

# Penerapan *Solution Focused Brief Counseling* Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pencegahan Perilaku Seksual Berisiko

Arthur Huwae

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
Email korespondensi: [Arthur.huwae@uksw.edu](mailto:Arthur.huwae@uksw.edu)

## Informasi Artikel

## Abstrak

Riwayat Artikel:  
Diusulkan: 30-01-2022;  
Direvisi: 19-02-2022;  
Diterima: 22-02-2022;  
Diterbitkan: 10-03-2022;

Kata kunci:  
*Solution focused brief counseling*;  
perilaku seksual berisiko; remaja  
SMP

Penulis Korespondensi:  
Arthur Huwae  
Fakultas Psikologi, Universitas  
Kristen Satya Wacana  
Jl. Diponegoro No. 52-60 Salatiga,  
Jawa Tengah, 50711  
Email: [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

Permasalahan akan meningkatnya perilaku seksual berisiko di kalangan remaja era digital, selalu memberikan dampak yang buruk. Untuk itu, perlu adanya sarana intervensi yang memfasilitasi remaja untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang pencegahan perilaku seksual berisiko. Salah satu bentuk program intervensi dari perspektif psikologi yang bisa diterapkan yaitu *solution focused brief counseling (SFBC)*. Peserta dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa SMP Kristen Lentera Ambarawa Jawa Tengah kelas VII-IX usia 13-15 tahun, dengan metode *focused group discussion*. *SFBC* merupakan pendekatan yang mengutamakan penemuan solusi positif dari situasi yang dialami individu. Dari hasil penerapan *SFBC*, menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sekaligus kesadaran remaja akan pentingnya meningkatkan kesehatan diri dari perilaku seksual berisiko. Terealisasinya kesadaran remaja untuk menjaga diri dari perilaku seksual berisiko, akan mudah teratasi apabila diiringi juga dengan pembinaan berkala dari orang tua di rumah, pendampingan dari guru di sekolah, dukungan teman sebaya, penanaman nilai-nilai agama dan budaya, serta penggunaan media digital yang seimbang. Dengan demikian, remaja akan membangun tujuan yang positif atas kehidupan yang mereka jalani di masa kini dan masa depan.

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan keterbukaan pendidikan di era saat ini membuat siswa harus terlibat aktif dalam pembelajaran, sehingga akan membentuk mental yang baik guna untuk menjadi agen perubahan masa depan bagi bangsa dan negara (Setiawan, 2017). Akan tetapi, perubahan yang terjadi juga memberikan dampak yang kurang baik pada perkembangan remaja, dimana kenakalan remaja akan mengalami peningkatan yang signifikan bila tidak ada pendampingan dan bimbingan yang terkontrol dari pihak-pihak penting seperti orang tua dan guru. Kenakalan remaja yang paling ditakuti oleh masyarakat adalah perilaku seksual berisiko yang dilakukan oleh remaja,

karena hal ini bukan saja berdampak pada aspek fisik tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial (Afritayeni dkk., 2018).

Perilaku seksual berisiko merupakan suatu tindakan berlebihan tanpa terkontrol yang dilakukan oleh remaja karena minimnya pengetahuan dan pemahaman tentang pendidikan seks, sehingga cenderung berdampak pada kehamilan dini yang tidak diinginkan, menghasilkan penyakit menular, dan bahkan kematian dini (WHO, 2014; Santrock, 2016). Banyak faktor yang memicu terjadinya perilaku seksual berisiko antara lain, faktor dari dalam diri remaja maupun faktor luar seperti peran orang tua, sekolah, lingkungan bermain, dan media digital (Santrock,

2016). Rendahnya peran faktor-faktor tersebut, maka cenderung mengarah pada meningkatnya perilaku seksual berisiko remaja.

Adanya permasalahan perilaku seksual berisiko yang dilakukan oleh remaja, akan menghambat mereka untuk bisa mencapai prestasi yang maksimal. Maka dari itu, perlu adanya terobosan yang harus dilakukan pada remaja sejak dini (Atmasari, 2019). Salah satunya melalui program konseling psikologi. Bentuk konseling yang bisa difasilitasi kepada remaja SMP adalah *solution focused brief*, dimana pendekatan ini dirasakan bisa membentuk skema mental siswa remaja untuk bisa terhindar dari perilaku berisiko (Jones dkk., 2009).

*Solution focused brief counseling (SFBC)*, merupakan bentuk layanan yang diberikan kepada individu untuk mengubah cara pandang yang lemah kepada cara pandang yang positif, dan melatih individu untuk menilai dan menemukan solusi yang tepat dan melakukan suatu perubahan untuk bisa menjadi pribadi yang berkembang guna meraih tujuan (Shazer dalam Nugroho dkk., 2018). *SFBC* juga merupakan pendekatan psikologi yang dianggap sebagai alternatif mencari solusi yang mementingkan makna positif yang dilalui oleh individu (Mulawarman dkk., 2016). Selain itu, program *SFBC* berperan memfasilitasi individu mengeksplor potensi diri serta mengarahkannya untuk mengaktualisasikan diri secara optimal (Mulawarman, 2014). Penerapan *SFBC* terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan terminasi.

Menurut Franklin dkk. (2008), bahwa penerapan *SFBC* bisa diterapkan dalam berbagai konteks termasuk di sekolah dan bisa dilakukan dalam jangka waktu panjang maupun waktu singkat. Hal yang terpenting dari *SFBC* adalah membentuk skema kognitif dan afeksi yang positif, sehingga perilaku yang dihasilkan juga akan positif. Dengan demikian, masalah perilaku seksual berisiko di kalangan remaja, dirasakan

bisa dikendalikan dengan penerapan program *SFBC*. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini, adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja SMP mengenai peran pentingnya melakukan pencegahan perilaku seksual berisiko guna untuk mencapai kualitas hidup yang sehat, produktif, dan kompetitif.

## Metode

Pelaksanaan PkM dalam lingkup siswa SMP Kristen Lentera Ambarawa Jawa Tengah, dilakukan pada bulan Maret 2020. Data yang disajikan dalam hasil PkM ini menggunakan konseling kelompok *SFBC* dengan pendekatan *focused group discussion (FGD)*, dan kemudian akan diberikan lembar evaluasi untuk mengetahui pemahaman siswa tentang peran penting menjaga kesehatan diri dari perilaku seksual berisiko. Peserta yang terlibat dalam PkM adalah siswa kelas VII-IX usia 13-15 tahun, dan juga didampingi oleh guru agama, konselor sekolah, dan psikolog.

Lembar evaluasi mengenai pengetahuan perilaku seksual berisiko yang terdiri dari 10 item pernyataan yang disusun berdasarkan faktor pemicu perilaku seksual berisiko menurut Santrock (2016). Sedangkan *SFBC* terdiri dari tujuh sesi, yaitu: sesi 1 *pre session change*, sesi 2 *solution focused goals*, sesi 3 *constructing solutions and expectations*, sesi 4 *taking a break and reconvening*, sesi 5 *experiments and work assignments*, sesi 6 *counseling feedback to clients*, dan sesi 7 *terminating* (Corey, 2011). Bahan/materi yang disajikan dalam *SFBC* yaitu *love, sex, and dating* sesuai dengan analisis kebutuhan dan permasalahan yang terjadi di usia remaja.

## Hasil

Pelaksanaan PkM terdiri dari tujuh sesi, yang diuraikan sebagai berikut:



**Gambar 1: Sesi pertama pre session change**

Pada sesi pertama, dilakukannya tindakan kolaboratif baik dengan guru-guru, guru agama, konselor sekolah, dan siswa untuk mencari solusi tepat dari maraknya perilaku seksual berisiko di kalangan remaja sesuai dengan keluhan yang disampaikan oleh pihak sekolah. Setelah itu, pemateri mulai membuka kegiatan dengan mengangkat isu-isu kenakalan remaja khususnya berkaitan dengan perilaku seksual berisiko, untuk mendapatkan reaksi/pandangan dari para peserta.



**Gambar 2: Sesi kedua solution focused goals**

Sesi kedua, pemateri memaparkan materi mengenai remaja, cinta, seks, dan pernikahan diri beserta resiko-resikonya sebagai arahan untuk masuk dalam FGD supaya peserta menemukan solusi terhindar dari perilaku seksual berisiko. Pada tahap ini, akan tergambar pula tujuan secara spesifik, sehingga solusi yang dihasilkan oleh peserta bisa menjadi acuan mereka dalam berperilaku sesuai dengan proses tumbuh kembang yang sehat.



**Gambar 3: Sesi ketiga constructing solutions and expectations**

Pada sesi ketiga, peserta dibagi menjadi beberapa kelompok yang kemudian dimonitoring oleh guru agama, konselor sekolah, dan psikolog. Di dalam kelompok, proses FGD berlangsung, dimana peserta diminta untuk memberikan gambaran, penilaian dan solusi dalam menjalankan pola hidup sehat dari bahaya perilaku seksual berisiko yang sering dialami di kalangan remaja. Peserta diminta juga untuk membangun tujuan hidup yang positif, dan langkah-langkah tepat yang bisa mereka aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sebagai seorang remaja. Pada sesi ini, peserta lebih banyak diberi kesempatan untuk berbicara, bertukar pikiran, dan kritis dalam menyikapi masalah perilaku seksual berisiko. Selain itu, di sesi ini juga, sangat jelas terlihat peran aktif peserta.



**Gambar 4: Sesi keempat taking a break and reconvening**

Di sesi keempat, setelah FGD berlangsung, terjadinya umpan balik antara guru agama dan konselor sekolah dengan psikolog. Begitu juga terjadinya umpan balik antara peserta dengan psikolog mengenai proses FGD yang berlangsung. Peserta kembali pada posisi semula, kemudian mereka istirahat sembari menulis tujuan-tujuan pribadi

yang positif yang mereka dapatkan selama proses *FGD* dengan harapan menjadi pengetahuan dan pemahaman baru tentang diri mereka dan perkembangan seksual yang mereka alami sendiri.



**Gambar 5: Sesi kelima  
*experiments and work assignments***

Pada sesi kelima, peserta diberikan studi kasus mengenai seks bebas yang dilakukan oleh remaja. Kemudian, peserta diminta mengkaji sesuai dengan kelompok diskusi mereka. Setelah itu, peserta mengirim beberapa perwakilannya untuk memaparkan hasil diskusi yang telah dibuat. Pada sesi ini, peserta memaparkan peran penting pribadi masing-masing remaja untuk bisa cekatan dalam menolak ajakan orang lain yang merusak.

Di sesi ini juga, peserta memaparkan beberapa hal penting berkaitan dengan bagaimana menemukan solusi antara lain: membangun relasi dengan orang tua mengenai pertumbuhan masa puber yang dialami, memilih teman bermain yang sama-sama bermanfaat. Selain itu, di sesi ini peserta juga mengajak semua remaja untuk bisa menggunakan media digital sebagai sarana pembelajaran yang kreatif dan inovatif serta menjadikan media digital sebagai sarana pencegahan bukan sebaliknya. Peserta memberikan pandangan bahwa di sekolah jangan segan untuk terbuka kepada guru BK. Begitu pula kepada guru agama, agar mengingatkan diri untuk selalu melindungi tubuh pemberian Tuhan dari lingkungan yang merusak. Pada sesi ini, semua perwakilan kelompok sepakat untuk saling mendukung dan melindungi.



**Gambar 6: Sesi keenam  
*counseling feedback to clients***

Sesi keenam, pemateri memberikan umpan balik dan kesimpulan terhadap rangkaian *SFBC* yang dilakukan. Pada sesi ini, pemateri memberikan beberapa poin praktis beserta contohnya yang dianggap penting yang harus dilakukan oleh remaja untuk meningkatkan kesehatan diri dan jauh dari perilaku seksual berisiko. Poin-poin yang disampaikan disesuaikan dengan hasil yang telah dibuat sendiri oleh para peserta, yaitu melakukan keterbukan komunikasi dengan orang tua di rumah, guru di sekolah, kemudian mencari teman yang mendukung dan positif dalam bertindak, membaca buku/e-book kesehatan tentang perilaku berisiko dan konsekuensinya, keterlibatan dalam kegiatan rohani, dan membangun sikap positif. Hal ini dimaksudkan agar peserta semakin kaya akan pengetahuan tentang pencegahan perilaku berisiko.



**Gambar 7: Sesi ketujuh  
*terminating***

Pada sesi ketujuh, pemateri mengakhiri kegiatan *SFBC* dengan melihat bahwa penemuan solusi dan peningkatan pengetahuan maupun pemahaman peserta tentang pencegahan perilaku berisiko telah menjadikan peserta menyadari akan peran penting mereka bagi diri sendiri, orang lain, dan masyarakat, sehingga mengarahkan mereka untuk tidak mencoba-coba

melakukan perilaku seksual berisiko, serta membangun tujuan positif untuk menjadi sukses dan bahagia di masa sekarang dan masa depan.

### Evaluasi Capaian *SFBC* Terhadap Perilaku Seksual Berisiko

Setelah pelaksanaan *SFBC*, maka perlu adanya evaluasi program untuk melihat bagaimana peran peserta menyikapi kegiatan yang dilakukan. Dengan adanya evaluasi capaian, maka akan terlihat pengetahuan dan pemahaman peserta tentang pentingnya menghindari perilaku seksual berisiko dengan melakukan konektivitas dengan lingkungan sekitar. Hasil evaluasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Dari Tabel 1, nampak bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang bahaya dari perilaku seksual berisiko, dan meningkatnya pemahaman peserta akan komitmen, peran dan tanggung jawabnya untuk membentuk diri menjadi pribadi yang sehat secara pikiran, emosi, dan perilaku. Kesadaran akan peningkatan pengetahuan menjadi solusi untuk bisa melakukan keterbukaan relasi dengan orang tua, guru, dan peran penting teman sebaya. Solusi yang lain yang dapat membantu ialah penerapan nilai-nilai agama dan budaya lokal, serta penggunaan media sosial sebagai sarana pengetahuan untuk pencapaian kesehatan secara optimal dari segi fisik, psikis, dan sosial.

**Tabel 1: Hasil Evaluasi Capaian**

	Item	%	Kategori
1.	Mencintai diri sendiri dengan tidak mencoba-coba melakukan perilaku berisiko	87 %	<b>Tinggi</b>
2.	Seks bebas adalah tindakan merusak diri sendiri dan orang-orang sekitar	81%	<b>Tinggi</b>
3.	Dengan berkata “tidak” adalah cara menghindar dari ajakan teman tentang tindakan berisiko	83%	<b>Tinggi</b>
4.	Belajar tentang nilai agama agar tidak mencoba-coba perilaku berisiko	88%	<b>Tinggi</b>
5.	Terbuka kepada orang tua mengenai perubahan perkembangan seksual yang dialami	85%	<b>Tinggi</b>
6.	Berdiskusi dengan guru mengenai pentingnya menjaga diri dari perilaku berisiko	91%	<b>Tinggi</b>
7.	Memanfaatkan media digital untuk mencari informasi mengenai bahaya perilaku berisiko	83%	<b>Tinggi</b>
8.	Pentingnya nilai-nilai budaya lokal untuk mengatasi perilaku berisiko	87%	<b>Tinggi</b>
9.	Pernikahan dini menghambat masa depan yang ingin dicapai	88%	<b>Tinggi</b>
10.	Komitmen dan tanggung jawab adalah kunci mendewasakan diri untuk tidak melakukan perilaku berisiko	86%	<b>Tinggi</b>

## Pembahasan

Berdasarkan hasil PkM yang telah dilakukan, dapat tergambarkan bahwa *SFBC* merupakan bentuk program/layanan psikologi yang dapat memfasilitasi remaja SMP untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan perilaku seksual berisiko. Hasil PkM ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Rinta (2015), bahwa bentuk ketahanan psikologi remaja dalam mengatasi perilaku seksual berisiko dapat dilakukan melalui pemberian informasi yang benar berkaitan dengan seksualitas, dan melatih remaja membentuk sikap positif dalam menghadapi perilaku seksual dini dan pranikah. Terealisasi hal tersebut, tidak terlepas dari keberhasilan penerapan *SFBC*, yang membantu remaja untuk mencintai dan melindungi diri dari tindakan-tindakan berisiko.

Persoalan yang dimunculkan oleh remaja berkaitan dengan perilaku seksual berisiko, sering kali menghasilkan stigma yang membuat remaja tidak dapat mengembangkan diri dengan baik. Jika dilihat, remaja SMP merupakan katekologi usia yang berada pada fase eksplorasi, sehingga mengarahkan mereka untuk mulai membentuk identitas diri dan terkadang dalam pembentukan identitas diri, remaja terjebak dengan pemahaman yang kurang tepat tentang cinta, seks, dan pernikahan dini (Santrock, 2016; Vijayakumar dkk., 2018). Hal ini yang pada akhirnya berdampak pada perilaku berisiko yang menghancurkan diri remaja itu sendiri. Untuk itu, dalam kajian psikologi, remaja perlu mendapatkan edukasi yang tepat mengenai seksualitas, sehingga akan mengarahkan mereka untuk menjaga tubuh dan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan seperti perilaku seksual berisiko. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Santrock (2016), bahwa dengan memahami perkembangan seksual di usia remaja, akan sangat membantu orang dewasa dalam memberikan pendampingan yang

tepat khususnya berkaitan dengan pencegahan perilaku seksual berisiko.

Penerapan program *SFBC* dalam kegiatan PkM ini, memberikan pemahaman baru secara psikologis, bahwa ketika remaja mendapatkan pengasuhan dan didikan yang tepat serta adanya komunikasi dua arah yang baik dari orang tua, maka akan sangat membantu remaja tersebut dalam mengeksplor diri guna meningkatkan kemampuan *self-love*. Di sekolah, *SFBC* memberikan gambaran positif bagi guru dalam memberikan pengajaran dan didikan yang menjawab kebutuhan remaja sesuai dengan usia perkembangannya. Selain itu, *SFBC* membantu remaja dalam pemilihan lingkungan pertemanan yang mengarah pada cara menginvestasi diri yang positif di lingkungan. Hal lain yang terbentuk melalui *SFBC* adalah remaja memahami peran penting dari nilai-nilai agama yang dianut dalam mencegah perilaku berisiko yang merugikan diri, serta pemaknaan nilai-nilai budaya yang dianut yang menjadi panduan hidup dalam berperilaku yang sehat. Program *SFBC* nampak juga membantu remaja memahami peran penting dalam penggunaan media sosial, sehingga informasi yang diperoleh dapat dijadikan sebagai edukasi dalam meningkatkan pengetahuan akan pencegahan perilaku seksual berisiko dan dampak-dampak yang akan diterima dari perilaku tersebut.

## Simpulan dan Saran

Dari hasil PkM yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa salah satu bentuk peningkatan pengetahuan dan pemahaman akan pencegahan perilaku seksual berisiko pada remaja SMP bisa diterapkan melalui *SFBC*. *SFBC* menjadi sarana intervensi psikologi yang bisa memfasilitasi remaja membentuk skema mental akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dari bahaya perilaku seksual berisiko. Hasil PkM ini juga memberikan gambaran bahwa keberhasilan remaja untuk terhindar dari perilaku seksual

berisiko, tidak terlepas dari peran penting keluarga, sekolah, teman sebaya, agama, media digital, dan nilai-nilai budaya lokal. Untuk itu, pembinaan akan peran penting remaja dalam masyarakat harus terus ditingkatkan, agar remaja memiliki kesadaran akan tanggung jawab moral yang bisa mengarah pada pencegahan perilaku seksual berisiko.

### Ucapan Terima kasih

Terima kasih tak terhingga penulis sampaikan kepada pihak SMP Kristen Lentera Ambarawa Jawa Tengah, yang mempercayai dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengambil bagian dalam kegiatan PkM. Begitu juga para siswa yang telah berpartisipasi dengan sangat antusias dalam kegiatan PkM ini sampai selesai.

### Daftar Pustaka

- Afritayeni., Yanti, P. D., & Angrainy, R. (2018). Analisis perilaku seksual berisiko pada remaja terinfeksi HIV dan AIDS. *Jurnal Endurance*, 3(1), 69-81. <http://doi.org/10.22216/jen.v3il.2717>
- Atmasari, L. (2019). Rancangan intervensi pada remaja berisiko sebagai upaya meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi. *Happiness*, 3(2), 77-86.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy. Ninth edition*. California: Brooks/Cole Cengage Learning.
- Franklin, C., Moore, K., & Hopson L. (2008). Effectiveness of solution-focused brief therapy in a school setting. *Children and Schools*, 30(1), 15-26.
- Jones, C. N., Hart, S. R., Jimerson, S. R., Dowdy, E., Earhart, Jr. J., Renshaw, T. L., & Eklund, K. (2009). Solution-focused brief counseling: Guidelines, considerations, and implications for school psychologists. *The California School Psychologist*, 14, 111-122.
- Mulawarman. (2014). Brief counseling in schools: A solution-focused brief counseling (SFBC) approach for school counselor in Indonesia. *Journal of Education and Practice*, 5 (21), 68-72.
- Mulawarman., Munawaroh, E., & Nugraheni, E. P. (2016). Effectiveness of solution focus brief counseling approach (SFBC) in developing student career adaptability. *Couns-Edu: International Journal of Counseling and Education*, 1(1), 9-14. Doi:10.23916/10-15.0016.11-i33b.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman. (2018). Penerapan solution-focused brief counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 93-99.
- Rinta, L. (2015). Pendidikan seksual dalam membentuk perilaku seksual positif pada remaja dan implikasinya terhadap ketahanan psikologi remaja. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 21(3), 163-174.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence. Sixteenth edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Setiawan, W. (2017). Era digital dan tantangannya. *Seminar Nasional Pendidikan 2017, (pp. 1-9)*. Sukabumi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Vijayakumar, N., de Macks, Z. O., Shirtcliff, E. A., Pfeifer, J. H. (2018). Puberty and the human brain: Insights into adolescent development. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 92, 417-436. doi:10.1016/j.neubiorev.2018.06.004.
- World Health Organization. (2014). *Promoting adolescent sexual and reproductive health through schools in low income countries: An information brief*. Switzzeland: World Health Organization.