

**EFEKTIVITAS KONSELING RINGKAS BERFOKUS SOLUSI UNTUK
MEREDUKSI PERILAKU CYBERBULLYING SISWA**

Aqiqoh Sukma Mellani, Wahyu Nanda Eka Saputra

Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan
aqiqoh1800001093@webmail.uad.ac.id , wahyu.saputra@bk.uad.ac.id

Abstrak

Cyberbullying di kalangan remaja merupakan isu yang relatif baru yang pada saat ini dipandang sebagai isu yang global. Cyberbullying terjadi melalui berbagai media dan meliputi berbagai macam bentuk. Cyberbullying menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikososial dan capaian dalam akademik korban. Faktor yang mempengaruhi remaja untuk melakukan tindakan cyberbullying yaitu faktor lingkungan, faktor keluarga, faktor teman, dll. Dampak yang akan diterima bagi pelaku maupun korban cyberbullying akan sangat berdampak buruk bagi mereka. Tujuan penelitian ini adalah efektivitas konseling ringkas berfokus solusi untuk mereduksi perilaku cyberbullying siswa. Pendekatan konseling ringkas berfokus solusi ini dapat digunakan oleh konselor untuk mereduksi perilaku cyberbullying pada siswa. Pada pendekatan ini sangat efektif digunakan karena hanya memerlukan waktu yang cukup singkat. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal adalah perilaku cyberbullying dan konseling ringkas berfokus solusi.

Kata kunci: Konseling Ringkas Berfokus Solusi, Perilaku Cyberbullying

1. Pendahuluan

Teknologi di dunia sekarang ini sangat pesat. Perkembangan pada ilmu pengetahuan dan teknologi akan sangat memudahkan pekerjaan manusia. Jejaring sosial mengundang siapa saja yang tertarik untuk berpartisipasi dengan memberikan umpan balik secara publik, memposting komentar, dan berbagi informasi dalam waktu yang cepat dan tidak terbatas. Penggunaan jejaring sosial terkadang dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai sumber informasi dan alat komunikasi dengan keluarga, teman, saudara, guru, dll. Media sosial dapat digunakan untuk berbagai bentuk komunikasi, kolaborasi dan berbagai kegiatan 2 arah untuk saling memahami dalam bentuk teks, audio, visual dan audiovisual.

Secara garis besar media sosial merupakan jenis media yang dapat disebut sebagai media online. Pengguna dapat mengakses media tersebut melalui aplikasi berbasis internet.

Aplikasi ini dapat digunakan di forum, jejaring sosial dan membuat konten virtual dalam bentuk ruang dunia. . Teknologi. Konten yang disediakan oleh jejaring sosial meliputi perubahan antara audio, visual, foto atau teks, dan fasilitas ini sangat populer di kalangan anak muda (Adiarsi et al., 2015). Di media sosial, siapa pun dapat berkomentar dan berbagi pendapat dengan bebas tanpa khawatir. Hal ini karena Internet, khususnya media sosial, dapat dengan mudah merepresentasikan identitas dan melakukan kejahatan.

Nasrullah berpendapat bahwa jejaring sosial adalah media di internet yang memungkinkan pengguna untuk menampilkan dan berinteraksi, berkolaborasi, berkomunikasi, dan berbagi dengan pengguna jejaring sosial lainnya untuk membentuk tautan sosial virtual atau online (Nasrullah, 2015). Di usia ini, remaja sering berpikir bahwa jika tidak menggunakan media sosial seperti Instagram, Whatsapp, Twitter, dll, maka mereka akan disebut remaja yang belum dewasa, atau bisa disebut bodoh dalam teknologi.

Sartana dan Afriyeni (2017) menemukan dalam penelitiannya terhadap siswa Padang bahwa 78% siswa mengaku pernah melihat cyberbullying, 21% siswa adalah pelaku, dan 49% siswa menjadi korban (Afriyeni, 2017). Pada saat yang sama, hasil penelitian Safaria (2016) juga menunjukkan bahwa 80% siswa dalam penelitiannya (total 102 siswa) sering mengalami cyberbullying, dan cyberbullying dianggap sebagai peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Safaria, 2016). Hasil penelitian Dalgeish (2010) menunjukkan bahwa 50% remaja pernah melakukan atau mengalami cyberbullying, berusia 10 hingga 14 tahun, 42% berusia 15 hingga 18 tahun, dan 8% berusia 19 hingga 25 tahun (Price & Dalgeish, 2010). Menurut penelitian Papalia (2014), proporsi cyberbullying tertinggi di kalangan remaja terjadi pada usia 14 hingga 18 tahun. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi perilaku cyberbullying, yaitu faktor keluarga, ketidakmampuan mengendalikan diri, dan faktor lingkungan (Pandie & Weismann, 2016). Dari sekian banyak kasus cyberbullying yang terjadi, hampir sebagian besar dilakukan oleh anak-anak dan remaja. Hal ini terlihat dari data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). Dari tahun 2011 hingga 2016, terdapat kurang lebih 253 kasus cyberbullying, di antaranya termasuk 122 anak korban dan 131 anak yang menjadi pelaku.

Cyberbullying paling sering menyerang anak-anak dan remaja. Hal ini terjadi karena mereka belum memiliki kematangan psikologis untuk mengendalikan emosinya. Cyberbullying memiliki banyak bentuk, mulai dari mengunggah foto atau memposting postingan yang mempermalukan korban, mengolok-olok korban, hingga mengakses akun

media sosial orang lain untuk mengancam korban dan membuat masalah seperti ancaman email, dan membuat situs web untuk menyebarkan korban. kata. Pencemaran nama baik, bahkan menghapus seseorang dari berbagai grup media sosial. Menurut Sheri Bauman (2008; dalam Sylmia, 2012), alat yang digunakan untuk menerapkan cyberbullying adalah instant messaging (IM), chat room, situs voting spam, blog, cyberbullying Bluetooth, dan situs jejaring sosial lainnya.

Sebuah studi oleh (Rahayu, 2012) menemukan bahwa 37% siswa mengatakan bahwa cyberbullying memiliki dampak yang lebih besar pada korban cyberbullying. Cyberbullying berdampak pada psikologi korbannya. Pengaruh semacam ini tidak hanya tercermin dalam tingkat perasaan terluka, tetapi juga merusak jiwa dan kondisi psikologis remaja, membuat para korban merasa stres, sedih dan tertekan. Salah satu dampak mengerikan dari cyberbullying adalah korban cenderung bunuh diri. Penelitian sebelumnya menemukan efek negatif dari cyberbullying dan menekankan pentingnya faktor komunikasi antara anak dan orang tua.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa konseling yang ringkas dan berfokus pada solusi dapat membantu siswa menemukan solusi untuk masalah perilaku cyberbullying. Konseling yang ringkas dan berfokus pada solusi yang diterapkan dalam pengaturan kelompok dapat digunakan untuk membantu siswa mengurangi cyberbullying (Aminudin & Karyanti, 2017). Oleh karena itu, fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak dari konsultasi singkat yang berfokus pada solusi dalam mengurangi perilaku cyberbullying siswa.

Salah satu metode konseling yang digunakan untuk mengurangi perilaku cyberbullying adalah metode konseling ringkas yang berfokus pada solusi, karena tidak memakan waktu terlalu lama untuk mengatasi masalah tersebut. Terapi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana penerapan konsultasi singkat yang berfokus pada solusi mengarah pada perubahan pengobatan yang mengurangi perilaku cyberbullying. Berangkat dari pembahasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Ringkas Berfokus Solusi dalam Mengurangi Perilaku Cyberbullying Siswa”.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan beberapa studi literatur. Studi literatur

yaitu pengumpulan data melalui teknik mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan artikel atau jurnal serta buku yang berhubungan dengan kajian penelitian. Pada penelitian ini membahas tentang konseling ringkas berfokus solusi dan perilaku cyberbullying siswa. Sumber Pustaka yang digunakan dalam penulisan ini adalah dengan menelaah jurnal yang terkait dengan perilaku cyberbullying. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal kajian adalah perilaku cyberbullying dan konseling ringkas berfokus solusi. Hasil telaah jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan faktor yang menyebabkan adanya perilaku cyberbullying. Konseling ringkas berfokus solusi ditunjukkan untuk guru BK sebagai strategi untuk mereduksi perilaku cyberbullying pada siswa. Peneliti menyusun konsep yang dikembangkan dengan mengumpulkan konsep tentang perilaku cyberbullying, konsep konseling ringkas berfokus solusi, serta konsep tentang tahapan-tahapan dalam konseling ringkas berfokus solusi. Hasil dari telaah buku dan jurnal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa teknik konseling ringkas berfokus solusi dapat mengurangi perilaku cyberbullying pada siswa.

3. Hasil penelitian

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1	Layanan Konseling Kelompok <i>Focused Brief Therapy (SFBT)</i> Untuk Mengurangi Perilaku Cyberbullying Pada Peserta Didik Kelas VIII – 7 di SMP N 3 Palangka Raya.	Aminudin dan Karyanti	Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan peserta didik pada subjek penelitian mengalami penurunan tingkat perilaku cyber bullying sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi	2017
2	Keefektivan Konseling Ringks Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Perilaku <i>Online Aggression</i>	Claudy Desya Wiretna dan Wahyu Nanda Eka Saputra	Hasil penilaian dan pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan perilaku online aggression siswa setelah diberikan layanan.	2020

3	Efektivitas Konseling Ringkas Berfoku Solusi Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP	Fakhrudin Mutaqin, Nur Hidayah, dan M. Ramli	Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa terdapat peningkatan nilai pertanyaan berskala dari sesi pertama hingga sesi terakhir	2016
---	--	--	--	------

4. Pembahasan

Cyberbullying

Menurut Besly dan Nasrullah, cyberbullying merupakan intimidasi yang disengaja, perulangan perilaku, dan orang lain dan kelompok oleh individu dan kelompok (Nasrullah, 2015). Beberapa ahli juga memiliki istilah lain yang dapat digunakan untuk menjelaskan kepada pelaku cyberbullying ini, yaitu, "OLY Buling Sosial Cruetly Online" (Nasrullah, 2015). Menurut Williard dan Nasrullah, cybebullying merupakan pengungkapan informasi dengan fitnah, kecemburuan, diskriminasi, informasi, topeng rasa malu, atau vulgar (Nasrullah, 2015). Definisi pelecehan cyber adalah tindakan penghinaan, kekerasan dalam psikologis, intimidasi yang dilakukan seseorang kelompok individu. Juga cyberbullying ditafsirkan sebagai bentuk intimidasi yang dilakukan oleh pelaku untuk melecehkan korban melalui perangkat teknologi

Marleni dan Weismann (2016) mendefinisikan konsep cyberbullying, yaitu teknologi internet dengan sengaja dan berulang kali untuk merugikan orang lain. Cyberbullying adalah bentuk intimidasi di mana pelaku melecehkan korban melalui perangkat teknologi. Pelaku ingin melihat sang korban terluka, mereka dapat menyerang korban dengan informasi yang kejam dan gambar yang mengganggu dengan berbagai cara, dan mempermalukan korban melalui media sosial agar orang lain dapat melihatnya (Pandie & Weismann, 2016). Cyberbullying adalah perilaku ofensif yang melibatkan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (seperti ponsel, kamera, email, dan halaman web) untuk menulis, mengirim, melecehkan, atau mempermalukan orang lain (Ybarra & Mitchell, 2004).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, peneliti menyimpulkan bahwa cyberbullying adalah perilaku agresif berupa bullying, yang sengaja dilakukan melalui media elektronik atau sosial. Kemudian perilaku ini diulang terus menerus dalam upaya untuk mempermalukan korban.

Aspek Cyberbullying menurut (Imanti & Triyono, 2018) ada 7 yaitu :

- a. *Flaming*, contoh perilaku adalah untuk mengirim pesan teks dengan kata-kata yang kasar dan frontal. Perlakuan ini biasanya dilakukan dalam grup obrolan di jejaring sosial, seperti mengirim gambar yang dirancang untuk menghina orang yang direncanakan.
- b. *Harassment*, adalah tindakan mengirim pesan dalam kata-kata kasar. Ditujukkann untuk orang dalam bentuk gangguan, dan terus mengirimkan beberapa pesan teks melalui whatsapp atau jejaring sosia lainnyal.
- c. *Denigration*, adalah perilaku mengumbar hal buruk tentang seseorang melalui internet, atau tujuannya adalah kehilangan nama yang baik dan reputasi orang. Sebagai mereka yang mengirim foto orang-orang yang sebelumnya dimodifikasi, itu akan lebih sensual, karena para korban menyimpang, karena mereka mendapatkan penilaian yang buruk.
- d. *Impersonation*, berpura-pura berperan sebagai orang lain dan kemudian mengirimkan pesan yang tidak pantas.
- e. *Outing and Trickery*. Outing yaitu perilaku menyebarkan foto atau rahasia orang lain. Trickery merupakan perilaku memujuk seseorang dengan tipu daya, perilaku tersebut bertujuan untuk mendapatkan informasi (foto atau hal pribadi lain) yang bersifat rahasia.
- f. *Exclusion* yaitu perilaku yang dengan sengaja mengeluarkan seseorang dari sebuah grup online.
- g. *Cyberstalking* yaitu perilaku berupa ancaman berbahaya yang dilakukan secara sengaja untuk using komunikasi elektronik dan dilakukan secara berulang.

Berikut adalah aspek dari cyberbullying yang dikemukakan oleh (Chadwick, 2014) antara lain :

- a. *Harrasment*
Perilaku mengirim pesan dengan kata yang tidak sopan, dan ditujukan kepada seseorang berupa gangguan yang dikirimkan yaitu melalui e-mail, sms, maupun pesan teks lainnya pada jejaring sosial secara terus menerus.
- b. *Denigration*
Pelaku mengumbar kejelekan seseorang melalui media sosial dengan maksud merusak nama baik serta reputasi orang tersebut. Seperti orang yang mengirim

gambar seseorang yang sudah diubah dengan menjadikannya lebih vulgar agar korban diolok-olok dan mendapat penilaian buruk dari orang lain.

c. *Flaming*

Seseorang mengirim pesan teks dengan kata kasar dan frontal. Perilaku ini biasanya terjadi di dalam grup chat di media sosial, seperti mengirim gambar yang diperlihatkan untuk menghina korban.

d. *Impersonation*

Pelaku akan pura-pura menjadi orang lain lalu mengirimkan pesan atau status phone yang tidak sopan.

e. *Masquerading*

Pelaku pura-pura menjadi orang lain dengan membuat alamat email palsu, atau menggunakan telephone genggam milik orang lain sehingga seperti ancaman yang dibuat oleh orang lain.

f. *Pseudonyms*

Pelaku membuat dan menggunakan nama online atau nama samaran untuk menutupi identitas dari pelaku tersebut. Orang lain hanya akan dikenal dengan nama samaran mereka. Dan hal ini dimaksudkan untuk menghina orang lain.

g. *Outing and Trickery*

Outing merupakan perbuatan yang dimaksudkan untuk menyebarkan rahasia korban atau foto milik orang lain, sedangkan trickery yaitu perbuatan membujuk seseorang dengan cara lain agar mendapat rahasia atau foto pribadi milik korban.

Berdasarkan keterangan yang sudah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek cyberbullying menurut Willard (Imanti & Triyono, 2018) ada tujuh yaitu antara lain yaitu flaming, harassment, denigration, impersonation, outing and trickery, exclusion, cyberstalking. Sedangkan aspek cyberbullying menurut (Chadwick, 2014) ada tujuh juga antara lain yaitu harassment, denigration, flaming, impersonation, masquerading, pseudonyms, outing and trickery.

Cyberbullying adalah masalah umum di kalangan anak muda di era globalisasi. Berikut ini adalah faktor-faktor yang menjadi penyebab cyberbullying :

a. Traditional bullying

(Riebel et al., 2009) menunjukkan bahwa ada hubungan antara bullying di kehidupan nyata dan dunia maya. Oleh karena itu, cyberbullying dari dunia nyata

dapat menyebar cepat ke dunia maya. Artinya dunia maya memberikan peluang bagi pelaku intimidasi untuk menghina atau mengolok-olok orang lain.

b. Penggunaan Internet

Pew Internet dan American Life Project (Hesse et al., 2005) Sebuah penelitian dilakukan pada tahun 2002-2003 untuk menentukan karakteristik demografi dan perilaku anak muda yang menggunakan internet. Survei dilakukan terhadap 6369 sampel usia antara 15-65 tahun. Pada bulan April 2003, sebuah penelitian menemukan bahwa 63% menggunakan internet, yaitu remaja berusia antara 15-38 tahun. 63% ini mewakili lebih dari setengah jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini.

Survey di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet meningkat 20 juta pada tahun 2007, kemudian meningkat drastis menjadi 25 juta pada 2008, kembali menjadi 30 juta pada 2009, 42 juta pada 2010 dan 55 juta pada 2011 hingga 2012 mencapai 63 juta (L. Yusuf, 2012). Frekuensi penggunaan teknologi meningkat dari tahun ke tahun dan anda harus dapat memprediksi perilaku cyberbullying. Faktor-faktor yang berhubungan dengan penggunaan internet yaitu berasal dari pemantauan dari orang tua dan penggunaan komunikasi online .

c. Interaksi orang tua dan anak

Peran orang tua dalam mengawasi interaksi atau aktivitas komunikasi anak di media sosial menjadi faktor yang mempengaruhi kecenderungan anak untuk melakukan perilaku cyberbullying. Hubungan orang tua-anak tingkat rendah membuat anak-anak lebih mungkin untuk terlibat dalam cyberbullying atau intimidasi online. Fakta menunjukkan bahwa remaja yang kurang memiliki hubungan emosional dengan pengasuhnya dua kali lebih mungkin melakukan kekerasan melalui media online dibandingkan remaja biasa (Ybarra & Mitchell, 2004). Kegiatan online dan offline juga membutuhkan peran aktif orang tua.

Menurut (Pratiwi, 2011) Ada banyak faktor yang mempengaruhi cyberbullying remaja, antara lain:

a. Bullying Tradisional

Peristiwa bullying yang dapat dialami di dunia nyata sangat mempengaruhi kecenderungan individu untuk menjadi cyberbullying.

b. Persepsi Terhadap Korban

Pelaku mengungkapkan bahwa alasan pelecehannya adalah karena karakteristik atau sifat korban yang mengundangnya untuk mengintimidasi.

c. Strain

Kondisi psikologis yang disebabkan oleh hubungan negatif dengan orang lain, menimbulkan efek negatif, seperti kemarahan dan frustrasi yang mengarah pada kejahatan.

d. Peran Interaksi Orang Tua dan Anak

Peran orang tua dalam mengatasi aktivitas interaktif anak di jejaring sosial merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kecenderungan anak untuk berpartisipasi dalam cyberbullying.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi cyberbullying remaja umumnya adalah bullying tradisional, penggunaan internet, dan interaksi orang tua-anak. Sedangkan menurut (Pratiwi, 2011) ada 4 item yaitu bullying tradisional, persepsi korban, tekanan dan peran interaksi orang tua-anak.

Efek negatif dari cyberbullying tidak terbatas pada korban. Pelaku cyberbullying juga mengalami penurunan harga diri (Hinduja & Patchin, 2010). Pelaku dapat mengalami efek jangka panjang, termasuk peningkatan sikap anti-sosial, perilaku kekerasan atau kriminal di masa dewasa (Hinduja & Patchin, 2010). (Pinchot & Paullet, 2013) Ditemukan bahwa meskipun insiden cyberbullying terjadi di sekolah menengah, perilaku cyberbullying masih menjadi masalah ketika siswa masuk universitas. Remaja yang terus melakukan cyberbullying dapat mengalami penurunan kualitas hubungan dengan teman sebayanya. Remaja yang diintimidasi di dunia maya akan kehilangan dukungan dari rekan-rekan mereka yang kemudian berdampak pada kesejahteraan psikologis (Price & Dalgleish, 2010).

Konseling Ringkas Berfokus Solusi

(Iveson, 2002) menekankan bahwa konseling ringkas berfokus pada solusi adalah alat psikoterapi yang menekankan pada penciptaan solusi daripada pemecahan masalah. Pada jenis pendekatan ini cocok untuk perkembangan umum dan memiliki beberapa karakteristik, seperti: masalah perilaku siswa di sekolah, kekerasan dan perpecahan anak dalam keluarga, ketidakberdayaan (anak terlantar), penggunaan obat-obatan terlarang seperti narkoba, masalah cinta dan lebih banyak masalah. Konseling ringkas berfokus solusi adalah pendekatan solusi-sentris dengan kerangka waktu yang cukup singkat. (Corey, 2012)

menyatakan bahwa musyawarah semacam ini tidak memperdulikan penyebab masalah tetapi berusaha menyelesaikan masalah.

Menurut (Bannink, 2007) konseling biasanya melalui 7 tahapan, diantaranya adalah

:

- a. Mengidentifikasi permasalahan yang dapat diselesaikan

Konselor dan konseli menentukan masalah yang dapat dipecahkan bersama karena ini merupakan langkah awal yang penting dalam proses konseling. Pada tahap ini, konselor tidak hanya ingin membantu konseli yang berkunjung, tetapi konselor juga berkeinginan untuk mengubah konseli. Selain itu, konseli dan konselor bekerjasama untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya guna mencapai tujuan konseling.

- b. Menetapkan adanya tujuan

Tujuan yang ditetapkan selama proses konseling antara konselor dan konseli adalah tujuan yang spesifik. Tujuan konseling sangat berpengaruh terhadap langkah penyelesaian yang dilakukan oleh konseli untuk menyelesaikan masalah, sehingga umumnya dalam hal ini konselor sering menggunakan teknik masalah keajaiban dalam proses konsultasi yang digunakan.

- c. Merancang suatu bantuan penyelesaian

Pada tahap ini kerjasama antara konselor dan konseli sama pentingnya, karena terutama untuk mendorong konseli melakukan perubahan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, serta kemampuan untuk memahami perubahan yang akan datang, bahkan pada tingkat yang sederhana.

- d. Pekerjaan rumah yang mendorong perubahan

Adanya pekerjaan rumah sangat membantu konseli untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga konseli dapat secara perlahan menemukan perubahan dan mencapai tujuan konseling yang diharapkan. Dan kerjakan pekerjaan rumah seserius mungkin untuk memaksimalkan kerjasama antara konselor dan konseli, dan berhasil mencapai tujuan.

- e. Mengidentifikasi kesempatan dan perilaku yang baru

Setelah menerima pekerjaan rumah, perilaku-perilaku baru yang muncul atau terbentuk sebagai langkah-langkah untuk mencapai tujuan pembinaan menjadi

semakin nyata, sehingga para pelatih dari sini dapat lebih memahami dirinya sendiri, dia adalah orang yang cakap dan cakap.

f. Keseimbangan

Keseimbangan juga penting untuk memajukan konseli, karena konseli akan berubah sedikit banyak setelah tugas dan perilaku baru muncul. Dengan demikian, pembelajar memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan perubahan yang dia buat, berharap untuk kesuksesan yang lebih besar, dan untuk memotivasi kembali pembelajar tanpa merasa bahwa dia telah berubah. Hal ini juga dapat mencegah pelajar dari berpikir tentang apa yang ingin mereka capai. Dia menjadi frustrasi ketika dia menginginkannya begitu cepat.

g. Pengakhiran

Setelah konseli menyelesaikan semua langkah dan merasa bahwa konseli dapat bekerja keras untuk mencapai tujuan sendirian, sangat penting untuk menyelesaikan proses pembinaan. Namun, konselor tidak meninggalkan proses konseling di sana karena kebutuhan untuk menindaklanjuti.

Dalam proses konseling, konseli difokuskan pada konseling ringkas berfokus solusi selama proses konseling, beberapa tindakan intervensi khusus adalah yang utama. Pada saat yang sama, terdapat berbagai teknik dalam proses konsultasi yang dapat memudahkan yang dikonsultasikan untuk mengikuti proses konsultasi dan meningkatkan kesan seni konsultasi. Beberapa teknik tersebut antara lain:

a. Pertanyaan yang mengecualikan

Jenis masalah ini adalah teknik yang digunakan oleh konselor untuk memprediksi kapan masalah tidak akan ada. Dalam teknik ini, penekanan sebenarnya yaitu mengingatkan konseli untuk menyadari bahwa tidak semua masalah yang dihadapinya sangat sulit, bahkan dalam situasi tersebut mereka masih memiliki kekuatan untuk menemukan solusi bahagia untuk mewujudkan keinginannya..

b. Pertanyaan dengan keajaiban

Teknik keajaiban adalah isi utama dari penyelidikan ini. Keajaiban yang dimaksud adalah memberikan hipotesis kepada konseli sebagai langkah untuk menemukan apa tujuan konseli untuk mencapai tujuan tersebut. Jadi dalam hal ini, masalah secara ajaib berfokus pada masa depan dan perubahan yang akan dilakukan konseli tanpa membahas masalah utama yang mereka alami.

c. Pertanyaan dengan menggunakan skala

Pertanyaan-pertanyaan yang menggunakan skala menitikberatkan pada pertanyaan-pertanyaan yang diajukan konselor sehingga konselor ingin mengetahui derajat kepastian atau kemungkinan sesuatu. Oleh karena itu, pertanyaan yang biasanya diajukan pada skala yaitu pernyataan individu tentang hal-hal yang tidak dapat dengan mudah diamati dan dievaluasi, seperti perasaan internal atau pola interaksi, sehingga pertanyaan yang diajukan oleh skala menegaskan kembali keyakinan yang dikonsultasikan tentang masalah tersebut.

d. Tugas rumah awal

Jenis keterampilan ini diberikan oleh konselor kepada konseli pada awal pertemuan proses konseling, yaitu antara pertemuan pertama atau pertemuan kedua. Sehingga pembimbing dapat mengikuti proses konseling secara konsisten dan konselor dapat menambah data di luar proses konseling yang sedang berlangsung.

e. Umpan balik

Biasanya, di akhir setiap proses konseling, konselor akan menulis pernyataan ringkasan untuk peserta dalam 5 menit terakhir. Oleh karena itu, konselor dapat memberikan 3 kemungkinan dari akhir setiap pertemuan proses konseling, antara lain memuji konseli, melanjutkan pembahasan pertemuan berikutnya, dan membagikan tugas kepada konseli.

Pada prinsipnya, konsultasi ringkas yang berfokus pada solusi adalah pendekatan singkat yang berfokus pada masa depan (future-based) dan mengarah pada tujuan (goal directed). (Lloyd, 2008). Dibandingkan dengan pendekatan tradisional teknologi pembinaan yang berfokus pada kediktatoran (otoritarianisme) konselor atau konselor atas konseli, struktur hierarki antara konselor dan konseli seringkali lebih setara dan lebih setara dalam konsultasi singkat yang berfokus pada solusi. .demokrasi. (Lloyd, 2008). Pendekatan yang digunakan memakai sudut pandang yang lebih positif terhadap konseli sehingga konseli diperlakukan sebagai “pemain” yang secara aktif menentukan arah perubahan yang diinginkan daripada “pasien” yang harus ditangani.

5. Kesimpulan

Cyberbullying merupakan bentuk perilaku agresi berupa bullying yang dilakukan secara sengaja dengan menggunakan media elektronik atau media sosial. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku cyberbullying yaitu konseling ringkas berfokus solusi. Dalam pendekatan ini ada 7 antara lain yaitu mengidentifikasi permasalahan yang bisa diselesaikan, menetapkan adanya tujuan, merancang suatu bantuan penyelesaian, pekerjaan rumah yang mendorong perubahan, mengidentifikasi kesempatan dan perilaku yang baru, keseimbangan dan pengakhiran.

Daftar Referensi

- Adiarsi, G. R., Stellarosa, Y., & Silaban, M. W. (2015). Literasi media internet di kalangan mahasiswa. *Humaniora*, 6(4), 470–482.
- Afriyeni, N. (2017). Perundungan maya (Cyber Bullying) pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(1), 25–39.
- Aminudin, A., & Karyanti, K. (2017). Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku Cyber Bullying Pada Peserta Didik Kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya. *SULUH: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 12–18.
- Bannink, F. P. (2007). Solution-focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87–94.
- Beran, T., & Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16–33.
- Chadwick, S. (2014). *Impacts of cyberbullying, building social and emotional resilience in schools*. Springer Science & Business Media.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.

- Fithriana, F. (2014). *Keefektivan konseling ringkas berfokus solusi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP*.
- Hesse, B. W., Nelson, D. E., Kreps, G. L., Croyle, R. T., Arora, N. K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2005). Trust and Sources of Health Information: The Impact of the Internet and Its Implications for Health Care Providers: Findings From the First Health Information National Trends Survey. *Archives of Internal Medicine*, *165*(22), 2618. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.22.2618>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, *14*(3), 206–221.
- Imanti, V., & Triyono, T. (2018). Dampak Psikologis Wanita Karir Korban Cyber Bullying. *An-Nida: Jurnal Komunikasi Islam*, *10*(2).
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *8*(2), 149–156.
- Larrañaga, E., Yubero, S., Ovejero, A., & Navarro, R. (2016). Loneliness, parent-child communication and cyberbullying victimization among Spanish youths. *Computers in Human Behavior*, *65*, 1–8.
- Lloyd, H. (2008). *More Than Miracles: The State of the Art of Solution-focused Brief Therapy by Steve de Shazer and Yvonne Dolan with Harry Korman, Terry Trepper, Eric McCollum and Insoo Kim Berg*.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, *6*(1), 87–97.
- Mulyadi, M. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, *15*(1), 128–137.
- Mulyatiningsih, E. (2011). *Riset terapan bidang pendidikan dan teknik*.

- Murti, B. (2011). Validitas dan reliabilitas pengukuran. *Semarang: UNS*.
- Nasrullah, R. (2015). Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi. *Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016, 2017*.
- Nasution, S. (2017a). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah, 5(2)*.
- Nasution, S. (2017b). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah, 5(2)*.
- Nawawi, H. H. (2005). *Metode penelitian bidang sosial*.
- Notar, C. E., Padgett, S., & Roden, J. (2013). Cyberbullying: A review of the literature. *Universal Journal of Educational Research, 1(1), 1–9*.
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016a). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial terhadap perilaku reaktif sebagai pelaku maupun sebagai korban cyberbullying pada siswa kristen SMP Nasional Makassar. *Jurnal Jaffray, 14(1), 43–62*.
- Pandie, M. M., & Weismann, I. T. J. (2016b). Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Perilaku Reaktif Sebagai Pelaku maupun Sebagai Korban Cyberbullying Pada Siswa Kristen SMP Nasional Makassar. *JURNAL JAFFRAY, 14(1), 20*.
- Pinchot, J. L., & Pullet, K. L. (2013). Social Networking: Friend Or Foe? A Study Of Cyberbullying At A University Campus. *Issues in Information Systems, 14(2)*.
- Pratiwi, M. (2011). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Cyberbullying pada Remaja. Makalah disajikan pada seminar dan lokakarya APSIFOR Indonesia, Semarang, Indonesia*.
- Price, M., & Dagleish, J. (2010). Cyberbullying: Experiences, impacts and coping strategies as described by Australian young people. *Youth Studies Australia, 29(2), 51–59*.

- Rahayu, F. S. (2012). Cyberbullying sebagai dampak negatif penggunaan teknologi informasi. *Journal of Information Systems*, 8(1), 22–31.
- Riebel, J., Jäger, R. S., & Fischer, U. C. (2009). Cyberbullying in Germany—an exploration of prevalence, overlapping with real life bullying and coping strategies. *Psychology Science Quarterly*, 51(3), 298–314.
- Safaria, T. (2016). Prevalence and Impact of Cyberbullying in a Sample of Indonesian Junior High School Students. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 15(1), 10.
- Sugiyono, P. (2016). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi). *Bandung: Alfabeta Cv.*
- Suharsimi, A. (2014). *Research Procedure: A Practical Approach (Revision)*.
- Ybarra, M. L., & Mitchell, K. J. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(7), 1308–1316.
- Yusuf, L. (2012). *Syamsu. Psikologi perkembangan anak & remaja*.
- Yusuf, M. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif. *Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenadamedia Group.