



**UIMSYA**  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT  
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

# TUGAS AKHIR ARTIKEL

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

Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung, Banyuwangi



# 2025

**PENULIS**

Zunia Virasuli  
NIM. 2112211024

**DOSEN PEMBIMBING**

Masnida M. Ag.  
NIPY. 3151706068901

**ARTIKEL**

**KONSELING SFBT (*SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY*):  
MEMBANGUN HUBUNGAN SEHAT TANPA MENGORBANKAN  
PENDIDIKAN**



Oleh:

**ZUNIA VIRASULI**

NIM: 2112211024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT  
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

**2025**

## **PRASYARAT GELAR**

### **KONSELING SFBT (*SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY*): MEMBANGUN HUBUNGAN SEHAT TANPA MENGORBANKAN PENDIDIKAN**

#### **ARTIKEL**

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Sarjana Sosial (S. Sos.)

Oleh :

**ZUNIA VIRASULI**

NIM : 2112211024

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFA'AT  
(UIMSYA)  
BLOKAGUNG BANYUWANGI**

**2025**

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Artikel dengan judul:

### **KONSELING SFBT (SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY): MEMBANGUN HUBUNGAN SEHAT TANPA MENGORBANKAN PENDIDIKAN**

Telah di setujui untuk di ajukan dalam sidang ujian Artikel

Pada tanggal: 03 Juli 2025

**Megetahui,**

**Ketua prodi**

**Pembimbing**



**Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog**

NIPY: 3152304039301

**Masnida, M.Ag**

NIPY: 3151706068901

## PENGESAHAN PENGUJI

Artikel Saudari Zunia Virasuli telah di munaqosahkan kepada dewan penguji Artikel Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam Universitas KH.

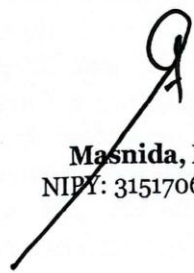
Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi Pada  
Tanggal:

**03 Juli 2025**

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Tim penguji:

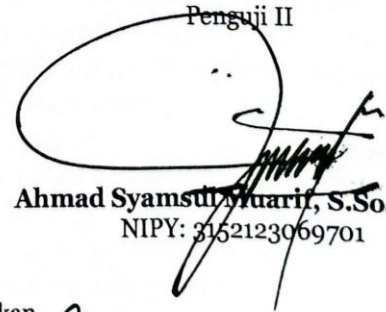
Ketua Penguji

  
**Masnida, M.Ag**  
NIPY: 3151706068901

Penguji I

  
**Nurin Baroroh, M. Psi. Psikolog**  
NIPY: 3152304039301

Penguji II

  
**Ahmad Syamsul Muarif, S.Sos., M.A**  
NIPY: 3152123069701



**Agus Baihuqi, S. Ag., M.I.Kom**  
NIPY: 3150425027901

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

*“Apakah sama antara orang yang berilmu dengan yang tidak berilmu?”.*

*(QS. Az-Zumar: 9)*

### **Persembahan:**

Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang tak terhingga, saya persembahkan karya tulis Artikel ini kepada:

1. Allah SWT, Pemilik segala ilmu, penguat langkah yang lemah, dan penenang jiwa yang gelisah. Tanpa izin dan kasih-Nya, perjalanan ini tidak akan pernah ada.
2. Nabi Muhammad SAW, Sang cahaya bagi umat manusia, suri teladan dalam akhlak dan perjuangan. Semoga shalawat dan salam selalu tercurah untuk beliau, yang menjadi inspirasi dalam menuntut ilmu dan menjadi pribadi yang lebih baik.
3. Untuk diriku sendiri, yang kadang ingin menyerah, tapi terus dipaksa oleh harapan untuk melangkah. Yang jatuh berulang kali, namun selalu memilih bangkit dan mencoba lagi. Perjalanan ini bukan hanya tentang akhir, tetapi tentang keberanian untuk bertahan, dan kesetiaan terhadap mimpi sendiri.
4. Kedua malaikatku di dunia, Bapak Prayitno Amri dan Ibu Mudri'ah. yang namanya kusebut dalam setiap doa. Dalam diam kalian menyimpan lelah, namun tetap memberi cinta tanpa jeda. Doa-doa kalian adalah pijar yang menuntunku dalam gelap, langkah kalian adalah arah yang menuntunku pulang.
5. Kakakku laki-lakiku Ridho Wahabillah. Meskipun sering tampak tidak peduli dan tak banyak bicara, aku tahu bahwa perhatianmu hadir dalam bentuk yang berbeda. Terima kasih atas segala dukungan yang mungkin tak terucap, namun terasa melalui sikap dan kehadiranmu. Dalam diam, kau turut menguatkanmu, dengan cara yang sederhana namun bermakna. Semoga rasa terima kasih

ini cukup mewakili semua hal yang belum sempat aku ungkapkan secara langsung.

6. Dosen Pembimbing Bapak Masnida, M.Ag, Yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan menguatkan dalam setiap proses penyusunan Artikel ini. Terima kasih atas ilmu, waktu, dan kesediaan untuk membimbing saya hingga titik ini.
7. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas KH. Mukhtar Syafaat, Yang telah menanamkan ilmu, membuka cakrawala berpikir, dan membentuk saya menjadi pribadi yang lebih utuh. Terima kasih atas ketulusan dan dedikasi dalam mengajar.
8. Seseorang yang Istimewa, Terima kasih telah menjadi tempat bercerita, tempat bersandar di antara tumpukan revisi dan tekanan waktu. Doa dan kehadiranmu adalah bagian dari alasan mengapa aku tetap bertahan.
9. Warga Kamar Al-Barani, Tempat semua lelah menjadi tawa, tempat berkeluh kesah dan saling menguatkan. Terima kasih atas kebersamaan dan kenangan yang tidak akan terlupa.
10. Teman-teman BKI (Bimbingan dan Konseling Islam), Teman seperjuangan dalam ilmu dan pengalaman. Terima kasih atas semangat, dukungan, dan tawa yang menghidupkan hari-hari selama kuliah.
11. Pondok Pesantren Darussalam Blokagung, Tempat awal semua perjalanan dimulai. Terima kasih atas nilai-nilai keikhlasan, kedisiplinan, dan keteguhan yang tertanam dalam setiap langkah.
12. MAN 4 Banyuwangi, Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak di MAN 4 Banyuwangi yang telah memberikan kesempatan, dukungan, dan kemudahan selama proses penelitian ini berlangsung. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi madrasah dan dunia pendidikan pada umumnya.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, Terima kasih atas segala dukungan, doa, bantuan, dan kehadiran, baik yang tampak maupun yang tersembunyi. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan ini.

**PERNYATAAN  
KEASLIAN TULISAN**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Zunia Virasuli  
NIM : 2112211024  
Program Studi : Bimbingan dan Komunikasi Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Alamat Lengkap : Sambirejo, Rt. 03, Rw. 03 Desa Sambimulyo  
Kecamatan Bangorejo, Kabupaten Banyuwangi  
Provinsi Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa Artikel ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk pada sumbernya.

Banyuwangi, Agustus 2025

Yang menyatakan,



**Zunia Virasuli**  
Nim: 2112211024

## ABSTRAK

**Virasuli, Zunia. 2025. Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA). Pembimbing: Masnida, M.Ag.**

Kata Kunci: Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*); Hubungan Sehat; Pendidikan

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**

**Virasuli, Zunia. 2025 SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Counseling: Building Healthy Relationships Without Sacrificing Education. Faculty of Islamic Da'wah and Communication, Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA). Supervisor: Masnida, M.Ag.**

Keywords: SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Counseling; Healthy Relationships; Education

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.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Artikel yang berjudul “Konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafaat.

Artikel ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. KH. Ahmad Hisyam Syafa’at, S.Sos.I., M.H. Pengasuh Pondok Pesantren Darussalam Blokagung.
2. Dr. KH. Abdul Kholiq Syafa’at, M.A. Selaku Senat Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
3. Dr. KH. Ahmad Munib Syafaat, Lc., M.E.I. Selaku Rektor Universitas KH. Mukhtar Syafa’at (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi.
4. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
5. Nurin Baroroh, M.Psi., Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Masnida, M.Ag. Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan Artikel ini.
7. Seluruh Dosen Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung, Banyuwangi.
8. Kedua Orang tua, kakak saya, dan teman-teman sekalian, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, namun telah memberikan bantuan dan dukungan yang berarti dalam proses penyusunan Artikel ini.

Penulis menyadari bahwa Artikel ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap saran dan kritik yang membangun demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga

Artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Banyuwangi, 03 Agustus 2025

**Zunia Virasuli**

## DAFTAR ISI

### COVER SAMPUL LUAR

|                                                                |      |
|----------------------------------------------------------------|------|
| COVER SAMPUL DALAM .....                                       | i    |
| HALAMAN PRASYARAT GELAR.....                                   | ii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....                            | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....                                | iv   |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                             | v    |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....                        | vii  |
| ABSTRAK (Bahasa Indonesia) .....                               | viii |
| <i>ABSTRACT</i> (Bahasa Inggris) .....                         | ix   |
| KATA PENGANTAR.....                                            | x    |
| DAFTAR ISI.....                                                | xii  |
| PENDAHULUAN .....                                              | 2    |
| METODE PENELITIAN.....                                         | 4    |
| HASIL PENELITIAN.....                                          | 4    |
| PEMBAHASAN .....                                               | 6    |
| Hubungan Pacaran Sehat .....                                   | 6    |
| Konseling SFBT ( <i>Solution Focused Brief Therapy</i> ) ..... | 8    |
| Pendidikan Bagi Generasi Muda.....                             | 9    |
| KESIMPULAN .....                                               | 11   |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                           | 12   |

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

1. LoA
2. Surat Pengantar Penelitian
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
4. Plagiasi
5. Kartu Bimbingan
6. Dokumentasi
7. Pedoman Wawancara
8. Pedoman Observasi
9. Biodata Penulis

## KONSELING SFBT (*SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY*): MEMBANGUN HUBUNGAN SEHAT TANPA MENGORBANKAN PENDIDIKAN

Zunia Virasuli<sup>1)</sup>, Masnida<sup>2)</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at

email: [zuniavirasuli@gmail.com](mailto:zuniavirasuli@gmail.com)

<sup>2</sup>Bimbingan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas KH. Mukhtar Syafa'at

email: [masnida@iaida.ac.id](mailto:masnida@iaida.ac.id)

---

### **Artikel histori:**

Submit:

Revisi:

Diterima:

Terbit:

### **Kata Kunci:**

*kata kunci 1, Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy)*

*kata kunci 2, Hubungan Sehat*

*kata kunci 3, Pendidikan*

### **Korespondensi:**

[zuniavirasuli@gmail.com](mailto: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 social (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 perjajakan 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.

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 satu bulan dengan empat sesi konseling. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Menurut J. Moloeng, penelitian kualitatif diartikan sebagai suatu penelitian yang bertujuan untuk memahami keadaan mengenai pengalaman yang dirasakan oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, serta lainnya, secara menyeluruh. Penelitian ini dilakukan dengan mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks tertentu yang bersifat alami dan dengan menggunakan berbagai metode yang bersifat alami (Agustinova, 2015). Sedangkan metode penelitian studi kasus menurut Surachnad (1982) merupakan suatu pendekatan dengan memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci (Agustinova, 2015). 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. Teknik pengumpulan data diperoleh 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.

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, 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 salah satu teknik yang ada dalam konseling SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) yaitu, 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.

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. Bukti adanya perubahan juga terlihat dari peningkatan peringkat siswa, dari peringkat 26 dari 32 siswa menjadi peringkat 19 dari 32 siswa. 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.

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 sekolahan, namun mereka sama-sama disibukkan dengan kepentingan berpacaran 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.

Informasi tersebut menampakkan 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).

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 utama dari SFBT. Dengan 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.

Berdasarkan informasi dari setiap sesi, konseling SFBT terbukti berhasil dalam membantu siswa menyelesaikan masalah hubungan yang memengaruhi prestasi akademik. Metode seperti *miracle question* memfasilitasi siswa dalam menumbuhkan harapan serta menemukan kekuatan dalam diri mereka. 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 Bagi Generasi Muda*

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 sesi konseling diberikan teknik dasar SFBT seperti, *miracle question* yang membantu klien membayangkan situasi ideal hubungan yang mendukung pembelajaran.

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 BANYUANYAR 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*.
- Agustinova, D. E. (2015). *Memahami Metode Penelitian Kualitatif*. CALPULIS.
- 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-Islamiyah 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.
- 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](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>
- 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.
- 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, Issue 1).
- 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 IAKN Tarutung Tentang Persepuluhan Pada Tahun 2024*. 2(2).
- Sirojammuniro, A. (2020). ANALISIS POLA PERILAKU PACARAN PADA REMAJA.

- 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>
- 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.
- 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*.
- 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>

# JKP: JURNAL KONSELING PENDIDIKAN

Program Studi Bimbingan dan Konseling



Alamat: Jl. TGKH. M. Zainuddin Abdul Majid, Pancor, Kec. Selong, Kabupaten Lombok Timur,

Nusa Tenggara Bar. 83611

Fax : (0376) 22954

=====

## **Letter Of Acceptance**

Dear **Virasuli, et al**

On behalf of the committee of **JKP: Jurnal Konseling Pendidikan**, I am glad to inform you that your manuscript:

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

Author(s) : Zunia Virasuli <sup>1</sup>, Masnida <sup>2</sup>

Affiliation : Bimbingan dan Konseling Islam, Dakwah dan Komunikasi Islam,  
Universitas KH. Mukhtar Syafa'at <sup>1,2</sup>

URL Artikel :

**HAS BEEN ACCEPTED** and considered to be published in *JKP: Jurnal Konseling Pendidikan* Vol.9, No.1 (2025). The paper will be published after successfully passing the review process and revisions made by the author(s). *JKP: Jurnal Konseling Pendidikan* is a scientific journal with the publication.

*JKP: Jurnal Konseling Pendidikan* is a scientific journal with the publication level of **SINTA 4** Accredited National Journal, based on the scientific journal in the field of Counseling and Education.

We thank you for your participation in our journal.

Kindest Regards,  
Selong, April 18<sup>th</sup> 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Desi A.'.

**Desi Ariska, M.Psi**  
Managing Journal



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Blokagung – Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491  
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

Nomor : 51.2.12/041.43/UIMSya/FDKI/C.8/I/2025  
Lamp. : -  
Hal : SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:  
**Kepala MAN 4 Banyuwangi**  
di –

Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : ZUNIA VIRASULI  
NIM : 2112211024  
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Sambirejo, Sambimulyo, Bangorejo, Banyuwangi  
No HP : 0859175599183  
Dosen Pembimbing : MASNIDA, M.Ag

Untuk dapat diterima/melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program tugas akhir.

Adapun judul penelitiannya adalah:

***“Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan”***

Atas perkenan dan kerjasamanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Banyuwangi, 1 Januari 2025

Dekan



**Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom**

NIY : 3150128107201



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANYUWANGI  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 BANYUWANGI**

Jl. H. Ichsan Kesilir-siliragung, Banyuwangi  
Telepon (0333) 711129 ; Faksimile (0333) 711129  
Email : man\_pesanggaran@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

Nomor: 661 /Ma.13.30.04/PP.00.6/05/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Drs. Imam Syafi'i, M.Pd.I  
NIP 196808171999031002  
Pangkat / Golongan : Pembina Tk.I / (IV/b)  
Jabatan : Guru Madya / Kepala MAN 4 Banyuwangi Kab. Banyuwangi

Menerangkan dengan sebenarnya:

Nama : ZUNIA VIRASULI  
NIM 2112211024  
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat : Sambirejo, Sambimulyo, Bangorejo, Banyuwangi.

Adalah mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Kab. Banyuwangi yang telah melaksanakan Penelitian dengan judul “ Konseling SFBT (Solution Facused Brief Therapy): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan “ pada tanggal 08 September 2024 s.d. 17 Oktober 2024 di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banyuwangi.

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Kepala,



Drs. Imam Syafi'i, M.Pd.I  
NIP. 196808171999031002





**UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
**Blokagung - Banyuwangi**

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491  
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI**

Nomor : 51.2.12/089.9/ UIMSya / FDKI / C-9 / V / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah Artikel:

Nama : Zunia Virasuli  
NIM : 2112211024  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Jenjang : Sarjana (S.1)  
Dengan Hasil : 14%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh ujian Artikel



Banyuwangi, 20 Mei 2025

Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

Nama : Zunia Virasuli

NIM : 2112210024

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Konseling SFBT (solution focused Brief Therapy) :  
Membangun Hubungan sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan

Pembimbing : Masnida M.Aq

| No. | Topik Pembahasan        | Tanggal | Tanda Tangan Pembimbing |
|-----|-------------------------|---------|-------------------------|
| 1   | Sefer Judul dan Acc     |         |                         |
| 2   | Abstrak dan pendahuluan |         |                         |
| 3   | Revisi                  |         |                         |
| 4   | Metode                  |         |                         |
| 5   | Pembahasan dan Hasil    |         |                         |
| 6   | Revisi                  |         |                         |
| 7   | Kesimpulan              |         |                         |
| 8   | Referensi dan Revisi    |         |                         |
| 9   |                         |         |                         |
| 10  |                         |         |                         |
| 11  |                         |         |                         |
| 12  |                         |         |                         |

Blokagung, 21 Mei 2025

Ketua Prodi  
Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog  
NIP. 3152304039301

## DOKUMENTASI



Gambar 1: proses konseling dengan klien di masjid Al-Ichsan MAN 4 Banyuwangi, 2024



Gambar 1: proses konseling dengan ketua kelas di ruang ramah anak di MAN 4 Banyuwangi, 2024

## **PEDOMAN WAWANCARA PENELITIAN**

**Topik:** Konseling SFBT untuk Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan

### **Identitas Informan:**

- Nama Inisial: MFB
- Usia: 15 Tahun
- Kelas: X 4
- Sekolah: MAN 4 Banyuwangi
- Jenis Kelamin: Laki-laki

### **A. Kondisi Awal Sebelum Konseling**

1. Bagaimana pandangan kamu tentang hubungan pacaran di usia remaja?
2. Apakah saat ini kamu sedang menjalani hubungan pacaran? Jika iya, sejak kapan?
3. Apa yang kamu rasakan selama menjalin hubungan tersebut?
4. Menurutmu, apakah hubungan ini berdampak pada kegiatan belajar kamu? Jika iya, bagaimana dampaknya?
5. Bagaimana reaksi orang tua atau guru terhadap hubunganmu ini?

### **B. Permasalahan yang Dialami**

6. Apakah kamu merasa kesulitan dalam membagi waktu antara belajar dan pacaran? Jelaskan.
7. Pernahkah kamu merasa stres, cemas, atau tertekan karena tuntutan pasangan atau belajar?
8. Apakah ada konflik dalam hubungan pacaran yang memengaruhi kegiatan sekolahmu?
9. Apakah nilai akademikmu mengalami perubahan selama menjalin hubungan ini? Jika ya, bagaimana?

### **C. Proses Konseling SFBT**

10. Bagaimana perasaanmu saat pertama kali mengikuti sesi konseling?
11. Apa yang kamu pikirkan ketika ditanya tentang “bagaimana jika masalahmu hilang dalam semalam?”
12. Adakah solusi yang kamu temukan sendiri selama proses konseling?
13. Apakah kamu merasa didengarkan dan diberdayakan selama sesi konseling?
14. Apa yang paling membantu dari sesi konseling yang kamu jalani?

### **D. Perubahan Setelah Konseling**

16. Apakah ada perubahan dalam cara kamu memandang hubungan pacaran setelah sesi konseling?
17. Apakah kamu mulai mampu mengatur waktu dengan lebih baik antara belajar dan pacaran?
18. Bagaimana perkembangan nilai akademikmu setelah konseling?
19. Apakah kamu merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menjalani aktivitas sekolah?
20. Apakah hubunganmu dengan pasangan berubah setelah kamu menjalani konseling? Jika ya, bagaimana?

### **E. Evaluasi dan Harapan**

21. Apakah kamu merasa konseling SFBT membantu dalam menyelesaikan masalahmu?
22. Apa harapanmu ke depan dalam hal pendidikan dan hubungan pribadi?
23. Apakah kamu bersedia mengikuti sesi konseling lagi jika mengalami kesulitan di masa depan?
24. Apa pesan yang ingin kamu sampaikan kepada teman-teman lain yang mengalami situasi serupa?

## **PEDOMAN OBSERVASI SISWA**

Topik: Konseling SFBT untuk Meningkatkan Keseimbangan antara Hubungan Pribadi dan Prestasi Akademik

### **A. Identitas Siswa**

- Nama Inisial: MFB
- Kelas: X 4
- Umur: 15 Tahun
- Tanggal Observasi: 08 September 2024 s.d. 17 Oktober 2024
- Lokasi Observasi: MAN 4 Banyuwangi

### **B. Tujuan Observasi**

Mengamati dan mendokumentasikan perilaku siswa yang berkaitan dengan keseimbangan antara kehidupan sosial (khususnya hubungan pacaran) dan tanggung jawab akademik, sebelum dan sesudah intervensi konseling dengan pendekatan SFBT.

### **C. Aspek yang Diobservasi**

1. Fokus Saat Pembelajaran
  - Apakah siswa tampak memperhatikan penjelasan guru?
  - Apakah siswa mencatat, bertanya, atau aktif dalam kegiatan kelas?
2. Motivasi Belajar
  - Apakah siswa tampak antusias mengerjakan tugas sekolah?
  - Apakah siswa menunjukkan ketertarikan pada pelajaran tertentu?
3. Kehadiran dan Disiplin Waktu
  - Seberapa sering siswa hadir atau absen dalam sepekan terakhir?

- Apakah siswa datang tepat waktu dan tidak meninggalkan kelas di tengah pelajaran?
4. Penggunaan Waktu di Luar Jam Belajar
    - Apakah waktu luang siswa banyak digunakan untuk berkomunikasi dengan pasangan?
    - Apakah siswa mampu menyisihkan waktu khusus untuk belajar di rumah?
  5. Perilaku Sosial di Sekolah
    - Bagaimana interaksi siswa dengan teman sebaya?
    - Apakah siswa cenderung menarik diri atau aktif dalam lingkungan sosial?
  6. Emosi dan Stabilitas Mental
    - Apakah siswa tampak mudah cemas, marah, atau sedih?
    - Apakah ada perubahan suasana hati yang drastis?
  7. Respons terhadap Konseling
    - Apakah siswa kooperatif saat mengikuti sesi konseling?
    - Apakah siswa mampu mengungkapkan perasaan dan pikirannya dengan terbuka?
  8. Kemampuan Menentukan Solusi
    - Apakah siswa menunjukkan upaya berpikir ke depan atau merancang solusi atas masalahnya sendiri?
  9. Hubungan dengan Pasangan
    - Apakah hubungan siswa dengan pasangan tetap mengganggu kegiatan belajar atau sudah lebih sehat?
    - Apakah siswa menunjukkan kemampuan menetapkan batasan dengan pasangannya?

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA DIRI



Nama : Zunia Virasuli  
Tempat,Tgl lahir : Banyuwangi, 01 Juni 2003  
JenisKelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Telp : 0859175599183  
Alamat rumah : Bangorejo, Banyuwangi  
Pekerjaan : Pelajar/Santri  
Alamat Email : [zuniavirasuli@gmail.com](mailto:zuniavirasuli@gmail.com)

### A. RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

| Jenjang Pendidikan | Tahun Masuk | Tahun Lulus | Nama Sekolah/ perguruan    | Bidang Studi |
|--------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------|
| TK                 | 2008        | 2010        | TK Kartini                 |              |
| MI                 | 2010        | 2015        | Mi Roudlotul Huda          |              |
| MTS                | 2015        | 2018        | Mts Al-Amiriyyah Blokagung |              |
| SMK                | 2018        | 2021        | SMK Darussalam             | Akuntansi    |
| S1                 | 2021        | 2025        | Uimsya Banyuwangi          | BKI          |

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN NON FORMAL

| Jenjang Pendidikan | Tahun Masuk | Tahun Lulus | Nama Sekolah/ perguruan        |
|--------------------|-------------|-------------|--------------------------------|
| ULA                | 2015        | 2018        | Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah |

|        |      |      |                                |
|--------|------|------|--------------------------------|
| WUSTHO | 2018 | 2020 | Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah |
| ULYA   | 2020 | 2022 | Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah |



**UIMSYA**  
UNIVERSITAS KH. MUHTAR SYAFAT  
BLOKAGUNG - BANYUWANGI