



**SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) UNTUK MEMBANGUN RESILIENSI
SANTRI KORBAN BULLYING DI PESANTREN
AS-SYAFI'YAH SURABAYA**

Akhmad Jauharul Anshori

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Jawa Timur Indonesia

Contributor Email : 04020321032@student.uinsby.ac.id

Received: November 27, 2024 Accepted: December 15, 2024 Published: December 30, 2024

Abstract: Bullying in educational settings, including pesantren, is a serious problem that can negatively affect the mental health and emotional well-being of santri. This study aims to explore the implementation of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) as a counseling approach to build resilience of santri victims of verbal bullying at PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya. This research uses a qualitative approach with a case study design. The main subject was a student with the initials AS who experienced verbal bullying, such as taunts, insults, and demeaning comments. Data were collected through direct observation and in-depth interviews with the subject. Data analysis was conducted using thematic analysis method, to identify patterns and themes relevant to the implementation of therapy. The results showed that the implementation of SFBT through four counseling sessions that included problem identification, goal setting, action planning, and evaluation was effective in increasing students' self-confidence, social skills, and psychological resilience. The students showed significant improvements in dealing with social pressure, the courage to return to participating in pesantren activities, and the ability to manage negative emotions arising from bullying. The conclusion of this study is that SFBT is a potential and effective counseling approach to address the impact of verbal bullying in the pesantren environment. By utilizing individual strengths and focusing on solutions, this method can help students develop resilience and emotional well-being.

Keywords: Solution Focused Brief Therapy; Resilience; Verbal Bullying; Santri, Pesantren.

Abstrak: Bullying di lingkungan pendidikan, termasuk pesantren, merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi Solution Focused Brief Therapy (SFBT) sebagai pendekatan konseling untuk membangun resiliensi santri korban bullying verbal di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek utama adalah seorang santri berinisial AS yang mengalami bullying verbal, seperti ejekan, penghinaan, dan komentar merendahkan. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam dengan subjek. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik, untuk mengidentifikasi pola dan tema yang relevan dengan implementasi terapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi SFBT melalui empat sesi konseling yang mencakup identifikasi masalah, penetapan tujuan, perencanaan tindakan, dan evaluasi efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan sosial, dan ketahanan psikologis santri. Santri menunjukkan peningkatan signifikan dalam menghadapi tekanan sosial, keberanian untuk kembali berpartisipasi dalam kegiatan pesantren, serta kemampuan untuk mengelola emosi negatif yang timbul akibat bullying. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa SFBT merupakan pendekatan konseling yang potensial dan efektif untuk mengatasi dampak bullying verbal di lingkungan pesantren. Dengan memanfaatkan kekuatan individu dan fokus pada solusi, metode ini dapat

membantu santri mengembangkan resiliensi dan kesejahteraan emosional.

Kata Kunci: *Solution Focused Brief Therapy; Resiliensi, Bullying Verbal; Santri; Pesantren.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di pondok pesantren memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan kepribadian santri. Namun, seiring dengan proses pendidikan, terdapat tantangan serius yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental dan emosional santri, salah satunya adalah bullying. (Athi' Linda Yani, 2018). Bullying di lingkungan pendidikan, termasuk di pesantren, telah menjadi fenomena yang memerlukan perhatian serius. Dari data yang dihimpun oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), kasus bullying masih menjadi teror bagi anak-anak di lingkungan sekolah. Sementara itu untuk jenis bullying yang sering dialami korban ialah bullying fisik (55,5%), bullying verbal (29,3%), dan bullying psikologis (15,2%). Sedangkan untuk tingkat jenjang pendidikan, siswa SD menjadi korban bullying terbanyak (26%), diikuti siswa SMP (25%), dan siswa SMA (18,75%). (Sekolahrelawan.org, 2024). Kemudian Menurut data layanan SAPA 129, kasus perundungan di lingkungan pendidikan baik di sekolah atau pesantren pada tahun 2023, mencapai 49 kasus dengan jumlah 63 korban. Adapun periode Januari-Februari 2024, tercatat 3 kasus dengan 3 korban di lingkungan pendidikan. (Nur, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena bullying masih sering terjadi dalam lingkup Pendidikan.

Di pondok pesantren, para santri tinggal dan menjalani kehidupan bersama-sama, yang membuat mereka terlibat dalam pola komunikasi dan hubungan sosial yang intens dalam ruang dan waktu yang sama. Sebagian besar aktivitas mereka dilakukan secara berkelompok. Situasi seperti ini sangat mungkin memicu konflik jika tidak ada pengawasan dan bimbingan yang baik. Beberapa pesantren bahkan tidak memisahkan santri berdasarkan usia atau tingkat pendidikan. Akibatnya, dalam satu asrama sering terdapat santri yang usianya jauh berbeda. Keadaan ini sering kali menumbuhkan sikap senioritas, di mana santri yang lebih tua atau lebih tinggi tingkat pendidikannya merasa lebih berkuasa dan memperlakukan santri yang lebih muda secara tidak adil. Fenomena ini dapat menjadi pemicu utama terjadinya bullying di lingkungan pesantren, baik secara fisik maupun verbal, dan dapat berdampak buruk pada kondisi mental santri. (Nashiruddin, 2019)

Dalam konteks ini, perlu adanya pendekatan konseling yang bisa membantu santri yang menjadi korban bullying agar dapat mengembangkan resiliensi diri mereka. Dengan pendekatan yang tepat, santri tidak hanya dapat mengatasi masalah yang mereka hadapi tetapi juga belajar untuk tumbuh dari pengalaman tersebut. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi di tengah berbagai tantangan dan tekanan hidup. Dalam konteks bullying, resiliensi berfungsi sebagai benteng yang melindungi santri dari efek negatif perlakuan buruk yang mereka terima. Santri yang memiliki tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu untuk mengatasi stres dan mengembangkan pola pikir positif, sehingga dapat melanjutkan proses belajar mereka dengan lebih baik. (Putri Amallia, 2020). Pendekatan *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT) merupakan salah satu metode konseling yang bertujuan untuk membantu individu menemukan solusi atas masalah yang dihadapi dengan berfokus pada kekuatan dan sumber daya yang dimiliki. SFBT berfokus pada apa yang dapat dilakukan santri untuk mengubah situasi mereka, bukan pada masalah itu sendiri. Dengan mengidentifikasi kekuatan dan potensi yang dimiliki, SFBT dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun resiliensi santri, memberikan mereka strategi untuk mengatasi bullying serta meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan sosial. Melalui SFBT, santri dapat belajar untuk memandang masa depan dengan lebih optimis dan berfokus pada langkah-langkah positif yang dapat diambil. (Nurjannah, 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya, ditemukan indikasi perilaku bullying yang dialami oleh seorang santri dan mahasiswa yang berinisial AS. Permasalahan ini dimulai ketika AS mulai menjadi sasaran komentar negatif dan perlakuan verbal yang tidak menyenangkan dari seorang seniornya. Intensitas kejadian ini meningkat seiring dengan berkurangnya keikutsertaan AS dalam kegiatan-kegiatan di pesantren. Meskipun AS sering kali dinilai kurang disiplin karena ketidakhadirannya, hal tersebut ternyata disebabkan oleh rasa ketidaknyamanan yang dialaminya akibat perlakuan negatif senior tersebut. Tindakan bullying yang dilakukan oleh senior tersebut meliputi ejekan terhadap kondisi fisik AS, komentar bernada body shaming, dan penyebutan nama organisasi yang seharusnya tidak perlu dibawa dalam konteks tersebut, bahkan hingga menyebut nama orang tua AS dan meremehkan kemampuan akademiknya. Situasi ini sering terjadi di area asrama atau selama kegiatan bersama di lingkungan pesantren, di mana senior tersebut

menggunakan kesempatan berinteraksi di tempat umum untuk melontarkan komentar yang merendahkan, yang membuat AS merasa tertekan dan tidak nyaman. Meski candaan semacam ini mungkin dianggap wajar di lingkungan pesantren sebagai bentuk keakraban antara santri senior dan junior, AS ternyata merasa tersinggung dan tidak menerima perlakuan tersebut. (wawancara dengan AS).

Dampak bullying terhadap AS tampak jelas pada aspek psikologis dan perilaku sehari-harinya. Secara psikologis, perlakuan yang terus-menerus ini membuat AS merasa tertekan dan cemas selama berada di pesantren. Ia sering kali merasa tidak nyaman dan terbebani, yang pada gilirannya memengaruhi kepercayaan diri dan motivasinya dalam berinteraksi dengan santri lainnya. Ketidaknyamanan ini memicu AS untuk menghindari situasi yang melibatkan interaksi dengan pelaku, yang akhirnya menyebabkan isolasi sosial di lingkungan pesantren. Perbedaan sikap AS juga tampak dalam perilakunya di dalam dan di luar pesantren. Di kampus, misalnya, AS menunjukkan sikap yang lebih aktif, percaya diri, dan mampu mengembangkan potensinya, terutama dalam kegiatan organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan bullying membuat AS menahan diri untuk mengekspresikan jati dirinya yang sebenarnya di pesantren, seolah-olah ada batasan yang menghambatnya. Selain itu, AS sering merasa ragu untuk mengungkapkan perasaannya terkait perlakuan yang ia terima karena posisinya sebagai santri junior, sehingga masalah ini terus berlanjut tanpa ada solusi yang jelas. Secara keseluruhan, dampak bullying yang dialami AS menunjukkan adanya hambatan dalam proses pengembangan diri dan ketidakmampuannya untuk merasa aman di lingkungan pesantren. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan mental korban dalam jangka panjang, seperti meningkatkan risiko stres, kecemasan, atau bahkan depresi jika tidak segera ditangani. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu AS mengatasi tekanan ini, sehingga ia dapat kembali merasa percaya diri dan nyaman di lingkungannya.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa bullying di lingkungan pendidikan, termasuk pesantren, menjadi isu yang semakin mengkhawatirkan. Penelitian oleh Emilda (2022) mengungkapkan bahwa bullying di dalam pesantren masih sering terjadi tidak hanya berpengaruh pada korban, tetapi juga menciptakan lingkungan yang tidak sehat bagi seluruh komunitas. Dalam konteks pesantren, bullying seringkali dianggap sebagai bagian dari tradisi dan proses pembelajaran, sehingga

perlakuan ini sering kali tidak dianggap serius. Di sisi lain menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja yang mengalami bullying cenderung mengalami masalah emosional dan efek dari bullying ini bisa berdampak negatif terhadap korbannya. (Emilda, 2022). Penelitian oleh Yudith dkk. (2023) menunjukkan bahwa penerapan *Solution focused brief therapy* di usia sekolah SD, SMP, SMA mengenai masalah-masalah pribadi, sosial, perilaku dan akademik yang dialami oleh siswa, antara lain masalah perilaku agresif, kompetensi sosial, konsep diri, perilaku dan akademik, self-esteem, gejala depresi, burnout sekolah, konsep diri akademik, kecanduan internet, penyesuaian sosial, bullying, hubungan dengan teman sebaya, perasaan frustrasi, rendahnya motivasi belajar, masalah keluarga, identitas pribadi, mengakses internet yang kurang terkendali dan tidak tepat guna, efikasi diri, tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, memiliki tingkat regulasi diri rendah dan mengalami prokrastinasi bisa diselesaikan dengan konseling pendekatan SFBT, (Nirmala et al., 2023). Namun, peneliti ingin menerapkan SFBT di pesantren sebagai intervensi untuk membangun resiliensi santri dikarenakan penelitian ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana SFBT dapat diterapkan secara efektif di lingkungan pesantren.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan pendekatan SFBT dalam membangun resiliensi santri remaja yang menjadi korban bullying di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya. Dengan menerapkan SFBT, diharapkan santri dapat menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi, mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki, dan membangun kepercayaan diri yang diperlukan untuk mengatasi pengalaman bullying. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana proses terapi dapat dilakukan dalam konteks pesantren, sehingga dapat menyesuaikan dengan nilai-nilai dan budaya yang ada di lingkungan tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan kepada pengurus pesantren dan praktisi bimbingan konseling tentang pentingnya pendekatan ini dalam menangani masalah bullying di lingkungan pesantren. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan panduan praktis dalam penerapan SFBT, sehingga dapat memberikan dampak positif bagi santri dan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung.

Urgensi penelitian ini sangat tinggi, mengingat bullying merupakan fenomena yang tidak dapat diabaikan dan dapat berdampak pada kesehatan mental santri.

Mengabaikan masalah ini dapat mengakibatkan dampak jangka panjang, termasuk masalah kesehatan mental, penurunan kualitas pendidikan, dan kerusakan hubungan sosial di antara santri. Selain itu, penelitian ini juga penting untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya resiliensi dan dukungan psikologis bagi santri. Dengan menerapkan SFBT sebagai pendekatan untuk membangun resiliensi, diharapkan santri dapat mengatasi dampak bullying dan memperoleh keterampilan yang diperlukan untuk berinteraksi secara positif dengan sesama. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat bagi santri yang menjadi korban bullying, tetapi juga bagi seluruh komunitas pesantren, dengan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung.

B. METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan fenomena tertentu secara terperinci dan mendalam. Studi kasus ini mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan-batasan tertentu, memerlukan pengumpulan data yang intensif, serta melibatkan berbagai sumber informasi untuk mendukung analisis yang komprehensif. Studi kasus merupakan model penelitian kualitatif yang memberikan deskripsi rinci tentang individu atau kelompok sosial tertentu selama periode waktu yang ditentukan. Model ini bersifat intensif, menyeluruh, dan mendalam, dan dirancang untuk mengkaji fenomena kontemporer secara komprehensif. (Abdussamad, 2021).

Penelitian ini dilakukan di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya, sebuah pesantren yang sudah berdiri cukup lama dan dapat dikategorikan sebagai pesantren "sepuh". Sebagai pesantren yang terletak di kawasan perkotaan, lingkungan ini menjadi tempat belajar bagi para santri yang rata-rata sudah bekerja atau sedang menjalani pendidikan tinggi. Struktur sosial pesantren ini tetap mempertahankan hierarki senioritas yang kuat, di mana santri baru sering dianggap berada pada posisi yang lebih rendah. Hal ini menciptakan dinamika sosial yang kompleks, termasuk potensi terjadinya bullying, terutama terhadap santri yang baru bergabung. Subjek utama dalam penelitian ini adalah seorang santri berinisial AS, yang merupakan santri baru di pesantren tersebut. Sebagai pendatang baru, AS sering menjadi bahan ejekan dan perlakuan bullying oleh para seniorinya. Bullying yang dialami AS sebagian besar

berbentuk verbal, yang berdampak pada psikologisnya, seperti kecemasan dan penurunan kepercayaan diri. Pemilihan AS sebagai subjek tunggal dilakukan karena pendekatan studi kasus bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena secara mendalam pada individu tertentu. Meskipun subjek tunggal dapat membatasi generalisasi hasil, penelitian ini menekankan pada pengembangan pemahaman mendalam dan spesifik yang dapat dijadikan dasar untuk penelitian lanjutan dengan subjek yang lebih beragam.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan wawancara mendalam. Observasi langsung digunakan untuk memahami interaksi sosial AS di pesantren dan konteks lingkungan sehari-harinya. Sementara itu, wawancara mendalam dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi AS selama proses terapi, serta perubahan yang dialaminya setelah Implementasi *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT). Data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses ini diawali dengan mentranskripsikan hasil wawancara, diikuti dengan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema dan pola yang relevan. (Murdiyanto, 2020). Data penelitian dianalisis menggunakan metode analisis tematik untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam. Proses analisis dimulai dengan transkripsi rinci hasil wawancara yang melibatkan subjek, rekan santri, dan pengurus pesantren. Tahapan selanjutnya adalah pengkodean, di mana kata kunci dan frasa penting diidentifikasi untuk menemukan tema-tema relevan. Dari proses ini, ditemukan empat tema utama, yaitu "persepsi terhadap bullying," "dampak psikologis," "strategi resiliensi," dan "efektivitas terapi SFBT." Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya pola hubungan antara pengalaman bullying dengan dampak psikologis yang dialami, serta bagaimana pendekatan berbasis solusi membantu subjek dalam membangun strategi untuk meningkatkan resiliensi. Pendekatan sistematis ini memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika kasus bullying di lingkungan pesantren, sekaligus menyoroti efektivitas intervensi yang diberikan.

Fokus utama penelitian ini adalah mengeksplorasi bagaimana Implementasi SFBT dapat mendukung peningkatan resiliensi santri remaja yang menjadi korban bullying di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam mengenai penerapan SFBT dalam membangun ketahanan diri santri korban bullying. Langkah-langkah penanganan kasus dalam studi kasus ini meliputi beberapa tahap utama, yaitu: (1) identifikasi kasus:

Mengumpulkan informasi awal melalui observasi dan wawancara untuk memahami masalah yang dihadapi subjek, (2) analisis dan diagnosis: Menganalisis dampak bullying terhadap kondisi psikologis subjek, termasuk kecemasan dan penurunan kepercayaan diri, (3) prognosis: Menyusun prediksi tentang kemungkinan perubahan yang dapat dicapai melalui pendekatan SFBT, (4) pemberian terapi: Implementasi prinsip-prinsip SFBT, seperti penetapan tujuan, identifikasi kekuatan, dan eksplorasi solusi, dan (5) tindak lanjut: Memantau perubahan yang terjadi pada subjek dan memberikan rekomendasi untuk mendukung keberlanjutan peningkatan resiliensi, (Islamiyah, 2020)

Dalam proses pengumpulan data, peneliti terlibat langsung di lapangan dengan menggunakan panduan observasi dan wawancara sebagai instrumen utama. Observasi langsung dan wawancara mendalam dilakukan dengan subjek penelitian, rekan santri, dan pengurus pesantren yang relevan untuk memperoleh perspektif yang beragam. Penelitian dilaksanakan di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya pada tanggal 13 Oktober dengan subjek penelitian yaitu seorang santri berinisial AS, yang merupakan teman peneliti dan diketahui pernah menjadi korban bullying. Santri AS bersedia berpartisipasi serta memberikan informasi yang diperlukan selama proses penelitian berlangsung. Dalam proses konseling/diskusi peneliti dibantu oleh saudara Firman, beliau merupakan lulusan S1 Bimbingan dan Konseling Islam yang berperan sebagai pendamping diskusi dalam proses ini. Meskipun Firman belum memiliki lisensi atau pelatihan khusus sebagai konselor profesional, penulis menyadari bahwa hal ini bisa menjadi salah satu kelemahan penelitian, terutama dalam konteks sensitivitas kasus seperti bullying. Untuk memitigasi kelemahan ini, pendekatan yang digunakan difokuskan pada prinsip-prinsip dasar SFBT, seperti pemberdayaan subjek dan fokus pada solusi, tanpa melibatkan teknik terapi yang memerlukan kompetensi khusus. Penjelasan ini memberikan konteks bagaimana keterbatasan tersebut diakomodasi dalam penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Penelitian ini menghasilkan temuan utama terkait implementasi *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk membantu membangun resiliensi santri korban bullying verbal. Berikut adalah hasil yang diperoleh berdasarkan tahapan penelitian:

a. Identifikasi Masalah: Langkah

Pertama dalam proses konseling ini adalah melakukan identifikasi masalah. Dalam tahapan ini, peneliti berfokus pada pemahaman mendalam tentang masalah yang dialami oleh santri berinisial AS, seorang korban bullying verbal di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya. Peneliti bertujuan mengumpulkan informasi sebanyak mungkin dari AS serta beberapa orang terdekatnya yang memahami kondisi dan pengalaman AS, seperti teman santri lainnya, pengurus pondok, dan individu lain yang relevan. Hal ini dilakukan untuk memastikan pemahaman yang jelas mengenai dampak yang ditimbulkan oleh bullying pada kondisi emosional, sosial, dan perilaku AS.

Menurut teori SFBT, tahap identifikasi masalah tidak hanya berfokus pada aspek negatif dari permasalahan yang dihadapi, tetapi juga bertujuan untuk menemukan sumber daya, kekuatan, atau pengalaman positif yang pernah dimiliki klien. Dalam konteks ini, teknik exception question digunakan untuk menggali momen ketika klien (AS) mampu mengatasi situasi sulit atau merasa lebih baik meskipun berada dalam tekanan. Teknik ini membantu klien memahami bahwa masalah yang dihadapinya tidak selalu ada dan bahwa ia memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi yang sulit sebelumnya, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan strategi coping baru. (Shazer & Berg, 1997)

Melalui wawancara dan observasi, peneliti berhasil mengidentifikasi beberapa masalah inti yang dihadapi AS. Salah satu masalah utama yang ditemukan adalah penurunan rasa percaya diri dan perasaan rendah diri yang muncul akibat pengalaman bullying. AS sering merasa cemas dalam berinteraksi sosial dan cenderung menarik diri dari kegiatan-kegiatan pondok. Gangguan ini memengaruhi motivasinya untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pondok dan menghambat perkembangan resiliensi pribadinya. Selama proses identifikasi ini, peneliti juga mengamati adanya tanda-tanda stres pada AS yang muncul dalam bentuk gangguan tidur, sulit fokus saat beraktivitas, dan perasaan ketidaknyamanan yang sering ia alami di lingkungan pondok. Identifikasi ini menjadi langkah awal dalam memahami kompleksitas masalah AS yang tidak hanya berasal dari faktor eksternal (bullying) tetapi juga dari faktor internal, seperti ketahanan emosional dan cara AS merespons stres. Dalam perspektif SFBT, fokus pada pengalaman sukses di masa lalu dapat memberikan harapan kepada klien untuk mengembangkan pola pikir yang optimis dan strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif. (Bannink, 2007) Tujuan dari proses identifikasi ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang

komprehensif mengenai kesulitan yang dihadapi AS serta faktor-faktor yang dapat mendukung upaya pengembangan resiliensinya melalui konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT).

b. Diagnosis

Tahap diagnosis dalam penelitian ini adalah proses Ketika peneliti mengumpulkan informasi yang lebih mendalam dari hasil identifikasi masalah. Melalui beberapa sesi wawancara dengan AS sebagai subjek utama, serta diskusi dengan individu-individu terdekat di pondok pesantren, peneliti bertujuan untuk memahami dengan lebih spesifik faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesulitan yang dialami AS sebagai korban bullying verbal. Hasil diagnosis yang diperoleh menunjukkan beberapa dampak utama dari pengalaman bullying terhadap AS, antara lain:

Penurunan rasa percaya diri yang menyebabkan AS enggan berinteraksi sosial di lingkungan pondok.

- 1) Kecemasan yang sering muncul, terutama dalam situasi yang melibatkan interaksi kelompok.
- 2) Kesulitan dalam memulihkan perasaan aman dan nyaman di lingkungan tempat tinggalnya.
- 3) Kebiasaan menarik diri dari kegiatan pondok, yang berdampak pada keterlibatan sosial dan perkembangan emosionalnya.

Dalam pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), diagnosis tidak hanya berfokus pada dampak negatif atau gejala masalah, tetapi juga pada potensi klien untuk berubah. SFBT menekankan pentingnya mengidentifikasi momen "pengecualian" (exception), yaitu situasi di mana klien berhasil mengatasi masalah atau merasa lebih baik meskipun dalam kondisi sulit. Pengecualian ini memberikan gambaran kepada AS bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengelola tantangan, sehingga membangun harapan untuk perubahan. (Shazer & Berg, 1997) Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dampak yang dialami AS berakar pada ketidakmampuan untuk mengatasi komentar negatif dan pengalaman yang merendahkan dari orang lain. Dalam teori SFBT, teknik seperti scaling question dapat digunakan untuk membantu AS menilai tingkat keparahan masalah yang ia rasakan dan mengukur progres secara bertahap. Misalnya, AS dapat menilai tingkat kepercayaannya dalam berinteraksi sosial pada skala 1 hingga

10, yang kemudian menjadi dasar untuk menetapkan langkah kecil menuju perbaikan. (Bannink, 2007)

Selain itu, analisis hasil diagnosis ini menyoroti pentingnya membangun rasa aman melalui penguatan hubungan sosial. Dalam teori SFBT, pendekatan berbasis kolaborasi antara terapis dan klien bertujuan untuk menciptakan lingkungan di mana klien merasa didengar dan didukung. Hal ini relevan untuk AS, yang membutuhkan intervensi untuk mengurangi rasa isolasi sosialnya dan memulihkan rasa percaya dirinya. Dengan demikian, diagnosis dan analisis dalam penelitian ini tidak hanya memetakan dampak bullying, tetapi juga menetapkan dasar untuk strategi solusi berbasis kekuatan yang dimiliki AS.

c. Prognosis

Tahap selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan prognosis setelah peneliti mengidentifikasi dan mendiagnosis permasalahan yang dialami oleh santri AS. Pada tahap prognosis, peneliti menentukan pendekatan terapi yang sesuai untuk membantu AS dalam mengatasi dampak bullying verbal yang dialaminya. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan pada tahap sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa faktor, seperti rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, menjadi penyebab utama kesulitan AS dalam beradaptasi di lingkungan pondok pesantren. Faktor-faktor ini juga memengaruhi kesehatan mental AS secara keseluruhan, sehingga ia merasa terisolasi dan tidak nyaman dalam aktivitas sehari-hari.

Dalam pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT), prognosis tidak hanya berfungsi untuk memprediksi kemungkinan hasil terapi, tetapi juga untuk menetapkan fokus pada perubahan positif yang diinginkan klien. Menurut de Shazer dan Berg, salah satu prinsip utama SFBT adalah keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan bawaan untuk berubah dan menemukan solusi atas masalah mereka jika difasilitasi dengan cara yang tepat. (Trepper et al., 1997) Oleh karena itu, prognosis dalam pendekatan ini diarahkan untuk mengidentifikasi tujuan-tujuan yang realistis, spesifik, dan dapat dicapai oleh klien melalui intervensi yang difokuskan pada solusi.

Sebagai langkah intervensi, peneliti memilih pendekatan SFBT dengan fokus pada pengembangan kekuatan diri AS dan kemampuannya untuk menghadapi situasi yang menantang. Dalam SFBT, terapis bekerja bersama klien untuk mengidentifikasi

kekuatan dan pengalaman sukses di masa lalu yang dapat digunakan untuk menghadapi tantangan saat ini. Pendekatan ini membantu klien, dalam hal ini AS, untuk membangun resiliensi dengan cara yang lebih praktis dan terarah. Terapis juga menggunakan teknik-teknik seperti scaling questions untuk membantu AS mengevaluasi tingkat perubahan yang diinginkan serta merumuskan langkah-langkah konkret untuk mencapainya. (Franklin et al., 2017)

d. Treatment

Proses terapi dilakukan dalam empat sesi utama:

Pada bagian treatment, proses konseling *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dibagi menjadi empat sesi untuk membantu santri mengembangkan resiliensi dalam menghadapi bullying verbal.

- 1) Sesi pertama difokuskan pada pengenalan dan pembentukan hubungan terapeutik antara terapis dan santri. Pada tahap awal ini, terapis membangun hubungan yang aman dan nyaman bagi santri, sehingga ia merasa bebas untuk menyampaikan pengalaman dan perasaannya terkait bullying yang dialaminya. Terapis memperkenalkan tujuan SFBT dan mengidentifikasi isu utama dari perspektif santri. Teknik *exception question* diterapkan untuk menggali pengalaman-pengalaman positif di masa lalu, ketika santri berhasil mengatasi situasi sulit atau merasa aman. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk membantu santri mengenali kekuatan pribadinya dan memotivasi keterlibatannya dalam proses terapi. (Shazer & Berg, 1997)
- 2) Sesi kedua berfokus pada eksplorasi lebih mendalam dan penetapan tujuan konseling. Dalam sesi ini, Terapis menggunakan teknik *miracle question*, yang merupakan inti dari pendekatan SFBT, untuk membantu santri memvisualisasikan perubahan ideal dalam hidupnya. Teknik ini mendorong santri untuk memikirkan solusi daripada terjebak pada masalah. Misalnya, terapis mengajukan pertanyaan seperti, "Jika keajaiban terjadi semalam dan masalah Anda hilang, bagaimana Anda tahu itu terjadi, dan apa yang berbeda?" Teknik ini bertujuan agar santri dapat mengidentifikasi perasaan dan perilaku positif yang ia harapkan muncul sebagai hasil dari terapi, sehingga tujuan konseling menjadi lebih spesifik dan terarah. (Franklin et al., 2024)

- 3) Sesi ketiga berfungsi sebagai tahap peningkatan kesadaran diri dan perencanaan tindakan positif. Terapis dan santri bekerja sama untuk mengidentifikasi langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan santri dalam menghadapi situasi sosial di pesantren yang selama ini memicu ketidaknyamanannya. Teknik scaling question digunakan untuk membantu santri menilai tingkat perubahan atau kemajuan yang telah dicapai sejak sesi pertama. Dalam teori SFBT, scaling question digunakan untuk mengukur aspek yang tidak mudah diamati, seperti perasaan, motivasi, atau tingkat percaya diri. (Bannink, 2007) Santri diajak untuk memulai tindakan-tindakan kecil yang mengarah pada perubahan positif, seperti berpartisipasi kembali dalam kegiatan-kegiatan pesantren yang dulu ia hindari.
- 4) Sesi keempat merupakan sesi evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap ini, terapis bersama santri meninjau kembali kemajuan yang telah dicapai selama proses konseling. Umpan balik (feedback) diberikan di akhir sesi, yang terdiri dari pujian atas upaya yang dilakukan, saran untuk mempertahankan perubahan positif, serta langkah-langkah mandiri yang bisa dilakukan santri dalam menghadapi situasi serupa di masa depan. Dengan panduan yang diberikan, diharapkan santri memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi untuk menghadapi tantangan di lingkungan sosialnya.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Skala Perubahan (Scaling Question)

Sesi	Aspek yang Diukur	Nilai Awal (1-10)	Nilai Akhir (1-10)	Keterangan
1.	Kepercayaan diri	3	5	Ada peningkatan setelah sesi 1
2.	Tingkat kecemasan	8	4	Kecemasan menurun cukup signifikan
3.	Keterlibatan dalam kegiatan	2	5	Mulai mengikuti kegiatan pondok
5.	Perasaan nyaman di lingkungan pondok	4	7	Merasa lebih aman dan nyaman

2. Pembahasan

a. Identifikasi Masalah

Tahap ini menunjukkan pentingnya memahami secara mendalam masalah yang dihadapi oleh santri berinisial AS. Dalam SFBT, fokus pada pengalaman positif melalui

teknik exception question memberikan landasan kuat untuk menggali sumber daya dan kekuatan klien. Identifikasi masalah tidak hanya mencakup dampak bullying verbal (seperti penurunan rasa percaya diri, kecemasan, dan penarikan sosial) tetapi juga menemukan potensi AS untuk bangkit melalui pengalaman-pengalaman sukses sebelumnya. Pendekatan ini selaras dengan prinsip dasar SFBT yang menghindari eksplorasi mendalam tentang masalah negatif dan lebih menekankan pada solusi. Peneliti berhasil menunjukkan bahwa santri AS memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan, yang menjadi modal awal dalam membangun resiliensi.

b. *Diagnosis*

Diagnosis memperkuat pemahaman tentang dampak bullying, seperti kecemasan sosial, isolasi, dan gangguan emosional. Peneliti menggunakan teknik scaling question untuk membantu AS menilai tingkat keparahan masalahnya dan mengidentifikasi progres yang diinginkan. Fokus diagnosis pada pengecualian (exception) mengarahkan AS untuk melihat bahwa masalahnya tidak selalu hadir secara permanen. Diagnosis juga menekankan pentingnya penguatan hubungan sosial untuk memulihkan rasa aman AS di pondok pesantren, yang merupakan langkah strategis untuk mengatasi isolasi sosial.

c. *Prognosis*

Prognosis bertujuan untuk memprediksi hasil terapi dan menetapkan tujuan realistis bagi klien. Dalam SFBT, fokus pada potensi positif dan kemampuan bawaan klien memberikan keyakinan bahwa perubahan dapat dicapai. Penetapan tujuan berdasarkan pengalaman sukses AS sebelumnya adalah langkah penting dalam membangun resiliensi. Prinsip optimisme dalam prognosis membantu AS untuk berfokus pada masa depan yang lebih baik, daripada terjebak dalam pengalaman negatif.

d. *Treatment*

Proses terapi SFBT yang dilakukan dalam empat sesi utama dirancang secara sistematis untuk membantu AS:

- i. Sesi pertama: Fokus pada membangun hubungan terapeutik dan menggali pengalaman positif.
- ii. Sesi kedua: Penggunaan miracle question untuk mendorong AS memvisualisasikan solusi ideal.

- iii. Sesi ketiga: Penilaian kemajuan menggunakan scaling question serta perencanaan langkah konkret untuk perubahan positif.
- iv. Sesi keempat: Evaluasi dan pemberian umpan balik untuk mempertahankan perubahan yang dicapai.

e. Analisis:

Struktur sesi mencerminkan prinsip-prinsip SFBT yang praktis dan berorientasi pada solusi, dengan setiap sesi dirancang untuk mendorong kemajuan bertahap. Pendekatan ini membantu AS secara bertahap membangun rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan partisipasi sosial di pondok pesantren.

D. PENUTUP

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dapat menjadi upaya yang efektif dalam membantu santri korban bullying verbal di PP Salafiyah As-Syafi'iyah Surabaya untuk mengatasi dampak psikologis yang ditimbulkan oleh bullying. Meskipun SFBT berfokus pada pemanfaatan kekuatan individu dan pencarian solusi, hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan teknik-teknik seperti exception question, miracle question, scaling question, dan feedback, santri mampu mengubah perspektif mereka terhadap masalah yang dihadapi, serta mulai menemukan cara-cara praktis dalam menghadapi tekanan sosial yang mereka alami.

Dalam prosesnya, empat sesi konseling menunjukkan dinamika yang menarik. Pada sesi pertama, terjalin hubungan terapeutik yang memberikan rasa aman bagi santri untuk berbagi pengalaman tentang bullying yang dialami. Pada sesi kedua, penetapan tujuan dilakukan dengan bantuan teknik miracle question, yang berhasil membuka pemikiran santri tentang kemungkinan perubahan yang lebih baik. Pada sesi ketiga, terobservasi adanya peningkatan kepercayaan diri santri ketika mulai menyadari kekuatan dan langkah-langkah konkret yang dapat diambil untuk meningkatkan interaksi sosialnya. Sesi keempat, yang berfungsi untuk evaluasi, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam rasa percaya diri santri, di mana mereka mulai melibatkan diri lebih aktif dalam kegiatan pondok. Santri sendiri merasa semakin yakin terhadap kemampuannya untuk menghadapi bullying dan tekanan sosial lainnya setelah melalui sesi konseling ini. Keterlibatan aktif mereka dalam proses terapi, serta peningkatan kesadaran diri yang mereka rasakan, menjadi faktor utama dalam

mengembangkan resiliensi yang lebih kuat. Santri juga melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu untuk berinteraksi secara sosial dengan lebih percaya diri dan merasa lebih nyaman dalam lingkungan pondok pesantren.

Sebagai tindak lanjut, santri akan dipantau secara berkala untuk memastikan kemajuan yang telah dicapai dapat dipertahankan. Pemantauan ini bertujuan untuk mengobservasi adaptasi santri terhadap situasi sosial dan mengevaluasi dampak dari keempat sesi konseling. Selain itu, pengurus pesantren dan teman-teman santri didorong untuk menciptakan lingkungan yang mendukung proses pemulihan santri. Dukungan sosial ini diharapkan dapat memperkuat hasil terapi, meningkatkan kepercayaan diri santri, dan membantu dalam mempertahankan perubahan positif jangka panjang yang telah dicapai.

Dampak jangka panjang dari pendekatan ini juga patut diperhatikan. Resiliensi yang berhasil dibangun selama konseling tidak hanya membantu santri untuk menghadapi bullying, tetapi juga memberikan dasar yang kuat bagi mereka untuk menghadapi tantangan emosional dan sosial lainnya di masa depan. Dengan keterampilan baru yang diperoleh, santri dapat lebih siap menghadapi situasi yang lebih menantang dan menjaga kesejahteraan mental mereka, baik di lingkungan pesantren maupun dalam kehidupan sosial mereka di luar pesantren.

Namun, meskipun hasil ini menggembirakan, penting untuk diingat bahwa penelitian ini hanya melibatkan satu subjek. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih luas dan dalam berbagai konteks sangat diperlukan untuk mengkonfirmasi efektivitas SFBT dalam mengatasi masalah serupa. Penelitian selanjutnya juga bisa mengeksplorasi penerapan pendekatan ini pada subjek yang lebih beragam, baik dari segi usia, latar belakang, maupun jenis masalah yang dihadapi, untuk menggali potensi aplikasi yang lebih luas dari SFBT dalam pembangunan resiliensi.

REFERENSI

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (P. Rapanna (ed.); Makassar). CV. Syakir Media Press. <https://repository.ung.ac.id/get/karyailmiah/8793/Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif.pdf>
- Athi' Linda Yani, R. L. (2018). Mengalami Bullying di Pesantren : Mengamankan Diri Sendiri Walaupun tiada gunanya. *Journal of Holistic Nursing Science*, 5(1), 49-55. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1879>

- Bannink, F. P. (2007). Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 37(2), 87–94. <https://doi.org/10.1007/s10879-006-9040-y>
- Emilda, E. (2022). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v5i2.2751>
- Franklin, C., Ding, X., Kim, J., Zhang, A., Hai, A. H., Jones, K., Nachbaur, M., & O'Connor, A. (2024). Solution-Focused Brief Therapy in Community-Based Services: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Studies. *Research on Social Work Practice*, 34(3), 265–276. <https://doi.org/10.1177/10497315231162611>
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., & Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>
- Islamiyah, W. (2020). K5418081_Kelas C_Laporan Studi Kasus (hal. 16). https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/264479/mod_forum/attachment/106170/Wahyu_Islamiyah_K5418081_Kelas_C_Laporan_Studi_Kasus.docx?forcedownload=1
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Yogyakarta* Press. http://www.academia.edu/download/35360663/Metode_Penelitian_Kualitaif.docx
- Nashiruddin, A. (2019). Fenomena Bullying Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Kajen Pati. *Quality*, 7(2), 81. <https://doi.org/10.21043/quality.v7i2.6295>
- Nirmala, Y. T., Susilo, A. T., & Suryawati, C. T. (2023). Studi Kepustakaan Penerapan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 18. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72112>
- Nur, M. F. (2024). Kasus Kekerasan Berulang di Pesantren, Kemenag Jangan Pasif. *tirto.id*. <https://tirto.id/kasus-kekerasan-berulang-di-pesantren-kemenag-jangan-pasif-gWpZ>
- Nurjannah, R. R. (2021). Teori Dan Pendekatan Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy) Berbasis Islam. *Jurnal At-taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 12.
- Putri Amallia. (2020). Meningkatkan Resiliensi Korban Bullying Dengan Pendekatan Solution-Focused Brief Counseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 62–66. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/2419>
- Sekolahrelawan.org. (2024). Kasus Bullying di Sekolah Meningkat, KPAI Sebut Ada 2.355 Kasus Pelanggaran Perlindungan Anak Selama 2023. *sekolahrelawan.org*. <https://sekolahrelawan.org/artikel/kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-selama-2023>
- Shazer, S. De, & Berg, K. (1997). " Apa yang berhasil? Keterangan tentang aspek penelitian dari Terapi Singkat Berfokus pada Solusi. *Journal of Family Therapy*, 121–124.
- Trepper, T. S., Trepper, T. S., Mccollum, E. E., Mccollum, E. E., Jong, P. De, Jong, P. De, Korman, H., Korman, H., Gingerich, W., Gingerich, W., Franklin, C., & Franklin,

C. (1997). Solution Focused Therapy Treatment Manual for Working with Individuals Research Committee of the Solution Focused Brief Therapy Association. *Most*, 1-16.