

# Pengembangan Panduan *Solution Focused Group Therapy* untuk Meningkatkan Kontrol Diri Terhadap Alkohol

Veronica Shania Christy Wuisang<sup>1\*</sup>, Rian Rokhmat<sup>1</sup>, Ulya Makhmudah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret

Jl. Ir. Sutami 36A, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*e-mail*: veronicashania24@gmail.com, No HP : 081545995687

**Abstract:** This study aims to produce a Prototype-2 approach to counseling solution-focused-group therapy to improve self-control skills towards alcoholic beverages for SMK students tested for expert validity. This research method is a research and development of Borg and Gall designs to the stage of testing the validity and product revision. Product test data analysis techniques were carried out quantitatively (inter-rater agreement model) and qualitatively (make product improvements following input and advice from experts). The results of this study are in the form of guides and student worksheets that have been tested valid by guidance and counseling experts.

**Keywords:** Solution Focused Group-Therapy; Alcohol; Self-Control Skills;

**Abstrak:** penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan Prototipe-2 pendekatan konseling *solution focused-group therapy* untuk meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol bagi peserta didik SMK yang telah dilakukan uji validitas ahli. Metode penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan desain Borg dan Gall hingga tahap uji validitas dan revisi produk. Teknik analisis data uji produk dilakukan secara kuantitatif (inter-rater agreement model) dan kualitatif (melakukan perbaikan produk sesuai dengan masukan dan saran dari para ahli). Hasil dari penelitian ini berupa panduan dan lembar kerja siswa yang sudah teruji valid oleh para ahli bimbingan dan konseling.

**Kata kunci:** *Solution Focused Group-Therapy*; Alkohol; Keterampilan Mengontrol Diri;

## PENDAHULUAN

Pada era ini, remaja sudah sangat familiar dengan keluar masuknya informasi yang sangat mudah didapatkan dari internet (Guan dkk., 2009). Menurut data Badan Pusat Statistik, dari 143 juta jiwa anak muda, 54 persen sudah menggunakan internet per maret 2018 (Ariyanti, 2018). Hal ini dapat terjadi karena adanya perkembangan teknologi dan globalisasi (Halim & Rosidi, 2016). Globalisasi merupakan suatu prosedur atas konsep yang timbul, kemudian diikuti oleh orang lain yang sehingga menjadi suatu dasar bersama bagi orang-orang di seluruh dunia (Jamli., 2005). Akibat dari globalisasi pada era ini, perilaku remaja di Indonesia pun mengalami perubahan. Informasi-informasi yang didapatkan dengan mudah langsung diterima tanpa dicerna terlebih dahulu oleh remaja Indonesia (Hermawan, 2019). Hal ini dibuktikan dengan adanya hubungan pengaruh antara globalisasi dengan kenakalan remaja (Indratmoko, 2017). Oleh sebab itu,



kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya sendiri sangatlah diperlukan bagi setiap individu (Mulyani, 2016).

Setiap manusia memiliki kontrol baik dari dalam dirinya maupun dari luar. Kontrol dari dalam dapat diperoleh dari nilai-nilai yang dianut oleh masing-masing individu dan usia. Sedangkan kontrol dari luar, dapat diperoleh dari lingkungan keluarga, norma-norma dan peraturan yang ada di masyarakat (Ghufron & Risnawita, 2010). Kontrol diri merupakan pengaruh seseorang atau peraturan mengenai fisiknya, tingkah laku dan proses-proses psikologisnya, dengan kata lain, sekelompok proses yang mengikat dirinya (Calhoun dan Acocella, 1990). Kontrol diri memiliki 3 aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam mengambil keputusan (Averill, 1990). Individu dengan keinginan untuk berhenti meminum minuman alkohol dapat dilakukan dengan memaksimalkan *self control* yang dimilikinya (Kevaladandra dan Nurmala, 2019). Semakin tinggi perilaku minum-minuman keras, maka akan semakin rendah tingkat kontrol diri remaja, sebaliknya jika perilaku minum-minuman keras rendah maka tingkat kontrol diri akan semakin tinggi pada remaja (Purnama dkk, 2019).

Pada bulan Agustus 2019, dilansir dari akun Youtube Tribun Solo (2019) terdapat sebuah video mengenai peserta didik meminum minuman alkohol di dalam kelas pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Kasus serupa pun terjadi, berdasarkan sindonews.com, Barnogroho (2015) mengungkapkan bahwa terdapat sekumpulan siswa SD dan SMP di Yogyakarta tertangkap meminum minuman keras oplosan. Beralih pada ibukota, kasus yang sama terjadi. Menurut liputan6.com, Dewi (2019, Maret 29) mengungkapkan bahwa usai Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK), terdapat 7 pelajar SMK di Lenteng Agung, Jakarta Selatan melakukan pesta minuman keras.

Minuman beralkohol merupakan minuman yang mengandung alkohol. Alkohol merupakan bagian dari zat adiktif (Hawari, 2006). Hal ini menunjukkan bahwa minuman beralkohol dapat memberikan efek adiktif (ketagihan) dan dependensi (ketergantungan). Jika remaja merasakan rasa adiktif dari alkohol, hal tersebut dapat berdampak kepada peningkatan konsumsi minuman beralkohol, dan akan menyebabkan efek negatif terhadap masa depan remaja, karena mengonsumsi zat adiktif secara terus-menerus dapat memberikan efek yang buruk bagi kesehatan di masa yang akan datang (Prasetya, 2016).

Di Indonesia, sebagaimana tercantum dalam Peraturan Menteri Perdagangan (Permendag) bernomor 20/M-DAG/PER/4/2014 tentang pengendalian dan pengawasan terhadap pengadaan, peredaran, dan penjualan minuman beralkohol. Peraturan pemerintah tersebut penjualan minuman beralkohol golongan A (kadar maksimal 5 persen) kepada konsumen yang berusia dibawah 21 tahun atau tanpa menunjukkan kartu identitas (KTP) kepada petugas atau pramuniaga.

Pengaruh dari minuman beralkohol yaitu dapat berupa perilaku emosional yang tak terkendali, dan cenderung bersikap agresif. (Prasetya, 2016).

*Solution Focused Brief Therapy (SFBT)* merupakan salah satu pendekatan konseling yang berfokus terhadap solusi (Sumarwiyah dkk., 2015). *Solution focused group therapy* merupakan pendekatan konseling post-modern *SFBT* dikemas dalam konseling kelompok (Ateş, 2016). Adapun teknik-teknik *SFBT* ialah sebagai berikut: (a) Pengecualian terhadap masalah (*Exception Question*); (b) Skala permasalahan yang dihadapi (*Scaling Question*); (c) *Miracle Question* (Corey, Seligman dan Macdonald, dalam Mulawarman,2014). Pendekatan *SFBT* kerap kali diaplikasikan terhadap klien dengan gangguan ketergantungan (Berg & Miller, 1992 dalam Mason dkk 1995). *SFBT* membantu para pengguna alkohol dengan cara yang berbeda dibandingkan dengan pendekatan konseling yang lain (Suitt, dkk 2017). Peran konselor ialah untuk membantu klien dalam membangun solusinya sendiri dengan menilai tujuan klien, menganalisa pengalaman masa lalunya, dan menemukan apa yang bekerja untuk mengurangi atau berhenti meminum minuman alkohol (de Shazer & Isebaert, 2004).

Banyak penelitian yang sudah dilakukan oleh para peneliti untuk meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol dengan *SFBT*. Adapun beberapa penelitian terdahulu yaitu *Solution-Focused Group Therapy for Repeated-Drug Users* (Yokotani dan Tamura, 2014), *Making Positive Change: A Randomized Study Comparing Solution-Focused vs Problem-Focused Coaching Questions* (Grant, 2012) dan *Solution-Focused Brief Therapy for Individuals with Alcohol Use Disorders in Chile* (Suitt, Geraldo, Estay, dan Franklin, 2017).

Kelebihan dari beberapa penelitian tersebut ialah dalam teknik yang digunakan sangat lengkap dan detail. Selain itu, para peneliti tersebut rata-rata melakukan sesi konseling sekitar 3-6 sesi konseling (Yokotani dan Tamura melakukan 12 sesi). Fokus dari ketiga penelitian tersebut kurang lebih sama yakni mewujudkan tujuan klien dan perilaku positif klien secara konkrit sebagai solusi dari permasalahan yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Suitt, Geraldo, Estay, dan Franklin (2017) memberikan sertifikat di akhir sesi konseling kepada klien setelah mengikuti semua rangkaian sesi konseling. Hal ini bertujuan agar dapat membantu klien untuk selalu berjalan maju menuju solusi masalah yang dihadapi.

Adapun beberapa kekurangan dari ketiga penelitian tersebut ialah terbatasnya karakteristik subjek penelitian. Pada penelitian tersebut, klien merupakan orang dewasa. Selain itu, klien dari penelitian tersebut hanya klien dengan berjenis kelamin laki-laki, tidak ada perempuan. Kekurangan yang selanjutnya ialah memiliki hampir dari semua penelitian tersebut tidak ada lembar evaluasi, terutama lembar evaluasi yang detail untuk klien.

Penelitian kali ini dilakukan berdasarkan rekomendasi peneliti-peneliti sebelumnya, dengan subjek penelitian remaja dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan dilakukan

pada ruang lingkup sekolah. Rekomendasi peneliti sebelumnya juga menyatakan bahwa peneliti harus melakukan suatu evaluasi tindak lanjut untuk mengetahui apakah klien sudah mencapai tujuannya, hal ini sudah tertuang dalam produk yang disusun yakni lembar kerja siswa (LKS).

Peneliti bermaksud mengembangkan panduan peningkatan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol dengan sasaran partisipan yang merupakan remaja (peserta didik SMK). Fokus dari penelitian ini tidak hanya pada kesehatan klien, namun menyesuaikan dengan hukum yang berlaku di Indonesia yakni menekankan pada larangan meminum minuman alkohol sebelum berumur 21 tahun sebagai bentuk sikap kontrol diri. Selain itu, agar penelitian dapat lebih efektif, peneliti menyisipkan media audio visual yakni berupa video yang berkaitan dengan efek samping dari minuman alkohol pada salah satu sesi konseling kelompok. Pemilihan media video dilakukan dengan menyesuaikan minat remaja (Munir, 2017).

Peneliti melakukan wawancara tidak terstruktur kepada guru BK di SMK Kristen 1 Surakarta dan beberapa peserta didik (1 siswa kelas XI MM dan 1 siswi XI Keperawatan) di SMK Kristen 1 Surakarta. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, produk berupa panduan konseling dengan pendekatan *solution focused-group therapy* sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan kurangnya keterampilan peserta didik dalam mengontrol diri terhadap minuman alkohol.

## **METODE**

Model penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian dan pengembangan ini dilakukan sampai pada tahap kelima, yaitu revisi terhadap produk utama. Untuk tahap-tahap lebih lanjut, akan dilakukan oleh peneliti selanjutnya. Subjek penelitian ini ialah seluruh peserta didik SMK dan subjek ahli merupakan dosen bimbingan dan konseling. Instrument penelitian ini dilakukan dengan memberikan kuisioner tertutup kepada ahli bimbingan dan konseling. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan studi literatur seperti buku atau *e-book*, thesis, dan jurnal-jurnal baik jurnal nasional maupun jurnal internasional *online* yang berkaitan dengan variabel penelitian serta melakukan studi pendahuluan yakni wawancara tidak terstruktur kepada guru BK dan peserta didik SMK.

Teknik analisis data uji ahli dilakukan dengan kuantitatif dan kualitatif. Kualitatif dilaksanakan dengan cara menggabungkan masukan dan saran dari ahli yang dipilih peneliti, lalu digunakan sebagai dasar perbaikan produk. Sedangkan data yang diproses secara kuantitatif diolah menggunakan *inter-rater agreement model* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat validitas panduan menurut dua ahli.

## HASIL

Hasil dari penelitian dan pengembangan ini ialah menghasilkan produk berupa buku panduan untuk guru BK dan lembar kerja siswa. Pada penelitian dan pengembangan ini produk harus melalui uji validitas ahli. Blanko penilaian validasi ahli terdiri atas 14 kriteria aspek penilaian yang dibagi menjadi dua aspek yaitu aspek ideal dan aspek formal. Item-item penilaian disusun sesuai dengan kurikulum teori pengembangan produk yaitu kegunaan, kelayakan dan ketepatan produk. Hasil analisis data dapat dilihat pada pada Tabel 2

**Tabel 2. Hasil Penilaian Ahli Bimbingan Konseling**

Aspek	Butir	Validator 1	Validator 2
Aspek Ideal	1	4	2
	2	3	3
	3	4	3
	4	4	3
	5	3	3
	6	3	3
	7	3	3
	8	4	4
	9	4	3
Aspek Formal	1	3	3
	2	4	3
	3	3	2
	4	4	3
	5	4	3

Setelah produk divalidasi oleh ahli, langkah selanjutnya ialah melakukan tabulasi hasil skor uji validitas ahli. Setelah itu, peneliti mengkategorikan skor yang diperoleh. Kategori dari skor uji validitas ialah jika skor 1 (kurang) dan 2 (cukup), maka dikategorikan relevansi lemah. Namun, apabila skor 3 (baik) dan skor 4 (sangat baik), maka dikategorikan relevansi kuat. Kategori hasil analisis data dapat dilihat pada Tabel 3. Langkah selanjutnya, kategori hasil penilaian dimuat dalam tabel kontingensi indeks Gregory dua ahli. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 3. Kategori Penilaian Ahli Bimbingan Konseling**

Aspek	Butir	Validator 1	Validator 2
Aspek Ideal	1	Kuat	Lemah
	2	Kuat	Kuat
	3	Kuar	Kuat
	4	Kuat	Kuat
	5	Kuat	Kuat
	6	Kuat	Kuat
	7	Kuat	Kuat
	8	Kuat	Kuat
	9	Kuat	Lemah
Aspek Formal	1	Kuat	Kuat
	2	Kuat	Kuat
	3	Kuat	Kuat
	4	Kuat	Kuat
	5	Kuat	Kuar

**Tabel 4. Hasil Analisis Kontingensi Indeks Gregory**

Ahli 1	Lemah	Kuat	Lemah	Kuat
Ahli 2	Lemah	Lemah	Kuat	Kuat
Total	A	B	C	D
	0	3	0	11

Setelah menghitung kontingensi indeks Gregory yang terdapat pada tabel 1.4, langkah selanjutnya ialah menghitung tingkat validitas pengembangan panduan dengan menggunakan rumus indeks hasil uji ahli Gregory. Berikut rincian hasil perhitungannya.

$$\text{Indeks Uji Ahli BK} = \frac{D}{A+B+C+D} = \frac{11}{0+3+0+11} = 0,785$$

Dari hasil perhitungan indeks uji ahli tersebut, hasil penelitian prototipe-2 panduan pengembangan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol melalui pendekatan *solution focused-brief therapy* pada peserta didik SMK oleh ahli bimbingan dan konseling menunjukkan 0,785 (validitas sedang). Kesimpulannya ialah pengembangan prototipe-2 panduan pengembangan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol melalui pendekatan *solution focused-brief therapy* pada peserta didik SMK layak untuk digunakan guru BK sebagai pedoman dalam memberikan layanan bagi peserta didik SMK.

Selain data kuantitatif, peneliti mendapatkan data kualitatif yang berupa saran dan kritik dari dua ahli bimbingan konseling yang digunakan sebagai arahan untuk memperbaiki produk yang telah disusun. Adapun kritik dan saran tersaji pada Tabel 5.

**Tabel 5. Kritik dan Saran dari Ahli Bimbingan dan Konseling**

Kritik dan Saran	Revisi
Setiap akhir kegiatan atau pembimbingan harus ada evaluasinya.	3 butir pertanyaan refleksi di setiap akhir sesi konseling

Evaluasi merupakan komponen untuk menentukan nilai suatu layanan, berbagai kegiatan dalam layanan, dan para staff yang terlibat dalam layanan tersebut (Rahman, 2012). Oleh sebab itu, untuk mengetahui sejauh mana kualitas layanan yang diberikan oleh guru BK kepada peserta didik dan poin-poin apa saja yang perlu diperbaiki dalam layanan yang diberikan dapat menggunakan evaluasi. Terdapat tiga jenis evaluasi yang diperlukan konselor sekolah yaitu; (1) evaluasi personal, (2) evaluasi program, dan (3) evaluasi hasil. Evaluasi hasil merupakan prosedur yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari kegiatan dan layanan BK bagi prestasi siswa (Gumilang, 2019). Sesuai dengan kritik dan saran dari para ahli, peneliti pun memberikan tambahan beberapa pertanyaan terhadap lembar kerja siswa. Tambahan beberapa pertanyaan yang diberikan ialah berupa pertanyaan refleksi yang diberikan setiap akhir sesi konseling.

## PEMBAHASAN

Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk berupa buku panduan untuk guru BK dan lembar kerja siswa. Buku panduan dan LKS ini digunakan khusus layanan responsif dengan melakukan konseling kelompok dengan pendekatan *solution focused-brief therapy*. Inovasi dari penelitian ini ialah menyisipkan media audio visual berupa video serta fokus dan tujuan dari penelitian ini. Fokus dan tujuan dari penelitian ini terletak pada penyakit akibat minuman alkohol dan sanksi atau hukuman berdasarkan peraturan pemerintah Indonesia.

Peneliti menyisipkan penggunaan media audio visual agar layanan lebih efektif dan menarik. Media audio visual yang digunakan ialah video yang berkaitan dengan efek samping dari minuman alkohol. Media video akan digunakan pada salah satu sesi konseling kelompok yaitu sesi kedua. Pemilihan media video bertujuan agar penjelasan dapat mudah dipahami oleh peserta didik (Sari, 2015).

Peneliti memaksimalkan kelebihan dan menjadikan kekurangan dari penelitian terdahulu sebagai masukan untuk penelitian ini. Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan penelitian dengan memaksimalkan semua teknik SFBT dan melakukan sesi konseling sebanyak 4 sesi. Dasar peneliti memilih 4 sesi ialah menyesuaikan dengan karakteristik peserta didik SMK. Tujuan dari penelitian kali ini tidak berbeda dengan penelitian terdahulu yakni mewujudkan tujuan klien dan perilaku positif klien secara konkrit sebagai solusi dari permasalahan yang dihadapi. Hal ini dilakukan dengan memaksimalkan layanan konseling setiap sesi dan lembar kerja siswa disusun semaksimal mungkin agar dapat membantu siswa tetap maju menuju tujuannya.

Hubungan antara penelitian kali ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya ialah teknik SFBT mampu meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Yokotani dan Tamura (2014) klien merupakan berjenis kelamin laki-laki, begitu juga dengan penelitian kali ini dengan klien mayoritas laki-laki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Grant (2012) klien merupakan rata-rata berumur 20 tahun yakni masuk dalam kategori remaja akhir. Penelitian kali ini pun dilakukan dengan klien pada kategori remaja, baik remaja awal maupun remaja akhir (Monks, 2006). Hubungan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Suitt dkk ialah adanya "*homework*" dan pertanyaan refleksi untuk klien setiap akhir sesi konseling. Pada penelitian dan pengembangan ini juga yang terdapat "*homework*" dan pertanyaan refleksi yang sudah diringkas pada lembar kerja siswa.

Lembar kerja siswa (LKS) disusun oleh peneliti berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus dari setiap sesi konseling. Adapun tujuan umumnya ialah peserta didik mampu memahami pentingnya dan menerapkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol. Tujuan khusus di setiap sesi konseling disusun berdasarkan tujuan dari tahap-tahap konseling kelompok

menurut Fahmi & Slamet (2014) dan tujuan utama dari layanan konseling kelompok ini. Adapun macam-macam lembar evaluasi dan dasar disusunnya ialah sebagai berikut.

*Life Goals & My Future* merupakan lembar evaluasi pertama dan kedua pada sesi konseling 1. Kedua lembar evaluasi ini disusun berdasarkan tujuan khusus yang disesuaikan dengan tahap awal dari konseling kelompok yakni menentukan tujuan (Mulkiyan, 2017) dan teori *goal setting*. *Goal setting* dapat memotivasi hasil yang lebih baik dibanding tanpa menggunakan *goal setting* (Strecher dkk., 1995). Spilsbury (2012) melakukan penelitian yakni konseling singkat berfokus solusi menggunakan *goal setting* sebagai langkah awal. Penelitian tersebut berhasil dan efektif dalam meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol.

Lembar evaluasi yang selanjutnya ialah *Me & My Support System*. Pada lembar evaluasi ini, disusun sesuai dengan tujuan khusus yang yaitu terbuka dan membangun kepercayaan dengan anggota kelompok (Mulkiyan, 2017). Lembar evaluasi yang terakhir pada sesi pertama konseling ialah *How Far I am?*. Lembar evaluasi ini disusun berdasarkan teknik *scalling question*. *Scalling question* efektif untuk meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol dengan konseling pendekatan SFGT (McCollum dkk., 2003).

Lembar evaluasi yang pertama pada sesi dua ini ialah *Me, Myself, and I*. Lembar evaluasi ini disusun berdasarkan dengan tujuan dari tahap transisi dari konseling kelompok yakni mengatasi kecemasan, ketakutan, dan rasa tidak percaya diri yang dimiliki oleh klien (Mulkiyan, 2017). Pertanyaan-pertanyaan refleksi dalam lembar evaluasi ini disusun berdasarkan efikasi diri. Efikasi diri ialah suatu keyakinan kompetensi seseorang dalam menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang diinginkannya (Yusuf & Achmad, 2008).

Lembar evaluasi selanjutnya ialah *Alcohol Effects on My Body*. Lembar evaluasi ini disusun berdasarkan tujuan khusus sesi dua, media video (Neuron, 2018). Menggambar (teknik dari konseling *art*) efektif meningkatkan perilaku positif individu (Karyanti, 2015). Lembar evaluasi terakhir dari sesi kedua ini ialah *How Bad Alcohol For You?* yang juga disusun berdasarkan media video (Neuron, 2018) dan *scalling question*.

Lembar evaluasi yang pertama pada sesi 3 ialah *Vow Letter*. Lembar evaluasi ini disusun berdasarkan tujuan khusus sesi 3 dan tujuan dari tahap inti konseling kelompok (Sanyata, 2010). Selain itu, teori konseling modern pendekatan *behavioral* dengan teknik kontrak perilaku juga berkontribusi dalam penyusunan lembar evaluasi ini. Hal ini dilakukan karena kontrak perilaku efektif untuk menghasilkan perubahan perilaku pada siswa (Chalimi, 2017). Kontrak perilaku dapat dilakukan untuk memberikan pengajaran mengenai perilaku yang baru, mengentaskan perilaku yang tidak diinginkan, dan meningkatkan perilaku yang diinginkan (Erford, 2017).

Lembar evaluasi selanjutnya ialah *I Know, I Can Do This!*. Lembar evaluasi disusun berdasarkan dua tujuan khusus dari sesi konseling 3. dan teknik *exception question*. *Exception*

*question* efektif untuk meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol (Linton, 2017). Sesi 3 merupakan tahap inti dari konseling kelompok ini, sehingga lembar evaluasi yang disusun juga lebih ringkas dan memuat inti dari tujuan khusus sesi 3 (Mulkiyan, 2017).

Lembar evaluasi yang pertama pada sesi 4 adalah *My Progress*. Lembar evaluasi ini disusun berdasarkan tujuan khusus yang dibentuk berdasarkan tujuan dari tahap akhir konseling kelompok menurut Mulkiyan (2017). Lembar evaluasi *My Progress* merupakan tindak lanjut dan strategi penyelesaian masalah yang sudah dibahas pada sesi 3 sebelumnya. Selanjutnya ialah *Fight For My Way*. Lembar evaluasi ini disusun oleh tujuan khusus dari sesi 4 dan aspek-aspek kontrol diri (Averill, 1990; Tangney, dkk dalam Wahdah, 2016). Pada lembar evaluasi ini merupakan *tracker* atau pelacak yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa melaksanakan strategi penyelesaian masalah (Rayson dkk., 2003) yang sudah ditulis pada lembar evaluasi *My Progress*.

Lembar evaluasi yang terakhir dari keseluruhan LKS ini ialah *My Goal List*. Lembar evaluasi ini merupakan review dari awal sesi konseling 1 hingga sesi konseling 4 yang dapat mengukur sejauh mana perubahan siswa. Lembar evaluasi ini disusun berdasarkan tujuan dari konseling kelompok (Fahmi & Slamet, 2014). Lembar evaluasi ini bertujuan agar siswa konsisten untuk melakukan strategi penyelesaian masalahnya.

Ketiga lembar evaluasi pada sesi konseling 4 disusun berdasarkan teori *Goal Setting*. Dengan goal setting, individu semakin termotivasi untuk menentukan tujuan secara jelas dan konkrit (Locke, 1964). Terdapat 3 inti prinsip *goal setting* yaitu memotivasi individu untuk melakukan upaya yang diperlukan dalam menentukan tugas (*My Progress*), memotivasi individu untuk menjaga agar upaya-upaya yang diperlukan tetap teguh (*Fight For My Way*), memotivasi individu untuk tetap fokus terhadap tujuan dan tugas-tugas yang ingin dicapai dalam *My Goal List* (Miner, dalam Mead, 2018). Langkah *goal setting* (dengan teknik *miracle question*) efektif dalam meningkatkan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol (Spilsbury, 2012).

Selain lembar evaluasi tersebut, penulis menyusun lembar evaluasi hasil berdasarkan masukan dari uji ahli. Adapun lembar evaluasi tersebut memiliki 3 butir pertanyaan refleksi. Pertanyaan refleksi pada lembar evaluasi ini disusun berdasarkan tujuan umum dari konseling kelompok ini. Tiga pertanyaan refleksi ini diberikan setiap akhir sesi konseling. Tujuannya agar guru BK mengetahui sejauh mana pemahaman, situasi, dan kondisi siswa mengikuti sesi konseling.

## **SIMPULAN**

Adapun kesimpulan dalam penelitian dan pengembangan ini ialah sebagai berikut. Penelitian dan pengembangan ini menghasilkan sebuah produk yaitu berupa panduan

keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol dengan pendekatan konseling *solution focused group therapy* pada peserta didik SMK. Produk ini sudah teruji valid (validitas sedang) yang dilakukan oleh dua ahli bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil uji validitas tersebut, produk layak untuk diuji kepraktisannya. Produk akhir dari penelitian dan pengembangan ini sudah direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari para ahli.

Panduan keterampilan mengontrol diri terhadap minuman alkohol dengan pendekatan konseling *solution focused group therapy* pada peserta didik SMK ini sangat disarankan untuk digunakan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan di sekolah. Jika terdapat permasalahan yang sesuai dengan variabel dari penelitian ini, guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan produk ini dalam menyelesaikan permasalahan yang ada. Produk yang berupa buku panduan dapat digunakan untuk peserta didik SMK baik kelas X, XI, maupun XII. Selain itu, peneliti berharap kepada peneliti-peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian ini sampai tahap pengembangan selanjutnya, yaitu tahap uji kepraktisan dan uji keefektifan di sekolah

#### DAFTAR RUJUKAN

- Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan. Terj. Satmoko, R.S. Semarang: IKIP Press.
- Ateş, Bünyamin. (2016). The Effect of Solution-focused Brief Group Counseling upon the Perceived Social Competences of Teenagers. *Journal of Education and Training Studies*, 4(7): 29.
- Averill, J.R. (1973.) Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. p. 286-303.
- Barnogroho, M. (2015). Siswa SD di Yogyakarta Tertangkap Minum Miras Oplosan [blog post]. Diperoleh 10 Desember 2019, dari <https://daerah.sindonews.com/read/1053922/189/siswa-sd-di-yogyakarta-tertangkap-minum-miras-oplosan-1445077294>.
- Chalimi, Muchammad. (2017). Implementasi Teknik Behavior Contract Untuk Memotivasi Siswa Dalam Penyelesaian Pekerjaan Rumah (PR) Di Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTSn) Pilangkenceng Madiun. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1): 82-89.
- De Shazer, Steve, Luc Isebaert. (2004). The Bruges Model. *Journal of Family Psychotherapy*, 14(4): 43-52 [https://doi.org/10.1300/J085v14n04\\_04](https://doi.org/10.1300/J085v14n04_04).
- Dewi, Karlina. (2019). *Usai UNBK, 7 Pelajar di Lenteng Agung Kedapatan Pesta Miras*. (Online, <https://www.liputan6.com/news/read/3928900/usai-unbk-7-pelajar-di-lenteng-agung-kedapatan-pesta-miras>).
- Erford, B.T. (2015). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi, N.S. (2016). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1): 72-74.
- Ghufron, M., Nur, R.R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar-ruz Media.

- Guan, S.A., Kaveri, *Subrahmanyam*. (2009). Youth Internet Use: Risk and Opportunities. *Current Opinion in Psychiatry*. 22(4):351-356.
- Gumilang, G. (2019). *Pengembangan dan Evaluasi Program Layanan Bimbingan dan Konseling (Teori & Praktik)*. Malang: CV Azizah Publishing.
- Halim, N., Imron, R.. (2012). Television, Youth Identity and Value Socialisation: A Study Among Students in Pekanbaru, Riau, Indonesia. *Journal Media Asia*. 39(1): 46-60. <https://doi.org/10.1080/01296612.2012.11689918>.
- Hawari, D. (2006). *Penyalahgunaan dan Ketergantungan NAZA (Narkotika, Alkohol, & Zat adiktif)*. Jakarta : Gaya Baru.
- Indratmoko, J.A. (2017). Pengaruh Globalisasi Terhadap Kenakalan Remaja di Desa Sidomukti Kecamatan Mayang Kabupaten Jember. *Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*. 3(1): 121-133. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/citizenship>
- Karyanti. (2015). Konseling ART dengan Media Gambar Untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Mahasiswa. *Jurnal Anterior*. 15(1): 55-61.
- Kevaladandra, Z., dan Ira, N. (2019). Persepsi Kontrol Perilaku dalam Niat Berhenti Mengonsumsi Minuman Beralkohol pada Mahasiswa di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 4(1): 74-80.
- Linton, J. (2017) Solution Focused Counseling with a Substance Abusing Client. *Journal of Addiction Research*. 4(1): 297-310.
- Lusiana, D., Wahyu, L. (2013). Instrumen Penilaian Afektif Pendidikan Karakter Bangsa Mata Pelajaran PKN SMK. *Journal of Educational Research and Evaluation*. 2(1).
- Macdonalds, A. (2007). *Solution-Focused Therapy: Theory, Research & Practice*. London: SAGE Publications.
- Mason WH, Chandler MC, Grasso BC. (1995). Solution Based Techniques Applied to Addiction: A Clinic's Experience in Shifting Paradigms. *Alcoholism Treatment Quarterly* 13: 39-49. DOI: 10.1300/J020v13n04\_04
- McCollum, E., Terry, S.T., Sara, S. (2003). Special Section: Solution-Focused Brief Therapy For Alcohol and Substance Abuse. *Journal of Family Psychotherapy*. 14(4): 27-42. DOI: 10.1300/J085v14n04\_03.
- Monks, dkk. (2006). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada Universitas Press
- 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):70.
- Mulkiyan, M. (2017). Mengatasi Masalah Kepercayaan Diri Siswa melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3): 136-142.
- Mulyani. (2016). Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Self Control*:(Studi Deskriptif Terhadap Peserta Didik Kelas XI SMK Sangkuriang 1 Cimahi Tahun Ajaran 2015/2016). (Versi elektronik). *Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2016-2017*, Hlm 8-14.
- Neuron (2018). Bagaimana Alkohol Mempengaruhi Badan? [video file].
- Prasetya, D. (2017). Studi Deskriptif Tentang Perilaku Remaja Pengguna Minuman Beralkohol dalam Tinjauan Teori Dramaturgi di Kota Surabaya. (Versi elektronik). *Skripsi Universitas Airlangga Tahun 2016-2017*, Hlm 8-10.

- Rahman, F. (2012). Modul Ajar Pengembangan dan Evaluasi Program BK. PPGBK: Prodi Bimbingan dan Konseling. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rayson, P., et al. (2003). Tracker: A Framework To Support Reducing Rework Through Decision Management. Conference Paper. Hal 3-4.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Sanyata, S. (2010). Teknik dan Strategi Konseling Kelompok. *Jurnal Paradigma*, 5 (09):3-8.
- Sari, N. (2015). Studi Komparsi Penyuluhan Audio Visual dan Peer Group Terhadap Tingkat Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMPN 1 Ngaglik Sleman Yogyakarta.
- Strecher, dkk. (1995). Goal Setting as a Strategy for Health Behavior Change. *Health Education Quarterly*. 22(2): 190-200.
- Suitt, Karla, dkk. (2017). Solution-Focused Brief Therapy for Individuals With Alcohol Use Disorders in Chile. *Research on Social Work Practice*. 29(1): 19-35. <https://doi.org/10.1177/1049731517740958>
- Sumarwiyah, dkk. (2015). Solution Focused Brief Counseling (SFBC:Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*. 1(2): 2-3.
- Tribune Solo Official (2019). Viral Video Siswa Diduga Tenggang Miras saat Jam Pembelajaran, Disdik Jakarta Utara Beri Tanggapan. [video file, online, <https://www.youtube.com/watch?v=0Mvds4koXXU>].
- Wahdah, Nailun Izzati. (2016). Hubungan Kontrol Diri dan Pengungkapan Diri dengan Intensitas Penggunaan Facebook Pada Siswa SMK Sunan Giri Malang. (Versi elektronik). *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Malang. Tahun 2016, Hlm 20-21.
- Yokotani, Kenji, Katsuhiko Tamura. (2014). Solution-Focused Group Therapy Program for Repeated-Drug Users. *International Journal of Brief Therapy and Family Science*. 4(1): 28-43. DOI: 10.35783/ijbf.4.1\_28