



Konseling Sfbt (*Solution Focused Brief Therapy*): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan

Zunia Virasuli¹⁾, Masnida²⁾

¹Bimbingan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at
email: zuniavirasuli@gmail.com

²Bimbingan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at
email: masnida@iaida.ac.id

Artikel histori:

Submit: 20 Feb 2025

Revisi: 10 April 2025

Diterima: 26 Mei 2025

Terbit: 30 Juni 2025

Kata Kunci:

*Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy),
Hubungan Sehat,
Pendidikan*

Korespondensi:

zuniavirasuli@gmail.com

Abstrak:

Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) merupakan konseling yang dapat digunakan untuk menangani semua permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Salah satunya penurunan nilai akademik siswa yang disebabkan terlalu fokusnya dalam menjalani hubungan pacaran yang merupakan suatu penyimpangan pada remaja saat ini. permasalahan ini mengakibatkan remaja tidak bisa fokus dalam belajar karena mereka cenderung belum bisa untuk manajemen waktu antara belajar dan ketika bersama pasangan. Dengan konseling ini diharapkan siswa yang memiliki perilaku tersebut dapat membangun hubungan sehat dan meningkatkan prestasi belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan dan arahan praktis tentang cara remaja bisa menjalin hubungan positif tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik mereka. Penelitian pada MAN 4 Banyuwangi ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif deskriptif. Informasi yang dikumpulkan melalui wawancara, observasi partisipan, dan pencatatan hasil intervensi atau konseling. Penelitian ini menemukan bahwa ketika siswa berpartisipasi dalam *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) setelah menerima konseling, pembelajaran mereka meningkat.

Abstract:

SFBT (Solution Focused Brief Therapy) counseling is counseling that can be used to deal with all problems faced by students. to deal with all problems faced by students. One of them is the decline in student academic grades caused by too much focus on undergoing a dating relationship which is a deviation in today's teenagers. This problem results in adolescents not being able to focus on learning because they tend not to be able to manage time between studying and when with their partner. With this counseling, it is hoped that students who have this behavior can build healthy relationships and improve their learning achievement. Research This study aims to provide explanations and practical directions on how adolescents can establish positive relationships without neglecting their academic responsibilities. their academic

responsibilities. This research at MAN 4 Banyuwangi used a descriptive qualitative case study approach. descriptive qualitative case study approach. Information was collected through interviews, participant observation participant observation, and recording the results of intervention or counseling. This research found that when students participated in Solution Focused Brief Therapy (SFBT) after receiving counseling, their learning improved.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Pendahuluan

Generasi muda memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan pendidikan di Indonesia, yang merupakan salah satu fondasi utama untuk menciptakan masa depan yang lebih baik (Savira, 2024). Mereka adalah individu yang tidak hanya mewarisi tantangan zaman, tetapi juga memiliki potensi besar untuk menjadi agen perubahan yang proaktif di masyarakat. Di tengah dinamika sosial dan kemajuan teknologi yang terus berkembang, diharapkan generasi muda mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan, baik melalui inovasi, aktivisme, maupun advokasi kebijakan (Gulo, 2023). Pendidikan merupakan elemen krusial dalam kehidupan setiap orang, berperan sebagai fondasi untuk pertumbuhan intelektual, keterampilan, dan interaksi sosial (Rachman et al., 2023).

Namun, selama proses belajar, seringkali ada rintangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional para pelajar. Seperti halnya fenomena yang dianggap lumrah terjadi di berbagai sudut daerah yaitu pacaran. Uniknya, banyak remaja yang masih bersekolah melegalkan pacaran. Pacaran merupakan suatu bagian penting dalam kehidupan remaja dan dewasa di berbagai budaya. Hubungan ini sering kali dimulai pada masa pubertas, saat individu mulai merasakan ketertarikan emosional dan fisik terhadap lawan jenis. Beberapa ahli menyebutkan bahwa pacaran merupakan sebuah bentuk hubungan di mana kedua belah pihak saling mengenal, berupaya memahami karakter, kebiasaan, serta reaksi satu sama lain dalam berbagai situasi (Afaniyah, 2020).

Penelitian ini di fokuskan kepada siswa SMA yang mana pada saat ini telah memasuki masa remaja. Masa remaja merupakan periode kehidupan yang kaya akan dinamika, di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Di fase ini, remaja mulai menjelajahi jati diri mereka dan membentuk identitas pribadi yang unik. Perubahan hormonal yang berlangsung selama masa pubertas sering kali berdampak pada emosi dan perilaku mereka, membuat mereka lebih peka terhadap lingkungan di sekitar mereka (Atiqah et al., 2024). Dalam konteks remaja, pacaran lebih dari sekadar aktivitas romantis akan tetapi merupakan proses pembelajaran untuk membangun hubungan yang sehat dan saling menghormati. Melalui pengalaman pacaran, individu dapat memahami pentingnya keintiman, mengasah keterampilan komunikasi, serta belajar cara menyelesaikan konflik yang mungkin timbul dalam hubungan (Saputra, 2024). Pada tahap ini, remaja mulai menunjukkan minat yang lebih mendalam terhadap lawan jenis dan mengembangkan hubungan yang lebih intim dibandingkan dengan sebelumnya. Pada masa ini penerimaan dari lawan jenis menjadi sebuah hal yang sangat penting bagi individu (Suryana et al., 2022). Pacaran merupakan suatu bentuk penerimaan dari lawan jenis, yaitu proses perijakan antar individu untuk saling menjalin cinta (Yuliani & Karneli, 2020). Pacaran juga

merupakan suatu hubungan yang dilakukan dua orang yang bertemu dan melakukan aktivitas bersama untuk saling mengenal satu sama lain (Haryati, 2020).

Siswa yang berpacaran sering kehilangan fokus pada tugas-tugas akademik karena waktu yang seharusnya dialokasikan untuk belajar sering kali tersita untuk sekedar berkomunikasi dengan pasangan, bertemu, atau bahkan menyelesaikan konflik dalam hubungan. Penyebab dari hal ini karena adanya suatu ketertarikan yang tinggi terhadap hubungan yang sedang mereka jalani. Akibatnya nilai akademik pada pendidikan siswa menurun. Penilaian akademik memainkan peranan penting dalam mengukur seberapa besar kemampuan dan potensi seseorang di bidang pendidikan. Hal ini menjadi indikator krusial dalam menentukan keberhasilan proses belajar mengajar (Kasingku et al., 2025). Pada sebuah penelitian di Jakarta Barat menemukan bahwa persentase siswa yang memperoleh nilai tinggi menurun drastis setelah mereka mulai berpacaran, turun dari 37% menjadi 14,8% (Lin et al., 2024). Penelitian di Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti juga menunjukkan bahwa pacaran mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa dengan koefisien determinasi sebesar 99,8%, yang menunjukkan pengaruh yang sangat kuat terhadap penurunan prestasi akademik (Obaja, 2024). Terlepas dari kenyataan bahwa sekolah sangat penting bagi kaum muda. Sekolah bukan hanya tempat untuk belajar, tetapi juga tempat yang membentuk karakter dan kepribadian siswa. Pendidikan sangat penting untuk membantu anak-anak mencapai potensi penuh mereka di berbagai aspek kehidupan, seperti fisik dan spiritual (Lin et al., 2024). Saat mereka bersekolah, para siswa secara aktif bekerja untuk mencapai potensi penuh mereka di semua bidang keberadaan mereka, termasuk diri jasmani dan rohani mereka (Quthny dan Bahrudin, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Fransiskus Xaverius Yosua dengan judul Dampak Pacaran terhadap Minat dan Motivasi Belajar menyatakan bahwa pacaran memberikan dampak terhadap minat dan motivasi belajar tergantung bagaimana individu menjalankan keduanya (Yosua, 2024). Rosif dengan judul penelitian Pacaran, Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa memberikan pernyataan bahwa pacaran dapat dipandang sebagai faktor motivasi yang meningkatkan hasil belajar siswa bila diarahkan pada tujuan positif (Rosif, 2024). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rendy Rizkyta Marten dengan judul penelitian Implementasi Konseling Individu *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa menyatakan bahwa Melalui konseling individu menggunakan teknik terapi singkat yang berfokus pada solusi, agresifitas verbal berkurang secara signifikan (Marten et al., 2024).

Jika hubungan pacaran di kalangan siswa yang masih bersekolah dibiarkan tanpa pengawasan dan batasan yang jelas, ada kemungkinan besar akan terjadi penurunan kualitas pendidikan mereka. Hal ini dapat terlihat dari berkurangnya prestasi akademik, menurunnya konsentrasi saat belajar, serta kurangnya disiplin dalam menjalankan tanggung jawab sebagai pelajar.

Maka dari itu maksud dari penelitian yang saya tulis untuk memberikan penjelasan dan arahan praktis tentang cara remaja bisa menjalin hubungan positif dan mendukung tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik mereka. Karena menurut Arifin, pacaran juga memiliki dampak positif, seperti meningkatkan motivasi individu dalam belajar, meningkatkan dalam pergaulan sosial siswa, serta pacaran yang positif akan menciptakan emosional yang harmonis aman dan nyaman (Yosua, 2024). Penelitian ini bekerja pada asumsi bahwa siswa memiliki kemampuan untuk bersama-sama menciptakan dan menerapkan solusi efektif dalam hubungan mereka. Siswa juga dapat membuat kemajuan dalam pengembangan keterampilan sosial dan komunikasi mereka, serta membantu menciptakan lingkungan belajar yang positif.

Penelitian mengenai Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam konteks konseling remaja sangatlah krusial, terutama dalam upaya membangun hubungan yang sehat tanpa mengorbankan aspek pendidikan. SFBT merupakan pendekatan konseling yang menekankan pada pencarian solusi daripada fokus pada masalah, dengan mengedepankan potensi dan sumber daya yang dimiliki individu dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Di ranah pendidikan, SFBT dapat memberikan dukungan kepada remaja untuk mengatasi beragam persoalan, seperti konflik dalam hubungan sosial, tekanan akademis, serta perilaku prokrastinasi, yang sering kali menghambat perkembangan mereka (Puspitasari dan Purwoko, 2018).

Teknik SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) dapat membantu remaja mencapai kesejahteraan emosional, yang pada gilirannya akan mendukung motivasi dan pencapaian akademik yang lebih baik. Karena pencapaian akademik merupakan salah satu kriteria yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan siswa dalam menjalani proses pendidikan mereka. Milton Erickson mengatakan terkait SFBT bahwa setiap manusia memiliki naluri, kemampuan dan kekuatannya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Rostini, 2021). Penulis ingin menonjolkan signifikansi menitikberatkan pada solusi dan kelebihan individu dalam menangani rintangan dalam hubungan romantis, serta cara melakukannya seimbang dengan kewajiban pendidikan formal.

Permasalahan dalam artikel ini adalah bagaimana pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat mendukung siswa dalam menciptakan hubungan yang positif tanpa mengganggu prestasi akademik. Inti permasalahannya adalah pada sejauh mana SFBT efektif dalam membantu individu mencari solusi, mengatur emosi, serta mempertahankan keseimbangan antara kehidupan sosial dan kewajiban pendidikan.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 4 di Jl. H Ichsan, Desa Sumbersuko, Kecamatan Siliragung, Kabupaten Banyuwangi selama kurang lebih tiga bulan dengan empat sesi konseling. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskripsi kualitatif, yang bertujuan untuk menemukan arti dan pemahaman serta membuat kesimpulan tentang peristiwa yang terjadi di lingkungan (Noor dan Cholil, 2024, hal. 4). Metode penelitian ini menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara kuantifikasi lainnya (Moleong, 2017). Metode ini sangat cocok karena dapat menganalisis masalah secara menyeluruh pada satu atau beberapa kelompok kecil siswa dengan masalah sebanding. Dalam pelaksanaan konseling ini, metode SFBT diterapkan hanya kepada seorang siswa. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini bersumber dari wali kelas dan guru Bimbingan Konseling di MAN 4 Banyuwangi. Analisis terhadap data dilakukan dengan pendekatan kualitatif melalui pengumpulan dan pemeriksaan informasi dari sesi konseling, yang mencakup rekaman wawancara, catatan observasi, dan pemikiran klien.

Hasil Penelitian

Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) merupakan konseling yang tidak mengeksplorasi terhadap masalah, akan tetapi konseling ini berfokus pada solusi atau apa yang diinginkan oleh klien. Konseling ini percaya bahwa klien memiliki kekuatan untuk dapat menemukan solusinya sendiri. Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) adalah suatu terapi singkat yang membantu untuk menampakkan kekuatan klien dan menemukan Solusi atas masalah

yang sedang dihadapinya (Sagdiyah, 2024). Dalam hal ini konselor adalah sebagai pemandu sedangkan konseli adalah sebagai pakar dalam kehidupannya sendiri.

Lebih luas, riset ini menunjukkan bahwa SFBT tidak hanya membantu menyelesaikan isu dengan cepat dan terfokus, tetapi juga mengembangkan pola pikir positif, mandiri, dan mencari solusi di kalangan remaja. Hal ini sangat berarti mengingat informasi dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa sekitar 25,65% remaja tingkat menengah atas di Indonesia tidak melanjutkan pendidikan, sebagian disebabkan oleh masalah sosial atau emosional. Oleh karena itu, pendekatan konseling SFBT bisa menjadi pilihan strategis di dunia pendidikan untuk mendukung remaja dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat tanpa mengesampingkan peran utama mereka sebagai siswa.

Konseling ini dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg pada 1980-an di Brief Family Therapy Center, Milwaukee, AS (Sugara, 2019). Steve de Shazer adalah seorang peneliti dan penulis buku tentang terapi singkat yang berfokus pada solusi dan cara kerjanya. (Habsy et al., 2024). Sedangkan Insoo Kim Berg adalah juru bicara terapi singkat keluarga di Milwaukee (Usmawati, 2019). Selanjutnya SFBT dikembangkan oleh seorang psikiater dan hipnoterapis yang bernama Milton H. Erickson, ia merupakan pendiri *American Society for Clinical Hypnosis* di Amerika Serikat.

Dalam proses konseling harus memiliki tujuan agar konseling yang dilakukan dapat memberikan hasil yang diinginkan. Sklare mengungkapkan bahwa menetapkan tujuan dalam konseling adalah suatu perhitungan terbaik dalam mendapatkan hasil konseling yang efektif (Sugara, 2019). Tujuan dari konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) ini untuk membantu konseli agar tetap fokus terhadap apa yang telah menjadi harapan keberhasilannya dimasa yang akan datang (Rostini, 2021). Hal tersebut di jelaskan oleh konseli pada percakapan yang dilakukan dalam kegiatan konseling yang dilakukan. Percakapan yang dilakukan dalam konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) untuk menemukan sebuah kemungkinan yang akan terjadi dimana kemungkinan tersebut dapat mengurangi dari masalah yang dialami klien.

Subjek dalam studi ini adalah seorang siswa kelas X MAN 4 Banyuwangi, yang dikenal dengan inisial F, berusia 15 tahun. Dia menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu dan emosinya karena terlalu terikat secara emosional dalam hubungan pacaran (bucin). Permasalahan ini muncul akibat kebutuhan akan perhatian dari pacar, ketidakmampuan dalam menetapkan batasan di dalam hubungan, serta minimnya keterampilan dalam mengelola waktu. Klien merasa harus selalu siap sedia untuk pasangan dan khawatir kehilangan jika tidak merespons dengan segera, sehingga ia mengabaikan kewajiban belajar dan tanggung jawab pribadi. Akibatnya, klien mengalami penurunan dalam pencapaian akademis, kelelahan fisik akibat kurang tidur, kecemasan, serta merasa kehilangan kontrol atas hidupnya sendiri.

Penyebab utama fokus siswa yang teralih kepada hubungan pacaran, sehingga mengakibatkan penurunan nilai akademik di pendidikan formal, terkait erat dengan dinamika keluarganya. Sebagai anak sulung, siswa ini menghadapi tuntutan untuk memenuhi semua keinginan orang tua, yang membuatnya merasa tidak memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan sendiri. Setiap pendapat yang diungkapkan sering kali ditolak oleh kedua orangtuanya, sehingga ia mencari pelampiasan melalui hubungan pacaran. Dalam hubungan tersebut, siswa tersebut berusaha mengungkapkan keinginan dan harapannya. Namun, ia masih kesulitan dalam mengelola waktu antara kebersamaannya dengan pasangan dan waktu belajar. Akibatnya, ia sering

mengabaikan penjelasan dari guru, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan dalam nilai akademiknya.

Untuk menangani masalah yang dialami siswa tersebut, guru BK melakukan konseling menggunakan Teknik-teknik yang ada dalam konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) yaitu, Pertama menggunakan Pertanyaan Pengecualian (*Exception Question*) digunakan untuk mengarahkan klien Ketika masalah tersebut tidak ada. Hal ini membantu menunjukkan kepada klien bahwa masalah yang kuat tidak selamanya bertahan. Pertanyaan tersebut membantu konselor untuk untuk membangkitkan berbagai Solusi yang bisa ditemukan klien melalui metode tanya jawab (Rostini, n.d.). Seperti contoh “kapan terakhir kalinya kamu merasa berhasil belajar dengan baik setelah kamu menjalani hubungan tersebut? Apa yang kamu rasakan?”. pertanyaan ini membantu memberikan waktu klien untuk mengingat saat-saat masalah belum terlalu dominan dalam hidup mereka.

Kedua, Konselor menggunakan Teknik Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*) untuk memberikan kesempatan kepada klien membayangkan Ketika masalah tersebut sudah lenyap. Klien diharapkan untuk membayangkan dan mengungkapkan kehidupan apa yang menjadi keinginan klien (Rostini, 2021). Dengan menggunakan metode ini, konseli akan dapat mempertimbangkan potensi perubahan yang tak terbatas (Islam et al., 2024). Seperti contoh “jika terjadi suatu keajaiban pada malam ini dan kamu bangun dengan keadaan masalah terkait penurunan prestasimu hilang, apa yang berubah dalam diri kamu?”. Pertanyaan ini membantu klien untuk merasakan perubahan positif yang terjadi Ketika keajaiban tersebut terjadi.

Ketiga Pertanyaan Berskala (*Scalling Question*) meminta klien untuk memperhatikan hal apa yang telah dilakukan klien untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya dan bagaimana cara untuk mengambil Langkah tersebut menjadi suatu perubahan yang diinginkan oleh klien (Rachmawati, 2018) . Teknik ini menggunakan pertanyaan berskala untuk mengetahui sejauh mana klien dalam mengatasi masalah tersebut. Seperti contoh “Dari angka 0-10, Dimana 0 hubungan tidak mengganggu prestasimu dan 10 hubungan kamu sangat mengganggu prestasi belajarmu, maka saat ini kamu sedang berada di angka berapa?”. Setelah menanyakan pertanyaan ini di lanjutkan dengan pertanyaan” bagaimana cara kamu untuk naik satu Tingkat ke atas?” (Sugara, 2019).

Teknik terakhir berfokus pada merenungkan perubahan, di mana konselor membantu siswa menyadari perkembangan yang telah dicapainya. Siswa mengungkapkan bahwa ia kini merasa lebih santai, dapat mengatur waktu dengan baik, dan tidak lagi terlalu bergantung pada pengakuan dari pasangan. Ia menyatakan bahwa pasangannya sekarang mulai menghargai waktu belajarnya, dan mereka bahkan telah sepakat untuk saling memberikan ruang saat belajar. Siswa memberikan penilaian diri dengan angka 7 dari skala 0 hingga 10, menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pandangan terhadap pengendalian diri dan keseimbangan hidup.

Setelah menjalani sesi konseling menggunakan pendekatan SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*), konselor melakukan wawancara dengan wali kelas untuk menilai perkembangan siswa. Diketahui bahwa siswa yang sebelumnya cenderung mengabaikan penjelasan guru kini menunjukkan perubahan positif dengan mau memperhatikan saat materi disampaikan. Dengan hasil ini, diharapkan konseling SFBT dapat secara efektif meningkatkan konsentrasi belajar siswa dan membantu mereka meraih prestasi yang lebih baik.

Pembahasan

Hubungan Pacaran Sehat

Pacaran merupakan suatu hal yang biasa dilakukan oleh remaja yang masih mencoba untuk mencari jati diri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pacaran didefinisikan sebagai hubungan romantis antara dua orang yang berbeda jenis kelamin, di mana keduanya saling menyayangi namun belum terikat dalam pernikahan. Pacaran sering kali menjadi langkah awal dalam membangun kedekatan pribadi dan emosional yang lebih mendalam sebelum terciptanya komitmen formal (Sinaga et al., 2024). Pacaran adalah hubungan yang dilakukan sebelum menikah dan dapat diterima oleh sebagian Masyarakat. Pacaran juga merupakan sebuah bentuk ekspresi karena adanya perbedaan naluri seks antara laki-laki dan Perempuan yang disebabkan oleh kematangan emosional (Hanina *et al.*, 2023). Sebagian besar remaja melakukan hubungan pacaran hanya untuk sekedar memberikan kesenangan dalam hidupnya.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi remaja untuk melakukan hubungan pacaran seperti agar tidak diejek teman-temannya, ingin merasakan bahagianya karena diperhatikan oleh pasangannya, adanya keinginan untuk mencoba hal baru, supaya terlihat dewasa dan menambah relasi (Sirojammuniro, 2020). Maka dari itu remaja butuh untuk mengerti bagaimana menjalin hubungan sehat yang tidak mengganggu dalam proses belajarnya.

Ketika dua orang mampu menjaga kejujuran satu sama lain, memperlakukan satu sama lain dengan bermartabat, dan peka terhadap perasaan satu sama lain, mereka berada dalam hubungan kencan yang baik. Tujuan dari pacaran adalah untuk mencari cara untuk memperbaiki masalah yang muncul, oleh karena itu penting bahwa ketika konflik muncul, mereka diselesaikan dengan benar (Dewi & Hartini, 2021). Pacaran yang baik tidak mengganggu studi atau minat lain, bertentangan dengan norma masyarakat, atau menghambat perkembangan individu itu sendiri (Sirojammuniro, 2020). Hubungan pacaran sehat adalah hubungan baik yang diakibatkan oleh 4 faktor yaitu sehat secara fisik yang dalam menjalani hubungan tidak adanya suatu kekerasan secara fisik, sehat secara psikis yang berarti mampu untuk menunjukkan empati serta dapat mengendalikan emosi, sehat secara sosial yang berarti tidak adanya sikap saling mengikat ataupun mengisolasi pasangan, dan sehat secara seksual (Priska Rabu, 2018). Memiliki hubungan pacaran yang sehat itu menjadi suatu hal yang penting agar pacaran bukan menjadi suatu sumber utama dalam penurunan nilai akademik siswa seperti yang dialami oleh salah satu siswa MAN 4 Banyuwangi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MAN 4 Banyuwangi, seorang siswa kelas X menunjukkan penurunan prestasi belajar yang cukup serius karena hubungan pacaran yang tidak sehat. Melalui pengamatan dan wawancara, terungkap bahwa siswa tersebut kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan belajar dan berkomunikasi dengan pasangan. Dalam seminggu, siswa tersebut menghabiskan kegiatan sehari-harinya untuk berinteraksi dengan pasangannya melalui pesan teks dan telepon ataupun bertemu secara langsung, baik ketika berada di rumah maupun di sekolah. Aktivitas belajar di rumah sering kali diabaikan, dan siswa tersebut mengaku lebih memilih menghabiskan waktu untuk berbincang dengan pacar daripada menyelesaikan pekerjaan rumah. Siswa tersebut mengalami penurunan prestasi belajar dikarenakan pasangannya tidak mendukung siswa pada masalah belajar. Padahal pasangan dari siswa tersebut juga satu sekolah, namun mereka sama-sama disibukkan dengan kepentingan pacaran tanpa memedulikan mana pacaran yang sehat dan tidak. Guru wali kelas juga mencatat bahwa siswa ini

mulai menunjukkan penurunan motivasi belajar dan sering tidak menyerahkan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan.

Dari informasi tersebut, tampak bahwa hubungan pacaran yang tidak sehat bisa menjadi salah satu faktor berbahaya yang menghalangi kemajuan akademis remaja. Supaya tidak terjadi penurunan tersebut, siswa diharapkan dapat membangun hubungan pacaran yang sehat. Dapat dikatakan hubungan pacaran tersebut sehat jika telah memiliki ciri-ciri berikut: (1) Setiap pasangan memiliki hak untuk mengungkapkan pendapatnya. (2) Adanya percakapan yang bersih. (3) Memiliki kebebasan dalam berteman dan memiliki ruang privasi. (4) Memutuskan masalah secara bersama bukan sepihak. (5) Adanya kepercayaan. (6) Memaafkan dan memberikan kesempatan pada pasangan jika membuat kesalahan. (7) Adanya kerjasama dalam hubungan untuk saling melengkapi. (8) Tidak sulit untuk menemukan kebahagiaan (Sarah Silalahi et al., 2022).

Dengan ciri-ciri hubungan sehat tersebut diharapkan muncul dampak positif yang terjadi pada siswa seperti meningkatkan prestasi belajar, memiliki pergaulan luas, memiliki perasaan yang aman, nyaman, terlindungi, meningkatkan kedewasaan, dan dapat terhindar dari stress (Fajrina Haryati, 2020). Membangun rencana masa depan juga merupakan hal yang penting dalam hubungan pacaran.

Minimnya dukungan dari pasangan, pengabaian terhadap batas waktu, dan kurangnya kemampuan mengendalikan diri dalam menjalin hubungan merupakan penyebab utama permasalahan yang dihadapi. Oleh sebab itu, sangat penting bagi siswa untuk memperoleh pendidikan tentang hubungan yang sehat dan mendapatkan bimbingan konseling, seperti metode SFBT, agar dapat mencapai keseimbangan yang baik antara kehidupan pribadi dan akademik.

Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy)

Menghadapi berbagai masalah di sekolah, siswa sering kali membutuhkan dukungan. Dalam hal ini, layanan bimbingan konseling hadir untuk membantu mereka menemukan solusi yang tepat. Bimbingan dan konseling merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada peserta didik, baik secara individu maupun kelompok. Tujuannya adalah agar siswa dapat menjadi lebih mandiri dan berkembang secara optimal, baik dalam aspek pribadi, sosial, pembelajaran, maupun karir. Hal ini dilakukan melalui berbagai layanan dan kegiatan yang dirancang untuk mendukung perkembangan mereka (Kamaluddin, 2011). Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah diharapkan dapat menjadi teman bagi siswa untuk saling berbagi cerita, mengembangkan kekuatan dalam menemukan solusi, serta membantu mengontrol perilaku mereka. Salah satu tantangan yang dihadapi oleh siswa MAN 4 Banyuwangi adalah terlalu fokus pada hubungan pacaran, yang menyebabkan penurunan nilai akademik dalam pendidikan formal mereka.

Guru BK merupakan komponen penting yang ada dalam sekolah. Adanya guru BK untuk memberikan arahan pada seluruh siswa di sekolah. MAN 4 Banyuwangi memiliki guru BK profesional yang ikut berkontribusi dalam perkembangan siswa. Dengan adanya konseling diharapkan dapat membantu siswa untuk menghadapi berbagai tantangan. Konseling merupakan suatu timbal balik yang dilakukan oleh konselor pada konseli. Prayitno dan Amti memberikan penjelasan tentang konseling yang merupakan sebuah proses untuk memberikan bantuan dari seorang ahli kepada individu yang memiliki masalah sampai teratasinya masalah yang sedang dihadapi konseli (Prabowo, 2021).

Guru BK memberikan pelayanan terhadap seluruh keluhan kesah yang dialami oleh siswa, salah satunya siswa yang terindikasi mengalami penurunan prestasi belajar dikarenakan terlalu

berlebihan dalam menjalani hubungan pacaran. Memberikan konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) pada siswa tersebut diharapkan dapat membantu agar menjadikan hubungan tersebut menjadi lebih sehat menggunakan waktu yang relative singkat.

Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) memberikan beberapa kelebihan, yaitu: konseling yang berfokus pada solusi, memiliki fokus treatment yang spesifik dan jelas, menggunakan waktu secara efektif, berorientasi pada saat ini (Indika et al., 2024). Pendapat lain memberikan tambahan untuk kelebihan konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) yang dapat digunakan dalam berbagai jenis masalah (Rostini, 2021). Namun, konseling SFBT juga memiliki beberapa kelemahan, yaitu konseling ini tidak memiliki tujuan menyelesaikan masalah klien secara tuntas, konseling yang tidak memperhatikan Riwayat masalah klien, memiliki keterbatasan dalam waktu, menuntut keterampilan konselor dalam menggunakan Bahasa yang benar, dan menggunakan Teknik *mindskills* (Usmawati, 2019).

Konseling dilaksanakan dengan penerapan teknik-teknik utama dari SFBT. Dengan menggunakan teknik *exception question* yang diterapkan untuk menggali pengalaman ketika siswa mampu belajar tanpa gangguan dari pasangan. Siswa mengenang saat-saat keberhasilannya belajar dengan tekun dan ketika menyimpan ponselnya saat belajar, yang berpengaruh positif terhadap peningkatan nilai ulangan Matematika. Hal ini menunjukkan bahwa siswa sejatinya memiliki potensi untuk belajar secara efektif jika berada dalam suasana yang mendukung. Kedua menggunakan pertanyaan Ajaib (*miracle question*) untuk menggambarkan keadaan sempurna jika masalah tersebut tidak lagi mengganggu. Siswa membayangkan belajar tanpa stres, tidak terganggu oleh keinginan perhatian dari pasangan, serta menerima dukungan dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah. Visualisasi ini memberikan arahan untuk tujuan yang ingin dicapai dalam konseling. Ketiga, metode pertanyaan skala diterapkan untuk menilai pandangan siswa mengenai kemampuan mereka dalam mengatur keseimbangan antara hubungan pribadi dan kewajiban belajar. Pada pertemuan terakhir, Siswa memperkirakan posisinya pada skala 4 dari 10, yang lebih tinggi dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya, dan mengatakan bahwa mereka telah mulai menetapkan batasan seperti mengurangi penggunaan ponsel saat belajar dan merencanakan jadwal harian. Hal ini menunjukkan adanya kemajuan dalam perilaku yang adaptif. Bukti adanya perubahan juga terlihat dari peningkatan nilai Bahasa Indonesia siswa, yang naik dari 70 menjadi 8. Terakhir dimanfaatkan untuk merenungkan perubahan, di mana peserta didik menyadari bahwa dirinya kini lebih tenang, dapat mengatur waktu, dan mendapatkan pengertian dari pasangan. Skala diri meningkat, dan siswa mengaku merasa lebih mandiri serta bertanggung jawab.

Berdasarkan informasi dari setiap sesi, konseling SFBT terbukti berhasil dalam membantu siswa menyelesaikan masalah hubungan yang memengaruhi prestasi akademik. Metode seperti *exception question* dan *miracle question* memfasilitasi siswa dalam menumbuhkan harapan serta menemukan kekuatan dalam diri mereka, sementara penggunaan *scaling* dan refleksi terhadap perubahan memberikan umpan balik yang jelas mengenai kemajuan yang telah diraih. Konseling ini tidak menyoroti penyebab masalah, melainkan lebih pada solusi dan pencapaian yang telah diraih sebelumnya. Pendekatan ini sangat sesuai untuk remaja yang sedang dalam pencarian identitas dan memerlukan dukungan untuk membuat keputusan yang positif. Dengan demikian, SFBT mendukung siswa dalam menyeimbangkan antara kehidupan pribadi dan pendidikan tanpa merasakan tekanan atau kehilangan arah.

Pendidikan adalah fondasi yang sangat penting dalam pembangunan suatu negara, dan pemuda memiliki posisi kunci dalam menjaga keberlangsungan fondasi tersebut. Menurut informasi dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024, angka partisipasi sekolah (APS) untuk penduduk yang berusia 16 hingga 18 tahun di Indonesia mencapai sekitar 74,35% (Daftar Pusat Statistik, 2024), yang menunjukkan bahwa masih ada 1 dari 4 remaja tingkat SMA yang tidak melanjutkan ke pendidikan formal. Fenomena ini merupakan sebuah tantangan yang signifikan karena generasi muda adalah kelompok yang berada di usia produktif dan berperan penting dalam menentukan kemajuan suatu bangsa.

Fenomena ini merupakan sebuah tantangan yang signifikan karena generasi muda adalah kelompok yang berada di usia produktif dan berperan penting dalam menentukan kemajuan suatu bangsa. Selain itu, data dari UNESCO menunjukkan bahwa pendidikan yang baik tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan akademik, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan sosial yang diperlukan untuk menghadapi tantangan global di abad ke-21 (Umayah dan Riwanto, 2020). Dalam hal ini, diharapkan generasi muda tidak hanya menjadi penerima manfaat pendidikan, tetapi juga berperan aktif dalam menciptakan inovasi, melakukan advokasi, dan melakukan transformasi dalam sistem pendidikan itu sendiri.

Pendidikan dalam arti yang luas adalah hidup yang berarti pendidikan adalah belajar tanpa adanya Batasan waktu dan tempat yang ditentukan, namun berpengaruh positif dalam kehidupan individu tersebut. Tujuan pendidikan, menurut Plato, adalah untuk menanamkan dalam diri setiap orang keinginan untuk menghayati potensi penuhnya sebagai warga negara, serta cara-cara yang tepat untuk memimpin dan ditaati, dan proses ini dimulai sejak lahir dan berlanjut hingga kematian (Kristiono & Wiratomo, 2017).

Sedangkan dalam arti yang sempit pendidikan merupakan sebuah sekolah yang menggunakan sistem pembelajaran, yang mana system tersebut berlaku untuk siswa atau peserta didik di sekolah (Ujud et al., 2023). Pendidikan yang menyeluruh melibatkan penyampaian dan perolehan informasi yang luas, mengasah keterampilan berpikir dan menilai, dan mempersiapkan seseorang untuk dewasa, seperti yang dinyatakan oleh Dictionary Reference (Kristiono & Wiratomo, 2017).

Pendidikan dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu pendidikan formal dan informal. Pendidikan formal merujuk pada pendidikan yang diperoleh di sekolah, sementara pendidikan informal mencakup pembelajaran yang terjadi dalam lingkungan keluarga dan masyarakat (Umami Nurfitri, Desi Ariska, 2024). Pendidikan memiliki aspek penting dalam kehidupan individu. Pendidikan bukan hanya memberikan pengetahuan serta keterampilan dalam menghadapi masalah yang akan terjadi di masa mendatang, namun Pendidikan juga membantu dalam pembentukan karakter dan memberikan peluang yang lebih baik untuk masa yang akan datang. Dengan pendidikan diharapkan generasi muda dapat meningkatkan kualitas diri pada kehidupannya (Alfiah & Musbikhin, 2022).

Generasi muda berhubungan erat sebagai generasi penerus bangsa. Kata “Generasi Muda” tersusun dari dua kata yang saling melengkapi. Istilah ini merujuk pada kelompok individu yang masih berada dalam usia muda, yang mewarisi cita-cita serta memiliki hak dan kewajiban (Kristiono & Wiratomo, 2017). Keturunan generasi ini akan melanjutkan pekerjaan generasi

sebelumnya. Istilah “generasi muda” sering digunakan untuk menggambarkan orang-orang yang berusia antara 12 dan 18 tahun, yang juga dikenal sebagai remaja. Transisi dari masa bayi hingga dewasa adalah masa transformasi fisik, mental, dan sosial yang signifikan. Perjalanan seseorang dari bayi hingga dewasa dimulai pada masa remaja, masa formatif dalam hidupnya. Ada orang lain yang melihat masa ini sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja seringkali menghadapi gejolak emosi, berada dalam fase transisi yang menghubungkan ketergantungan masa kanak-kanak dengan kebebasan yang akan datang di masa dewasa (Suryana et al., 2022).

Masa remaja memiliki 3 fase dalam pertumbuhan dan perkembangannya yaitu: (1) Pra-Remaja (11-14 tahun). Pada fase pra-remaja, perhatian mereka cenderung terfokus pada keadaan saat ini, bukan pada masa depan. Di sisi lain, timbul rasa malu yang berkaitan dengan identitas seksual, disertai ketertarikan terhadap lawan jenis (Batubara, 2016). Perkembangan tubuh pra-remaja sering terganggu oleh perubahan, terutama hormonal, yang dapat mempengaruhi suasana hati. Pra-remaja sering dianggap masa negatif karena perilaku yang cenderung sulit berkomunikasi dengan orang tua (Subkhi Mahmasani, 2020). Pada remaja awal (14-17 tahun), teman sebaya menjadi sangat penting, dan mereka mulai mengembangkan kemandirian serta pemahaman tentang tujuan karier. Penerimaan dari lawan jenis juga menjadi faktor penting (Suryana et al., 2022). Pada remaja akhir (17-19 tahun), individu menyelesaikan tugas perkembangan utama, mencari identitas diri, membangun hubungan intim, dan menetapkan tujuan hidup (Lubis et al., 2024).

Menurut Kristiono & Wiratomo (2017), remaja memiliki potensi besar untuk berkembang, seperti idealisme dan daya kritis yang memungkinkan mereka melihat kekurangan dan mencari ide baru. Selain itu, mereka memiliki dinamika dan kreativitas, serta keberanian untuk mengambil risiko yang dihitung. Remaja juga memiliki optimisme, semangat, dan keinginan untuk mandiri, meskipun penting bagi mereka untuk memiliki disiplin diri. Remaja saat ini lebih terpelajar dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang keberagaman, patriotisme, serta nasionalisme. Mereka juga perlu mengembangkan kemampuan di bidang ilmu dan teknologi serta kompetensi profesional untuk masa depan.

Maka dari itu pendidikan bagi generasi muda memiliki tujuan agar memastikan bahwa generasi muda memiliki masa depan yang baik dan menghindari keterlibatan dalam pergaulan yang tidak sehat (Kristiono & Wiratomo, 2017). Pendidikan memiliki peran sangat penting bagi perkembangan generasi muda saat ini. Karena dengan Pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan anak bangsa dan dapat mengembangkan masyarakat Indonesia.

Pendidikan formal memainkan peran krusial dalam membentuk generasi bangsa yang berkualitas dan kompetitif. Melalui jalur pendidikan ini, individu tidak hanya mendapatkan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga nilai-nilai karakter yang esensial untuk berkontribusi terhadap pembangunan ekonomi dan sosial. Pendidikan formal berfungsi membangun etika, kesadaran sosial, serta pemahaman tentang hak dan kewajiban sebagai warga negara. Lebih jauh lagi, pendidikan membuka pintu menuju peluang kerja yang lebih luas dan pengembangan diri, sekaligus mendorong inovasi serta kemajuan teknologi. Dengan demikian, pendidikan formal juga berperan dalam mereduksi kesenjangan sosial. Dengan adanya generasi terdidik, bangsa akan lebih siap menghadapi tantangan global, memperkuat pembangunan nasional, dan menciptakan kemajuan di berbagai bidang kehidupan.

Hasil dari pengamatan dan wawancara di MAN 4 Banyuwangi menunjukkan bahwa seorang siswa kelas X mengalami penurunan signifikan dalam prestasi akademiknya setelah terlibat dalam hubungan pacaran yang tidak sehat. Data dari rapor semester lalu menunjukkan bahwa siswa

tersebut mengalami penurunan nilai rata-rata, terutama pada mata pelajaran eksakta seperti Matematika dan Fisika. Para guru dan wali kelas juga mencatat bahwa siswa menjadi kurang konsentrasi saat belajar dan lebih sering meminta izin untuk keluar kelas.

Informasi ini didukung oleh catatan dari guru BK (Bimbingan Konseling) yang menyoroti bahwa siswa tersebut terlibat dalam konflik yang sering dengan pasangannya yang juga siswa di sekolah yang sama, yang mengakibatkan siswa tidak memiliki cukup waktu untuk belajar. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang tidak sehat tidak hanya memengaruhi kondisi mental siswa, tetapi juga berdampak langsung pada proses dan hasil belajar mereka.

Namun setelah dilakukannya sesi konseling SFBT, siswa menunjukkan adanya peningkatan dalam motivasi belajar, pengelolaan waktu yang lebih efektif, serta kesadaran siswa akan pentingnya menjaga hubungan yang sehat tanpa mengabaikan pendidikan.

Oleh karena itu, metode konseling SFBT terbukti efektif dalam membantu siswa membangun hubungan interpersonal yang positif sambil tetap menjaga tanggung jawab akademis mereka. Metode ini tidak hanya menangani gejala, tetapi juga memberdayakan siswa untuk menemukan solusi berdasarkan kekuatan dan pengalaman positif yang mereka miliki.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode Solution Focused Brief Therapy (SFBT) efektif dalam mendukung siswa untuk menghadapi konflik antara hubungan pribadi (pacaran) dan tanggung jawab akademik. Lewat empat sesi konseling yang diberikan kepada seorang siswa di MAN 4 Banyuwangi yang mengalami penurunan prestasi belajar akibat keterlibatan emosional yang berlebihan dalam pacaran, diperoleh bahwa ada perubahan mendasar dalam cara siswa memahami dan mengelola hubungan tersebut. Pada setiap sesi diberikan teknik dasar SFBT seperti, pertanyaan pengecualian yang berhasil mengidentifikasi momen-momen ketika siswa dapat berkonsentrasi belajar tanpa gangguan dari pasangannya. Kedua, menggunakan pertanyaan keajaiban, membantu klien membayangkan situasi ideal hubungan yang mendukung pembelajaran. Ketiga, pertanyaan skala digunakan untuk menilai tingkat keyakinan dan kesiapan siswa untuk melakukan perubahan, sedangkan yang keempat difokuskan pada refleksi perubahan yang menunjukkan perkembangan kognitif dan emosional siswa dari sebelum hingga sesudah proses konseling.

Data menunjukkan bahwa siswa mulai mengatur batasan yang baik dalam hubungan mereka, dapat menolak ajakan dari pasangan yang mengganggu waktu belajar, dan menunjukkan peningkatan minat dalam akademik. Selain itu, menurut observasi dari guru BK dan evaluasi akademis, siswa menunjukkan kemajuan dalam kehadiran serta partisipasi dalam kelas setelah intervensi dilakukan.

Lebih luas, riset ini menunjukkan bahwa SFBT tidak hanya membantu menyelesaikan isu dengan cepat dan terfokus, tetapi juga mengembangkan pola pikir positif, mandiri, dan mencari solusi di kalangan remaja. Hal ini sangat berarti mengingat informasi dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa sekitar 25,65% remaja tingkat menengah atas di Indonesia tidak melanjutkan pendidikan, sebagian disebabkan oleh masalah sosial atau emosional. Oleh karena itu, pendekatan konseling SFBT bisa menjadi pilihan strategis di dunia pendidikan untuk mendukung remaja dalam menjalin hubungan interpersonal yang sehat tanpa mengesampingkan peran utama mereka sebagai siswa.

Referensi

- Adnan Quthny, Y., & Bahrudin, B. (2022). *Persepsi Masyarakat Terhadap Pentingnya Pendidikan Pada Remaja Di Desa Liprak Kidul Kecamatan Banyuwang Kabupaten Probolinggo*. 5(2), 105–111. <https://doi.org/10.31764>
- Afaniyah, N. (2020). *Pengaruh Kematangan Emosi Dan Usia Perkawinan Muda Terhadap Keharmonisan Keluarga Di Desa Padangbandung Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik*.
- Agustinus Gulo. (2023). Revitalisasi Budaya Di Era Digital Dan Eksplorasi Dampak Media Sosial Terhadap Dinamika Sosial-Budaya Di Tengah Masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 3(3), 172–184. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v3i3.2655>
- Alfiah, S. R., & Musbikhin, M. (2022). Pengaruh Teknik Sosiodrama terhadap Efikasi Diri Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Al-Islamiah Ujung Pangkah. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 66–76. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.569>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi*. 1(1), 9–36.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik pendidikan 2023*. [online] Jakarta: BPS. [https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTUyNSMx/indikator pendidikan-1994-2024.html](https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTUyNSMx/indikator%20pendidikan-1994-2024.html)
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Dewi, M., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara Harga Diri dengan Penerimaan Kekerasan dalam Pacaran pada Perempuan Dewasa Muda. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 947–955. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.27614>
- Diana Puspitasari, & Dr.Budi Purwoko., M. P. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Solution-Focused Brief Therapy (Sfbt) Dalam Lingkup Pendidikan. *Jurnal BK UNESA*, 76–85.
- Fajrina Haryati, E. (2020). *Quanta Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Perilaku Berpacaran Remaja Smp*. 4(3). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Habsy, B. Al, Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non*

formal, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>

Hanina, H., Uyunnimah, M., Az-Zahro, R., & Multisari, W. (n.d.). *Tingkat Perilaku Pacaran Siswa SMK dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*.

Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 239–255.

Islam, F., Harum, A., & Kusnadi. (2024). Meningkatkan Sikap Disiplin Siswa Melalui Pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) dengan Teknik Miracle Question. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2).

Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447–454. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v17i4.40>

Kasingku, J. D., Warouw, W. N., Kristen, P. A., Klabat, U., Agama, F., & Klabat, U. (2025). *Berpacaran dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Belajar*. 5, 247–260.

Kristiono, N., & Wiratomo, G. H. (2017). Pendidikan Generasi Muda dan Bela Negara (Konsep, Metode dan Implementasi). *Semarang: Penerbit UNNES [Universitas Negeri Semarang]*. Tersedia secara online juga di: https://www.researchgate.net/profile/Natal_Kristiono2/publication/324247551_Pendidikan_Generasi_Muda_dan_Bela_negara, October, 1–282.

Lin, K. H., Johnson, C., Soe, C., Tai, J. A., Victoria, C., Surya, C. W., Jamaludin, B., Lestari, W., Kunci, K., Lin, K. H., Johnson, C., Soe, C., & Tai, J. A. (2024). *Pengaruh Pacaran terhadap Proses Pembelajaran pada Siswa Kelas 10 Pages 223-235 The Impact of Dating on the Learning Process in Year 10 Students*. 6(2), 223–235.

Marten, R. R., Aulania, A. F., Indahsari, H. P., Rahmi, P. A., Ratnasari, F., Yasin, J. A., Wiyono, B. D., & Nursilowati, L. (2024). Implementasi Konseling Individu Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1909–1919. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6566>

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (36 ed.).

OBAJA, C. K. (2024). *Pengaruh Pacaran Terhadap Kinerja Akademik Mahasiswa Stt Satyabhakti Malang*.

Prabowo, agung budi. (2021). modul keterampilan dasar konseling. In *universitas ahmad dahlan*.

Priska Rabu, O. R. W. (2018). Hubungan Pacaran Dengan Peningkatan Motivasi Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Stkip Widya Yuwana Madiun. In *STKIP Widya Yuwana* (Vol. 19). <https://doi.org/https://doi.org/10.34150/jpak.v19i10.39>

Rachman, E. A., Humaeroh, D., Sari, D. Y., & Mulyanto, A. (2023). Kepemimpinan Visioner Dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 1024–1033. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5053>

Rachmawati, R. H. (2018). Menggali nilai filosofi budaya Jawa sebagai sumber karakter generasi milenial: Konseling SFBT. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, 2(1), 327–337. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/506>

Rosif, R. (2024). Pacaran, Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa; Apakah Berhubungan? *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*, 14(1), 36–58. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2024.14.1.36-58>

Rostini, R. (n.d.). *Teori Dan Pendekatan Konseling Sfbt (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam* (Vol. 4, Nomor 1). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>

Sagdiyah, H. (2024). Implementasi Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Di Ma. Mambaul Ulum Tanggamus. In *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*.

Saputra, muhammad ruhul. (2024). *Komunikasi Interpersonal Pasangan Dewasa Muda yang Berbeda Status Sosial dalam Berperilaku Pacaran di Kota Makassar = Interpersonal Communication of Young Adult Couples with Different Social Status in Dating Behavior in Makassar City*.

Sarah Silalahi, Segen Pasaribu, Mega Pasaribu, Kristina Tobing, & Damayanti Nababan. (2022). Berpacaran Dengan Sehat: Tantangan Generasi Milenial Di Era Disrupsi. *Ta'rim: Jurnal Pendidikan dan Anak Usia Dini*, 3(4), 75–79. <https://doi.org/10.59059/tarim.v3i4.34>

Savira, L. (2024). Peran Guru Pada Transformasi Pendidikan Dalam Menyongsong Generasi Emas 2045. *Al-Madaris Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 4(2), 28–36. <https://doi.org/10.47887/amd.v4i2.132>

Sinaga, V. U., Tarigan, I. S., & Siburian, B. (2024). *Perspektif Mahasiswa Prodi Teologi LAKN Tarutung Tentang Perseputuhan Pada Tahun 2024*. 2(2).

Sirojammuniro, A. (2020). Analisis Pola Perilaku Pacaran Pada Remaja. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1.

Sugara, G. S. (2019). *Konseling Singkat Berorientasi Solusi Teknik Efektif Untuk Perubahan Positif*.

Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

Triana Rosalina Noor, & Cholil. (2024). Penanganan Perilaku Membolos Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Al-Ihsan, Sidoarjo. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 1–11.

<https://doi.org/10.55352/bki.v4i2.659>

Ujud, S., Nur, T. D., Yusuf, Y., Saibi, N., & Ramli, M. R. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sma Negeri 10 Kota Ternate Kelas X Pada Materi Pencemaran Lingkungan. *Jurnal Bioedukasi*, 6(2), 337–347. <https://doi.org/10.33387/bioedu.v6i2.7305>

Umami Nurfitri , Desi Ariska, N. A. (2024). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Siswa Yang Terlambat Di Sman 1 Masbagik. *Jurnal Konseling Pendidikan (JKP)*, 8(1), 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/jkp.v8i1.26001> PERAN

Urip Umayah, & Riwanto, M. A. (2020). Transformasi Sekolah Dasar abad 21 New Digital Literacy untuk Membangun Karakter Siswa di Era Global. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas dan Pintar)*, 4(1), 1--10. <http://ejournal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/308>

Usmawati, E. (2019). Teori dan pendekatan konseling SFBT. *Widyaiswara PPPPTK Penjas dan BK*, 9–12.

Usmawati, E., & Pd, M. (n.d.). *Teori Dan Pendekatan Konseling Sfbt*. <http://p4tkpenjasbk.kemdikbud.go.id/artikel/>

Xaverius Yosua, F. (2024). Dampak pacaran terhadap Minat dan Motivasi Belajar. *Jurnal Inovasi Global*, 2(6). <https://doi.org/10.58344/jig.v2i6>

Yuliani, V., & Karneli, Y. (2020). Pemanfaatan Layanan Informasi Guna Mencegah Terjadinya Dampak Negatif Perilaku Pacaran di Kalangan Remaja. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(2), 78. <https://doi.org/10.23916/08788011>