



SKRIPSI

**PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *SELFIE* BERLEBIHAN
SISWA SMAN 3 KABUPATEN BONE**

**YUSMIA UTAMI
1544041002**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



**PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU *SELFIE* BERLEBIHAN
SISWA SMAN 3 KABUPATEN BONE**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Strata Satu Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Makassar

Oleh :

**YUSMIA UTAMI
1544041002**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
Jalan : Tamalate 1 Tidung Makassar Kode Pos 90222
Telepon (0411) 884457 Fax. (0411) 883076
Laman : www.unm.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul: "**Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mnegurangi Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa SMAN 3 Kabupaten Bone**".

Atas nama:

Nama : Yusmia Utami
NIM : 1544041002
Jurusan/Prodi : PPB (Psikologi Pendidikan dan Bimbingan)
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Setelah diperiksa dan diteliti, naskah skripsi ini berdasar pada Ujian Skripsi tanggal 10 Mei 2019 telah memenuhi syarat untuk dinyatakan **LULUS**.

Pembimbing I

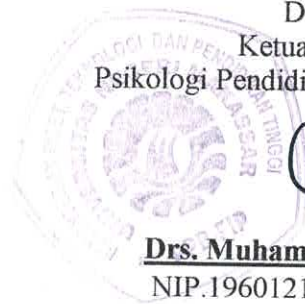
Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
NIP. 19601231 198701 1 000

Makassar, Mei 2019

Pembimbing II

Drs. Muhammad Anas, M.Si
NIP.19601213 198703 1 005

Disahkan:
Ketua Jurusan
Psikologi Pendidikan dan Bimbingan



Drs. Muhammad Anas, M.Si
NIP.19601213 198703 1 005



PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa SMAN 3 Kabupaten Bone, atas nama Yusmia Utami NIM: 1544041002, telah diterima oleh Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar dengan SK Dekan Nomor 3759/UN36.4/PP/2019 tanggal 3 Mei 2019 untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan/Prodi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar pada hari Jumat, 10 Mei 2019.

Disahkan oleh



Dr. Anas Suman, M.Si., Kons

NIP. 19720417 200212 1 001

Panitia Ujian:

1. Ketua : Dr. Mustafa, M.Si
2. Sekretaris : Dr. Farida Aryani, S.Pd., M.Si
3. Pembimbing I : Dr. Abdullah Pandang, M.Pd
4. Pembimbing II : Drs. Muhammad Anas, M.Si
5. Penguji I : Dr. Abdullah Sinring, M.Pd
6. Penguji II : Dr. Usman, M.Si

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)

MOTO

“Jadikan kesakitan, kecewa, dan kesedihan menjadi
motivasi untuk sukses sebagai balas dendam
secara elegan kepada mereka”

(Yusmia Utami)

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

Keluargaku tercinta terkhusus untuk mama dan kakak yang tiada hentinya memberikan berbagai macam dukungan serta doa yang tiada henti-hentinya.

Almarhum bapak yang tak sempat mendampingi hingga titik ini, dimana dititik inilah kumampu membuktikan janjiku untuk mendapatkan gelar sarjana yang merupakan salah satu cita-cita beliau

Teman-teman dan seluruh orang-orang yang senantiasa ada dalam keadaan suka maupun susah selama proses penulisan skripsi ini

Program Bimbingan dan Konseling

Semoga Allah Subhanahu Wa' Ta'ala membalas kebaikan anda selama ini

Amin yaa Rabbal Aalamiin

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yusmia Utami
Nomor Stambuk : 1544041002
Jurusan/Prodi : Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk
Mengurangi Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa SMAN 3
Kab. Bone

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Makassar, April 2019
Yang Membuat Pernyataan

YUSMIA UTAMI
1544041002

ABSTRAK

Yusmia Utami, 2019. Penerapan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kab. Bone. Skripsi. Dibimbing oleh Dr. H. Abdullah Pandang, M.Pd dan Drs. Muhammad Anas, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini mengkaji secara empiris tentang perilaku *selfie* berlebihan siswa dan siswi yang berada pada kategori tinggi. Rumusan masalah penelitian ini yaitu: 1) Bagaimana gambaran perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone ? 2) Bagaimana gambaran pelaksanaan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone ? 3) Apakah pelaksanaan *solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone ?. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: 1) gambaran perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone. 2) Gambaran pelaksanaan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone. 3) Pelaksanaan *solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *true-eksperimental Design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang yang terdiri atas dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dibagi secara acak. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen pengumpulan data berupa angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis data inferensial dengan uji T dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Perilaku *selfie* berlebihan siswa berada pada kategori tinggi. 2) selama pelaksanaan *solution focused brief counseling* yang terdiri atas 4 kali pertemuan dengan berbagai teknik, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi. 3) *Solution focused brief counseling* mampu mengurangi secara signifikan perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone.

PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil Alamiin, Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa penulis haturkan, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini berjudul “Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa SMAN 3 Kab. Bone”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan sebagai persyaratan dalam penyelesaian studi pada Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai hambatan-hambatan. Baik itu dalam proses pengumpulan bahan, pelaksanaan, maupun dalam penyusunan. Namun berkat bimbingan, motivasi, dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak, segala hambatan-hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, maka sepantasnyalah dengan hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Bapak Dr. H. Abdullah Pandang,. M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Muhammad Anas,. M.Si selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis mulai dari penyusunan usulan penelitian hingga selesainya skripsi ini.

Selanjutnya ucapan terimakasih pula penulis tujukan kepada:

1. Prof. Dr. Husain Syam, M.TP., Rektor Universitas Negeri Makassar yang telah memberi peluang untuk mengikuti proses perkuliahan pada program studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan.

2. Dr. Abdul Saman, M.Si., Kons Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar atas segala kebijaksanaan dan dukungannya sehingga proses perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar.
3. Seluruh wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar yang telah memberikan layanan akademik, administrasi, dan kemahasiswaan selama proses perkuliahan dan penyelesaian studi.
4. Drs. Muhammad Anas, M.Si Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan dan Bapak Sahril Buchori, S.Pd M.Pd Sekertaris Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang penuh perhatian memberikan bimbingan dan memfasilitasi penulis selama proses perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Pendidikan, Khususnya Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah mendidik dan memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti.
6. Drs. A. Abd. Gaffar, M.M Kepala SMAN 3 Kab. Bone atas izin mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin beserta guru dan staf di SMAN 3 Kab. Bone atas kesediaannya untuk memberikan informasi dan bantuan bila diperlukan
7. Teristimewa untuk Mamaku yang tercinta Ibu Hj. St. Hafsah S.Pd yang telah merawat, medidik dengan segala daya dan upaya tanpa pamrih sedikitpun, serta diiringi dengan doa yang tiada henti-hentinya sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya. Semoga kelak kami sebagai anak mampu membalas kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan

8. Kakakku tercinta Sry Rahayu Fitria yang selalu mengarahkan dan memberikan dukungan secara psikologis maupun dalam bentuk materi sehingga dapat berjalan dengan lancar dan selesai.
9. Teman-teman mahasiswa PPB FIP UNM terkhusus untuk angkatan 2015 yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu, terimakasih atas doa dan dukungan selama ini
10. Sahabat yang selalu ada, Kartika Dwi Lestari Parassa, Citra Dewi Rahmat, Reny Falda, Asra Yuliana, Ria Murti Nasar, beserta dengan Menager Kanda Halil Fuadi Ashar terimakasih telah menerima penulis dengan segala kelebihan dan kekurangannya. Terimakasih untuk doa dan dukungan semangatnya.
11. Teman-teman KKN Terpadu UNM Tahun 2018 yang memanggil dirinya “Massapodda Squad” di SMAN 4 Soppeng Kabupaten Soppeng yang telah memberikan semangat dikala kejenuhan menghampiri.
12. Orang-orang yang telah memberikan kesakitan, kesedihan, dan kekecewaan, penulis ucapkan terimakasih karena hal tersebutlah yang menjadi motivasi penulis untuk bersemangat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman *squad* yang lain tidak dapat saya sebutkan satu persatu penulis ucapkan terimakasih atas doa dan dukungannya.
14. Terimakasih kepada siswa yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini, yang sudah berpartisipasi dalam penelitian ini, semoga nantinya mampu sukses dan membanggakan bagi orangtua.

15. Kepada seluruh pihak yang tidak sempat saya sebutkan namanya, namun telah membantu penulis dalam penyelesaian studi.

Kepada semua pihak yang tercantum di atas, semoga mendapat imbalan yang setimpal dari Allah Subhanahu Wa' Ta'ala. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermamfaat sebagai bahan masukan dan informasi bagi pembaca, dan semoga kebaikan dan keikhlasan serta bantuan dari semua pihak bernilai ibada di sisi Allah Subhanahu Wa' Ta'ala. Aamiin

Makassar, April 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
MOTTO	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
ABSTRAK	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
BAB II. KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS	13
A. Kajian Pustaka	13
1. Konsep Dasar <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	13
a. Sejarah <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	13
b. Definisi <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	14
c. Tujuan Teknik <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	16
d. Teknik-teknik <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	17
e. Tahap-tahap <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	19
f. Asumsi Dasar <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	21
g. Kelebihan dan Kelemahan <i>SFBC</i>	23
2. Konsep Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan	24
a. Pengertian <i>Selfie</i>	24
b. Motif Perilaku <i>Selfie</i>	25
c. Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan	25
d. Ciri-ciri Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan	27
e. Dampak Psikologis dari Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan	29
3. Konsep Dasar Konseling Kelompok	31
a. Pengertian Konseling Kelompok	31
b. Tujuan Konseling Kelompok	32
c. Pelaksanaan Konseling Kelompok	34

B. KERANGKA PIKIR	38
C. HIPOTESIS	42
BAB III. METODE PENELITIAN	43
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	43
B. Variabel dan Desain Penelitian	43
C. Definisi Operasional Variabel	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Teknik Pengumpulan Data	48
F. Teknik analisis Data	51
BAB IV. HASIL PENELITIAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Gambaran Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan Siswa SMAN 3 Kab. Bone	56
2. Gambaran Pelaksanaan <i>Solution Focused Brief Counseling</i>	57
3. Penerapan <i>SFBC</i> untuk Mengurangi Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan Siswa	66
a. Tingkat Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan Kelompok Eksperimen	67
b. Tingkat Perilaku <i>Selfie</i> Berlebihan Kelompok Kontrol	68
B. Pembahasan Hasil Penelitian	71
1. Pelaksanaan <i>SFBC</i> di SMAN 3 Kab. Bone	73
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Nomor	Nama Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Desain Penelitian	44
Tabel 3.2	Penyebaran siswa yang menjadi populasi	46
Tabel 3.3	Penyebaran siswa yang menjadi sampel	47
Tabel 3.4	Penyebaran kelompok penelitian	48
Tabel 3.5	Pembobotan angket penelitian	49
Tabel 3.6	Tabel uji reliabilitas	50
Tabel 3.7	Kriteria penentuan hasil observasi	51
Tabel 3.8	Kategorisasi perilaku <i>selfie</i> berlebihan	53
Tabel 3.9	Tabel uji normalitas	54
Tabel 3.10	Tabel uji homogenitas	55
Tabel 4.1	Tingkat perilaku <i>selfie</i> berlebihan siswa SMAN 3 Bone	56
Tabel 4.2	Data tingkat partisipasi siswa	64
Tabel 4.3	Data tingkat perilaku <i>selfie</i> berlebihan siswa kelompok eksperimen	67
Tabel 4.4	Data tingkat perilaku <i>selfie</i> berlebihan siswa kelompok kontrol	68
Tabel 4.5	Kecenderungan umum	69

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	41

DAFTAR LAMPIRAN

No	Nama Lampiran	Halaman
1	Jadwal Pelaksanaan Penelitian	86
2	Skenario Pelaksanaan <i>SFBC</i>	87
3	Kisi-Kisi Angket Penelitian Sebelum Uji Coba	97
4	Uji Reliabilitas	101
5	Kisi-Kisi Angket Penelitian Setelah Uji Coba	103
6	Tabulasi Data Hasil <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Penelitian	106
7	Hasil Analisis Statistik Deskriptif Kelompok Penelitian	107
8	Uji Normalitas	113
9	T Test	114
10	Lembar Observasi	115
11	Hasil Analisis Data Observasi	119
12	RPBK	120
13	Lembar Kerja Siswa	128
14	Dokumentasi	138
15	Surat Pengusulan Judul	141
16	Surat Keterangan Judul Penelitian	142
17	Surat Permohonan Pengajuan Pembimbing Skripsi	143
18	Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	144
19	Surat Persetujuan Seminar Usulan Penelitian	145
20	Surat Undangan Seminar Usulan Penelitian	146
21	Keterangan Validator	147
22	Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	149
23	Surat Izin Melakukan Penelitian dari UPT P2 BKPMMD	150
24	Surat Izin Melakukan Penelitian dari Dinas Pendidikan Sulsel	151
25	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	152
26	Riwayat Hidup	153

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menurut kamus Bahasa Indonesia berasal dari kata ‘didik’ dan mendapat imbuhan ‘pe’ dan akhiran ‘an’, maka kata ini mempunyai arti proses atau cara atau perbuatan mendidik. Secara bahasa definisi pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Sedangkan, menurut UU No. 20 tahun 2003

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara. Berbagai definisi mengenai pendidikan yang pada intinya yaitu untuk mendewasakan manusia melalui pembelajaran, pelatihan, maupun pembimbingan.

Pendidikan telah berjalan pada diri manusia sejak lahir, karena pendidikan bukan berarti hanya dilaksanakan melalui lembaga pendidikan, namun pendidikan dapat berjalan melalui berbagai arah, baik dilaksanakan secara informal, formal, maupun non formal. Pendidikan informal didapatkan melalui keluarga baik itu orang tua, saudara, dll yang dirasakan sejak kecil mulai dari belajar berbicara, merangkak, berjalan yang secara tidak langsung keluarga berperan langsung hingga masuk pada usia sekolah, walaupun pendidikan informal tidak hanya sampai disitu melainkan seumur hidup. Pendidikan formal merupakan pendidikan

yang didapatkan melalui sebuah lembaga yaitu sekolah yang dimana rentang waktu yang digunakan yaitu selama 12 tahun dari pendidikan sekolah dasar hingga sekolah menengah atas yang dibuktikan keresmiannya dengan menggunakan ijazah, pendidikan inilah yang memiliki rentang waktu yang paling dirasakan oleh peserta didik. Sedangkan pendidikan nonformal merupakan pendidikan yang didapatkan melalui pelatihan khusus diluar jam sekolah seperti kursus-kursus yang khusus mempelajari suatu pendidikan yang lebih menjurus. Dari ketiga macam alur pendidikan pendidikan formal yang memakan waktu yang cukup lama karena dimulai dari pendidikan Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, hingga Perguruan Tinggi.

Pendidikan di sekolah setiap harinya berlangsung selama kurang lebih lima jam sehari, dari waktu tersebut pendidikan tidak hanya didapatkan melalui proses belajar mengajar antara guru dan siswa, melainkan ada pula pendidikan yang terjadi diluar daripada itu yang terjadi secara tidak langsung baik dari sesama siswa maupun dari pihak sekolah yang lain. Pendidikan secara tidak langsung yang terjadi di area sekolah ada yang memiliki pengaruh positif dan tidak jarang pula mendatangkan pengaruh negatif. Contoh pendidikan tidak langsung yang berpengaruh positif yaitu perilaku siswa yang termotivasi melihat temannya berhasil, siswa yang pada mulanya kurang percaya diri lama-lama kelamaan belajar karena melihat temannya, dari tidak paham materi pelajaran namun ikut belajar bersama dalam kelas menjadi paham, dll. Sedangkan pengaruh negatifnya yaitu perilaku ikut-ikutan bolos, manjat pagar, merokok, dll yang

diakibatkan belajar secara tidak langsung melalui dengan hanya melalui melihat teman sekolahnya bertindak hal yang negatif.

Berbagai perilaku-perilaku siswa yang banyak terjadi saat ini, tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut terjadi, seperti faktor dari dalam diri siswa bersangkutan, faktor pergaulan antar sebaya, faktor orang tua, dan faktor lemahnya tata tertib yang terlaksana dalam sekolah.

Faktor lemahnya tata tertib sekolah merupakan salah satu faktor terjadinya berbagai perilaku yang muncul pada siswa, misalnya siswa membawa rokok dalam lingkungan sekolah, siswa membawa *handphone*, siswa membawa alat *make up* yang berlebihan, dan membawa hal-hal atau benda-benda lain yang dilarang untuk masuk di wilayah sekolah. Dari contoh tersebut terjadi karena kurangnya pengawasan guru dan siswa mengabaikan tata tertib yang ada.

Di kalangan sekolah sebenarnya telah terpampang nyata di dalam tata tertib bahwa larangan siswa membawa *handphone*, membawa rokok, dan senjata tajam namun fenomena yang terjadi di lapangan hampir sebagian siswa menyimpang dari aturan yang sebenarnya, siswa telah mengetahui bahwa hal yang dilakukan tersebut telah melanggar aturan sekolah. Membawa *handphone* merupakan pelanggaran yang hampir semua siswa melanggar aturan tersebut. Hal itu dibuktikan dengan banyaknya foto-foto maupun video-video singkat yang bertebaran di sosial media dengan menggunakan atribut sekolah baik itu dari segi pakaian, maupun dari segi latar foto yang menggunakan latar sekolah maupun latar ruang belajar.

Beberapa foto dan video siswa-siswi banyak ditemukan diberbagai macam sosial media baik itu melalui aplikasi *Instagram, Blackberry Messenger, Path, Line, Whatsapp Messenger, Facebook* yang diunggah melalui akun pribadi milik siswa-siswi masing-masing. Dari unggahan foto ataupun video yang dilakukan oleh siswa-siswi kebanyakan merupakan potret wajah diri pribadi siswa, mengambil foto diri ataupun memotret pribadi sendiri dan mengunggahnya ke sosial media secara berulang biasa disebut dengan *selfie*.

Seseorang melakukan *selfie* atau memotret diri bukan tanpa alasan tetapi mempunyai tujuan ataupun motif baik itu sebagai media hiburan, untuk mengabadikan momen, hingga *selfie* dijadikan untuk membentuk identitas diri agar mampu diakui oleh orang lain, ingin menarik perhatian orang lain khususnya lawan jenis, adanya keinginan untuk dipuji ataupun disanjung oleh orang lain dengan menghitung jumlah penyuka maupun komentar atau tanggapan orang lain, dan sebagai alat untuk menunjukkan diri agar dipandang sebagai anak gaul yang mampu menunjukkan dirinya berada ditempat yang terkenal, maupun menunjukkan barang yang sedang digunakan sebagai identitas anak gaul saat ini.

Selfie sebenarnya merupakan kegiatan positif karena merupakan sebuah cara untuk mengabadikan moment yang terjadi, menjadikan hidup lebih bersemangat dan mengundang simpatik orang melihat dengan meninggalkan kesan baik pada kolom komentar, meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat menyebarkan pesan positif. Perilaku *selfie* bukanlah sesuatu yang baru bagi siswa karena saat ini *selfie* bukan hanya sekedar mengambil potret diri, namun beberapa orang menjadikan perilaku *selfie* sebagai salah satu cara untuk mempromosikan

barang, memperlihatkan barang yang digunakan agar orang yang melihat foto tersebut tertarik untuk membeli barang yang sedang dipromosikan, hal ini biasa disebut dengan *endorse/paid promote* yang hal ini mendatangkan keuntungan penghasilan.

Perilaku *selfie* bukanlah suatu hal yang salah namun yang berlebihan inilah yang menjadi hal yang negatif karena dapat mendatangkan dampak yang merugikan diri sendiri maupun orang lain . Perilaku *selfie* dianggap negatif apabila dalam mengambil gambar yang telah tidak memperhitungkan lagi jumlah kutipan foto diambil, tidak memperhatikan situasi dan kondisi saat melakukan *selfie* hingga membahayakan dirinya sendiri maupun orang lain, telah terobsesi untuk diakui di khalayak banyak. Dari perilaku *selfie* yang berlebihan ini yang akan mendatangkan pula dampak atau pengaruh pada dirinya sendiri maupun orang lain.

Dampak dari perilaku *selfie* berlebihan bagi dirinya seperti adanya kecanduan atau ketagihan dalam memotret dirinya, membahayakan dirinya sendiri hanya untuk mengambil sebuah potret diri hingga tidak memperhatikan situasi, waktu, dan suasana dalam pengambilan gambar, bukan hanya itu dampak perilaku *selfie* berlebihan semakin parah (akut) karena dari perilaku tersebut membuat siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar, mengganggu kepribadiannya misalnya rasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya ataupun menganggap dirinya lebih dari orang lain, hingga mampu timbulnya narsisme pada diri siswa hingga adanya keinginan untuk mengubah bentuk tubuh dan terobsesi memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Hasil wawancara dengan salah satu Guru BK di SMAN 3 Kabupaten Bone pada tanggal 30 Agustus 2018 menuturkan pula kejadian siswa yang disebabkan dari penggunaan *handphone* khususnya dalam melakukan kegiatan *selfie*, dimana sekelompok siswa melakukan *selfie* dan salah satu siswa diantara sekelompok anak tersebut terjatuh dari teras kelasnya akibat terlalu asyik dengan *selfie* hingga tidak memperdulikan lagi situasi dan kondisi disekitarnya. Bukan hanya itu pula akibat kegiatan *selfie*, seorang siswa pernah dibawa keruang BK oleh guru matapelajaran dan menyita *handphone* siswa tersebut karena siswa tersebut kedapatan melakukan *selfie* diwaktu proses belajar mengajar berlangsung.

Hasil observasi langsung terhadap siswa-siswa pada tanggal 3 – 4 Agustus 2018 dengan mengitari kelas dengan waktu yang berbeda didapatkan beberapa siswa diwaktu jam istirahat banyak siswa yang melakukan kegiatan *selfie* baik seorang diri maupun berkelompok baik dilakukan di luar ruangan kelas maupun di luar kelas, dari kegiatan *selfie* yang dilakukan siswa pengambilan foto tidak hanya dilakukan sekali melainkan beberapa kali.

Setelah melakukan wawancara dan observasi langsung, peneliti merasa perlu untuk melakukan pemberian angket perilaku *selfie* berlebihan untuk mengetahui tingginya tingkat perilaku *selfie* siswa di SMAN 3 Kabupaten Bone Sasaran pemberian angket ini adalah siswa kelas X IIS 1, X IIS 2, dan X IIS 3 yang ditemukan siswa teridentifikasi memiliki perilaku *selfie* yang berlebihan dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan beberapa hari sebelumnya. Hasil dari analisis angket yang dilakukan menunjukkan perilaku *selfie* berlebihan yang cukup tinggi.

Adapun fakta kejadian dari dampak perilaku *selfie* berlebihan seperti hasil survey Asosiasi Peneliti *All India Institute of Medical Science* yang dilansir pada *kompas.com* (2018) menyatakan dalam kurun waktu enam tahun, ada 259 orang di seluruh dunia meninggal akibat *selfie*, angka itu hanya yang tercatat, dimana sangat mungkin ada beberapa kasus yang tak terekam. Hal tersebut terjadi akibat banyaknya orang yang rela melakukan *selfie* beresiko hanya demi meningkatkan eksistensi di media sosial. “*like*” menjadi sangat berharga bagi masyarakat di era keterhubungan seperti sekarang.

Perilaku *selfie* yang berlebihan pada siswa merupakan perilaku yang melibatkan cara pandang siswa mengenai *selfie* serta situasi-situasi yang mempengaruhi perilaku *selfie* tersebut. Oleh karena itu, perubahan secara holistik atau menyeluruh diperlukan dalam perubahan perilaku, baik itu cara pandang (kognitif), situasi-situasi lingkungan (behavioristik) dan afeksi. Perubahan perilaku dilakukan dengan melakukan konstruk lingkungan berdasarkan pada kemampuan individu dalam memecahkan masalah karena pada dasarnya, siswa mampu menyelesaikan problem-problem yang dialaminya.

Berdasarkan asumsi tersebut, maka dibutuhkan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada perubahan elemen kognitif, afektif dan behavior secara bersamaan dalam satu waktu. Salah satu pendekatan yang berbasis pada perubahan secara holistik adalah dengan pendekatan *post modern*. Perubahan tersebut dilakukan dengan berfokus pada penyelesaian masalah. Adapun teknik yang digunakan yaitu *solution focus brief counseling*.

Pratiwi dan Nuryono (2014) menjelaskan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) adalah salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan proses pengentasan masalah yang lebih berfokus pada solusi permasalahan secara singkat dari pada berfokus pada permasalahannya dengan cara mengkonstruksi solusi-solusi yang dilakukan oleh konseli itu sendiri. Teknik ini merupakan salah satu teknik dalam penerapan *post modern* dimana teknik ini menggeser fokus dari penyebab masalah menjadi fokus pada solusi lengkap. Selain itu, Palmer (2011: 550) menyebutkan dalam bukunya bahwa “*Solution Focus Brief Counseling* bisa digunakan dalam lingkup termasuk sekolah, rumah sakit jiwa, layanan konseling, kelompok terapeutik dan tim kerja sosial”. Ini berarti masalah-masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses siswa di sekolah dapat diselesaikan dengan teknik *solution focus brief counseling*.

Hasil penelitian yang relevan dengan *solution focused brief counseling* yaitu penelitian yang dilakukan oleh Newsome (2013) yang melakukan penelitian kepada 26 siswa SMP, dari hasil penelitian tersebut setelah dilaksanakan intervensi *solution focused brief counseling* selama delapan tahapan dengan berbagai teknik yang digunakan dalam penelitian menghasilkan *solution focused brief counseling* berpotensi untuk memfasilitasi dan mampu pemberdayaan resiko siswa di SMP, *solution focused brief counseling* juga berpotensi mengembangkan siswa memiliki visi yang lebih optimis untuk mencapai cita-cita yang mereka harapkan dimasa yang akan datang.

Hasil penelitian lain yang relevan mengenai *solution focused brief counseling* yang dilakukan oleh Saadatzade dan Khalili (2012) tentang pengaruh

konseling berfokus solusi terhadap pengaruh regulasi diri dan prestasi akademik siswa yang berjudul “*Effects of Solution Focused Group Counseling on Student’s Self Regulation and Academic Achievement*”. Tujuan dari penelitian tersebut adalah mengeksplorasi keefektifan *solution focused brief counseling* terhadap regulasi diri dan prestasi akademik siswa. Hasil penelitian tersebut adalah setelah dilaksanakan konseling selama tujuh sesi, siswa yang mendapatkan perlakuan *solution focused brief counseling* mengalami peningkatan regulasi diri dan prestasi akademik.

Model ini berdasarkan pada asumsi optimis bahwa “*people are healthy and competent and have the ability to construct solutions that can enhance their life*” (Corey, 2005: 388). Bahwa manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruksi solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal.

Solution focus brief counseling merupakan penerapan terapi atau konseling yang memiliki konsep yang sederhana dan mudah pada sisi praktiknya yang lebih difokuskan pada bagaimana mencari solusi daripada diorientasikan pada masalah. Selain itu penerapan ini menekankan pada kekuatan, keberhasilan, sumber-sumber daya dan harapan individu sebagai elemen yang berguna dalam proses terapeutik. Dengan kata lain, penerapan ini meyakini kompetensi yang dimiliki individu untuk memecahkan masalahnya (Mulawarman, 2010).

Pelaksanaan *solution focus brief counseling* yang diterapkan layaknya melewati begitu saja fase pemahaman akan suatu masalah, tetapi justru langsung merujuk pada solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah. Karena itu,

tugas para guru pembimbing adalah mengarahkan siswa untuk mencari tahu apa yang bisa dirinya lakukan saat ini untuk mengatasi masalahnya, melalui tatap muka yang melibatkan permainan bahasa yang terfokus pada aktifitas yang saling berhubungan, seperti memunculkan pengecualian terhadap masalah, memberikan gambaran dan ekspresi hidup baru, dan mengkonfirmasi bahwa perubahan tersebut terjadi dalam kehidupan mereka.

Dari uraian di atas, maka peneliti mencoba mengkaji melalui penelitian yang berjudul “ Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Perilaku *Selfie* Berlebihan siswa di SMAN 3 Kabupaten Bone

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kabupaten Bone ?
2. Bagaimana gambaran prosedur penerapan *solution focused brief counseling* di SMAN 3 Kabupaten Bone ?
3. Apakah penerapan *solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kabupaten Bone ?

C. Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui :

1. Bagaimana gambaran perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kabupaten Bone.

2. Bagaimana gambaran prosedur penerapan *solution focused brief counseling* di SMAN 3 Kabupaten Bone.
3. Apakah penerapan *solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kabupaten Bone.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi akademisi/lembaga pendidikan khususnya bagi jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan menjadi bahan informasi dan masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.
 - b. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh penerapan penerapan *solution focused brief counseling* untuk meminimalisir perilaku *selfie* berlebihan.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru pembimbing atau konselor sekolah, diharapkan bisa dijadikan acuan dan masukan dalam mengaplikasikan ilmu konseling untuk menangani permasalahan perilaku *selfie* berlebihan siswa.
 - b. Bagi para mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan bahan informasi atau rujukan ke depannya jika sudah terjun sebagai konselor sekolah.

- c. Bagi siswa, diharapkan mampu menerapkan penerapan *solutioin focused brief counseling* sehingga dapat meminimalisir perilaku *selfie* yang berlebihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep Dasar *Solution Focused Brief Counseling*

a. *Sejarah Solution Focused Brief Counseling*

Solution focused brief counseling merupakan salah satu konseling pendekatan *postmodern*. Tumbuh dari orientasi terapi strategis di lembaga penelitian jiwa, *solution focused brief counseling* menggeser fokus dari penyelesaian masalah untuk fokus pada solusi lengkap.

Sejarah *solution focused brief counseling* berdasarkan *Counseling Directory* (2009) pada awalnya dikembangkan SFBT di bidang terapi keluarga oleh Steve De Shazer, Insoo Kim Berg dan rekan di Pusat Terapi Keluarga Singkat di Milwaukee pada akhir tahun tujuh puluhan dan awal tahun delapan puluhan. Mereka tertarik pada bagaimana pola masalah dalam komunikasi dapat diselesaikan secara singkat dan efektif. Inovasi utama De Shazer beranggapan mengubah fokus terapi dari penyelesaian masalah menjadi solusi pembangunan. Ini memberi SFBT fokus dan titik awal yang unik.

Adapun menurut Elford (2017), pendekatan konseling singkat terfokus-solusi (*Solution Focused Brief Counseling*) telah semakin populer sejak 1980-an akibat adanya *managed care* (perawatan terkelola) dan inisiatif-inisiatif akuntabilitas lain, yang menekankan efektifitas biaya dan waktu. SFBC adalah sebuah modal sosial-

konstruktivis yang didasarkan pada observasi bagaimana konseli menarik makna personal dan peristiwa-peristiwa kehidupannya seperti yang dijelaskan melalui narasi personal.

b. Definisi *Solution Focused Brief Counseling*

Solution Focused Brief Counseling atau disingkat dengan SFBC merupakan salah satu pendekatan *post modern* yang menekankan pada penyelesaian masalah secara singkat. Corey (Fantashi, 2012) menjelaskan bahwa *solution focused brief counseling* merupakan suatu konseling singkat yang dibangun atas potensi konseli yang sebenarnya mampu mengkonstruksi solusi masalahnya. Sedangkan menurut Trepper et al (Taathadi, 2014:97) menjelaskan mengenai pengertian *Solution Focused Brief Therapy* sebagai berikut

Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) on the side of the practice is more focused on how to find a solution (solution) rather than problem oriented. The results also suggested the effectiveness of SFBT approach.

Pratiwi dan Nuryono (2014) *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) adalah salah satu strategi dalam bimbingan dan konseling yang menggunakan proses pengentasan masalah yang lebih berfokus pada solusi permasalahan secara singkat dari pada berfokus pada permasalahannya dengan cara mengkonstruksi solusi-solusi yang dilakukan oleh konseli itu sendiri. S. T Gladding (Fernando dan Rahman, 2016) Beberapa literatur pendekatan *solution focused brief counseling* juga disebut sebagai terapi Konstruktivis (*Constructivist Therapy*), terapi berfokus solusi (*Solution Focused Therapy*), selain itu juga disebut konseling singkat berfokus solusi.

Konseling singkat merupakan tuntutan membantu konselor dalam memberikan layanan yang mengutamakan kebutuhan kepraktisan, efektifitas dan efisiensi waktu kendala dan intervensi berfokus pada intervensi yang spesifik untuk mencapai hasil yang diinginkan oleh konseli.

Palmer (Rusandi dan Rahman, 2014). Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy/SFBT*) adalah bentuk konseling singkat yang dibangun di atas kekuatan konseli dengan membantunya memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Esensi dari konseling ini adalah melibatkan konseli dalam membangun harapan dan optimis dengan membuat ekspektasi positif dalam kemungkinan perubahan. *Solution focused brief counseling* adalah pendekatan non-patologis yang menekankan kompetensi daripada kekurangan, kekuatan, daripada kelemahan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan *solution focused brief counseling* merupakan konseling singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Dalam *solution focused brief counseling*, konseli memilih tujuan penyelesaian yang mereka harapkan sendiri, dan sedikit perhatian dalam memberikan diagnosis, pembicaraan masa lalu, atau eksplorasi masalah. Jadi pada dasarnya *solution focused brief counseling* merupakan pendekatan singkat berfokus solusi yang didasarkan pada asumsi bahwa konseli itu sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan untuk membangun solusi yang dapat meningkatkan hidupnya.

c. Tujuan Teknik *Solution Focused Brief Counseling*

Solution focused brief counseling dikembangkan dengan tujuan mengentaskan masalah yang dihadapi oleh individu dengan menggunakan sumber daya dari individu tersebut. Artinya, individu memegang peranan penting dalam menyelesaikan permasalahannya sendiri. Mcleod (2010: 172) menjelaskan tujuan teknik *Solution Focused Brief Counseling* adalah:

Tujuan terapi berfokus solusi adalah menghargai kemampuan konseli dalam menghadapi masalah dengan menanyakan kepada mereka apakah mereka telah mendapatkan apa yang mereka inginkan, atau mengajak mereka untuk menyatakan apa yang harus terjadi pada diri mereka untuk mengetahui kesiapan mereka untuk mengakhiri terapi.

Selain itu, Corey (Anwar, 2015) menguraikan beberapa tujuan dari *solution focused brief counseling* yaitu :

- 1) Mengubah cara pandang situasi atau belajar kerangka pikir
- 2) Mengubah situasi masalah dan menekankan pada kekuatan dan sumber daya konseli
- 3) Konseli didorong untuk terlibat dalam perubahan atau “*solution talk*” daripada “*problem talk*” dengan asumsi bahwa apa yang dibicarakan adalah sebagian besar apa yang dihasilkan
- 4) Berbicara tentang perubahan dapat menghasilkan perubahan. Secepat individu belajar untuk berbicara dalam istilah kemampuan dan kompetensi mereka, apa sumber daya dan kekuatan yang mereka miliki, dan apa yang siap mereka lakukan dan mengerjakannya, mereka dapat mencapai hal utama dalam konseling.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan jika tujuan umum dari *solution focused brief counseling* adalah mengentas masalah secara singkat dengan berfokus pada solusi-solusi yang melibatkan cara pandang, perubahan situasi-situasi dan perubahan-perubahan diri individu dalam bentuk *self talk*

d. Teknik-teknik Dalam Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*

Pada proses pelaksanaannya, *solution focused brief counseling* memiliki beberapa teknik intervensi khusus. Teknik ini dirancang dan dikembangkan dalam membantu siswa untuk secara sadar membuat solusi atas permasalahan yang dihadapi. Menurut Erford (2017) terdapat lima teknik dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* yaitu sebagai berikut

- 1) Teknik *Scalling* adalah teknik yang lazim digunakan dalam konseling dengan individu-individu dengan umur berapapun dan dari perspektif teoritis apa pun. Pada dasarnya *scalling* menyajikan sebuah kontinum 10-poin (atau 100-poin) kepada konseli dan konseli diminta untuk merating dimana posisinya dalam hal yang disebutkan, sebagai contoh, kesedihan (1) atau kegembiraan (10), ketenangan (1) atau kemarahan ekstrem (10), kebencian (1) atau cinta (10), sama sekali tidak termotivasi(1) sampai sepenuhnya termotivasi (10). *Scalling* membantu mengukur status konseli saat ini pada beragam isu. Pendekatan ini bahkan lebih membantu jika diulangi penggunaanya secara periodik untuk mengukur kemajuan seorang konseli. *Scalling* adalah assessment yang sangat cepat dan membantu dengan kemungkinan penerapan yang luas dibidang konseling.

- 2) *Exceptions* (pengecualian) esensial bagi pendekatan SFBC karena memberikan solusi pada “masalah” konseli. Konseling menggali informasi dan menanyakan latar belakang konseli untuk saat-saat ketika masalah itu tidak menjadi masalah, menentukan pengecualian-pengecualian, dan menyediakan solusi-solusi alternatif untuk dilaksanakan.
- 3) *Problem Free Talk* (pembicaraan bebas masalah) adalah teknik yang memungkinkan konselor untuk membalikkan intervensi konseling dari lingkungan terfokus-masalah menjadi lingkungan terfokus solusi. Konselor SFBC berpegang pada keyakinan inti bahwa jika konseli memfokuskan pada masalah, mereka menjadi kehilangan semangat daya, dan *insight* apa pun yang bisa mereka dapatkan tentang asal muasal dan kelangsungan masalahnya tidak bernilai terapeutik. Keyakinan komplementernya adalah menemukan pengecualian dan solusi untuk situasi problematic memberi semangat dan memberdayakan konseli, yang menghasilkan tindakan dan kesuksesan.
- 4) *Miracle Questions* (pertanyaan ajaib) membantu merekonstruksikan cara konseli mempersepsikan sebuah situasi problematik menjadi visi tentang kesuksesan yang memotivasi konseli untuk mengejar tindakan-tindakan yang akan membawa keberhasilan.
- 5) *Treatment Adherence* yang disebut *flagging the minefield*. Kepatuhan pada penanganan (*treatment adherence*) kritis di bidang apa pun dimana konseli atau pasien mencari dan menerima bantuan. Banyak atau bahkan kebanyakan, konseli menerima bantuan yang mereka cari tetapi setelah itu tidak mematuhi aturan

(*regimen*) penanganannya, untuk apapun alasannya, yang pada dasarnya akan membuat penanganan itu tidak akan efektif untuk jangka panjang. Contohnya seorang pasien mungkin pergi ke dokter untuk menangani sebuah kondisi medis, tetapi setelah itu tidak mengambil resepnya secara utuh atau tidak minum obat sesuai petunjuk dokter. *Flagging the minefield* adalah sebuah teknik yang lazimnya diterapkan selama penghentian yang memfasilitasi pemikiran konseli tentang situasi-situasi dimana hasil-hasil dan strategi-strategi positif dipelajari selama konseling mungkin tidak bekerja, dan membuat konseli memikirkan ke depan tentang apa yang seharusnya dilakukan dalam keadaan semacam itu agar tetap bertahan pada kesuksesan, kepatuhan pada penanganan adalah isu kritis dalam konseling; apa gunanya adalah semua kerja keras dan usaha untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku problematik jika konseli akan kembali lagi ke fungsi problematisnya tidak lama setelah konseling dihentikan.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan jika teknik dalam *solution focused brief counseling* terdiri dari teknik *scaling*, *Exceptions* (pengecualian), *Problem Free Talk* (pembicaraan bebas masalah), *Miracle Questions* (pertanyaan ajaib) dan *Treatment Adherence* yang disebut *flagging the minefield*

e. Tahap-Tahap *Solution Focused Brief Counseling*

Solution Focused Brief Counseling (SFBC) memiliki prosedur atau langkah-langkah yang bermuara pada tawaran solusi pada setiap masalah yang dihadapi oleh siswa. Palmer (Anwar, 2015) merumuskan tahap-tahap dalam proses konseling yaitu :

- 1) *Estabilishing rapport*, yaitu pembentukan hubungan yang baik agar proses konseling berjalan lancar seperti yang diharapkan. Agar tercipta iklim yang kolaboratif antara konselor dengan konseli
- 2) *Identifying a solvable complaint*, yaitu mengidentifikasi keluhan-keluhan yang akan dipecahkan
- 3) *Estabilishing goals*, atau menetapkan tujuan yang akan dicapai dalam proses konseling. Menetapkan tujuan merupakan suatu langkah menuju solusi akhir dari suatu masalah, mengidentifikasi tujuan adalah suatu strategi yang penting
- 4) *Deigning and intervention*, atau merancang intervensi
- 5) *Strategic task that promote change*, yaitu tugas tertentu yang akan diberikan oleh konselor untuk mendorong perubahan. Misalnya dengan meminta konseli untuk mengamati dengan mengatakan “ antara sekarang dan waktu mendatang kita bertemu, saya meminta pada anda untuk mengamati, sehingga anda dapat menggambarkan kepada saya pada pertemuan mendatang, apa yang terjadi di kehidupan anda yang anda inginkan terjadi secara berkelanjutan”. Penugasan tersebut mendorong konseli bahwa perubahan yang diinginkan pasti terjadi dan tidak terlewatkan. Hal tersebut sangat penting dipahami sebelum mereka memulai merancang perubahan.
- 6) *Identifying and emphazing new behavior and changes*, yaitu mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan perubahan.
- 7) *Stabilization* atau stabilisasi

- 8) *Terminasion*. Pada tahap terminasi, ciri-ciri pertanyaan yang diajukan konselor untuk mengidentifikasi keberhasilan konseling yaitu “ apa hal berbeda yang diperlukan dalam hidup anda yang dihasilkan dengan datang kemari sehingga anda mengatakan bahwa pertemuan kita bermamfaat ?”. dan “ ketika masalah anda teratasi, hal berbeda apa yang akan anda lakukan?”

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prosedur atau langkah-langkah SFBC terdiri dari *estabilishing rapport, identifying a solvable complaint, estabilishing goals, deigning and intervention, strategic task that promote change, identifying and emphazing new behavior and changes, stabilization* dan *terminasion*.

f. Asumsi Dasar Mengenai SFBC

Solution focused brief counseling berbeda dengan terapi tradisional dengan mengulas masa lalu dalam mendukung baik saat ini maupun dan masa depan. Konselor fokus pada apa yang mungkin, dan mereka kurang dalam mengeksplorasi masalah.

De Shazer (Pratiwi, 2014) mengatakan bahwa tidak perlu mengetahui penyebab masalah untuk menyelesaikannya, dan tidak perlu menghubungkan antara penyebab masalah dengan solusi.

Solution focused brief counseling dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruk solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. Asumsi pokok dalam *solution focused brief counseling* ini bahwa kita memiliki

kemampuan untuk mengatasi tantangan hidup, walaupun kadang-kadang kita mungkin kehilangan arah atau kesadaran tentang kemampuan kita.

Beberapa asumsi dasar tentang SFBC menurut Corey, 2009 (Sumarwiyah, dkk) :

- 1) Individu yang datang ke terapi mampu berperilaku efektif meskipun kelakuan keefektifan ini mungkin dihalangi sementara oleh pandangan negatif
- 2) Ada keuntungan-keuntungan untuk sebuah fokus positif pada solusi dan pada masa depan.
- 3) Ada penyangkalan pada setiap problem. Dengan membicarakan penyangkalan-penyangkalan ini, konseli dapat mengontrol apa yang terlihat menjadi sebuah problem yang tidak mungkin diatasi, penyangkalan ini memungkinkan terciptanya sebuah solusi.
- 4) Konseli sering hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, SFBT mengajak konseli untuk menyelidiki sisi lain dari cerita yang sedang mereka tampilkan.
- 5) Perubahan kecil adalah cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar. Setiap problem dipecahkan sekali dalam satu langkah
- 6) Konseli yang ingin berubah mempunyai kapasitas untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi.
- 7) Konseli dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan problem. Tiap individu adalah unik dan demikian juga untuk tiap-tiap solusi.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan jika SFBC dibangun berdasarkan asumsi bahwa individu mampu berperilaku efektif, berpikir dan bertindak holistik (menyeluruh), dan tiap individu adalah unik dan demikian juga untuk tiap-tiap solusi

g. Kelebihan dan kelemahan *Solution Focused Brief Counseling*

Setiap teknik atau pendekatan konseling memiliki kelebihan dan kelemahan yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa. Gladding (Anwar, 2015) menguraikan beberapa kelebihan dan kelemahan dari *solution focused brief counseling* yaitu :

1) Kelebihan

- a) Pendekatan ini menekankan pada singkatnya waktu konseling
- b) Pendekatan ini fleksibel dan mempunyai banyak riset yang membuktikan keefektifannya
- c) Pendekatan ini bersifat positif untuk digunakan dengan konseli yang berbeda-beda. Maksudnya, teori konseling ini didasarkan pada asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruksi solusi dalam meningkatkan kualitas hidup mereka dengan optimal
- d) Pendekatan ini difokuskan pada perubahan dan dasar pemikiran yang menekankan perubahan kecil pada tingkah laku
- e) Pendekatan ini dapat dikombinasikan dengan pendekatan konseling lainnya

2) Kelemahan

- a) Pendekatan ini hampir tidak memperhatikan riwayat konseli

- b) Pendekatan ini kurang memfokuskan pencerahan
- c) Pendekatan ini menggunakan tim, setidaknya beberapa praktisi, sehingga membuat perawatan ini mahal

2. Konsep Perilaku *Selfie Berlebihan*

a. Pengertian *Selfie*

Selfie saat ini bukanlah sebuah istilah baru saat ini, dimana sebagian besar orang mengetahui *selfie* yaitu kegiatan mengambil potret diri, dimana saat ini bukan hanya kaum remaja yang mampu melakukan kegiatan tersebut melainkan dari kalangan anak-anak hingga tua yang mampu melakukan *selfie*.

Berdasarkan kamus online resmi *oxford dictionary* menobatkan kata *selfie* sebagai “*Word the Year*”. Dimana *selfie* dalam kamus tersebut diartikan sebagai aktifitas seseorang memotret dirinya sendiri, umumnya menggunakan kamera ponsel atau *webcam*, kemudian mengunggahnya ke dalam sosial media.

Rahma dkk (2016) *self potrait* atau *selfie*. Istilah *selfie* ini merujuk pada istilah ‘foto diri’. *Selfie* atau memotret diri sendiri untuk kemudian mengunggahnya ke jejaring sosial saat ini menjadi bagian dari gaya hidup. Pendapat serupa mengenai *selfie* menurut Krisnawati dan Soetjningsih (2017) *selfie* adalah foto potret diri yang diambil menggunakan kamera digital atau kamera telepon. Setelah itu individu melakukannya untuk menampilkan diri ke publik. Individu biasanya mengirimkan (*posting*) foto *selfie* ke situs jejaring sosial dan membagikannya pada teman-teman yang ada dalam jejaring sosial tersebut.

Fitriani dkk (2015) Fenomena *selfie* atau *selfca* (*self camera*) adalah singkatan dari *self* dan *potrait* dan *self camera*. *Self* artinya sendiri, sedangkan *potrait* adalah mengambil foto, jadi *self potrait* atau lebih dikenal dengan *footprint* yaitu foto yang diambil oleh tangan sendiri tanpa ada bantuan orang lain. Biasanya orang yang telah melakukan *selfie* mengunggah gaya foto mereka ke dalam media sosial.

Astuti dan Purwaningsi (Hesty, 2013) menyatakan bahwa *One Pool* yang merupakan lembaga survey di London melakukan wawancara dan dan uji coba kepada 2000 pengunjung yang datang di *Samsung Electronics*. Dari hasil survey tersebut dinyatakan bahwa sekitar 17 persen pria lebih banyak melakukan *selfie*, sementara wanita hanya 10 persen saja. Namun 53 persen wanita mengunggah foto *selfie*-nya di media social. Sedangkan pada kenyataannya di Indonesia pria lebih banyak mengunggah foto *selfie* dibandingkan wanita, dan Bali menjadi salah satu kota di Indonesia dengan pengunggah foto *selfie* terbanyak

Berdasarkan berbagai pendapat mengenai perilaku *selfie*, dapat disimpulkan bahwa *selfie* merupakan kegiatan mengambil potret diri atau gambar sendiri yang dilakukan secara pribadi tanpa adanya bantuan dari orang lain dengan menggunakan kamera baik dari kamera *smartphone* maupun menggunakan *webcam* beserta dengan peralatan lainnya, setelah itu mengunggahnya dalam sosial media milik pribadi.

b. Motif Perilaku *Selfie*

Seseorang melakukan sebuah tindakan ataupun perilaku didasarkan atas apa yang akan dicapai atau berdasarkan kebutuhan yang ingin dipenuhi oleh manusia. Hal tersebut terjadi karena adanya motif. Menurut Sobur (2009) motif merupakan dorongan, hasrat,

keinginan, dan tenaga penggerak lainnya yang berasal dari dalam diri. Karena itu motif diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri organism yang mendorong untuk berbuat sesuatu.

Adapun motif seseorang melaukan *selfie*, menurut (Ikhsan dan Pranata, 2018) yaitu sebagai berikut.

- 1) *Selfie* dijadikan untuk membentuk identitas diri
- 2) Untuk mendapatkan kepuasan diri dan hiburan, karena ingin membangun citra diri
- 3) Untuk menarik perhatian orang lain khususnya untuk lawan jenis dan dikenal orang banyak
- 4) Untuk mendapatkan pujian lebih dari orang lain dengan menghitung berapa jumlah *likes* atau penyuka maupun seberapa banyak komentar atau tanggapan orang lain
- 5) Untuk dipandang sebagai anak gaul zaman sekarang dengan menunjukkan foto *selfie* ditempat umum seperti kafe-kafe, mall, karaoke bahkan ditempat yang ekstrem

c. Perilaku *Selfie* Berlebihan

Selfie merupakan sesuatu yang wajar, namun jika sudah dilakukan berulang kali dengan frekuensi atau jumlah yang berlebihan akan menjadi hal yang perlu mendapat perhatian dan pengawasan lebih terhadap diri sendiri maupun orang terdekat. *Selfie* sebenarnya tidak dimaksudkan untuk hal-hal yang negatif, karena hanya sekedar ingin menunjukkan dirinya pada publik melalui sosial media. Bukan

masalah yang besar ketika seseorang melakukan *selfie* lalu mengirim ke sosial media, bahkan dapat dikatakan banyak orang bisa melakukan hal tersebut. Namun, yang membuat perihatin adalah jika dampak dari *selfie* itu sendiri merugikan bagi orang yang melakukannya dan orang lain

Khrisna, (Fitriyana dan Sari, 2016) mengungkapkan bahwa bagi orang yang melakukan *selfie* kemudian foto tersebut diunggah ke situs jejaring sosial media, dan selanjutnya mereka menunggu umpan balik berupa komentar dari orang lain. Perilaku tersebut mengarah kepada gangguan adiksi yang disebut dengan perilaku *selfie* berlebihan atau sindrom *selfie*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku *selfie* berlebihan merupakan kegiatan mengambil gambar atau potret diri yang dilakukan secara berulang kali hingga mampu menghasilkan foto atau gambar lebih dari 7 kutipan lalu pengambilan gambar diri yang dilakukan sudah tidak memperhatikan situasi dan kondisi disekitarnya.

d. Ciri-ciri Perilaku *Selfie* Berlebihan

Perilaku *selfie* memiliki ciri-ciri yang dapat dilihat atau ditinjau dari perilaku yang ditunjukkan oleh individu. Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh Krisnawati dan Soetjningsih (2017) dapat disimpulkan mengenai ciri-ciri ataupun kriteria seseorang dikatakan memiliki perilaku *selfie* berlebihan, diantaranya sebagai berikut.

- 1) Memotret diri secara berulang-ulang hingga mencapai beberapa kali kutipan hingga puas melebihi dari 7 kali kutipan

- 2) Memotret diri tanpa melihat kondisi dan situasi sekitarnya
- 3) Memotret diri dan memposting foto berlebihan diberbagai sosial media

Postingan www.harnas.co.id menyatakan bahwa studi yang dipublikasikan dalam jurnal *Psikologi of Popular Media Culture* , para peneliti menyebutkan tanda-tanda seseorang memiliki perilaku *selfie* berlebihan, yaitu sebagai berikut.

- 1) Memposting foto lebih dari 10 kali dalam satu momen tanpa berpindah tempat
- 2) Rata-rata seseorang yang mempunyai hobi untuk memotret dirinya akan memperhatikan hasil tangkapan fotonya sebelum diunggah ke sosial media yang mereka memiliki untuk itu banyak dari orang mengedit hasil foto *selfie* mereka menggunakan berbagai aplikasi untuk mempercantik tampilan foto sebelum diunggah
- 3) Melakukan foto *selfie* diberbagai tempat dan situasi hanya untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain sekalipun lokasi dan situasi kondisi saat melakukan foto membahayakan dirinya sendiri

Menurut Rahmatika di dalam situs Republika.co.id mengenai tanda-tanda seseorang memiliki perilaku kecaduan *selfie* atau *selfistis* yaitu mengunggah foto paling tidak 3 gambar *selfie* setiap hari dalam halaman media sosial, jika tidak dilakukan akan merasa ada yang kurang. Tanda selanjutnya walaupun berada di rumah akan tetap berpakaian rapi, berdandan cantik hanya untuk melakukan *selfie* ria. Tanda ketiga yaitu memiliki aplikasi foto yang mempercantik hasil tangkapan foto seperti kamera *snapchat*, *beauty plus*, dll. Tanda yang keempat yaitu beberapa teman-teman menjuluki sebagai “ratu *selfie*” atau disapa “gifo atau gila foto”. Selanjutnya

terobsesi memiliki peralatan *selfie* yang terbaik dengan kamera yang canggih. Tanda yang terakhir yaitu disaat perjalanan dimanapun akan melakukan *selfie* untuk memperlihatkan latar maupun suasana saat itu.

Dari berbagai uraian di atas mengenai ciri-ciri seseorang memiliki perilaku *selfie* berlebihan dapat disimpulkan yaitu kuantitas *selfie* baik dari segi jumlah kutipan potret diri melebihi 7 kali kutipan, jumlah postingan yang cukup banyak di sosial media, latar *selfie* dari segi situasi, waktu, hingga kepuasan saat melakukan *selfie* yang sudah diabaikan, hingga aplikasi foto yang dimiliki hanya untuk terlihat sempurna di depan kamera.

e. Dampak Psikologis dari Perilaku *selfie* Berlebihan

Perilaku *selfie* berlebihan akan membawa dampak bagi diri individu sendiri bahkan dapat berdampak kepada orang lain karena dianggap mengganggu orang lain. Menurut ahli Dr. David Veal (Bramardianto.com), perilaku *selfie* berlebihan dapat menyebabkan penyakit mental, termasuk narsisme. Dampaknya sebagai berikut :

1) Gangguan Dismorfik Tubuh

Gangguan Dismorfik Tubuh adalah jenis gangguan psikologis dimana Anda cenderung berlebihan memfokuskan pada kelemahan dalam penampilan fisik Anda, merasa risau secara berlebihan dan disibukan dengan cacat/kekurangan yang dirasakan dalam ciri fisiknya. Ada ketidak-proporsionalan antara perhatian yang berlebihan dengan anomali fisik kecil yang ada.

Banyak dari penderita gangguan dismorfik tubuh percaya dan menganggap keluhan mereka dapat teratasi hanya dengan prosedur bedah plastik. Prosedur bedah

plastik adalah suatu tindakan/upaya menata bagian tubuh dari kondisi cacat menjadi mendekati normal atau dari kondisi yang relatif normal menjadi kondisi yang lebih baik, lebih cantik/tampan, atau supernormal. Ternyata hampir semua individu dengan gangguan dismorfik tubuh yang telah menjalani perbaikan dengan prosedur pembedahan tetap saja merasa tidak puas. Para penderita merasa penampilannya tidak tampak lebih baik setelah pembedahan.

Dr. Veal (Bramardianto.com), seorang dokter psikologi asal India menyatakan bahwa, “Dua dari tiga semua pasien yang datang menemui saya dengan gangguan dismorfik tubuh sejak munculnya ponsel kamera, memiliki keharusan untuk berulang kali memperbaiki penampilan mereka pasca melakukan selfie di situs media sosial. Terapi perilaku kognitif dapat digunakan untuk membantu pasien mengenali alasan atau perilaku kompulsif dan kemudian belajar bagaimana ber-selfie secara sewajarnya saja.”

2) Narsisme

Orang yang menderita narsisme memiliki kecenderungan lebih besar untuk terus-menerus melakukan selfie. Rasa kebanggaan dengan melihat foto diri sendiri di mana-mana, terutama pada media sosial demi kepuasan sesaat dari orang yang mengagumi adalah kasus klasik dari gangguan kepribadian narsistik. Jika perilaku ini tidak segera ditangani, gangguan narsisme ini akan terus tumbuh.

3) Obsesi kompulsif

Obsesive Compulsive Disorder (OCD) atau Gangguan Obsesif Kompulsif, merupakan sejenis gangguan kecemasan, yaitu penyakit yang berpotensi mengganggu

serta memerangkap orang dalam siklus pikiran dan perilaku yang berulang. Orang dengan OCD ini terganggu oleh stres, ketakutan atau bayangan yang berulang (obsesi) yang tidak dapat mereka kendalikan. Kecemasan/kegelisahan yang dihasilkan oleh pikiran-pikiran tersebut mengarahkan mereka pada kebutuhan mendesak untuk melakukan ritual atau rutinitas tertentu (compulsion). Ritual kompulsif ini dilakukan dalam upaya untuk mencegah pikiran obsesif atau membuat pikiran tersebut hilang.

Dari uraian diatas disimpulkan mengenai dampak psikologi seseorang yang berperilaku *selfie* berlebihan yaitu cenderung berlebihan dalam memandang penampilan fisik, merasa risau berlebih dengan cacat atau kekurangan yang dirasakan, menderita narsisme dengan kecenderungan terus-menerus melakukan *selfie*, dan bangga dengan potret diri sendiri dimana-mana, hingga gangguan kecemasan, siklus pemikiran yang berulang karena ketakutan bayangan yang tidak dapat dikendalikan.

1. Konsep Dasar Konseling Kelompok

a. Pengertian Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang memberikan upaya bantuan kepada siswa dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Menurut Tohrin (2007:179) konseling kelompok adalah suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan

masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Pengertian lain tentang konseling kelompok juga dikemukakan oleh Hallen (2005:83) yang menyatakan bahwa “konseling kelompok adalah layanan bimbingan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok, masalah yang dibahas ini adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok”.

Berdasarkan pengertian-pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah usaha bantuan yang diberikan pada individu dalam bentuk kelompok yang bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangan dan pertumbuhannya dengan lebih mudah.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan Konseling Kelompok yaitu membantu individu untuk memahami diri dengan lebih baik dan membantu menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi .

Menurut Winkel (2004) tujuan layanan konseling kelompok, yaitu:

- 1) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pengalaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.

- 2) Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- 3) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- 4) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- 5) Masing-masing anggota-anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- 6) Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- 7) Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- 8) Masing-masing anggota-anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.

- 9) Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian.

c. Pelaksanaan Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan dengan skema ataupun sistematika yang tepat dan terstruktur agar pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik. Menurut Samad (2005:10) tahap kegiatan kelompok adalah “tahap dimana proses praktik konseling kelompok ditampilkan. Tahap ini berisi beberapa sesi : sesi awal, yaitu orientasi kelompok dan rasional, sesi inti dan terminasi”.

1) Sesi awal: Orientasi kelompok dan rasional

Pada tahap ini konselor (pemimpin kelompok) mengambil peran aktif dan lebih dominan dalam memfasilitasi proses ini. Untuk melaksanakan tugas tersebut, konselor dituntut menerapkan kerangkaian keterampilan, mendengarkan, dan mengarahkan. Berikut ini adalah jenis-jenis kegiatan konselor dalam memfasilitasi kelompok pada tahap ini.

a) Pelaksanaan kelompok

Pada sesi awal ini, konselor memandu setiap konseli Anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri, meskipun ada kemungkinan konseli sudah saling mengenal. Kegiatan perkenalan ini penting untuk mengatasi ketegangan konseli pada awal kerja kelompok, mengembangkan keakraban kelompok, dan dapat member informasi kepada konselor untuk memahami karakter masing-masing konseli.

b) Mengembangkan kohesi kelompok

Kesuksesan konseling kelompok banyak bergantung pada tingkat kohesivitas suatu kelompok. Suatu kelompok dikatakan kohesif, jika pada setiap anggota kelompok tercipta keakraban, tumbuh kesadaran tentang tujuan dan kegiatan kelompok, serta ikut berpartisipasi aktif pada setiap proses dan sesi kelompok. Oleh karena itu, konselor sangat dituntut untuk membangun dan mengembangkan kohesi kelompok ini pada sesi awal konseling.

c) Menetapkan struktur kelompok

Struktur kelompok merupakan batasan-batasan yang jelas tentang bagaimana konseling kelompok berlangsung. Struktur kelompok ini berfungsi untuk menyediakan framework pada setiap konseli agar dapat belajar di dalam kelompok untuk mengubah perilakunya, mengembangkan norma-norma kelompok therapeutic, memberi masukan dalam proses kelompok, menetapkan dan memanfaatkan durasi kelompok. Struktur tersebut harus disepakati bersama antara konselor dan konseli.

Kegiatan dalam menetapkan struktur kelompok meliputi: struktur tujuan, struktur frekuensi dan durasi, struktur kerahasiaan, struktur peran dan tanggung jawab, struktur penguatan.

(1) Struktur tujuan

Oleh karena kemungkinan besar pada setiap konseli memiliki tujuan yang luas dan tidak sama dalam mengikuti konseling kelompok, maka struktur tujuan perlu ditetapkan. Struktur tujuan adalah membatasi dan menetapkan secara tegas tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam konseling. Tujuan-tujuan tersebut mencerminkan apa

yang diharapkan oleh setiap konseli melalui keterlibatannya dalam konseling kelompok.

(2) Struktur frekuensi dan durasi

Struktur frekuensi dan durasi adalah kesepakatan antara konselor dan konseli tentang jumlah pertemuan, waktu setiap pertemuan, kehadiran setiap konseli dan kapan proses kelompok diakhiri. Struktur ini penting untuk membangun komitmen dan tanggung jawab konseli dalam proses konseling kelompok. Secara teoritis, frekuensi pertemuan kelompok lima sampai tujuh kali pertemuan bergantung masalah yang dibahas yang dilaksanakan sekali seminggu dengan durasi setiap kali pertemuan sekitar 90-120 menit.

(3) Struktur Kerahasiaan

Partisipan dan komitmen setiap konseli dalam proses konseling kelompok dapat terwujud bila konseli mempercayai bahwa informasi yang dikemukakan dalam proses konseling terjamin kerahasiaannya. Untuk itu, struktur kerahasiaan perlu dilakukan konselor pada sesi awal konseling kelompok.

(4) Struktur peran dan tanggung jawab

Pada Struktur peran dan tanggung jawab, konselor menegaskan peran dan tanggung jawab konselor dan konseli dalam proses konseling kelompok. Penegasan peran dan tanggung jawab tersebut dilakukan konselor secara verbal dihadapan konseli.

2) **Sesi inti:** Proses kelompok

Sesi inti merupakan kerja kelompok yang sebenarnya, tahap penampilan dan tahap tindakan. Sesi ini merupakan tahap kehidupan yang sebenarnya dari konseling kelompok dimana para anggota kelompok memusatkan perhatiannya pada tujuan yang akan dicapai, mempelajari materi-materi baru, mendiskusikan topic, menyelesaikan tugas dan melakukan kegiatan therapeutic. Sesi dimana para anggota kelompok dapat memperoleh keuntungan atau pengaruh-pengaruh positif dari kelompok, dan merupakan saat dimana anggota kelompok memutuskan tingkat keterlibatan penuh atau partisipasi aktif mereka dalam kegiatan kelompok.

kerja kelompok sesungguhnya ditandai oleh tingkatan moral yang tinggi dan rasa memiliki kelompok yang tinggi pula. Anggota kelompok mulai memenuhi agenda yang telah ditetapkan sebelumnya dan mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan maupun yang tidak dikehendaki. Mereka mulai berlatih perilaku baru, menampakkan keintiman, keterbukaan, umpan balik dan juga konfrontasi.

Setelah masalah telah dapat dipahami, dibahas, teridentifikasi, dan teridentifikasi faktor-faktor penyebabnya, maka pembahasan dilanjutkan pada proses pencapaian solusi-solusi masalah. Setiap konseli didorong untuk mengungkapkan berbagai alternatif pemecahan yang bersifat estimatif dan menilai kekuatan serta kelemahan setiap alternatif tersebut.

3) **Sesi akhir:** Terminasi

Kegiatan penting anggota kelompok pada sesi akhir konseling kelompok adalah untuk merefleksikan pengalaman mereka selama proses kelompok, memproses

kenangan, mengevaluasi apa yang telah dipelajari dan membuat keputusan. Anggota kelompok dibantu untuk memadukan informasi dan menggeneralisasikan pembelajaran yang mereka peroleh dalam mengikuti proses kelompok ke situasi lain di luar kelompok.

Dalam mengakhiri kegiatan kelompok, konselor memberikan dorongan pada setiap konseli untuk mengevaluasi perubahan dan peningkatan perilaku yang dialami selama mengikuti proses kelompok. Konseli didorong untuk mencoba perilaku baru diluar adegan (setting) kelompok. Terminasi hendaknya membuat kesan yang positif bagi konseli dan jangan ada diantara konseli masih merasakan ganjalan sekaitan dengan kegiatan kelompok. Untuk itu perlu diberikan kesempatan bagi konseli untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang mereka rasakan selama kelompok berlangsung. Cara ini dapat membuat setiap konseli meninggalkan kelompok dengan perasaan lega, puas, dan termotivasi menerpakan apa yang telah dipelajari dalam kelompok pada situasi lain.

B. KERANGKA BERPIKIR

Fenomena yang terjadi pada siswa-siswi SMAN 3 Kabupaten Bone berdasarkan hasil observasi awal berupa wawancara, pengamatan langsung, dan pembagian angket, ditemukan perilaku *selfie* berlebihan siswa berada pada kategori yang tinggi, yang sesuai dengan karakteristik perilaku *selfie* berlebihan seperti mengambil potret wajah lebih dari tujuh kali dalam satu kondisi, mengupload berulang kali gambar di sosial media, mengambil potret wajah tanpa memperhatikan

situasi dan kondisi, sering mengedit ataupun memotret dengan berbagai aplikasi foto, dan mengambil potret wajah hingga mendapatkan hasil yang memuaskan.

Dampak dari perilaku *selfie* berlebihan bagi sendiri seperti adanya kecanduan atau ketagihan dalam memotret dirinya, membahayakan dirinya sendiri hanya untuk mengambil sebuah potret diri hingga tidak memperhatikan situasi, waktu, dan suasana dalam pengambilan gambar, bukan hanya itu dampak perilaku *selfie* berlebihan semakin parah (akut) karena dari perilaku tersebut membuat siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar, mengganggu kepribadiannya misalnya rasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya ataupun menganggap dirinya lebih dari orang lain, hingga mampu menimbulkan narsisme pada diri siswa hingga adanya keinginan untuk mengubah bentuk tubuh dan terobsesi memiliki bentuk tubuh yang ideal.

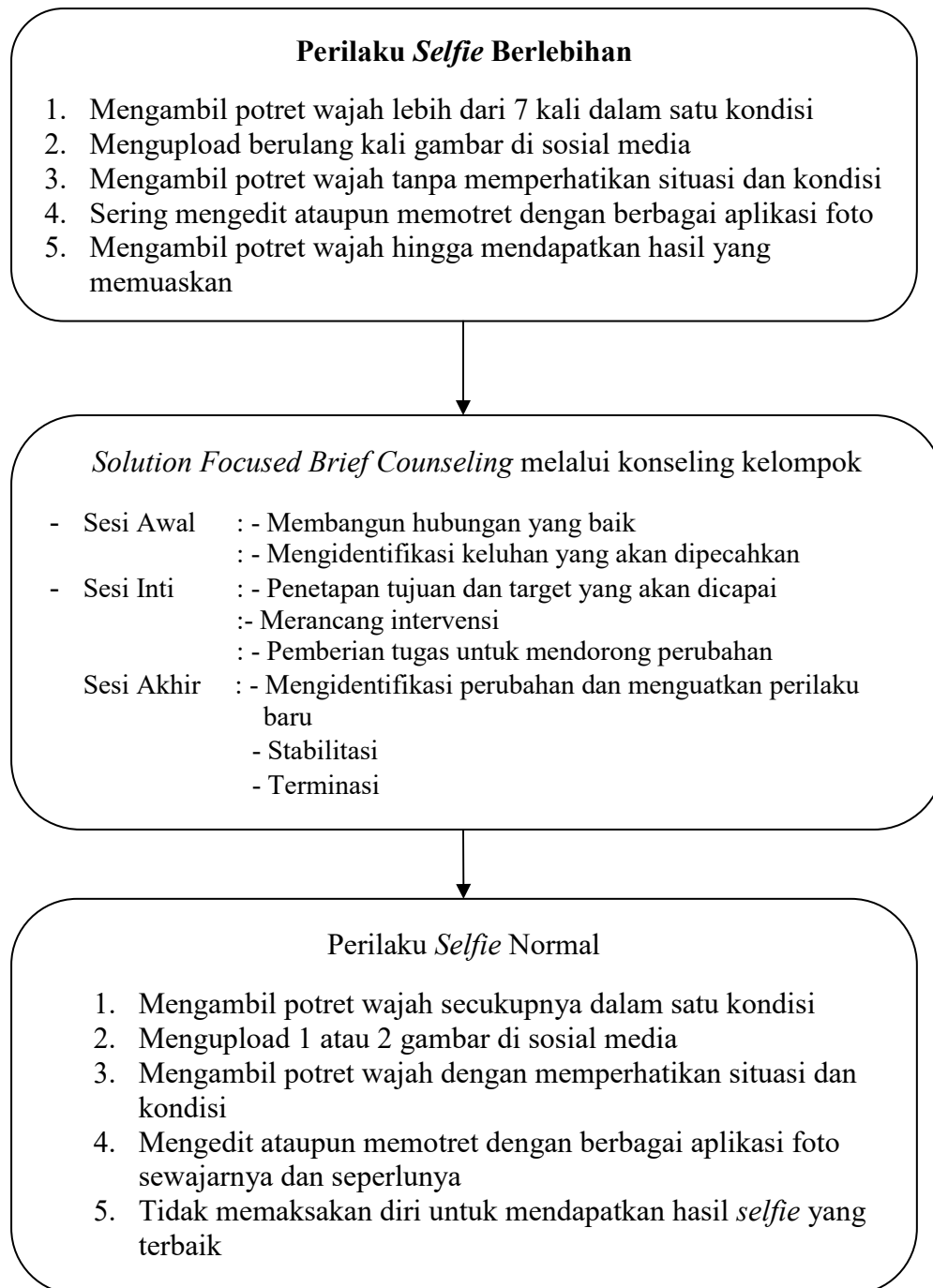
Perilaku *selfie* yang berlebihan pada siswa merupakan perilaku yang melibatkan cara pandang siswa mengenai *selfie* serta situasi-situasi yang mempengaruhi perilaku *selfie* tersebut. Oleh karena itu, perubahan secara holistik atau menyeluruh diperlukan dalam perubahan perilaku, baik itu cara pandang (kognitif), situasi-situasi lingkungan (behavioristik) dan afeksi. Perubahan perilaku dilakukan dengan melakukan konstruk lingkungan berdasarkan pada kemampuan individu dalam memecahkan masalah karena pada dasarnya, siswa mampu menyelesaikan problem-problem yang dialaminya.

Berdasarkan asumsi tersebut, maka dibutuhkan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada perubahan elemen kognitif, afektif dan behavior secara bersamaan dalam satu waktu. Salah satu pendekatan yang berbasis pada perubahan secara

holistik adalah dengan pendekatan *post modern*. Perubahan tersebut dilakukan dengan berfokus pada penyelesaian masalah. Adapun teknik yang digunakan yaitu *solution focus brief counseling*.

Fenomena mengenai frekuensi *selfie* berlebihan melalui penerapan pendekatan *solution focus brief counseling* dengan berbagai teknik didalamnya seperti *rating scale*, pertanyaan pengecualian, pertanyaan keajaiban, dan pembicaraan bebas masalah mampu meminimalisir frekuensi *selfie* berlebihan siswa secara singkat dan berfokus pada penyelesaian masalah bagi siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku *selfie* berlebihan melalui tahap pelaksanaan *solution focused brief counseling* yaitu membangun hubungan yang baik, mengidentifikasi keluhan yang akan dipecahkan, menetapkan tujuan dan target yang akan dicapai, merancang intervensi, pemberian tugas untuk mendorong perubahan, mengidentifikasi perubahan dan menguatkan perilaku baru, stabilisasi, dan terminasi hingga tercapai perilaku *selfie* yang diharapkan.

Sehubungan dengan uraian diatas maka dapat digambarkan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2.1. Kerangka Pikir

C. HIPOTESIS

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : “ *Penerapan Solution Focused Brief Counseling mampu mengurangi perilaku selfie berlebihan siswa SMAN 3 Kabupaten Bone*”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini ditujukan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel penelitian angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Sedangkan, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimental. Jenis penelitian eksperimental dipilih karena peneliti ini mengetahui penerapan pendekatan *solution focus brief counseling* mampu mengurangi tingkat frekuensi *selfie* berlebihan siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2017) yang menjelaskan bahwa penelitian eksperimen sengaja dirancang untuk membangkitkan suatu kejadian atau keadaan dan efek dari keadaan tersebut kemudian diteliti.

B. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau yang disebut juga dengan variabel X. Sedangkan variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi disebut juga dengan variabel Y. Dalam penelitian ini menjadi variabel bebasnya adalah Pendekatan *solution focused brief counseling*. Dan variabel Y adalah siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku *selfie* berlebihan.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *True Eksperimental Design*, dengan desain dua kelompok yang dipilih secara acak, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *pretest* yang baik bila kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Adapun pola desain ini menurut Sugiyono (2017) :

Table 3.1 Desain Penelitian

Random Aish	Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	Eksperimen (E)	O1	X	O2
R	Kontrol(K)	O3		O4

Sumber : Sugiyono (2017)

Keterangan :

- R = Random (acak)
- E = Kelompok Eksperimen
- K = Kelompok Kontrol
- O1 = Pretest Kelompok Eksperimen
- O2 = Posttest Kelompok Eksperimen
- X = Treatment atau Perlakuan
- O3 = Pretest Kelompok Kontrol
- O4 = Posttest Kelompok Kontrol

Dalam desain penelitian *true eksperimental design* dengan metode *pretest-posttest control group design*, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol diberikan *pre-test* kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (*treatment*) setelah itu kedua kelompok diberikan *post-test*. Hasil *pre-test* dan hasil *post-test* siswa antara siswa kelompok eksperimen dan siswa kelompok kontrol kemudian dibandingkan untuk mengetahui sejauh mana penerapan pendekatan *solution*

focus brief counseling terhadap siswa yang teridentifikasi memiliki perilaku *selfie* berlebihan.

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan batasan-batasan yang digunakan untuk menghindari perbedaan intervensi terhadap variabel yang dikaji. Secara operasional, definisi variabel penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pendekatan *solution focus brief counseling* adalah sebuah pendekatan yang termasuk dalam bagian *postmodern*, dimana pendekatan ini lebih berfokus pada solusi dalam memecahkan sebuah permasalahan. Dengan tahap *establishing rapport, indentifying a solvable complaint, establishing goals, deigning and intervention, strategisc task that promote change, indentifying and emphazing new behavior and changes, stabilization, and terminasion*.
2. Perilaku *selfie* berlebihan merupakan kegiatan mengambil gambar sendiri tanpa bantuan orang lain yang dilakukan secara berulang kali dan mengunggah lebih dari satu gambar diri dengan kurun waktu yang bersamaan.. Adapun ciri-ciri atau indicator perilaku *selfie* berlebihan adalah kuantitas *selfie* baik dari segi jumlah pengambilan gambar sebanyak 7 kutipan, jumlah postingan di media sosial, latar *selfie* dari segi waktu, tempat, situasi, dan kepuasan yang diabaikan, hingga aplikasi foto yang dimiliki untuk terlihat sempurna

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2017:80) menyatakan bahwa “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X.IIS 1, X IIS 2, dan X IIS 3 di SMA Negeri Kab. 3 Bone tahun ajaran 2018/2019 yang teridentifikasi memiliki perilaku *selfie* berlebihan. Melalui observasi langsung yang dilakukan oleh peneliti dan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK, wali kelas, dan beberapa orang siswa dengan mengacu pada karakteristik masalah, maka peneliti menetapkan jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 siswa.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini ;

Tabel 3.2 Penyebaran siswa yang menjadi populasi penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Populasi Penelitian
1	X IIS 1	34	13
2	X IIS 2	34	18
3	X IIS 3	33	17
Total		100	48

Sumber : Hasil Wawancara, dan Observasi awal

2. Sampel

Sugiyono (2017: 81) mengemukakan bahwa “ sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.” Roscoe (Sugiyono, 2017) mengemukakan jumlah sampel minimum untuk penelitian eksperimen sederhana yakni 10-20 subjek. Disamping itu dalam penelitian ini, peneliti juga mengacu pada ukuran anggota kelompok pada konseling kelompok. Sukardi

(2003) menjelaskan ukuran kelompok yang ideal adalah sekitar 7-15 orang. Oleh karena itu, peneliti menetapkan ukuran sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang dari jumlah populasi yang ada dengan pertimbangan semua anggota populasi dinilai homogen yakni berada pada lingkungan sekolah yang sama, guru yang sama, tingkat kelas yang sama, dan usia yang sama.

Adapun teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Proposionate Random Sampling*, dimana pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan dengan proposional dan berimbang terhadap kelas-kelas yang memiliki kecenderungan perilaku *selfie* berlebihan. Jumlah sampel penelitian ini diambil dari jumlah populasi 48 siswa yang terdiri dari tiga kelas yaitu kelas X IIS 1, X IIS 2, dan X IIS 3, dimana setiap kelas diambil secara acak siswa hingga mencukupi jumlah sampel yang telah ditentukan.

Berikut penyebaran siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini

Tabel 3.3 Penyebaran siswa yang menjadi sampel

No	Kelas	Jumlah Populasi	Sampel Penelitian
1	X IIS 1	13	5
2	X IIS 2	18	8
3	X IIS 3	17	7
Total		48	20

Sumber : Teknik pengambilan sampel *proposionate random sampling*

Setelah menentukan jumlah sampel setiap kelas, maka selanjutnya adalah dengan membagi sampel menjadi dua kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen yang akan diberikan *treatment* berupa *solution focused brief counseling* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Pembagian sampel pada kelompok penelitian dilakukan dengan cara siswa yang menjadi sampel sebanyak 20 orang

diarahkan untuk menghitung 1-20. Siswa yang mendapatkan angka ganjil masuk pada kelompok eksperimen sedangkan yang mendapatkan angka genap masuk pada kelompok kontrol. Sehingga didapatkan masing-masing sampel sebanyak 10 orang pada setiap kelompok penelitian. Adapun pembagian kelompok penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 3.4 Penyebaran kelompok penelitian

No	Kelompok Penelitian	Jumlah Sampel
1	Eksperimen	10
2	Kontrol	10
Total		20

Sumber : Pembagian Kelompok Penelitian

E. Tehnik Pengumpulan Data

Tehnik Pengumpulan data sangat dibutuhkan dalam penelitian ini, sebab dapat menentukan keberhasilan suatu penelitian. Kualitas data ditentukan oleh kualitas alat pengumpulan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Angket perilaku *selfie* berlebihan

Angket diberikan kepada sampel untuk memperoleh gambaran tentang perilaku *selfie* berlebihan siswa kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebelum (*pretest*) maupun setelah (*posttest*) diberikan *solution focused brief counseling*. Angket yang digunakan terdiri atas: sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), dan tidak sesuai (TS). Masing-masing pilihan jawaban diberikan penilaian mulai dari 1 hingga 4. Lebih jelasnya sebagai berikut.

Tabel 3.5 Pembobotan angket penilaian

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Kurang Sesuai	2	3
Tidak Sesuai	1	4

Sumber : Sugiyono, 2017

Sebelum angket digunakan untuk penelitian lapangan, angket terlebih dahulu divalidasi oleh dosen validator psikologi pendidikan dan bimbingan, kemudian diuji coba lapangan dan kemudian dilakukan uji validasi dan uji reliabilitas angket penelitian.

a. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas skala dilakukan dengan menggunakan pengolahan computer program SPSS 20 *for window*. Batas penerimaan dengan syarat r yang diperoleh r hitung $\geq r$ tabel. Seperti yang diungkapkan oleh Aswar (2005: 179) bahwa “bila harga korelasi dibawah r tabel maka dapat disimpulkan bahwa butir instrumen tersebut tidak valid, sehingga harus diperbaiki atau dibuang”

Berdasarkan hasil pengujian dengan menggunakan SPSS 20 diperoleh item yang valid sebanyak 25 item pernyataan yang dimana dari 25 item tersebut telah memenuhi semua indikator yang telah ditetapkan peneliti sehingga item-item yang tidak valid lainnya peneliti buang atau tidak digunakan. Disamping itu item yang tidak valid sebanyak 20 item, adapun item-item yang tidak valid dapat dilihat pada lampiran halaman 101.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berarti dapat dipercaya. Suatu tes dapat dipercaya apabila tes yang diberikan dapat menunjukkan hasil yang konstan atau tetap, hal ini berarti

meskipun seorang responden diberikan tes lebih dari sekali tetap tidak menunjukkan adanya perubahan. Siregar (2016: 175) menjelaskan bahwa “suatu instrumen dinyatakan reliabel bila koefisien reliabilitas minimal 0,6”

Menurut Sugiyono (2017:184) uji reliabilitas dengan menggunakan bantuan pengolahan computer program SPSS 20. Jika diinterpretasikan nilai koefisien reliabilitas tes (r) menggunakan kategori sebagai berikut.

$0,80 < r \leq 1,00$: Reliabilitas Sangat Kuat

$0,60 < r \leq 0,799$: Reliabilitas Kuat

$0,40 < r \leq 0,599$: Reliabilitas Sedang

$0,20 < r \leq 0,399$: Reliabilitas Rendah

$r \leq 0,20$: Reliabilitas Sangat Rendah

Adapun nilai reliabilitas *cronbach alpha* yang diperoleh melalui SPSS 20,00 dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3.6 Tabel uji reliabilitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.804	.811	45

Sumber : SPSS 20,00 for windows

Berdasarkan uji SPSS 20,00 diperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0,804 yang jika diinterpretasikan berada pada rentang $0,80 < r \leq 1,00$. Hasil tersebut menunjukkan reliabilitas data berada pada kategori sangat kuat.

2. Observasi

Observasi digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai partisipasi siswa selama mengikuti pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan

solution focused brief counseling sewaktu pelaksanaan penelitian. Observasi ini berisikan aspek-aspek kecenderungan aktivitas siswa, cara penggunaannya dengan memberi tanda cek (√) pada setiap aspek yang muncul pada masing-masing objek penelitian atau dalam hal ini adalah siswa. Adapun kriterianya ditentukan sendiri oleh peneliti berdasarkan persentase kemunculan setiap aspek pada tiap kali pertemuan dengan menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Analisis individual} = \frac{nm}{N} \times 100\% \quad (\text{Raharjo dan Gudnanto, 2013: 73})$$

Dimana :

Nm = Jumlah item yang tercek dari satu siswa
N = Jumlah item dari keseluruhan aspek yang diobservasi

Menurut Heriyanto dan Hamid (2009), kriteria untuk penentuan tingkatan yaitu nilai data terbesar (100%) dikurangi nilai data terkecil (0%) kemudian dibagi jumlah kelas yang diinginkan (5 kelas interval) sehingga diperoleh rentang interval sebanyak 20%. Adapun kriteria kategorisasinya sebagai berikut.

Tabel 3.7 Kriteria penentuan hasil observasi

Persentase	Kategori
80% - 100%	Sangat Tinggi
60% - 79%	Tinggi
40% - 59%	Sedang
20% - 39%	Rendah
0% - 19%	Sangat Rendah

Sumber : Heriyanto dan Hamid (2009)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dimaksudkan untuk menganalisis data hasil tes penelitian berkaitan dengan perilaku *selfie* berlebihan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kelompok penelitian. Siregar (2016) menjelaskan bahwa analisis deskriptif dilakukan untuk pengujian

hipotesis deskriptif. Hasilnya untuk melihat apakah hipotesis dapat digeneralisasikan atau ditolak.

Adapun analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Pada penelitian ini, hipotesis yang diajukan bersifat komparatif (perbandingan). Selain itu, jenis data yang akan diperoleh yaitu data interval. Berdasarkan kedua asumsi tersebut maka, peneliti memilih *t-test of related* sebagai pengujian hipotesis.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kab. Bone terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dan juga kelompok kontrol dengan menggunakan tabel frekuensi dan persentase dengan rumus persentase.

Guna memperoleh gambaran umum mengenai perilaku *selfie* berlebihan di SMAN 3 Kab. Bone sebelum dan sesudah perlakuan berupa *solution focused brief counseling*, maka untuk keperluan tersebut dilakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan rumus :

$$Me = \frac{\sum Xi}{n} \quad (\text{Siregar, 2016: 20})$$

Keterangan :

Me = Mean (rata-rata)

Xi = Nilai X ke I sampai ke n

N = Banyaknya Subjek (sampel)

Adapun gambaran umum tentang perilaku *selfie* berlebihan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, dilakukan dengan menggunakan skor ideal tertinggi yaitu 100 ($25 \times 4 = 100$) kemudian dikurangkan dengan skor ideal

terendah yaitu 25 ($25 \times 1 = 25$), selanjutnya dibagi menjadi 5 kelas interval ($75 : 5 = 15$) sehingga diperoleh interval kelas 15.

Tabel 3.8 Tabel kategorisasi perilaku *selfie* berlebihan

Interval	Kategori
85 - 100	Sangat Tinggi
70 - 84	Tinggi
55 - 69	Sedang
40 - 54	Rendah
25 - 39	Sangat Rendah

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*. Penggunaan *t-test* mensyaratkan bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis hasil berdistribusi normal dengan homogen. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas data.

a. Uji normalitas data

Untuk menguji normalitas data dilakukan dengan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Data distribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

Pengujian *One Sample Kolmogorov Smirnov* menggunakan aplikasi *SPSS 20 for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila $\text{sig} > \text{tingkatan } \alpha$ yang telah ditentukan yaitu 0,05 (Irianto, 2014)

Tabel 3.9 Tabel uji normalitas

		Tests of Normality					
KELOMPOK		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	EKSPERIMEN	.180	10	.200 [*]	.921	10	.365
	KONTROL	.196	10	.200 [*]	.914	10	.310

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorof-Smirnov* diketahui nilai signifikansi untuk kelompok eksperimen sebesar 0,200 yang nilainya lebih dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kelompok eksperimen memiliki data yang berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200 yang nilainya lebih dari 0,05 hal tersebut menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki data berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas data

Uji homogenitas digunakan untuk menguji homogenitas data dilakukan pada uji *Homogeneity of Variance*. Pengujian homogenitas sebelumnya diajukan hipotesis sebagai berikut.

H_0 : Data varian homogen

H_1 : Data tidak varian homogen

Pengujian *Homogeneity of Variance* menggunakan aplikasi SPSS 20,00 *for windows*. Kriteria yang digunakan yaitu terima H_0 apabila nilai sig > α yang telah ditetapkan yaitu 5% atau 0,05 (Irianto, 2014).

Tabel 3.10 Tabel uji homogenitas**ANOVA**

HASIL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	296.450	1	296.450	8.128	.110
Within Groups	656.500	18	36.472		
Total	952.950	19			

Berdasarkan uji homogenitas dengan *Homogeneity of Variance* diketahui bahwa nilai sig sebesar 0,110 yang lebih besar dari 0,05 artinya data yang diperoleh bersifat homogen.

c. T- Test

T-test dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian melalui *gain skor* (nilai selisih) pada kelompok penelitian. Pengujian *t-test* menggunakan aplikasi SPSS 20 *for windows*. Kriteria t yang digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu tolak H_0 , apabila *sig (2-Tailed)* $\leq 0,05$.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Bab ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 3 Bone untuk mengetahui pendekatan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan. Penelitian ini dilakukan secara eksperimen untuk mengetahui sejauh mana perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kab. Bone.

1. Gambaran Perilaku *Selfie* Siswa SMAN 3 Kab. Bone

Gambaran perilaku *selfie* siswa di SMAN 3 Kab. Bone setelah dilakukan pengisian angket mengenai perilaku *selfie* berlebihan diperoleh siswa yang mengalami perilaku *selfie* berlebihan sebanyak 48 siswa, hal tersebut dapat dijelaskan melalui tabel 4.1

Tabel 4.1 Tabel tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa pada populasi penelitian

Interval	Kategori	Populasi	
		F	P(%)
153 - 180	Sangat Tinggi	7	14,6 %
126 - 152	Tinggi	33	68,8 %
99 - 125	Sedang	8	16,6 %
72 - 98	Rendah	-	-
45- 71	Sangat Rendah	-	-
Jumlah		48	100 %

Sumber: Angket Pra Penelitian

Data pada tabel perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone di atas menunjukkan bahwa terdapat 48 orang siswa yang menjadi populasi penelitian dimana terdapat 7 orang siswa yang berada pada kategori sangat tinggi (14,6%) dengan interval (189 -224), 33 orang siswa yang berada dikategori tinggi (68,8%) dengan interval (153 -188), 8 orang siswa berada pada kategori sedang dengan persentase (16,6 %) dengan interval (117 – 152), sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku *selfie* berlebihan siswa pada kelompok penelitian berada dikategori tinggi.

2. Gambaran Prosedur Pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling*

a. Persiapan

Pada tahap ini konselor mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *solution focused brief counseling* yaitu :

- 1) Menyiapkan media penunjang berupa lembar kerja 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
- 2) Menata setting pertemuan

Tempat : pelaksanaan kegiatan dilakukan diruang kelas yang kosong, berhubung ruang konseling kelompok di ruang BK sempit, dan ruang perpustakaan sedang direnovasi

Perlengkapan : meja, kursi, kertas, dan alat tulis

- 3) Membuat lembar observasi guna melihat proses pelaksanaan *solution focused brief counseling* dapat berpengaruh terhadap perilaku *selfie* berlebihan siswa.

- 4) Mengumpulkan sampel penelitian yang telah teridentifikasi untuk mengikuti proses pelaksanaan pendekatan *solution focused brief counseling*. Setelah itu konselor menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan.

b. Pelaksanaan Perlakuan

Penelitian ini dimulai pada hari Senin tanggal 25 Februari 2019 dimulai dengan pemberian *pretest* dan diakhiri pemberian *posttest* pada hari Selasa 12 Maret 2019 . Adapun proses pemberian perlakuan diuraikan sebagai berikut:

- 1) Tahap I dan II: pembentukan hubungan yang baik dan identifikasi perilaku *selfie* berlebihan siswa

Kegiatan ini dilaksanakan diharapkan responden mampu menganalisa perilaku *selfie* berlebihan yang dialami oleh masing-masing responden.

Kegiatan ini dilaksanakan pada pukul 09.00 WITA bertempat di ruang kelas X IIS 2. Peneliti memperkenalkan diri kepada responden dilanjutkan dengan menanyakan kondisi para responden hari ini dan aktifitasnya sepanjang pagi ini sehingga tercipta hubungan yang baik, hangat, dan tidak kaku. Peneliti selanjutnya mengarahkan responden untuk melakukan *ice breaking* yakni berupa peregangan dengan menyanyikan “kepala-pundak-luntut-kaki-lutut-kaki” yang dilakukan dengan cara memperagakan sambil bernyanyi yang dimana semakin lama semakin cepat, setelah *ice breaking* selesai dilaksanakan selanjutnya konselor menyampaikan maksud dan tujuan.

Kegiatan kali ini tentang kegiatan yang dilakukan oleh peneliti yaitu menyampaikan tujuan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused brief counseling*. Mengingat bahwa setiap responden memiliki pemahaman

tentang perilaku *selfie* pada dirinya masing-masing. Harapannya adalah para responden memahami tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan.

Kegiatan dimulai sejak peneliti mengajak responden untuk melakukan percakapan bebas yang mengarah pada pembahasan mengenai perilaku *selfie* berlebihan. Dalam hal ini peneliti tidak memberikan materi, akan tetapi responden lebih banyak bercerita (aktif) memberikan pandangannya maupun menceritakan pengalamannya tentang perilaku *selfie* berlebihan. Misalnya peneliti memberikan pertanyaan “apa yang kalian ketahui mengenai perilaku *selfie* ?” atau “siapa yang sering melakukan *selfie* ? dimana kalian selalu melakukan *selfie* ?”. Setelah banyak yang sudah diceritakan oleh beberapa responden, peneliti meminta seorang responden yang bersedia untuk menyimpulkan atau mengungkapkan apa itu perilaku *selfie* berlebihan.

Selanjutnya konselor membagikan lembar kerja 1. Lembar kerja ini dimaksudkan agar konseli dapat menemukan perilaku *selfie* seperti apa yang mereka alami. Responden diarahkan untuk mengisi lembar kerja agar peneliti dapat mengetahui perilaku *selfie* berlebihan apa yang mereka alami. Setelah mengisi lembar kerja 1, peneliti meminta responden untuk menilai tingkat perilaku *selfie* berlebihannya saat ini yang mereka rasakan masing-masing dengan mengisi lembar kerja 2. Selama responden mengerjakan lembar peneliti meninjau proses pengerjaan. Setelah mengisi lembar kerja peneliti meminta kepada beberapa responden untuk maju ke depan untuk mengemukakan hasil kerja yang telah diisi dan mempersilahkan kepada responden lain jika ingin memberikan tanggapan ataupun masukan

Hasil yang diperoleh dari 10 responden pada kelompok eksperimen, secara umum mengungkapkan masalah yang dihadapi adalah perilaku *selfie* berlebihan dalam kehidupannya sehari-hari berdasarkan hasil jawaban lembar kerja 1. Tingginya perilaku *selfie* berlebihan mereka ditandai dengan merasa tidak mengetahui situasi dan kondisi saat melakukan *selfie*, sering mengambil gambar wajah melebihi batas, dan lain-lain ditandai dengan jawaban skala perilaku *selfie* berlebihan siswa yang diisi pada lembar kerja 2 yang sebagian besar responden berada pada tingkat yang tinggi berkisar antara angka 6 – 9 yang menunjukkan perilaku *selfie* berlebihan berada pada kategori tinggi.

2) Tahap III: Penetapan tujuan

Kegiatan ini dilaksanakan dan diharapkan dalam tahap ini responden dapat memperoleh gambaran solusi dan dapat menguraikan secara detail perilaku-perilaku yang dapat menjadi solusi yang akan dilakukan.

Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas yang tak terpakai disamping ruang BK pada pukul 11.00 WITA. Peneliti menanyakan kondisi para responden hari ini dalam aktifitasnya sepanjang hari ini, sehingga suasana menjadi cair. Peneliti menyegarkan kembali ingatan semua responden dengan melakukan refleksi kegiatan yang dilakukan pertemuan sebelumnya.

Pada kegiatan pertemuan ini peneliti membantu responden untuk menetapkan tujuan dalam meningkatkan kemampuan responden untuk mengendalikan perilaku *selfie* yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling ini melalui pertanyaan keajaiban dalam lembar kerja 3. Responden diajak untuk berimajinasi atau membayangkan solusi untuk mengembangkan kemampuannya

dalam mengembangkan kemampuannya mengendalikan perilaku *selfie* dan ketika perilaku tersebut berkurang (*miracle question*).

Selanjutnya peneliti membantu responden untuk menjabarkan tujuannya kedalam langkah-langkah kecil, kongkrit, dan mudah dicapai pada lembar kerja 4. Setelah lembar kerja 4 telah selesai, peneliti mempersilahkan salah seorang responden untuk mengutarakan langkah-langkahnya kepada responden yang lain, dan ditanggapi oleh responden lain. Masing-masing responden menceritakan pengalaman dan perasaan yang diperolehnya dari pemahaman diri dihadapan responden lainnya secara bergantian. Konseli diminta untuk mengemukakan pendapatnya tentang pelajaran dan hikmah yang diambil dari memahami diri dari sikap yang telah mereka lakukan. Selanjutnya konselor memberikan umpan balik dan menjelaskan pentingnya memahami tentang diri dalam kehidupan sehari-hari seperti yang telah dilakukan konseli.

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini yaitu, responden mampu menguraikan kemungkinan-kemungkinan yang dapat dilakukan mengatasi perilaku *selfie* berlebihan berdasarkan hasil jawaban *miracle question* yang telah diisi di dalam lembar kerja 3 dimana sebagian besar memberikan jawaban apa yang menjadi tujuan pengubahan perilakunya, berbagai jawaban responden yang dipaparkan seperti ingin mengurangi intensitas jumlah foto yang diambil, dan akan memperhatikan situasi dan kondisi saat melakukan *selfie*. Lembar kerja 4, responden dapat mengetahui langkah atau hal kongkret yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut seperti langkah kecil untuk tidak membawa *handphone* ke sekolah.

3) Tahap IV dan V : Merancang dan melakukan Intervensi serta memberikan tugas untuk mendorong perubahan

Kegiatan ini peneliti mengarahkan responden untuk kembali ketempat masing-masing dan mulai memberikan pertanyaan pengecualian atau pertanyaan eksepsi untuk membantu responden melihat bahwa ada saat-saat dalam kehidupan konseli dimana mereka tidak melakukan *selfie* selanjutnya konselor mengarahkan responden untuk mengisi lembar kerja 5.

Kegiatan setelah responden mengisi pertanyaan pengecualian dilembar kerja 5, peneliti meminta kembali responden untuk mengisi lembar kerja 6 untuk mengetahui kemajuan yang telah dicapai tiap responden selama melakukan proses konseling.

Peneliti memberikan tanggapan atas yang telah dilakukan, selanjutnya peneliti memberikan tugas rumah kepada para responden berupa tugas observasi yakni responden diminta untuk mengamati perbuatannya yang dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihannya. Tugas ini berupa lembar kerja observasi diri pada lembar kerja 7.

Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini yaitu responden mampu mengetahui solusi masalah *selfie* yang sedang dihadapi berdasarkan hasil jawaban lembar kerja 6 yang berupa pertanyaan pengecualian ada saat-saat tertentu responden tidak melakukan *selfie*, jawaban responden beragam dan paling banyak responden menjawab mereka tidak melakukan *selfie* disaat mereka tidak membawa *handphone* ke sekolah, disaat belajar, dan disaat berdiskusi. Dari jawaban tersebut menjadi solusi sehingga kondisi tersebut diperbanyak. Setelah

responden mengetahui solusi mereka masing-masing, responden diminta kembali untuk mengobservasi diri mereka masing-masing untuk mengetahui perubahan yang terjadi dan meminta mereka menuliskan pada lembar kerja 7.

4) Tahap VI, VII, dan VIII : Mengidentifikasi Perubahan, Stabilisasi dan Terminasi

Tahap ini diharapkan responden mampu mengaplikasikan *solution focused brief counseling* dalam kehidupan sehari-hari serta mampu mempertahankan kemampuan mengendalikan perilaku *selfie* oleh masing-masing responden.

Kegiatan dilaksanakan bertempat ruang kelas yang tak terpakai samping ruang BK. Peneliti menanyakan pada responden hari ini mengenai kesehatan dan kondisinya, guna untuk menciptakan hubungan yang baik.

Kegiatan kali ini peneliti mengarahkan responden untuk melakukan review terhadap kemajuan dan pencapaian responden dalam melaksanakan tindakan atau solusi. Peneliti meminta responden untuk menilai kemajuan peningkatan yang telah dicapai responden. Peneliti meminta responden untuk menyebutkan pada posisi berapa ia akan bergerak maju dengan menggunakan lembar kerja 8. Setelah itu peneliti mengarahkan responden untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam melaksanakan solusi. Setelah itu peneliti mengidentifikasi kesiapan responden untuk terminasi konseling melalui skala kepuasan dan keyakinan diri pada lembar kerja 2. Berikutnya peneliti membagikan lembar evaluasi diri setelah mengikuti konseling dengan pendekatan *solution focused brief counseling* pada lembar kerja 9. Terakhir peneliti mengidentifikasi ide-ide yang jelas dari responden tentang apa yang mungkin

menjadi tanda-tanda awal bahwa keadaan mulai membaik melalui lembar kerja 10. Selanjutnya peneliti memberikan pujian sebagai bentuk penghargaan atau *reward* dalam mencapai pelaksanaan kegiatan yang telah dicapai.

Hasil yang diperoleh dari tahap ini yaitu responden sebagian besar mengalami penurunan tingkat perilaku *selfie* berlebihan yang awalnya berada pada tingkat yang tinggi, menjadi berada pada skala 7 – 4 berdasarkan jawaban lembar kerja 8, selanjutnya beberapa responden mengalami perubahan yang berarti selama melakukan konseling ini ditandai dengan jawaban responden pada lembar kerja 9 dimana sebagian besar responden sebelumnya tidak mampu mengurangi keinginan mereka untuk melakukan *selfie*, setelah diberikan konseling responden telah mengetahui cara untuk menekan keinginan untuk *selfie*. Dan lembar kerja 10 sebagian responden telah mengetahui strategi tersendiri apabila perilaku *selfie* berlebihan responden muncul kembali, strategi sebagian besar responden yaitu tidak membawa *handphone* ke sekolah dan lebih banyak melakukan kegiatan bermamfaat seperti belajar atau melakukan diskusi.

Peneliti kemudian meminta menyampaikan jadwal selanjutnya untuk melaksanakan *posttest*, kegiatan ini ditutup dengan bersalaman sebagai ucapan yang diperoleh dalam kegiatan ini yaitu responden dapat mempertahankan perilaku *selfie* yang normal serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan *solution focused brief counseling* sebanyak 4 kali pertemuan diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4.2 Data tingkat partisipasi siswa pada pelaksanaan *solution focused brief counseling*

Persentase	Kriteria	Pertemuan			
		I	II	III	IV
80% - 100%	Sangat Tinggi	10	10	10	10
60% - 79%	Tinggi	-	-	-	-
40% - 59%	Sedang	-	-	-	-
20% - 39%	Rendah	-	-	-	-
0% - 19%	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10

Sumber : Hasil analisis data observasi individu

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa pada tahap I dan II terdapat 10 responden atau seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama yaitu pembentukan hubungan yang baik dan mengidentifikasi keluhan dapat dilaksanakan dengan baik oleh responden dengan menilai responden yang ditandai dengan munculnya aspek-aspek yang dinilai yaitu mengajukan pertanyaan, menjawab pertanyaan, memperhatikan penjelasan konselor, mengerjakan lembar kerja, mampu mendeskripsikan masalahnya, dan mampu mengidentifikasi perilaku *selfie* berlebihan yang mereka alami.

Pada tahap III seluruh responden berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pertemuan kedua yaitu menetapkan tujuan dapat dilaksanakan dengan baik oleh responden dengan menilai responden yang ditandai dengan munculnya aspek-aspek yang dinilai mampu menetapkan tujuan yang ingin dicapai, mampu berimajinasi membayangkan solusi, memperhatikan penjelasan konselor, mengerjakan lembar kerja yang diberikan dan aktif dalam berdiskusi.

Pada tahap IV dan V, 10 orang responden berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada tahap ini yaitu merancang dan melakukan intervensi serta pemberian tugas untuk mendorong perubahan dapat dilaksanakan dengan baik oleh responden dengan menilai responden yang ditandai dengan menjawab pertanyaan konselor, memperhatikan penjelasan konselor, mengerjakan lembar kerja yang diberikan, mampu menuliskan hasil kerja, dan mampu membacakan di depan dan aktif dalam menanggapi

Pertemuan VI, VII, dan VIII atau terakhir seluruh responden juga berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tahap ini yaitu menguatkan perilaku baru, stabilisasi, dan terminasi dapat dilaksanakan dengan baik oleh responden yang ditandai dengan menilai responden aktif menanggapi, melakukan review, memperhatikan penjelasan konselor, mampu menyampaikan hambatan, mengerjakan lembar kerja, mampu menuliskan ide-ide yang jelas, dan aktif dalam merespon konselor.

Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat partisipasi siswa selama mengikuti kegiatan konseling dengan pendekatan *solution focused brief counseling* berada pada kategori sangat tinggi. Semakin baik partisipasi yang diberikan responden maka semakin baik pula konsekuensi yang diterima responden pada saat melakukan intervensi, hal ini memiliki kaitan yang cukup erat dengan keberhasilan atau tingkat pengaruh dari sebuah intervensi yang diberikan.

Hasil akumulasi data di atas memberikan bukti bahwa tingkat partisipasi siswa sangat tinggi maka dapat disimpulkan bahwa responden dapat mengurangi

perilaku *selfie* berlebihan untuk siswa dalam kelompok eksperimen di SMAN 3 Kab. Bone.

3. Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* untuk Mengurangi Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa di SMAN 3 Kab. Bone

Data hasil penelitian diperoleh dari hasil pengisian angket perilaku *selfie* berlebihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil tersebut diuraikan sebagai berikut.

a. Tingkat Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa pada Kelompok Eksperimen

Tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa pada kelompok eksperimen diperoleh berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2019 dan *posttest* pada tanggal 12 Maret 2019. Hasil perlakuan diukur terhadap 20 siswa melalui pengisian angket perilaku *selfie* berlebihan yang telah divalidasi sebelumnya. Berikut ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dengan berdasarkan data penelitian pada lampiran.

Tabel 4.3. Data Tingkat Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa Di SMAN 3 Kab. Bone Kelompok Eksperimen *Pretest* Dan *Posttest*

Kategori	Interval	Eksperimen				Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>posttest</i>		<i>pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	P%	F	P%	F	P%	F	P%
Sangat Tinggi	85 – 100	5	50%	-	-	1	10%	-	-
Tinggi	70 – 84	4	40%	4	40%	7	70%	6	60%
Sedang	55 – 69	1	10%	4	40%	2	20%	4	40%
Rendah	40 – 54	-	-	2	20%	-	-	-	-
Sangat Rendah	25 -39	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%	100%		100%	

Sumber : Hasil angket kelompok eksperimen

Data di atas menjelaskan bahwa tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone untuk kelompok eksperimen pada *pretest*, tidak ada responden atau 0 persen siswa yang memiliki perilaku *selfie* berlebihan pada kategori rendah dan sangat rendah, pada kategori sedang terdapat 1 responden atau 10 persen responden. Sebanyak 4 responden berada pada kategori sedang dengan persentase 40 persen, sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 5 responden dengan persentase 50 persen.

Hasil berbeda didapatkan setelah diberikan perlakuan berupa *solution focused brief counseling*, tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa telah mengalami penurunan, terdapat 2 orang responden berada pada kategori rendah, 4 orang berada pada kategori sedang, dan 4 orang pula yang berada pada kategori tinggi. Dan tidak ada responden yang berada pada kategori sangat tinggi maupun pada kategori sangat rendah. Data ini mengartikan bahwa responden dominan pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan dengan pendekatan *solution focused brief counseling*.

b. Tingkat Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil *pretest* yang dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2019 dan *posstest* pada tanggal 12 Maret 2019 terhadap kelompok kontrol maka didapatkan hasil data yang berbeda dengan kelompok eksperimen. Perbedaan ini dapat dilihat pada tabel berikut yang disajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase sebagai berikut.

Tabel 4.4. Data Tingkat Perilaku *Selfie* Berlebihan Siswa Di SMAN 3 Kab. Bone Kelompok Kontrol *Pretest* Dan *Posttest*

Kategori	Interval	Eksperimen				Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>posttest</i>		<i>pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	P%	F	P%	F	P%	F	P%
Sangat Tinggi	85 – 100	5	50%	-	-	1	10%	-	-
Tinggi	70 – 84	4	40%	4	40%	7	70%	6	60%
Sedang	55 – 69	1	10%	4	40%	2	20%	4	40%
Rendah	40 – 54	-	-	2	20%	-	-	-	-
Sangat Rendah	25 -39	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%	100%		100%	

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data pada tabel di atas tersebut menjelaskan bahwa gambaran umum perilaku *selfie* berlebihan siswa pada kelompok kontrol saat *pretest*, tidak ada responden yang berada pada kategori sangat rendah maupun kategori rendah atau 0 persen responden. Sebanyak 2 responden berada pada kategori sedang dengan persentase 20 persen, 7 orang responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 70 persen. Sedangkan 1 orang respon berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 10 persen. Kondisi tersebut menunjukkan tidak ada perubahan yang berarti pada saat *posttest*. Sebanyak 6 orang responden atau 60 persen esponden berada pada kategori tinggi, dan 4 orang responden atau 40 persen berada pada kategori sedang. Tidak ada responden berada pada kategori sangat sangat tinggi, rendah dan sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada perilaku *selfie* berlebihan siswa pada kelompok kontrol.

Hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada daftar lampiran.

Tabel 4.5. Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Pedoman Kategorisasi Tingkat Perilaku *Selfie* Berlebihan

Kelompok	Jenis Data	Mean	Interval	Kategori	<i>Gain Score</i>
Eksperimen	Pretest	80,7	70 – 84	Tinggi	10,7
Eksperimen	Posttest	65,9	55 – 69	Sedang	
Kontrol	Pretest	72,9	70 -84	Tinggi	2,7
Kontrol	Posttest	70,2	70 – 84	Tinggi	

Sumber : Hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel diatas menunjukkan kecenderungan umum tentang perilaku *selfie* berlebihan siswa untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan menghitung selisih hasil *pretest* dan *posttest*. Diperoleh *gain score* sebesar 10,7 pada kelompok eksperimen setelah dilaksanakan Penerapan *solution focused brief counseling*.

Untuk kelompok kontrol menunjukkan gambaran umum tentang perilaku *selfie* berlebihan siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*. Setelah melakukan perhitungan rata-rata skor variabel dengan menghitung selisih hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh *gain score* atau skor selisih untuk kelompok kontrol sebesar 2,7. Dimana dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai perilaku *selfie* berlebihan yang dialaminya.

Berdasarkan akumulasi data di atas membuktikan kedua kelompok memiliki hasil yang berbeda dilihat dari hasil *gain score* atau nilai selisih, dimana pada kelompok eksperimen diperoleh 10,7 sedangkan kelompok kontrol diperoleh hasil 2,7 yang membuktikan nilai selisih kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Untuk mengetahui pengaruh *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone digunakan analisis parametrik melalui uji t.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai apakah *solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Bone. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil yaitu: “*Solution focused brief counseling* tidak dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone”. Adapun kriteria pengujiannya adalah tolak H_0 jika *sig (2-Tailed)* $\leq 0,05$

Menguji hipotesis yang diajukan, maka disesuaikan dengan *gain score* (nilai selisih) dan uji t dengan kriteria pengujian melalui uji t yang menggunakan program SPSS 20,00 yang dapat dilihat pada lampiran halaman 114.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS 20,00 *for windows* melalui *independent sample test* diperoleh nilai *Sig (2-Tailed)* yaitu 0,011. Kriteria yang diajukan adalah dikatakan signifikan apabila nilai *sig* lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan kriteria tersebut diketahui bahwa kriteria dari hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak sehingga konsekuensinya hipotesis kerja (H_1) yang diterima.

Dengan demikian, hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “*penerapan solution focused brief counseling* tidak dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kab. Bone”, dinyatakan ditolak sehingga hipotesis kerja (H_1) yang

berbunyi “ *penerapan solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa SMAN 3 Kab. Bone”, dinyatakan diterima.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *solution focused brief conseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa secara signifikan. Penarikan kesimpulan ini menunjukkan bahwa jika diberikan perlakuan berupa pendekatan *solution focused brief counseling* maka perilaku *selfie* berlebihan siswa dapat berkurang.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi yang telah dicapai sekarang bebar-benar telah diakui dan dirasakan memberikan banyak kemudahan dan nyaman bagi kehidupan manusia. Seperti yang telah diketahui bahwa di era serba modern seperti saat ini, peran teknologi informasi dalam kehidupan sehari-hari tentunya sangatlah berpengaruh. Hal ini tidak terlepas dari aktivitas yang kerap kali ditunjang dengan teknologi informasi itu sendiri yang menjawab tuntutan pekerjaan yang lebih cepat, mudah, murah dan menghemat waktu.

Penggunaan *handpone* adalah salah satu contoh kemajuan teknologi yang saat ini hampir setiap manusia menggunakannya berbagai aktivitas yang dapat dilakukan dengan telepon genggam tersebut. Salah satunya yaitu perilaku *selfie* atau memotret diri sendiri yang sebenarnya bukanlah sebuah hal yang salah namun jika dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan.

Pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan berupa pendekatan *solution focused brief counseling* menunjukkan perilaku *selfie* berlebihan telah berkurang dari kategori tinggi menjadi kategori sedang. Pada

kelompok ini, penerapan *solution focused brief counseling* telah mengajarkan kepada konseli untuk dapat mengendalikan perilaku *selfie* berlebihan, yang ditunjukkan dengan mampunya konseli mengurangi banyaknya jumlah jepretan foto diri dalam suatu kondisi, mulai memperhatikan situasi dan kondisi sebelum melakukan *selfie*, dan mengunggah foto di sosial media dengan jumlah yang normal.

Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa penerapan *solution focused brief counseling* yang tidak menunjukkan perubahan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil angket. Berdasarkan analisis data peneliti menemukan bahwa perubahan hasil angket ini terjadi karena beberapa faktor. Faktor pertama adalah peneliti menyadari pentingnya menjaga ketaatan peneliti selama proses perlakuan. Interaksi dan komunikasi antara anggota kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diluar waktu perlakuan membuka ruang untuk saling berbagi informasi dan pengalaman.

Berdasarkan statistik deskriptif, digambarkan bahwa terdapat pengurangan perilaku *selfie* berlebihan siswa dengan jelas pada hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa mengalami pengurangan bagi kelompok eksperimen. Hasil ini berbeda dengan kondisi kelompok kontrol yang tidak menunjukkan perubahan yang berarti.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok yang diberikan perlakuan berupa pendekatan *solution focused*

brief counseling dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa pendekatan *solution focused brief counseling*.

1. Pelaksanaan *Solution Focused Brief Counseling* di SMAN 3 Kab. Bone

Setelah diadakan pengukuran awal mengenai perilaku *selfie* berlebihan siswa, peneliti memberikan perlakuan atau metode yang dianggap mampu menangani tingginya perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone yang merupakan salah satu pendekatan *post modern* yaitu *solution focused brief counseling* dibangun atas dasar asumsi optimis bahwa setiap manusia adalah sehat dan kompeten serta memiliki kemampuan dalam mengkonstruksi solusi yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan optimal. Dalam *solution focused brief counseling* konseli memilih tujuan penyelesaian yang mereka harapkan, sehingga mereka dapat menemukan caranya sendiri dalam menyelesaikan masalahnya mengatasi perilaku *selfie* berlebihan.

Menurut Murphy (Nurmalasari, 2016) konseling singkat berfokus solusi merupakan model yang sangat baik untuk kelompok sekolah dan beberapa perkembangan konseling, dan terapi kelompok karena terapi ini menekankan pada solusi dan *copping* yang positif.

Burn (Mutakin, 2016) menyatakan konseling singkat berfokus solusi dapat mengarahkan pada pembentukan harapan-harapan yang mengarahkan pada pencapaian perubahan, peningkatan kemampuan untuk bersikap positif terhadap masalah dan ketidakmampuan mengendalikan diri.

Pendekatan ini membantu konseli dan konselor dapat menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki untuk krisis yang dihadapi. Pendekatan ini

dapat dilakukan sebagai alat untuk membantu mengatasi masalah-masalah emosional secara efektif dan untuk meningkatkan keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari. Konseli diarahkan untuk berfokus pada kekuatan, kemampuan, dan kemungkinan-kemungkinan solusi untuk keluar dari masalah perilaku *selfie* berlebihan.

Proses perlakuan dilakukan sebanyak 8 tahap dan peneliti menunjuk pada langkah-langkah dalam *solution focused brief counseling* yang dapat dikembangkan oleh Stepen Palmer (2011) yaitu pembentukan hubungan yang baik, mengidentifikasi keluhan-keluhan yang akan dipecahkan, menetapkan tujuan perubahan, mengidentifikasi dan menguatkan perilaku baru dan perubahan, stabilisasi, dan terminasi.

Sesi pertama yaitu pembentukan hubungan yang baik dan mengidentifikasi perilaku *selfie* berlebihan yang dialami responden. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan untuk membentuk hubungan yang baik adalah dengan melakukan permainan, hal ini bertujuan selain untuk mencairkan suasana juga untuk menjalin hubungan yang baik antara sesama responden dan juga dengan peneliti. Kegiatan berikutnya adalah responden diajak untuk lebih mengetahui perilaku *selfie* berlebihan yang mereka alami. Peneliti tidak memberikan materi mengenai perilaku *selfie* berlebihan tetapi lebih kepada diskusi maupun tanya jawab tentang apa yang responden ketahui mengenai perilaku *selfie* berlebihan yang dapat mereka ceritakan melalui pengalaman mereka maupun pengalaman orang lain. Cara seperti ini responden akan lebih mudah menjelaskan dan mengukur sejauh mana dan seperti apa perilaku *selfie* berlebihan yang mereka

alami. Penjabaran mengenai perilaku *selfie* berlebihan yang mereka alami dituangkan dalam lembar kerja.

Sesi kedua, yaitu penetapan tujuan. Kegiatan ini responden mampu menetapkan tujuan untuk memperoleh gambaran solusi dan dapat menguraikan secara detail perilaku-perilaku yang dapat menjadi solusi yang akan dilakukan. Responden diarahkan untuk menuliskan tujuan-tujuan yang ingin mereka capai. Setelah menuliskan tujuan-tujuannya responden diajak untuk berimajinasi atau membayangkan solusi untuk mengembangkan kemampuannya mengendalikan perilaku *selfie* berlebihan dan ketika perilaku tersebut berkurang (*miraecle question*). Tujuan yang mereka tulis selanjutnya diuraikan ke dalam langkah-langkah kongkret yang dilakukan. Dengan mengerjakan lembar kerja tersebut responden akan lebih mudah menjalankan tujuannya sebab langkah-langkah yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut telah diuraikan.

Sesi ketiga yaitu merancang dan melakukan intervensi serta memberikan tugas tertentu untuk mendorong perubahan. Kegiatan yang dilakukan adalah peneliti mengajak responden untuk mengingat keadaan dimana responden dapat mengendalikan dirinya dalam perilaku *selfie* berlebihan dan menuliskannya pada lembar kerja lima. Hal ini agar responden dapat mengendalikan perilakunya. Selanjutnya responden mengisi lembar kerja 6 yang berisi pencapaian responden sejauh mengikuti konseling, dan dilanjutkan dengan merancang lagi langkah-langkah apa yang akan dilakukan agar dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan. Tujuan yang ingin dicapai semakin dekat. Kemudian, peneliti akan

memberikan tugas observasi yakni responden diminta untuk mengamati perbuatannya yang mengendalikan perilaku *selfie* berlebihannya.

Pada sesi keempat atau terakhir, yaitu mengidentifikasi perubahan dan terminasi. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melihat perubahan yang terjadi. Perubahan itu dapat dilihat dari pengerjaan lembar kerja 8. Responden dapat menunjukkan posisinya dalam skala dan menguraikan upaya yang telah mereka lakukan hingga berada pada posisi berkurangnya perilaku *selfie* berlebihannya.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh melalui observasi, setelah dilakukan pendekatan *solution focused brief counseling* siswa aktif ikut dalam proses kegiatan. Hal ini terlihat pada hasil analisis presentase individual dari 10 responden pada kelompok eksperimen yang mengikuti perlakuan *solution focused brief counseling*. Pada pertemuan pertama, kedua, ketiga, dan keempat secara umum mengalami peningkatan partisipasi siswa. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari empat kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan *solution focused brief counseling*.

Pada kelompok kontrol, responden tidak diberikan perlakuan berupa penerapan *solution focused brief counseling*. Namun, dalam prosesnya, kelompok kontrol diajak untuk berdiskusi pada awal pertemuan mengenai perilaku *selfie* berlebihan serta tips dan trik agar responden dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan yang dialaminya.

Pada kelompok kontrol diskusi tersebut hanya dilakukan sebanyak satu kali sehingga kelompok yang tidak diberikan perlakuan *solution focused brief counseling* tidak menunjukkan perubahan atau pengurangan yang berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan berdasarkan hasil angket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa pada kelompok eksperimen pada saat *pretest* berada pada kategori tinggi dengan *mean* 80,7 dan mengalami penurunan pada saat *posttest* dengan *mean* 65,9 dalam kategori sedang. Penurunan perilaku *selfie* berlebihan siswa disebabkan oleh adanya penerapan *solution focused brief counseling* yang berlangsung dalam 4 kali pertemuan.

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan SPSS 20,00 *for windows* melalui uji *t* yang dilakukan juga menunjukkan bahwa penerapan *solution focused brief counseling* dapat mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone. Dengan kata lain, penerapan *solution focused brief counseling* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan untuk perilaku *selfie* berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, tampak bahwa *solution focused brief counseling* merupakan solusi untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa. Oleh karena itu *solution focused brief counseling* perlu diaplikasikan di sekolah-sekolah dalam rangka menyelesaikan permasalahan yang terjadi khususnya masalah yang disebabkan oleh perilaku *selfie* berlebihan siswa, sehingga terwujudlah siswa yang mampu meraih keberhasilan di sekolah maupun di masyarakat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat perilaku *selfie* berlebihan siswa di SMAN 3 Kab. Bone berada pada kategori tinggi
2. Selama pelaksanaan pemberian perlakuan berupa penerapan *solution focused brief counseling* yang terdiri dari 4 kali pertemuan dengan berbagai teknik yang tertuang pada lembar kerja, siswa menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi
3. *Solution focused brief counseling* dapat mengurangi secara signifikan perilaku *selfie* berlebihan pada siswa di SMAN 3 Kab. Bone

B. Saran

Sehubungan kesimpulan penelitian di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi konselor di sekolah, hendaknya dapat menerapkan pendekatan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan siswa
2. Bagi siswa, untuk menjadikan pendekatan *solution focused brief counseling* untuk mengurangi perilaku *selfie* berlebihan ataupun mengatasi masalah-masalah yang lain.

3. Kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti selanjutnya, di jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan agar dapat mengembangkan *solution focused brief counseling* dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, K. 2015. *Konseling Kelompok dengan Teknik Solution Focused Brief Counseling (sfbc) untuk Meningkatkan Self-Esteem siswa di SMA Negeri 9 Bulukumba. Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.
- Aswar, S. 2005. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pusaka Pelajar
- Astuti, HD dan Purwaningsi, IE. 2015. Hubungan Antara Citra Diri Dengan Sikap Terhadap *Selfie* Pada Mahasiswa. *Jurnal SPIRITS*. Vol. 5. No. 2. (online), <http://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/spirit/article/view/1059> (diakses 19 Februari 2019)
- Bramardianto.com. (online), <https://bramardianto.com/mengapa-kecanduan-selfie-bisa-sebabkan-penyakit-mental.html> (diakses 19 April 2018)
- Corey, G. 2005. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. United State of America. Brooks/Cole.
- _____. 2010. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Diterjemahkan oleh Koeswara. Bandung: Refika Aditama
- Counseling Directory. 2016. *Solution- Focused Brief Therapy*. Retrieved November. 10, 2016, (online), <https://www.counselling-directory.org.uk/counsellor-articles/solution-focused-brief-therapy> (diakses 19 April 2018)
- Elford, B.T. 2017 *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi ke-2. Yogyakarta: Pusaka Pelajar.
- Fantashi, B. 2012. Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Counseling (SFBC). (online). <http://sfbc-solution-focus-brief-counseling.html>. (diakses 4 Juli 2018)
- Fernando dan Rahman. 2016. Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam *Solution Focused Brief Therapy (Sfbt)* Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*, (online), Vol 2, No. 2 <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/download/818/635> (diakses 19 April 2018)
- Fitriani, dkk. 2015. Pengaruh Foto *Selfie* Terhadap Konsep Diri (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Dakwah Dan Komunikasi Stain Parepare). (online)

<http://ejurnal.stainparepare.ac.id/index.php/komunida/article/download/49/364> (diakses 19 April 2018)

Fitriyana, Eka dan Sari Harmila. 2017. Kecenderungan Adiksi *Selfie* Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. Aceh: Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. (online), <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/viewFile/3896/3059> (diakses 19 April 2018)

Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat: Quantum Timilen.

Harnas.co.id. (online) <http://m.harnas.co/2016/04/04/aku-ber-selfie-maka-aku-ada.html> (diakses 19 Februari 2019)

Heriyanto, N & Hamid, A. 2009. *Statistika Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka

Ikhsan, R dan Pranata, L. 2018. “Motif *Selfie* Dikalangan Mahasiswa (Studi Fenomenologi pada Grup InstagramUNP Cantik)”.*Sosioglobal: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi*. Vol. 2. No. 2. Juni 2018. Universitas Negeri Padang, Online, <http://jurnalunpad.ac.id/sosioglobal/article/pdf> (diakses 19 Februari)

Irianto, A. 2014. *Statistik Konsep Dasar, Aplikasi, dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.

KBBI, 1991, 232

Kompas.com. (online) <https://tekno.kompas.com/news/berita/d-3204331/7-selfie-berujung-maut-yang-terjadi> (diakses 22 April 2018)

Krisnawati dan Soetjningsih. 2017. Hubungan Antara Kesepian Dengan *Selfie-Liking* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. (online), Vol. 16 No. 2, <http://ejurnal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/14603/pdf> (diakses 19 April 2018)

Mcleod, J. 2010. *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.

Mulawarman. 2010. Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Meningkatkan Harga Diri (*Self –Esteem*) Siswa SMA: Suatu Embedded Eksperimental; Design. *Desertasi*. Malang: Pascasarjana UM.

Mutakin, F. Nur Hidayah, M Ramli. 2016. *Efektifitas Konseling Ringkas Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Siswa SMP*. Vol. 1 No. 11. Hal 2220-2225

- Nurmalasari, Y. 2016. *Konseling Singkat Berfokus Solusi Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengendalikan Compulsive Internet Use Siswa*. Vol. 3 No. 2 Hal 1-16.
- Pamer, S. 2011. *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta; Pusaka Pelajar.
- Pratiwi dan Nuryono. 2014. Penerapan *Solution Focused Brief Therapy* (Sfbt) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas Xi Bahasa Sma Al-Islam Krian. *Jurnal BK*, (online), Vol. 04, No. 03 http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk_unesa/article/view/9198/9138 (diakses 19 April 2018)
- Rahardjo, S & Gudnanto. 2013. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Rahma, Rika Yessica. 2016. Fenomena *Self Potrait* Di Kalangan Remaja Studi Presentasi Diri Dan *Self Accaptance* Remaja Putri Di Jakarta. *Jurnal Visi Komunikasi*, Vol. 15 No. 1 (online) <http://publikasi.mercubuana.ac.id/indeks.php/visikom/article/download> (diakses 20 Februari 2019)
- Republika.ac.id. (online), <https://www.republika.co.id/berita/gayahidup/trend/15/09/15/nuq6c3328-anda-kecanduan-selfie-kenali-tandanya> (diakses 19 Februari 2019)
- Rusandi dan Rahman. 2014. Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief Therapy*) Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin. *Al 'Ulum*, (online) Vol.62 No.4 <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ULUM/article/view/119/111> (diakses 19 April 2018)
- Samad, S. 2005. *Panduan Praktik Konseling Kelompok*: Makassar: FIP UNM.
- Sanjaya, Wina. 2007. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana
- Siregar, S. 2016. *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, 2017. *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung : Alfabeta
- Sukardi. 2003. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarwiyah, dkk. 2015. *Solution Focused Brief Counseling(SFBC): Alternatif Pendekatan dalam Konseling Keluarga*. *Jurnal Konseling Gusjigang*, (online), Vol. 1 No. 2

<http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/409> (diakses 16 April 2018)

Taathadi. 2014. Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*, (online), Vol. 6, No. 3 <http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/37393> (diakses 19 April 2018)

Tohrin, 2007. *Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Jakarta: Grafindo Persada.

Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 Tahun 2003 Tentang SISDIKNAS (Bandung: Citra Umbara. 2006), 72

Winkel, 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Gramedia Widia Sarana Indonesia.

LAMPIRAN

**Jadwal Pelaksanaan Penelitian *Solution Focused Brief Counseling* di SMAN
3 Kab. Bone**

PERTEMUAN	TOPIK PERTEMUAN	KEGIATAN	TUJUAN	RENTANG WAKTU
-	Pemberian <i>pretest</i>	Pemberian tes awal sebelum melakukan <i>treatment</i>	Untuk mengetahui gambaran awal sebelum dilaksanakan <i>treatment</i>	60 menit
1	<i>Treatment</i>	Pembentukan hubungan yang baik dan identifikasi keluhan yang akan dipecahkan	Menjalin keakraban dan mampu mendeskripsikan masalahnya dengan jelas	60 menit
2	<i>Treatment</i>	Penetapan tujuan	Menentukan perilaku <i>selfie</i> berlebihan yang akan diubah	60 menit
3	<i>Treatment</i>	Merancang dan melakukan intervensi serta pemberian tugas untuk mendorong perubahan	Konseli menjadi lebih rileks dan santai dari sebelumnya dan mampu menciptakan keterampilan baru untuk mengurangi perilaku <i>selfie</i> berlebihan	60 menit
4	<i>Treatment</i>	Mengidentifikasi perubahan dan terminasi	Mengontrol kemampuan dan ketercapaian konseli dalam melaksanakan tindakan dan solusi	60 menit
5	Pemberian <i>Posttest</i>	Pemberian tes akhir setelah diberikan <i>treatment</i>	Untuk mengetahui bagaimana hasil <i>treatment</i> yang telah diberikan	60 menit

**SKENARIO PENERAPAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING*
UNTUK MENGURANGI PERILAKU *SELFIE* BERLEBIHAN SISWA DI
SMAN 3 KAB. BONE**

A. Tujuan

Tujuan penerapan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) ini adalah untuk membantu konseli dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi dengan menekankan pada kekuatan dan sumber daya konseli

B. Persiapan

Pada tahap ini konselor mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penerapan *Solution Focused Brief Counseling*, yaitu :

1. Menyiapkan media penunjang
 - a. Lembar kerja 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 - b. Lembar pedoman observasi
2. Menata setting pertemuan
 - a. Tempat : pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di ruang BK atau tempat yang sesuai dengan kriteria pelaksanaan kegiatan
 - b. Perlengkapan : Meja, Kursi, kertas, alat tulis,

C. Pelaksanaan

Penerapan *solution focused brief counseling* terbagi dalam beberapa tahap. Adapun tahapan kegiatan-kegiatan *solution focused brief counseling* sebagai berikut:

Pertemuan I : Tahap pembentukan hubungan baik (*establishing rapport*) dan identifikasi (*identifying a solvable complaint*) perilaku *selfie* berlebihan

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1	Membangun <i>Rapport</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa - Konselor menyampaikan makna dari berdoa 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdoa - Konseli menyimak penjelasan konselor
		<ul style="list-style-type: none"> - Konselor memperkenalkan diri kepada konseli 	<ul style="list-style-type: none"> - Konsel menyimak penyampaian konseli
2	Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membuka percakapan dengan netral - Konselor menyampaikan sistematikan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam pertemuan ini - Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan digunakan berdasarkan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan - Konselor mengajak siswa untuk melakukan <i>ice breaking</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon - Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan - Konseli merespon dengan memberikan argument - tentang kesepakatan waktu yang digunakan - Konseli melakukan <i>ice breaking</i>

		<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki inti kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan inti
3	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengeksplorasi pengetahuan awal konseli mengenai perilaku <i>selfie</i> - Konselor menjelaskan cara-cara yang dapat ditempuh apabila ingin menurunkan tingkat perilaku <i>selfie</i> berlebihan - Tips-tips menghadapi kondisi perilaku <i>selfie</i> berlebihan - Konselor menjelaskan efektifitas penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> dalam menurunkan tingkat perilaku <i>selfie</i> berlebihan serta tahapan yang akan dilaksanakan dalam penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> - Konselor meminta kepada konseli untuk mendeskripsikan masalahnya dengan jelas pada lembar kerja 1 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merespon pertanyaan konselor dengan mengemukakan pendapatnya mengenai perilaku <i>selfie</i> - Konseli menyimak penyampaian konselor - Konseli menyimak materi mengenai perilaku <i>selfie</i> berlebihan yang disampaikan oleh konselor - Konseli mendengarkan secara aktif penyampaian yang diberikan oleh konselor - Konselor mengikuti arahan konselor

		<ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli untuk menilai tingkat perilaku <i>selfie</i> dirinya menggunakan pertanyaan berskala pada lembar kerja 2 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli bertanya pada konselor apabila ada hal yang kurang dimengerti
4	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor meminta konseli untuk menyimpulkan tentang hasil kegiatan yang didapatkan hari ini - Konselor mengakhiri pertemuan dengan member kata-kata motivasi - Konselor mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli memberikan kesimpulan dari kegiatan hari ini - Konseli merasa termotivasi - Konseli menjawab salam

Pertemuan II : Penetapan tujuan (*establishing goals*)

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1	Membangun <i>Rapport</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa - Konselor menyampaikan makna dari berdoa - Konselor menyampaikan maksud kedatangannya kembali 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdoa - Konseli menyimak penjelasan konselor mengenai makna berdoa - Konseli menyimak dengan baik

2	<i>Ice Breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mengajak konseli untuk melakukan perenggangan dengan gerakan yang mudah - Meminta konseli untuk menyampaikan hasil pertemuan sebelumnya 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti arahan konselor - Merespon dengan menyampaikan hasil pertemuan sebelumnya
3	Kegiatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor membantu konseli dalam menetapkan tujuan dalam peningkatan kemampuan mengendalikan perilaku <i>selfie</i> berlebihan yang akan diubah melalui pertanyaan keajaiban pada lembar kerja 3 - Konseli diajak untuk berimajinasi atau membayangkan solusi untuk mengurangi perilaku <i>selfie</i> berlebihan - Konselor mengajak konseli untuk menjabarkan tujuannya ke dalam langkah-langkah kecil, konkrit, dan mudah dicapai pada lembar kerja 4 - Dalam kelompok konseli mendiskusikan rencana tindakan yang akan dibuat untuk mengurangi perilaku <i>selfie</i> berlebihan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengikuti arahan konselor - Konseli mengerjakan lembar kerja siswa yang telah dibagikan - Konseli mendengarkan penjelasan konselor yang disampaikan sebelum mengerjakan lembar kerja 4 - Berdiskusi dengan teman kelompok
4	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menjelaskan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mendengarkan

		kegiatan selanjutnya yang akan dilaksanakan - Konselor menutup pertemuan - Konselor menutup dengan salam	penyampaian konseli - Konseli membalas salam
--	--	--	---

Pertemuan III : Merancang dan melakukan intervensi (*designing and intervention*) dan memberikan tugas tertentu untuk mendorong perubahan (*strategic task and promote change*)

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1	Membangun <i>Rapport</i>	- Konselor mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa - Konselor menyampaikan makna dari berdoa	- Konseli menjawab salam - Konseli berdoa - Konseli menyimak penjelasan konselor
2	<i>Ice Breaking</i>	- Konselor menanyakan kabar konseli - Konselor memberikan <i>ice breaking</i> dengan memberikan permainan kelompok	- Konseli menjawab kabar mereka pada pertemuan kali ini - Konseli mengikuti <i>ice breaking</i> yang diberikan oleh konselor
3	Kegiatan	- Konselor mengarahkan konseli untuk membentuk kelompok yang terdiri atas dua kelompok dengan masing-masing lima anggota	- Konseli mulai bergerak membagi dirinya menjadi dua kelompok

		<p>kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor menggunakan pertanyaan pengecualian untuk membantu konseli bahwa ada saat dimana ia tidak melakukan kegiatan <i>selfie</i> berlebihan. Konselor meminta kepada konseli untuk menuliskannya pada lembar kerja 5 - Konselor meminta menilai kemajuan awal yang telah dicapai konseli selama ini hingga konseli mengikuti konseling pada lembar kerja 6 - Konselor meminta konseli untuk membacakan hasil kerjanya di depan teman-temannya - Konselor meminta kepada konseli yang lain untuk memberikan tanggapan maupun masukan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli mengerjakan lembar kerja 5 yang telah dijelaskan oleh konselor - Konseli menceritakan perubahan yang terjadi dari awal hingga saat ini - Konseli maju memaparkan hasil kerjanya - Konseli memberikan tanggapan dan masukan
4	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan pekerjaan rumah berupa tugas observasi untuk mengamati perilakunya yang dapat mengurugi perilaku <i>selfie</i> berlebihan. Konselor membagikan lembar kerja 7 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menerima pekerjaan rumah yang diberikan oleh konselor

		<ul style="list-style-type: none"> - Konselor merencanakan jadwal pertemuan selanjutnya untuk membahas kemajuan konseli dalam melaksanakan identifikasi perubahan - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menetapkan jadwal secara bersama-sama - Konseli menjawab salam penutup konselor
--	--	---	--

Pertemuan IV : Mengidentifikasi perubahan (*identifying and emphazing new behavior-change*), (*stabilization*), dan terminasi (*termination*)

No	Kegiatan	Rangkaian Kegiatan	
		Konselor	Konseli
1	Membangun <i>Rapport</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengucapkan salam - Konselor meminta salah satu siswa untuk memimpin doa - Konselor menyampaikan makna dari berdoa - Konselor menyampaikan maksud tujuan kedatangan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menjawab salam - Konseli berdoa - Konseli menyimak penjelasan konselor - Konseli mendengarkan penyampaian konseli
2	Kesepakatan	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor menyampaikan kegiatan yang akan dilaksanakan dalam pertemuan ini - Konselor mempersilahkan konseli untuk memberikan tanggapan mengenai kegiatan selama ini yang dilakukan 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli menyimak penjelasan konselor - Konseli memberikan tanggapan

3	Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor mengarahkan konseli untuk mereview terhadap kemajuan konseli dan ketercapaian dalam melaksanakan tindakan atau solusi - Konselor meminta konseli untuk menilai kemajuan yang terjadi pada dirinya dan menuliskannya pada lembar kerja 8 - Konselor mengarahkan konseli untuk menyampaikan hambatan-hambatan dalam menerapkan teknik yang diberikan - Konselor membagikan lembar kerja 9 yang berisi mengenai perubahan apa yang terjadi setelah mengikuti kegiatan ini - Konselor kemudian membagikan kembali lembar kerja terakhir atau lembar kerja 10 yang berisi bagaimana strategi konseli untuk mempertahankan hal-hal yang telah diubah dengan menuliskannya di lembar kerja tersebut 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli memaparkan kemajuan yang mereka rasakan - Konseli mengisi lembar kerja 8 yang telah disiapkan oleh konselor - Konseli menyampaikan hambatan yang mereka rasakan dalam penerapan teknik yang diberikan - Konseli mengerjakan lembar kerja 9 mengenai perubahan yang mereka rasakan - Konseli menuliskan strategi apa saja untuk mempertahankan perubahan baik yang telah terjadi pada diri mereka
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan penghargaan atau pujian 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli merasa puas dengan hasil yang dicapai

		<p><i>(compliment)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk membaca lembar kerja yang telah diisi di depan kelas - Konselor memberikan komentar tambahan dari apa yang dipaparkan oleh siswa - Konselor menutup pertemuan dengan mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> - Konseli memaparkan hasil kerjanya dihadapan teman-teman dan konselor - Konseli menyimak masukan dan tambahan yang diberikan oleh konselor - Konseli menjawab salam dari konselor
--	--	---	--

KISI-KISI ANGKET PERILAKU *SELFIE* BERLEBIHAN

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
O V E R	Kuantitas <i>selfie</i>	Jumlah pengambilan gambar	1, 7, 15,9	2,3,8,	7
		Jumlah postingan di sosial media	19,25,31	29,34,39,45,	8
S E L F I E	Latar <i>selfie</i>	Situasi pengambilan gambar	5, 17,23,30	12, 32,43,44	8
		Waktu atau saat pengambilan gambar wajah	6, 18, 35,42	24,27,38,40	8
		Kepuasan atas hasil potret wajah	4, 10, 16	11,13, 20,22,14	7
	Aplikasi foto	Aplikasi edit dan pengambilan foto	26,33, 37,41	21,28,36	7
Jumlah					45

A. Uji Realibilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.804	.811	45

B. Uji Validitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	130.97	147.413	.550	.	.793
Q2	130.63	145.551	.538	.	.792
Q3	130.50	147.155	.439	.	.795
Q4	131.40	161.834	-.228	.	.815
Q5	131.27	143.857	.661	.	.788
Q6	130.47	148.464	.419	.	.796
Q7	132.00	152.897	.158	.	.804
Q8	130.43	153.978	.222	.	.802
Q9	130.87	153.706	.147	.	.804
Q10	131.10	149.334	.301	.	.799
Q11	130.97	159.826	-.150	.	.812
Q12	130.63	144.033	.558	.	.790
Q13	131.17	150.351	.331	.	.798
Q14	131.70	158.217	-.071	.	.810
Q15	130.87	154.602	.170	.	.803
Q16	131.30	155.114	.110	.	.804

Q17	130.07	158.133	-.073	.	.807
Q18	130.73	153.237	.174	.	.803
Q19	131.27	158.685	-.089	.	.813
Q20	130.87	150.533	.455	.	.797
Q21	130.53	149.982	.433	.	.796
Q22	130.50	149.500	.368	.	.797
Q23	131.20	148.234	.231	.	.803
Q24	131.30	148.148	.324	.	.798
Q25	131.17	158.489	-.086	.	.809
Q26	130.43	153.426	.193	.	.802
Q27	130.87	144.533	.552	.	.791
Q28	131.57	147.357	.396	.	.796
Q29	130.57	151.220	.331	.	.799
Q30	130.73	148.823	.274	.	.800
Q31	131.07	147.168	.400	.	.796
Q32	130.57	155.633	.033	.	.808
Q33	130.97	158.792	-.096	.	.811
Q34	131.30	146.769	.432	.	.795
Q35	130.80	153.407	.096	.	.807
Q36	130.73	147.789	.404	.	.796
Q37	131.00	142.069	.575	.	.788
Q38	130.20	151.890	.389	.	.798
Q39	130.63	153.206	.164	.	.803
Q40	130.80	153.407	.163	.	.803
Q41	130.87	145.706	.550	.	.792
Q42	130.30	146.148	.537	.	.792
Q43	130.93	153.168	.129	.	.805
Q44	131.23	151.495	.306	.	.799
Q45	130.67	149.885	.311	.	.799

KISI-KISI ANGKET PERILAKU *SELFIE* BERLEBIHAN

Variabel	Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
O V E R	Kuantitas <i>selfie</i>	Jumlah pengambilan gambar	2,3	1	3
		Jumlah postingan di sosial media	18,25	15, 17,	4
S E L F I E	Latar <i>selfie</i>	Situasi pengambilan gambar	7, 24	4, 16,	4
		Waktu atau saat pengambilan gambar wajah	5, 12, 13, 21	23	5
		Kepuasan atas hasil potret wajah	8, 9, 11	6	4
	Aplikasi foto	Aplikasi edit dan pengambilan foto	10, 14, 19,	20, 22	5
Jumlah					25

DATA HASIL PENELITIAN

Responden	Eksperimen			Kontrol		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain score</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain score</i>
1	79	57	2	75	72	3
2	85	71	4	74	74	0
3	72	59	7	71	70	1
4	75	64	1	73	68	5
5	87	83	4	58	56	2
6	89	65	26	86	83	3
7	90	75	15	70	69	1
8	91	81	10	77	72	5
9	70	52	18	63	62	1
10	69	52	17	82	76	6
Jumlah	807	659	104	729	702	27
Rata-rata	80,7	65,9	10,4	72,9	70,2	2,7

DATA TINGKAT PERILAKU *SELFIE* BERLEBIHAN SISWA SMAN 3 KAB. BONE

Kategori	Interval	Eksperimen				Kontrol			
		<i>Pretest</i>		<i>posttest</i>		<i>pretest</i>		<i>posttest</i>	
		F	P%	F	P%	F	P%	F	P%
Sangat Tinggi	85 - 100	5	50%	-	-	1	10%	-	-
Tinggi	70 - 84	4	40%	4	40%	7	70%	6	60%
Sedang	55 - 69	1	10%	4	40%	2	20%	4	40%
Rendah	40 - 54	-	-	2	20%	-	-	-	-
Sangat Rendah	25 - 39	-	-	-	-	-	-	-	-
Jumlah		10	100%	10	100%		100%		100%

Jenis Data	Kelompok	Mean	Interval	Kategori	<i>Gain Score</i>
Pretest	Eksperimen	80,7	70 – 84	Tinggi	10,4
Pretest	Kontrol	72,9	70 – 84	Tinggi	
Posttest	Eksperimen	65,9	55 – 69	Sedang	2,7
Posttest	Kontrol	70,2	70 - 84	Tinggi	

ANALISIS DESKRIPTIF KELOMPOK EKSPERIMEN

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		80.70	65.90
Median		82.00	64.50
Mode		69 ^a	52
Std. Deviation		8.706	11.289
Variance		75.789	127.433
Range		22	31
Minimum		69	52
Maximum		91	83
Sum		807	659

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

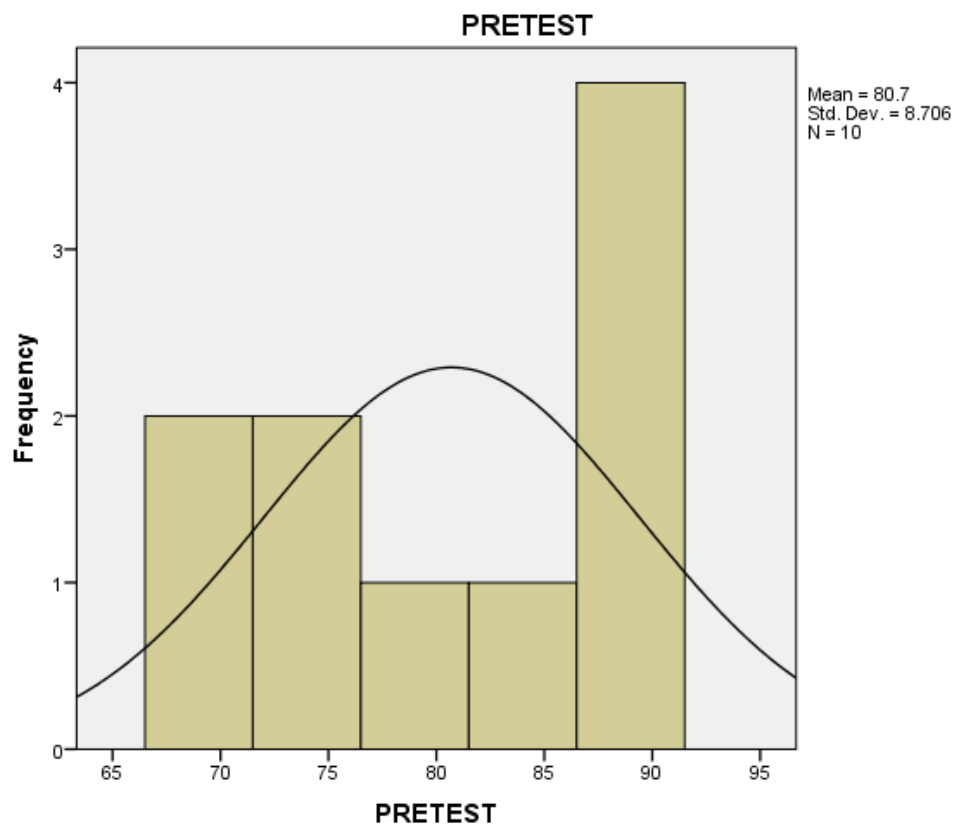
PRETEST

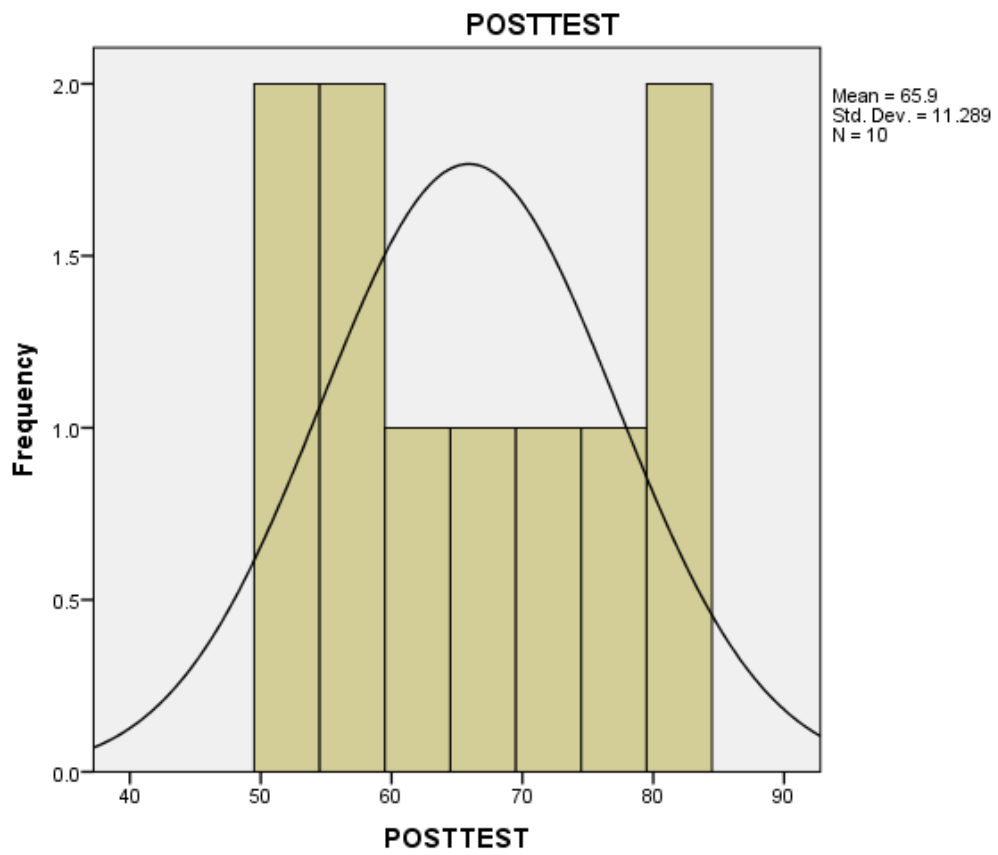
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
69	1	10.0	10.0	10.0
70	1	10.0	10.0	20.0
72	1	10.0	10.0	30.0
75	1	10.0	10.0	40.0
79	1	10.0	10.0	50.0
Valid 85	1	10.0	10.0	60.0
87	1	10.0	10.0	70.0
89	1	10.0	10.0	80.0
90	1	10.0	10.0	90.0
91	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

POSTTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	52	2	20.0	20.0	20.0
	57	1	10.0	10.0	30.0
	59	1	10.0	10.0	40.0
	64	1	10.0	10.0	50.0
	65	1	10.0	10.0	60.0
	71	1	10.0	10.0	70.0
	75	1	10.0	10.0	80.0
	81	1	10.0	10.0	90.0
	83	1	10.0	10.0	100.0
	Total	10	100.0	100.0	





ANALISIS DESKRIPTIF KELOMPOK KONTROL

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		72.90	70.20
Median		73.50	71.00
Mode		58 ^a	72
Std. Deviation		8.225	7.406
Variance		67.656	54.844
Range		28	27
Minimum		58	56
Maximum		86	83
Sum		729	702

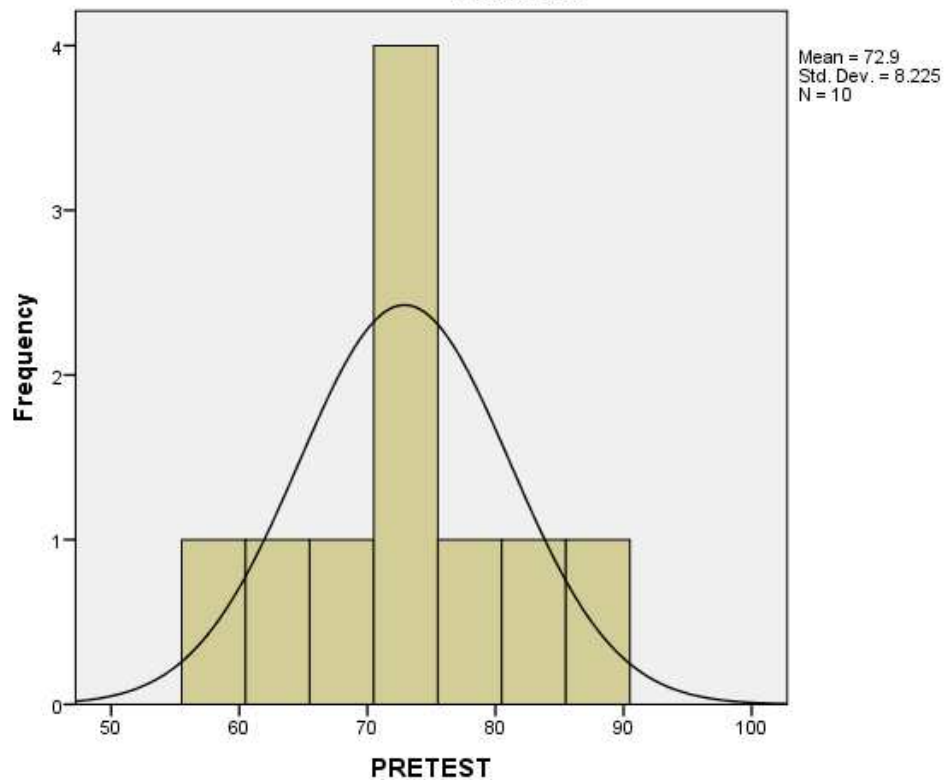
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

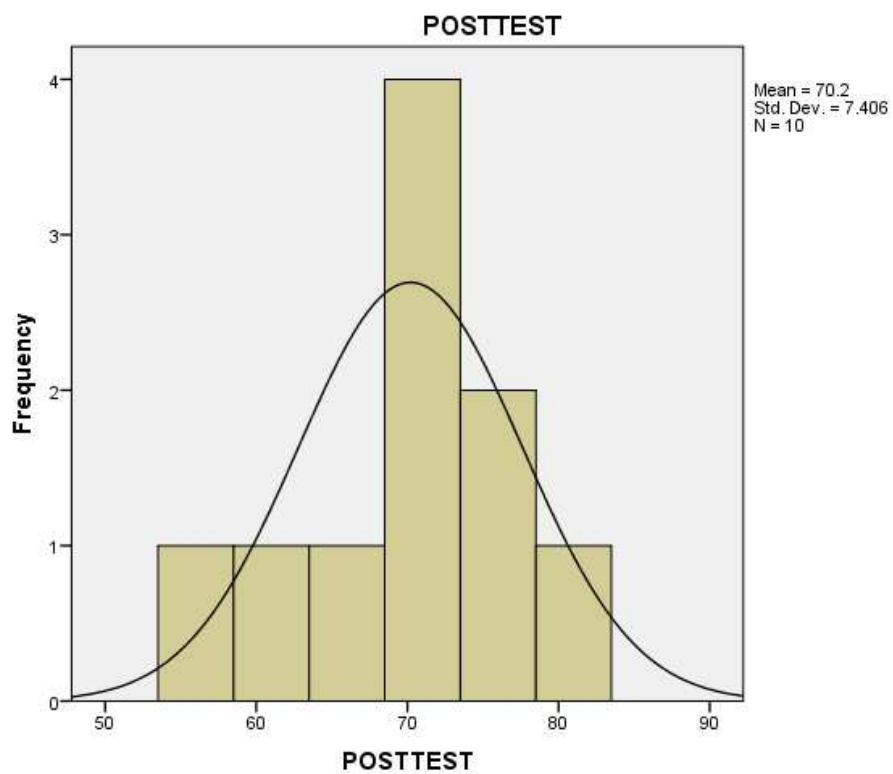
PRETEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
58	1	10.0	10.0	10.0
63	1	10.0	10.0	20.0
70	1	10.0	10.0	30.0
71	1	10.0	10.0	40.0
73	1	10.0	10.0	50.0
Valid 74	1	10.0	10.0	60.0
75	1	10.0	10.0	70.0
77	1	10.0	10.0	80.0
82	1	10.0	10.0	90.0
86	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

POSTTEST

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
56	1	10.0	10.0	10.0
62	1	10.0	10.0	20.0
68	1	10.0	10.0	30.0
69	1	10.0	10.0	40.0
70	1	10.0	10.0	50.0
Valid 72	2	20.0	20.0	70.0
74	1	10.0	10.0	80.0
76	1	10.0	10.0	90.0
83	1	10.0	10.0	100.0
Total	10	100.0	100.0	

PRETEST



UJI NORMALITAS

Case Processing Summary

	KELOMPOK	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
HASIL	EKSPERIMEN	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%
	KONTROL	10	100.0%	0	0.0%	10	100.0%

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL	EKSPERIMEN	.180	10	.200 [*]	.921	10	.365
	KONTROL	.196	10	.200 [*]	.914	10	.310

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HOMOGENITAS

ANOVA

HASIL

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	296.450	1	296.450	8.128	0.11
Within Groups	656.500	18	36.472		
Total	952.950	19			

UJI T TEST

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	99% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
HASIL	15.655	.001	Equal variances assumed	2.851	18	.011	7.700	2.701	-.074	15.474
			Equal variances not assumed	2.851	10.105	.017	7.700	2.701	-.840	16.240

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)
UNTUK MENGURANGI PERILAKU SELFIE BERLEBIHAN SISWA**

Pertemuan I

NO	ASPEK YANG DINILAI	NAMA KONSELI												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Mengajukan pertanyaan bila tidak dimengerti	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Menjawab pertanyaan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Memperhatikan penjelasan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Mengerjakan lembar kerja yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Mampu mendeskripsikan masalahnya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Mampu mengidentifikasi tingkat perilaku <i>selfie</i> berlebihan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
persentase		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Ket : Berilah tanda (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)
UNTUK MENGURANGI PERILAKU SELFIE BERLEBIHAN SISWA**

Pertemuan II

NO	ASPEK YANG DINILAI	NAMA KONSELI												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Mampu menetapkan tujuan yang akan dicapai	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Mampu berimajinasi membayangkan solusi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Memperhatikan penjelasan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Mengerjakan lembar kerja yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Aktif dalam berdiskusi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Jumlah	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	persentase	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Ket : Berilah tanda (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)
UNTUK MENGURANGI PERILAKU SELFIE BERLEBIHAN SISWA**

Pertemuan III

NO	ASPEK YANG DINILAI	NAMA KONSELI												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Aktif dalam kelompok	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Menjawab pertanyaan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Memperhatikan penjelasan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Mengerjakan lembar kerja yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Mampu menuliskan hasil diskusi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Mampu membacakan hasil kerja	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	Aktif merespon konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
	Jumlah	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	persentase	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Ket : Berilah tanda (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI PENERAPAN SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC)
UNTUK MENGURANGI PERILAKU SELFIE BERLEBIHAN SISWA**

Pertemuan IV

NO	ASPEK YANG DINILAI	NAMA KONSELI												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Aktif berkomentar dan menanggapi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	Mampu melakukan review	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	Memperhatikan penjelasan konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	Mampu menyelesaikan hambatan-hambatan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	Mengerjakan lembar kerja yang diberikan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	Mampu menuliskan ide-ide yang jelas	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	Mampu membacakan hasil kerja	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8.	Aktif merespon konselor	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
Jumlah		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
persentase		100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Ket : Berilah tanda (√) pada setiap aspek yang muncul

Observer

HASIL ANALISIS DATA OBSERVASI

a. Analisis Data Observasi Individu dalam Persen

Responden	Pertemuan			
	I	II	III	IV
1	100%	100%	100%	100%
2	100%	100%	100%	100%
3	100%	100%	100%	100%
4	100%	100%	100%	100%
5	100%	100%	100%	100%
6	100%	100%	100%	100%
7	100%	100%	100%	100%
8	100%	100%	100%	100%
9	100%	100%	100%	100%
10	100%	100%	100%	100%

Gambaran Partisipasi Siswa Saat Observasi Berdasarkan Hasil Analisis

Persentase Individual

Persentase	Kriteria	Pertemuan			
		I	II	III	IV
80% - 100%	Sangat Tinggi	10	10	10	10
60% - 79%	Tinggi	-	-	-	-
40% - 59%	Sedang	-	-	-	-
20% - 49%	Rendah	-	-	-	-
0% - 19%	Sangat Rendah	-	-	-	-
Jumlah		10	10	10	10

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pertemuan I

Sekolah	: SMAN 3 Kab. Bone
Kelas/Semester	: X/II
Alokasi Waktu	: 1 X 60 Menit
Topik/Materi	: Pembentukan hubungan yang baik (<i>establishing rapport</i>) dan identifikasi (<i>identifying a solvable complaint</i>) perilaku <i>selfie</i> berlebihan
Tugas Perkembangan	: Konseli memahami perilaku <i>selfie</i> berlebihan
Fungsi Layanan	: Pemahaman
Jenis Layanan	: Informasi
Tujuan	: 1. Memberikan penjelasan mengenai bagaimana cara mengetahui berbagai kemungkinan dengan berperilaku <i>selfie</i> berlebihan 2. Memberikan penjelasan tentang keterampilan mengelolah perilaku <i>selfie</i> yang normal
Langkah Kegiatan	:

Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	25 menit	1. Membangun rapport	5 menit
		2. Berdoa dan makna doa	5 menit
		3. Memperkenalkan diri dan maksud tujuan kedatangan	3 menit
		4. Ice breaking	10 menit
		5. Asas dan sistematika kegiatan	2 menit
Inti	30 menit	1. Pembahasan awal mengenai	5 menit

		perilaku <i>selfie</i> berlebihan 2. Tips-tips mengurangi perilaku <i>selfie</i> 3. Penugasan mengenai seberapa besar masalah perilaku <i>selfie</i> setiap siswa 4. Membagikan rentang skala <i>selfie</i>	5 menit 10 menit 10 menit
Penutup	5 menit	1. Menanyakan kesiapan siswa untuk pertemuan selanjutnya 2. Menentukan waktu 3. Salam	2 menit 2 menit 1 menit

Metode : Diskusi, tugas dan tanya jawab

Media : Papan tulis dan kertas

Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah diberikan

Tindak Lanjut : Penetapan tujuan

Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling

Konselor,

Yusmia Utami

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pertemuan II

Sekolah	: SMAN 3 Kab. Bone
Kelas/Semester	: X/II
Alokasi Waktu	: 1 X 60 Menit
Topik/Materi	: Penetapan tujuan (<i>Establishing Goals</i>)
Fungsi Layanan	: Pemahaman dan pengentasan
Jenis Layanan	: Informasi
Tujuan	: Konseli dapat memperoleh gambaran solusi dan dapat menguraikan secara detail perilaku-perilaku yang dapat menjadi solusi yang akan dilakukan
Langkah Kegiatan	:

Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	10 menit	1. Membangun rapport	5 menit
		2. Tujuan pertemuan dan sistematika kegiatan	5 menit
Inti	40 menit	1. Meminta siswa memaparkan tujuan yang akan dicapai	5 menit
		2. Mengajak siswa berimajinasi melalui pertanyaan keajaiban, melalui lembar kerja	15 menit
		3. Menjabarkan hal yang ingin dicapai dari jawaban pertanyaan keajaiban dilembar kerja selanjutnya	15 menit
		4. Melakukan diskusi	5 menit

Penutup	10 menit	1. Menjelaskan kegiatan pertemuan selanjutnya	2 menit
		2. Menutup dengan salam	2 menit
			1 menit

Metode : Diskusi, tugas dan tanya jawab

Media : Papan tulis dan kertas

Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah diberikan

Tindak Lanjut : Perencanaan intervensi

Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling

Konselor,

Yusmia Utami

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pertemuan III

Sekolah	: SMAN 3 Kab. Bone
Kelas/Semester	: X/II
Alokasi Waktu	: 1 X 60 Menit
Topik/Materi	: Penerapan <i>Solution Focused Brief Counseling</i> untuk mengurangi perilaku <i>selfie</i> berlebihan
Tujuan	: Merancang dan melakukan intervensi (<i>identifying and intervention</i>) dan memberikan tugas tertentu untuk mendorong perubahan (<i>strategic task and promote change</i>)
Fungsi Layanan	: Pemahaman dan pengentasan
Jenis Layanan	: Informasi dan konseling kelompok
Langkah Kegiatan	:

Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	5 menit	1. Membangun rapport 2. Menjelaskan tujuan kegiatan dan sistematikanya	2 menit 3 menit
Inti	35 menit	1. Membagi kelompok 2. Pemberikan pertanyaan pengecualian dengan membagikan lembar kerja 3. Menanyakan hal apa saja yang telah mereka rasakan perubahan 4. Meminta konseli maju kedepan membacakan hasil kerjanya	5 menit 15 menit 5 menit 10 menit

Penutup	10 menit	1. Memberikan tugas rumah mengenai aksi dan pengamatan terhadap perubahan yg terjadi pada diri konseli 2. Menutup kegiatan	5 menit 5 menit

Metode : Diskusi, tugas dan tanya jawab

Media : Papan tulis dan kertas

Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah diberikan

Tindak Lanjut : Penetapan tujuan

Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling

Konselor,

Yusmia Utami

RENCANA PELAKSANAAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Pertemuan IV

Sekolah	: SMAN 3 Kab. Bone
Kelas/Semester	: X/II
Alokasi Waktu	: 1 X 60 Menit
Topik/Materi	: Mengidentifikasi perubahan (<i>identifying and emphasizing new behavior change</i>), (<i>stabilization</i>), terminasi (<i>termination</i>)
Fungsi Layanan	: Pemahaman
Jenis Layanan	: Konseling kelompok
Langkah Kegiatan	:

Kegiatan	Waktu	Rangkaian Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	10 menit	1. Membangun rapport 2. <i>Ice breaking</i> 3. Tujuan dan tahap kegiatan	2 menit 5 menit 3 menit
Inti	40 menit	1. Review kemajuan perubahan perilaku <i>selfie</i> berlebihan 2. Memberikan lembar kerja aksi yang telah dilakukan 3. Membagikan kembali pertanyaan berskala untuk mengetahui perubahan 4. Terakhir, membagikan strategi untuk mempertahankan perubahan yang telah terjadi	5 menit 5 menit 15 menit 15 menit
Penutup	10 menit	1. Konselor memberikan pujian	2 menit

		2. Konselor meminta konseli untuk menceritakan perubahan dari awal hingga akhir yang dirasakan	7 menit
		3. salam penutup	1 menit

Metode : Diskusi, tugas dan tanya jawab

Media : Papan tulis dan kertas

Tempat Pelaksanaan : Ruang kelas

Evaluasi : Pengamatan terhadap perkembangan perilaku konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah diberikan

Tindak Lanjut : Proses penilaian melalui angket

Penutup

Dengan demikian RPBK ini dibuat untuk dipergunakan sebagai bahan acuan untuk melakukan program layanan bimbingan dan konseling

Konselor,

Yusmia Utami

DOKUMENTASI

Uji Lapangan



Pemberian *Pretest*



Pertemuan I : Pembentukan Hubungan yang Baik dan Identifikasi Perilaku *Selfie* Berlebihan



Pertemuan II : Penetapan Tujuan



Pertemuan III : Merancang dan Melakukan Intervensi



Pertemuan IV : Mengidentifikasi Perubahan



Pemberian *Posttest*



RIWAYAT HIDUP



Yusmia Utami, lahir di Watampone pada tanggal 20 Agustus 1996. Anak kedua dari dua bersaudara. Buah hati dari pasangan Almarhum Sulaeman dan Hj. Hafsah. Penulis menempuh pendidikan pertama di TK Ma'had Hadist Biru pada pada tahun 2001 hingga tamat pada tahun 2003, kemudian ditahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 13 Biru dan tamat pada tahun 2009, ditahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 4 Watampone hingga tahun 2012. Ditahun 2012 penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 2 Watampone hingga dinyatakan lulus pada tahun 2015. Di tahun yang sama penulis berhasil lulus melalui jalur SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri) di Universitas Negeri Makassar pada Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling Strata Satu (S1).