

ISSN (2503-1708)

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 3	NOMOR 5	EDISI APRIL 2018	HALAMAN 467 - 555	ISSN 2503 - 1708
-------------------	----------	---------	---------------------	----------------------	---------------------

**Diterbitkan Oleh:
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FIP IKIP MATARAM**

REALITA
BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung dan Penasehat	: Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D
	: Drs. Wayan Tamba, M.Pd
Penanggung Jawab	: Farida Herna Astuti, M.Pd
Ketua Penyunting	: Mustakim, M.Pd
Sekretaris Penyunting	: Hariadi Ahmad, M.Pd
Keuangan	: Junain Huri
Penyunting Ahli	: 1. Prof. Dr. Gede Sedanayasa, M.Pd
	: 2. Prof. Dr. Wayan Maba
	: 3. Dr. Hj. Jumailiyah, MM
	: 4. Dr. Gunawan, M.Pd
	: 5. Dr. A. Hari Witono, M.Pd
Penyunting Pelaksana	: 1. Dr. Abdurrahman, M.Pd
	: 2. Mujiburrahman, M.Pd
	: 3. Drs. I Made Gunawan, M.Pd
Pelaksana Ketatalaksanaan	: 1. Ahmad Muzanni, M.Pd
	: 2. Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd
	: 3. M. Chaerul Anam, M.Pd
Distributor	: Nuraeni, S.Pd., M.Si
Desain Cover	: Hardiansyah, MM.Pd

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (CD/Flashdisk/Email)* yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram.

DAFTAR ISI

Halaman

I Made Sonny Gunawan dan Nurul Huda Menumbuhkan Empati Sebagai Upaya Meningkatkan Nilai-Nilai Moralitas Siswa Melalui Pelayanan Bimbingan dan Konseling.....	467 - 476
Abdurrahman dan Farida Herna Astuti Analisis Pengembangan Kurikulum Model Beauchamp di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Islam	477 – 481
Hariadi Ahmad, Mustakim, dan Syafaruddin Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berpikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat	482 – 494
Suaibun Peran Dongeng dalam Revolusi Mental	495 – 500
M. Zainal Mustamiin dan M. Samsul Hadi Penerapan Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL) Tipe Pemodelan dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia untuk Sekolah Dasar	501 – 508
Wiwiek Zainar Sri Utami Hubungan antara Pola Asuh Otoriter dengan Sikap Egois pada Siswa Kelas VIII di SMPN 13 Mataram	509 – 516
Fero Sasri Julita, H. M. Syarafuddin, dan Ahmad Muzanni Pengaruh Konseling Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas Viii Di Smpn 6 Taliwang Kabupaten Sumbawa Barat	517 – 524
Aluh Hartati, Baiq Sarlita Kartiani, M Chairul Anam Pengaruh Konseling Behavioristik Terhadap Prilaku Agresif Belajar Siswa	525 - 535
Lalu Jaswandi dan M. Zainal Mustamiin Pembelajaran Berbasis Etnomatematika dalam Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Dasar	536 – 543
Eneng Garnika dan Ni Ketut Alit Suarti Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak Usia Dini di PAUD Permata Bangsa.....	544 - 551
Menik Aryani, Baiq Rohiyatun, dan Fathul Azmi Hubungan Kepala Sekolah Sebagai Administrator dengan Kinerja Staf TU di Mts Se-Kecamatan Praya Timur	552 – 559
Khairiyaturrizkyah, dan Nuraeni Hubungan antara Pola Asuh Demokratis dengan Disiplin Belajar pada Siswa di SMA Negeri 1 Labuapi	560 – 566

Fitri Astutik, dan Muzakkir

Pengembangan Sistem Informasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat LPPM IKIP Mataram dalam Meningkatkan Motivasi Riset Dosen Internal 567 – 572

Zulkarnaen

Potensi Sosial Emosi Anak Usia 4-5 Tahun 573 - 586

Aliahardi Winata

Pengaruh Penggunaan Waktu Mengakses Internet dan *Handphone* Terhadap Disiplin Belajar Siswa di Lombok 587 - 595

**PENGARUH KONSELING *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT)
TERHADAP KONTROL DIRI SISWA KELAS VIII DI SMPN 6
TALIWANG KABUPATEN SUMBAWA BARAT**

Oleh:

Fero Sasri Julita, H. M. Syarafuddin, dan Ahmad Muzanni

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FIP IKIP Mataram

E-mail: Ferosasri22@gmail.com; syarafuddinMuh_fip@ikipmataram.ac.id;
ahmadmuzanni@ikipmataram.ac.id

Abstrak: Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Dalam Berperilaku Seksual Siswa Kelas VIII di SMPN 6 Taliwang KSB Tahun Pelajaran 2018/2019. Adapun jenis rancangan yang digunakan adalah eksperimen dan salah satu bentuk eksperimennya adalah eksperimental-semu atau quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 6 Taliwang KSB yang mengalami masalah dalam kontrol diri dalam berperilaku seksual yaitu 61 orang siswa dan sampel yang digunakan adalah 9 orang siswa. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok. Untuk menganalisis data menggunakan rumus *t-test*. Hasil penelitian yaitu: nilai *t* hitung sebesar 5,438 dan nilai *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dengan db $(N-1) = 8$ sebesar 2,306. Dengan demikian nilai *t* hitung lebih besar dari pada nilai *t* tabel ($5,438 > 2,306$), sehingga dapat disimpulkan “signifikan”. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis Nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) di terima. Maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah Ada Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII di SMPN 6 Taliwang KSB Tahun Pelajaran 2018/2019.

Kata Kunci: *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dan Kontrol Diri

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang senantiasa mengalami perkembangan melalui fase kehidupan tertentu. Salah satu tahap dalam perkembangan manusia merupakan pada tahap masa remaja. Masa remaja merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan terhadap individu dan masa transisi yang dapat diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat. Masa remaja merupakan tahap manusia mampu dalam mengontrol dirinya untuk mencapai kemandiriannya. Lazarus (dalam Thalib, 2010: 107) menjelaskan bahwa kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk mengontrol perilaku guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktifitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri dapat membantu dalam proses pengendalian perilaku seksual terutama dikalangan remaja.

Hartati (2013: 4) mengatakan bahwa dikalangan remaja, ada sejumlah bentuk hubungan seks sebelum menikah, anatara lain hubungan seks dengan pacar, hubungan seks dengan berganti-ganti pasangan atas dasar suka sama suka, hubungan seks untuk memperoleh imbalan yang berupa uang atau materi.

Seiring perkembangan zaman, perilaku seksual merupakan tingkah laku

yang didorong oleh keinginan atau hasrat seksual yang muncul dari dalam diri individu yang diwujudkan dengan melakukan aktifitas yang mengacu kearah seksual. Sehingga konselor perlu melakukan metode pendekatan konseling guna membantu sekolah dalam usahanya mengatasi perilaku pengendalian diri siswa di sekolah. Dengan demikian, pencegahan terjadinya perilaku seksual di kalangan remaja dapat dilakukan melalui program bimbingan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi awal yang saya lakukan pada hari Rabu, 29 November 2017 dan hasil wawancara dengan guru Bk, bahwa salah satu permasalahan yang ada di SMPN 6 Taliwang KSB Tahun Pelajaran 2018/2019 adalah tentang siswa yang masih kurang mampu mengontrol diri terhadap perilaku seksualnya yang mengakibatkan hilang kendali dalam diri siswa seperti adanya siswa yang duduk berdua saat jam istirahat, siswa yang berpegangan tangan, merayu lawan jenis, berpakaian ketat.

Salah satu solusi yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan pengendalian diri siswa adalah menggunakan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT). Pendekatan ini dimaksudkan sebagai salah satu model pendekatan terapi atau konseling yang berorientasi pada solusi dengan tujuan yang spesifik yaitu proses pembangkitan kesadaran dan membuat pilihan sadar.

Berdasarkan uraian diatas, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap permasalahan yang terjadi pada siswa mengenai kontrol diri dalam berperilaku seksual, adapun judul yang diangkat yaitu Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII SMPN 6 Taliwang Tahun Pelajaran 2018/2019.

KAJIAN LITERATUR

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *Solution Focused Brief Therapy* merupakan konseling singkat yang berfokus solusi dan Konseling ini dibangun di atas kekuatan klien dengan membantu memunculkan dan mengkontruksikan solusi pada masalah yang dihadapi serta konseling ini lebih menekankan pentingnya masa depan.

Corey (dalam Hartati: 2013) menyatakan secara umum prosedur atau tahapan pelaksanaan konseling *Solution Focused Brief Therapy* sebagai berikut: (1). Para konseli diberikan kesempatan untuk memaparkan masalah-masalah mereka. Konselor mendengarkan dengan penuh perhatian dan mencermati jawaban-jawaban yang dilontarkan konseli atas pertanyaan-pertanyaan konselor. (2). Konselor dan konseli membangun tujuan-tujuan yang dibentuk secara spesifik dengan baik secepat mungkin. (3). Konselor menanyakan konseli tentang dimana masalah-masalah sudah tidak ada atau saat masalah-masalah terasa agak ringan. (4). Di akhir setiap percakapan membangun solusi-solusi. Konselor memberikan dorongan dan menyarankan apa yang konseli dapat amati atau lakukan sebelum sesi yang berikutnya, yang lebih jauh untuk menyelesaikan masalah mereka. Konselor kemudian memberikan konseli kesimpulan atau umpan balik. (5). Konselor dan konseli mengevaluasi kemajuan yang telah didapat dalam mencapai solusi-solusi yang memuaskan dengan menggunakan skala rata-rata (*Evaluasi dan Follow Up*).

Corey dan Seligman (dalam Hartati, 2013) mengemukakan beberapa teknik konseling SFBT yaitu: (1). Perubahan pra-sesi (*Pre-session Change*), Salah satu ciri khas pendekatan konseling SFBT adalah perhatian yang berfokus pada solusi untuk perubahan yang sudah muncul setelah sesi pertama. (2).

Pertanyaan pengecualian (*Experimen Question*), Pertanyaan tentang saat dimana konseli bebas dari masalah. Konselor mengajukan pertanyaan untuk menempatkan konseli pada waktu ketika tidak ada masalah atau ketika masalah yang ada tidak berpengaruh. (3). Pertanyaan keajaiban (*Miracle Question*), Konselor meminta konseli untuk berimajinasi bahwa suatu keajaiban akan terjadi dimasa depan. Konseli didorong untuk membiarkan dirinya berfikir bagaimana cara untuk mengidentifikasi jenis perubahan yang paling mereka inginkan. (4). Pertanyaan skala (*Scaling Question*), Konselor menggunakan pertanyaan skala ketika perubahan tidak dapat diamati dengan mudah seperti perasaan, suasana hati atau komunikasi. (5). Rumusan tugas sesi pertama (*Formula Fist Session/FFST*), format tugas yang diberikan konselor kepada konseli untuk diselesaikan antara sesi pertama dan sesi kedua. Dan pada sesi kedua konseli ditanya tentang apa yang diinginkan tersebut dapat terjadi di masa mendatang. (6). Umpan balik (*Feedback*), Pemberian umpan balik menggambarkan tiga bagian seperti pujian, jembatan penghubung, dan pemberian tugas. (7). Penerapan tujuan (*Future Session and Goal Setting*), Konseli diberi kebebasan untuk menetapkan tujuan yang mereka ingin capai.

Goldfriend dan Merbaum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014: 22) mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Perry dan Potter (dalam Marlioni, 2016: 215) menjelaskan

bahwa seksualitas berhubungan dengan cara seseorang merasa tentang diri mereka dan cara ia mengomunikasikan perasaan tersebut kepada lawan jenis melalui tindakan yang dilakukannya, seperti sentuhan, ciuman, pelukan, dan senggama seksual, dan perilaku yang lebih halus, seperti isyarat gerak tubuh, etiket, berpakaian. Dari berbagai pendapat dari para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam berperilaku seksual merupakan suatu proses dalam hidup untuk menghadapi kondisi diri yang dapat menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang didorong oleh hasrat seksual baik dengan lawan jenis maupun sesama jenis seperti: menggunakan busana fulgar, bercumbu (pegangan tangan, pelukan, ciuman pipi), berkencan (mesra-meraan, berduaan).

Menurut Ghufroon & Risnawita (2014: 32) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri yaitu: (1). Faktor internal, yang terlibat dalam kontrol diri yaitu usia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut. Hal tersebut dikarenakan pengalaman hidup yang telah dilalui lebih banyak dan bervariasi, sehingga akan sangat membantu dalam memberikan reaksi terhadap situasi yang dihadapi. Maka orang yang lebih tua cenderung dapat mengontrol diri dengan baik dibandingkan orang yang lebih muda. (2). Faktor eksternal, di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan. Maka sikap konsisten tersebut akan di tiru oleh anak dan kemudian akan menjadi kontrol baginya.

Block dan Block (dalam Khairunnisa, 2013: 223) menyebutkan ada beberapa jenis kontrol diri, yaitu: (1). *Over control*, yaitu kontrol yang berlebihan dan menyebabkan seseorang banyak mengontrol dan menahan diri untuk bereaksi terhadap suatu stimulus. (2). *Under control*, yaitu kecenderungan untuk melepaskan impuls yang bebas tanpa perhitungan yang masak. (3). *Appropriate control*, yaitu kontrol yang memungkinkan individu mengendalikan impulsnya secara tepat.

Messina & Messina (dalam Gunarsa, 2009: 255) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki berbagai fungsi, yaitu: (1). Membatasi perhatian individu terhadap orang lain, individu akan memberikan perhatian pada kebutuhan pribadinya pula, tidak sekedar berfokus pada kebutuhan, kepentingan, atau keinginan orang lain di lingkungannya. (2). Membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, individu akan membatasi ruang bagi aspirasi dirinya dan memberikan ruang bagi aspirasi orang lain supaya dapat terakomodasi secara bersama-sama. (3). Membatasi individu untuk bertingkah laku negative, individu akan terhindar dari berbagai tingkah laku negatif yang tidak sesuai dengan norma sosial meliputi ketergantungan pada obat atau zat kimia berbahaya. (4). Membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang, akan berusaha memenuhi kebutuhan hidupnya dalam takaran yang sesuai dengan kebutuhan yang ingin dipenuhi.

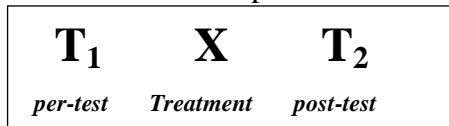
Aspek kontrol diri dalam berperilaku seksual dibagi menjadi lima, yaitu: (1). Aspek biologis, kemampuan untuk mengetahui bagaimana suatu rangsangan yang berhubungan dengan stimulus, seks, dan reproduksi sebagai salah satu aktifitas seksual yang tidak dikehendaki. (2). Aspek psikologis, kemampuan untuk mengendalikan situasi

seksual melalui perasaan, sikap dan peikiran tentang seksualitas, dengan cara mengontrol diri yang baik dan mampu mengatur perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya. (3). Aspek moral dan etika, kemampuan yang dilakukan individu untuk menjawab pertanyaan benar atau salah, harus atau tidak harus, serta boleh atau tidak boleh suatu perilaku seseorang, dan merupakan usaha untuk menilai suatu keadaan dengan memperlihatkan segi-segi positif secara subyektif. (4). Aspek religius, kemampuan individu mengenai suatu keadaan dengan mampu mengantisipasi suatu keadaan melalui berbagai pertimbangan obyektif yang ditinjau dari segi agamanya. (5). Aspek sosial kemampuan individu untuk mengontrol keputusan yang meliputi pengaruh budaya pacaran, hubungan interpersonal dan semua hal tentang seks yang berhubungan dengan kebiasaan yang dipelajari individu didalam lingkungan agar berfungsi secara baik.

METODE PENELITIAN

Rancangan yang digunakan dalam penelitian adalah rancangan atau desain dengan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Adapun rancangan eksperimen yang digunakan peneliti yaitu quasi eksperimen. Suryabrata (2014: 92) mengemukakan bahwa eksperimental-semu atau quasi eksperimen adalah untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol dan memanipulasikan semua variabel yang relevan. Dimana dalam hal ini siswa di berikan konseling singkat mengenai kontrol diri agar siswa dapat

mengendalikan dirinya dengan baik yang dilakukan secara eksperimen.



Keterangan:

T₁ : Pre test / test awal sebelum diberikan perlakuan.

X : Perlakuan yang diberikan.

T₂ : Post test / tes akhir setelah diberikan perlakuan. (Suryabrata, 2014: 102)

Populasi adalah subyek yang diteliti yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Adapun populasi yang digunakan sebanyak 61 orang dari 3 kelas, yaitu kelas VIII SMPN 6 Taliwang Tahun Pelajaran 2018/2019.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Sehingga sampel dalam penelitian ini diperoleh sebanyak 9 orang.

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan menyusun instrumen penelitian yaitu alat untuk memperoleh data yang diinginkan. Dalam penelitian ini akan menggunakan angket sebagai instrumen

penelitian. Metode angket digunakan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan seperti mengukur kontrol diri siswa dalam berperilaku seksual. Dimana peneliti membuat sejumlah pertanyaan yang akan disebarakan kepada semua responden untuk dijawab yang berbentuk negatif. Peneliti membuat pertanyaan/soal sebanyak 20 item dan memiliki 3 alternatif jawaban yaitu: option “A” diberi skor 1 (satu), option “B” diberi skor 2 (dua) dan option “C” diberi skor 3 (tiga).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket sebagai metode pokok, dan metode dokumentasi, observasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan rumus *t-test*.

Azwar (2012: 29) mengatakan bahwa untuk menentukan interval yang diinginkan maka terlebih dahulu menentukan nilai maksimal dari angket yaitu: $3 \times 20 = 60$, untuk menentukan jumlah nilai minimum dari angket $1 \times 20 = 20$, sedangkan nilai maksimal dikurangi nilai minimal dan jumlah pengurangan dibagi dengan jumlah kategori yang ditentukan. Dalam hal ini peneliti membagi tiga kategori $60 - 20 = 40$, $40 : 3 = 13$. Jadi interval dalam penelitian ini adalah 13.

Kriteria Pengkategorian Skor Angket Kontrol Diri Dalam Berperilaku Seksual

Rentang	Kategori	Frekuensi
48 – 60	Tinggi	6
34 – 47	Sedang	46
22 – 33	Rendah	9

Tabel Kerja Pengujian Hipotesis Tentang Pengaruh Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII SMPN 6 Taliwang Tahun Pelajaran 2018/2019.

Nama Siswa	Pre-tes	Post-tes	D (Post-pre)	Xd (d-Md)	X ² d
AR	33	33	1	-4,444	19,749
H	32	32	5	-0,444	0,197

MFAH	31	31	3	-2,444	5,973
RAM	28	28	7	1,556	2,421
GH	30	30	8	2,556	6,533
MZDMH	28	28	9	3,556	12,645
AS	29	29	5	-0,444	0,197
ESS	33	33	2	-3,444	11,861
R	27	27	9	3,556	12,645
	N=9	271	$\Sigma d = 49$		$\Sigma X^2 d = 72,221$

$$Md = \frac{\Sigma d}{N} = \frac{49}{9} = 5,444$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{N(N-1)}}} = \frac{5,444}{\sqrt{\frac{72,221}{9(9-1)}}} = \frac{5,444}{\sqrt{\frac{72,221}{9(8)}}} = \frac{5,444}{\sqrt{\frac{72,221}{72}}} = \frac{5,444}{\sqrt{1,003}} = \frac{5,444}{1,001} = 5,438$$

Hasil perhitungan *t-test* yang diperoleh melalui analisis, ternyata nilai *t* hitung diperoleh = 5,438 kemudian dikonsultasikan dengan nilai *t* tabel dengan db (N-1) = 9-1 = 8 dengan taraf signifikan 5% = 2,306.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan konseling SFBT. Karena dalam penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen*. Dengan demikian, bahwa pelaksanaan konseling *Solution Focused Brief Therapy* mempunyai peranan yang positif dalam membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam berperilaku seksual siswa kelas VIII di SMPN 6 Taliwang Tahun Pelajaran 2018/2019. Oleh karenanya pihak yang terkait dalam pelaksanaan konseling *Solution Focused Brief Therapy* ini seperti guru BK, hendaknya tetap melaksanakan konseling *Solution Focused Brief Therapy* dan melakukan kerjasama yang baik serta dilakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa konseling *Solution Focused Brief Therapy* akan membantu siswa dalam meningkatkan kontrol diri dalam berperilaku seksual, hal ini bisa dilihat pada hasil jawaban angket *post-test* siswa sebagai bukti telah melaksanakan konseling *Solution Focused Brief Therapy*, juga kepada

siswa sebagai subyek pelaku, hendaknya betul-betul memanfaatkan proses konseling *Solution Focused Brief Therapy* yang ada disekolah, serta memiliki konsep-konsep sikap positif yang berguna dalam kehidupan sehari-hari sebagai makhluk sosial, selain itu pula kepada Guru BK, hendaknya selalu menjalani kerjasama yang baik dengan orang tua/wali murid, guru pembimbing, guru bidang studi, wali kelas serta pihak-pihak lainnya.

Melalui konseling kelompok yang menekankan pada tehnik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) melibatkan siswa yang masih kurang mengontrol diri, dimana siswa dapat berpartisipasi dan mempunyai kesempatan untuk memajukan kemampuannya dalam bekerja sama, mencoba mengeksplorasi hubungan antar manusia dengan cara bersama-sama para peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan dan sikap berbagai strategi pemecahan masalah, salah satunya seperti mengontrol diri.

Kontrol diri dalam berperilaku seksual merupakan suatu kemampuan

untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Konseling *Solution Focused Brief Therapy* atau konseling singkat berfokus solusi adalah pemberian bantuan berupa perlakuan konseling yang dibangun di atas kekuatan klien dengan membantu memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada problem yang dihadapinya. Konseling ini lebih menekankan pentingnya masa depan daripada masa lalu atau masa kini. Dalam pendekatan berfokus solusi ini, konselor dan klien mencurahkan sebagian besar waktunya untuk mengkonstruksikan solusi daripada mengeksplorasi masalah. Konselor dan klien mencoba mendefinisikan se jelas mungkin hal yang ingin dilihat klien didalam kehidupan. Pelaksanaan konseling *Solution Focused Brief Therapy* sangat berguna untuk meningkatkan kontrol diri dalam berperilaku seksual siswa untuk membentuk menjadi pribadi yang baik. Selain itu dengan konseling *Solution Focused Brief Therapy* yang dilakukan akan memperbaiki dirinya dan memperbaiki sikap siswa yang kurang baik menjadi lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka semakin baik konseling kelompok menggunakan tehnik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) maka semakin baik pula kontrol diri dalam berperilaku seksual siswa kelas VIII di SMPN 6 Taliwang Tahun Pelajaran 2018/2019.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bab IV maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Konseling *Solution Focused Brief*

Therapy (SFBT) Terhadap Kontrol Diri Siswa Kelas VIII SMPN 6 Taliwang Tahun Pelajaran 2018/2019. Dengan kata lain bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 5,438 dan nilai tabel dengan taraf signifikansi 5% dengan $N=8$ lebih besar dari nilai tabel yaitu ($5,438 > 2,306$) sehingga dapat disimpulkan “signifikan”.

Berdasarkan kesimpulan di atas peneliti mengajukan beberapa saran sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Sekolah, hendaknya memprogramkan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) disekolah untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam berperilaku seksual di SMPN 6 Taliwang.
2. Kepada Guru Bimbingan Konseling, hendaknya pelaksanaan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dilakukan secara terprogram untuk membantu siswa meningkatkan kontrol diri dalam berperilaku seksual.
3. kepada siswa, hendaknya memanfaatkan Konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) yang ada di sekolah, serta memiliki konsep-konsep kontrol diri dalam berperilaku seksual yang dapat membantu dalam kehidupsn sehari-hari.
4. Bagi Orang Tua/ Wali, hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi orang tua untuk lebih memperhatikan sikap anak dan ikut serta dalam meningkatkan kontrol diri dalam berperilaku seksual pada anak.
5. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas mengenai aspek-aspek kontrol diri dalam berperilaku seksual yang belum terungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin & Saebani, Ahmad. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.
- Aroma, Iga Serpianing. & Suminar, Dewi Retno. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*. Vol. 1, No. 02, Hal. 1-6.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *rehabilitas dan validitas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmadi, Hamid. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Eka, Dewa Ayu. (2014). *Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Remaja SMP 4 Pandak Bantul, Yogyakarta*. Tesis S2. Universitas Ahmad Dahlan.
- Fernando, Frendi. & Rahman, Imas Kania. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *Jurnal Edukasi*. Vol. 2, No. 2, Hal. 215-236.
- Ghufron, M. Nur. & Risnawita, Rini. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarsa, Singgih D. (2009). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hartati, Aluh. (2013). *Keefektifan Konseling Ringkas Berpusat Solusi Untuk Meningkatkan Pengendalian Diri Dalam Berperilaku Seksual Siswa SMK NEGERI 2 Malang*. Tesis S2. Universitas Negeri Malang.
- Miranda, Jessica. (2017). Penerapan Solution-Focused Brief Therapy Dalam Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja Perempuan Penderita Leukemia. *Indonesian Journal Of Cancer*. Vol. 11, No. 2, Hal. 43-48.
- Pratiwi, Manis Anggara. & Nuryono, Wiryo. (2014). Penerapan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa Kelas XI Bahasa SMA AL-Islam Krian. *Jurnal BK*. Vol. 04, No. 03, Hal. 1-7.
- Riduwan. (2011). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Salsabiela, Rizkia. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Perilaku Seks Bebas Pada Siswa SMA Z Surakarta.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.



INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN MATARAM
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
Jurnal Realita

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: bk_fip@ikipmataram.ac.id; web: ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id.

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran dan pembelajaran,
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum	20 halaman

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka. **Judul** secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotokopi halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan dan nama perguruan tinggi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik dan nomor telpon.

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IKIP Mataram.



Alamat Redaksi

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : bk_fip@ikipmataram.ac.id
Web : ojs.ikipmataram.ac.id; fip.ikipmataram.ac.id

