebih aman.

Kontribusi praktis penelitian ini bagi guru BK terletak pada penyediaan model intervensi ringkas yang dapat diadaptasi dalam layanan responsif sekolah. Guru BK dapat menggunakan asesmen singkat untuk memetakan siswa dengan perilaku *bullying* verbal, menyusun kelompok kecil, lalu menerapkan enam sesi SFBC dengan tujuan perilaku yang terukur. Model ini juga dapat dipadukan dengan program pencegahan

sekolah, kesepakatan kelas, edukasi empati, dan pelibatan wali kelas. Gaffney et al. (2021) serta Fraguas et al. (2021) menekankan bahwa program antibullying berbasis sekolah cenderung lebih efektif ketika intervensi tidak berdiri sendiri, melainkan menjadi bagian dari strategi sekolah yang konsisten. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak seharusnya dipahami sebagai pengganti kebijakan sekolah, tetapi sebagai salah satu komponen layanan BK yang dapat memperkuat respons sekolah terhadap *bullying* verbal.

Walaupun hasilnya signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel hanya 8 siswa sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh siswa SMA. Kedua, desain *one group pretest-posttest design* tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga faktor lain di luar layanan, seperti nasihat guru, pengaruh teman, atau perubahan suasana kelas, tidak dapat sepenuhnya dikendalikan. Ketiga, pengukuran menggunakan angket laporan diri, sehingga masih mungkin dipengaruhi keinginan siswa untuk memberikan jawaban yang dianggap baik setelah mengikuti layanan. Keterbatasan ini sejalan dengan catatan Wahyuningsih et al. (2025) bahwa banyak penelitian SFBC di sekolah masih menggunakan sampel kecil dan desain satu kelompok. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, ukuran sampel lebih besar, pengukuran tindak lanjut, dan triangulasi melalui observasi guru BK atau catatan perilaku kelas.

KESIMPULAN

Layanan konseling kelompok berbasis *Solution-Focused Brief Counseling* berkontribusi signifikan dalam mengurangi perilaku *bullying* verbal siswa kelas XI SMA PGRI 1 Palembang. Skor total perilaku *bullying* verbal menurun dari 480 pada *pretest* menjadi 268 pada *posttest*, dengan penurunan pada seluruh aspek yang diukur. Hasil *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -2,371$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,018, sehingga terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah layanan. Teknik *miracle question*, *scaling question*, *exception question*, dan *complimenting* membantu siswa membayangkan perilaku komunikasi yang lebih positif, memetakan kemajuan, menemukan pengalaman berhasil, serta memperkuat komitmen perubahan. Bagi guru BK, SFBC dapat digunakan sebagai layanan responsif singkat untuk menangani perilaku verbal yang merendahkan teman, terutama apabila dipadukan dengan pemantauan perilaku dan dukungan lingkungan sekolah. Generalisasi hasil perlu dilakukan hati-hati karena jumlah sampel kecil dan penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol. Penelitian selanjutnya disarankan melakukan replikasi dengan desain quasi-experimental yang melibatkan kelompok kontrol, ukuran sampel lebih besar, dan pengukuran tindak lanjut untuk memperkuat bukti efektivitas layanan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala SMA PGRI 1 Palembang, guru Bimbingan dan Konseling, serta siswa yang telah mendukung pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas PGRI Palembang atas arahan akademik selama penyusunan penelitian.

REFERENSI

- Abdulla, A., & Woods, R. (2021). The effect of solution-focused scaling and solution-focused questions on expectancy and commitment. *School Psychology Review*, 52(6), 709–720. <https://doi.org/10.1080/2372966X.2021.1942196>
- Ahmad, N. (2021). Analisis perilaku bullying antar siswa terhadap pembentukan karakter siswa di SDN Sangir Kecamatan Wajo Kota Makassar. *November*, 150–173.
- Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2019). Efektivitas konseling ringkas berfokus solusi untuk mereduksi perilaku bullying, 1–10.
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1), e000939. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Azharo, A., & Rusman, A. A. (2025). The effectiveness of group counseling services using aggression control methods to reduce the tendency of bullying behavior in junior high school students. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(1), 77–86. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i1.4835>
- Biswas, T., Scott, J. G., Munir, K., Thomas, H. J., Huda, M. M., Hasan, M. M., de Vries, T. D., Baxter, J., & Mamun, A. A. (2020). Global variation in the prevalence of bullying victimisation amongst adolescents: Role of peer and parental supports. *EClinicalMedicine*, 20, 100276. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2020.100276>
- Borualogo, I. S., Gonzalez-Carrasco, M., & Casas, F. (2024). Examining predictors of bullying victimisation in Indonesian children. *Applied Research in Quality of Life*, 19, 3377–3405.

- <https://doi.org/10.1007/s11482-024-10383-0>
- Chotimah, H., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2023). Hubungan bullying verbal dengan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Ilmiah Bening: Belajar Bimbingan dan Konseling*, 7(1). <https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28976>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- D. Longa, M. R. M., & Anggraini, S. (2025). Perilaku bullying pada siswa SMA. *Journal on Education*, 7(2), 10929–10938. <https://doi.org/10.31004/joe.v7i2.8145>
- Dalimunthe, L., Daulay, N., & Manurung, P. (2023). Solution focused brief therapy (SFBT): Strategies to reduce cyberbullying behavior student. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 113–120. <https://doi.org/10.24042/kons.v10i1.16468>
- Dartina, V., Nabila, S., Alfaiz, A., & Maharani, I. F. (2024). Systematic literature review: Penerapan layanan konseling kelompok solution focused brief therapy (SFBT) pada peserta didik di sekolah menengah. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 36–46. <https://doi.org/10.30653/001.202481.319>
- Fraguas, D., Diaz-Caneja, C. M., Ayora, M., Duran-Cutilla, M., Abregu-Crespo, R., Ezquiaga-Bravo, I., Martin-Babarro, J., & Arango, C. (2021). Assessment of school anti-bullying interventions: A meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA Pediatrics*, 175(1), 44–55. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.3541>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., Ramadhan, H., & Santoso, P. (2024). Pendekatan solution focused brief counseling dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(3), 1–14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Halliday, S., Gregory, T., Taylor, A., Digenis, C., & Turnbull, D. (2021). The impact of bullying victimization in early adolescence on subsequent psychosocial and academic outcomes across the adolescent period: A systematic review. *Journal of School Violence*, 20(3), 351–373. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1913598>
- Kelly, M. S., Kim, J. S., Franklin, C., & Froerer, A. (2026). *The solution-focused brief therapy toolkit for school social workers*. Oxford University Press.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2021). *Stop perundungan/bullying yuk!* Direktorat Sekolah Dasar. <https://repositori.kemendikdasmen.go.id/22974/>
- Liyana, T. A., Ahyani, N., & Mahasir, M. (2024). Manajemen kesiswaan dalam mengatasi perilaku bullying pada peserta didik di SDN 115 Palembang. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 9(3), 263–275. <https://doi.org/10.34125/jkps.v9i3.394>
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling kelompok*. Kencana.
- Mahyani, A., & Hasibuan, A. D. (2024). Peran guru bimbingan konseling dalam mengatasi dampak bullying terhadap siswa di sekolah menengah pertama, 13(001), 237–248.
- Naraswari, I. A. M. D., Dantes, N., Suarni, N. K., Gading, I. K., & Suranata, K. (2024). Solution-focused brief counseling to improve student's social-emotional skills and psychological well-being. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 106–113. <https://doi.org/10.29210/1202423798>
- Neipp, M. C., Beyebach, M., Sanchez-Prada, A., & Delgado, C. (2021). Solution-focused versus problem-focused questions: Differential effects of miracles, exceptions and scales. *Journal of Family Therapy*, 43(4), 728–747. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12345>
- Nugraha, D. (2024). *Metodologi penelitian: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan campuran*.
- Oktariana, N., Harapan, E., & Fauzi, T. (2024). Dampak perundungan pada aktivitas belajar siswa SMPN 42 Palembang. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 111–123. <https://doi.org/10.21009/insight.132.12>
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Permataningtyas, I. P., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas konseling kelompok pendekatan SFBC untuk meningkatkan environmental mastery pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Sampang Kabupaten Cilacap. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 990–1000.
- Rahmawati, A. D., Wibowo, F. D., Habibullah, H., Nurrochmah, H., Baity, H. F. N., & Makhmudah, U. (2022). Efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan efikasi diri siswa SMA/SMK: Systematic literature review. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 3(2), 63–71.

- Rani, R. K., & Brescia, R. (2025). Layanan informasi: Mencegah perundungan (bullying) di sekolah dengan media puzzle, 8(2).
- Ruhansih, D. S. (2017). Efektivitas strategi bimbingan teistik untuk pengembangan religiusitas remaja (Penelitian kuasi eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Nugraha Bandung tahun ajaran 2014/2015). *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Samara, M., da Silva Nascimento, B., El-Asam, A., Hammuda, S., & Khattab, N. (2021). How can bullying victimisation lead to lower academic achievement? A systematic review and meta-analysis of the mediating role of cognitive-motivational factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2209. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052209>
- Saranga, J. L., Abdu, S., Marampa, A. L., & Mangalla, A. (2021). Hubungan antara perilaku bullying dengan efikasi diri pada remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 83–88. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.69>
- Sari, S. P., Indasari, M., & Surtiyoni, E. (2020). Konseling kelompok singkat berorientasi solusi menggunakan media boneka untuk mengurangi agresivitas siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 147–159. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7569>
- Solihat, A., Nurodin, & Rahmat, F. (2023). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realitas untuk mereduksi perilaku bullying verbal. *CONS-IEDU*, 3(2), 25–41.
- Vermeulen-Oskam, E., Franklin, C., van 't Hof, L. P. M., Stams, G. J. J. M., van Vugt, E. S., Assink, M., Veltman, E. J., Froerer, A. S., Staaks, J. P. C., & Zhang, A. (2024). The current evidence of solution-focused brief therapy: A meta-analysis of psychosocial outcomes and moderating factors. *Clinical Psychology Review*, 114, 102512. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102512>
- Wahyuningsih, D. R., Setiawati, D., Nuryono, W., & Habsy, B. A. (2025). Solution focused brief counseling (SFBC) dalam mengatasi permasalahan peserta didik di sekolah. *Nusantara of Research*, 12(3), 243–254.
- Wati, V. S., Cahyono, T., & Manurung, N. (2025). Pengaruh solution focused brief counseling (SFBC) terhadap perencanaan karir siswa SMK. *Journal of Counseling Support*, 1(1).
- WHO Regional Office for Europe. (2024). *A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Vol. 2). World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060929>
- Wijayanti, T. (2020). Konseling kelompok untuk peningkatan motivasi belajar dengan pendekatan SFBC (teknik miracle question). *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 106–114.
- Zak, A. M., & Pekala, K. (2024). Effectiveness of solution-focused brief therapy: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychotherapy Research*, 35(7), 1043–1055. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2406540>
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). School bullying results in poor psychological conditions: Evidence from a survey of 95,545 subjects. *Frontiers in Psychology*, 15, 1279872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1279872>