



---

## **Urgensi Konseling Berfokus Solusi pada Perkembangan Sosial Emosional Remaja di Era Pandemi**

**Aulia Urgenadila<sup>1\*</sup>, M. Syauqi Jonnata Maftuh**

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: [Laul0606@gmail.com](mailto:Laul0606@gmail.com)

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sayyid Rahmatullah Tulungagung

Email: [syauqijonnata@gmail.com](mailto:syauqijonnata@gmail.com)

\*Corresponding Author:

[Laul0606@gmail.com](mailto:Laul0606@gmail.com)

---

### **Abstrak**

Pandemi covid-19 menimbulkan adanya pergantian sistematis pembelajaran menjadi dilakukan penuh secara daring memberikan dampak signifikan pada sosial emosional remaja. Di dunia pendidikan terdapat guru BK yang berfokus pada bimbingan dan konseling di sekolah. Terdapat konsep konseling berfokus solusi yang dinilai mampu membantu perkembangan sosial dan emosional siswanya tetap stabil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana urgensi konseling berfokus solusi terhadap perkembangan sosial emosional remaja di era pandemi. Hasilnya, (1) Guru BK berperan melibatkan siswa secara optimal dengan merubah pola pikir dan statement baik secara fisik, sosial, maupun emosional. (2) Guru BK menghimbau siswa untuk tetap menjaga spiritualitasnya lewat beribadah sesuai dengan agama dan keyakinan siswa. (3) Guru BK berperan untuk membiasakan siswanya untuk melakukan komunikasi dengan orang-orang terdekatnya. (4) Guru BK melakukan perannya dengan melalui platform daring. Guru BK harus terus menerus melakukan inovasi dalam setiap konselingnya. (5) Guru BK berperan meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual tidak hanya untuk siswa yang bermasalah tetapi juga untuk seluruh siswa yang terlibat dalam lingkungannya mengajar.

---

**Kata Kunci:** Konseling berfokus solusi, Sosial, Emosional, Pandemi

---

### **Abstract**

*The COVID-19 pandemic has led to a shift in the learning system to be fully online, which has had a significant impact on the social and emotional well-being of adolescents. In the world of education, there are guidance and counseling teachers who focus on guidance and counseling in schools. There is a concept of solution-focused counseling that is considered capable of helping the social and emotional development of students remain stable. The purpose of this study is to determine the urgency of solution-focused counseling for the social and emotional development of adolescents during the pandemic. The results are: (1) Guidance and counseling teachers play a role in optimally involving students by changing their mindsets and statements both physically, socially, and emotionally. (2) Guidance and counseling teachers encourage students to maintain their spirituality through worship according to the students' religion and beliefs. (3) Guidance and counseling teachers play a role in accustoming their students to communicate with those closest to them. (4) Guidance and counseling teachers carry out their role through online platforms. Guidance and counseling teachers must continuously innovate in every counseling session. (5) Guidance and counseling teachers play a role in increasing emotional and spiritual intelligence not only for students with problems but also for all students involved in their teaching environment.*

---

**Keywords:** Solution-focused counseling, Social, Emotional, Pandemic

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan sosial dan emosional bagi remaja merupakan salah satu faktor krusial yang harus diperhatikan seiring dengan berjalannya waktu. Pada fenomena sosial dan emosional ini, akan melahirkan penilaian objektif bagi sekitar mengenai mampu atau tidaknya remaja dalam bersosialisasi serta mengontrol emosi terhadap lingkungannya. Hal ini merupakan sebuah bekal kehidupan yang tidak bisa dilewatkan oleh generasi- generasi. Faktor terpenting dari perkembangan sosial dan emosional bagi remaja merupakan komunikasi dan interaksi, yang datang dari lingkungan sekitarnya seperti; teman, guru, dan orangtua. Persentase seringkali remaja mampu bersosialisasi dengan lingkungan, akan lebih cepat pula remaja berkembang secara sosial dan emosional dalam situasi tersebut. Bersamaan dengan tumbuh kembang remaja, komunikasi merupakan salah satu sarana utama yang patut diperhatikan. Selayaknya mencapai sebuah tujuan

perjalanan, manusia membutuhkan sebuah kendaraan untuk mencapai destinasinya. Tidak lain halnya dengan komunikasi, karena hal ini menjadi faktor utama terbentuknya suatu interaksi antar manusia pada kehidupan bersosialnya, tidak terkecuali pada remaja. Komunikasi akan dirasa berhasil jika setiap orang mampu mengutarakan pemikirannya sehingga dapat menanggapi pendapat lawan bicaranya pada interaksi sosial. Mayoritas komunikasi juga dipengaruhi oleh teman sebaya atau lingkungan di dekat remaja.

Adanya virus covid-19 yang terjadi pada awal mula Juli di tahun 2020, membawa era baru sebuah wabah pada seluruh peradaban dunia. Di Indonesia sendiri, fenomena ini dinamakan pandemi. Dan adanya pandemi covid-19 membawa pemerintah untuk menelurkan sebuah kebijakan berupa pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Terhitung masa PSBB ini memakan waktu sekitar 2 tahun lamanya, hingga akhirnya pada bulan Mei tahun 2022, pemerintah menetapkan status Indonesia mulai memasuki fase aman untuk kemudian masyarakat diperbolehkan melepas masker dan beraktivitas seperti sebelumnya (saat sebelum ada pandemi). Fenomena ini tentu berdampak bagi setiap aspek kehidupan masyarakat, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan. Pembatasan sosial berskala besar yang mengharuskan masyarakat berkegiatan di dalam rumah masing-masing tentunya membawa pengaruh signifikan pada perkembangan sosial dan emosional bagi remaja. Karena pada dasarnya disitulah awal mula kegiatan pembelajaran dilakukan secara *online/daring*. Pembelajaran di sekolah yang pada mulanya dipegang keseluruhan oleh guru, kali ini ikut serta melibatkan orangtua di rumah untuk memantau kegiatan belajar anak-anaknya di rumah. Pembatasan bersosialisasi ini tentunya membawa perubahan besar bagi dinamika sosialisasi remaja.

Adanya pandemi yang memaksa remaja untuk berkegiatan di dalam rumah dan terbatas, membawa dampak pada mentalnya. Tidak dipungkiri jika dampak dari fenomena wabah tersebut akan menyerang kecemasan, stress, bahkan depresi pada remaja. Dalam kode etik IKI, menjabarkan bahwa Bimbingan dan Konseling sebagai pelayanan yang bekerja dalam *setting* pendidikan dan *setting* luar pendidikan (masyarakat) yaitu termasuk keluarga, dapat turut mengambil peran dalam ranah Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dengan memberikan pelayanan BK berupa layanan Bimbingan Kelompok (disingkat BKp) guna mengupayakan kendala yang dialami remaja dalam perkembangan sosialnya. Layanan Bimbingan Kelompok merupakan salah satu jenis

layanan BK yang memiliki kekhasan yaitu dengan pemanfaatan dinamika kelompok. Layanan Bimbingan Kelompok merupakan layanan BK yang berfokus pada pembahasan topik-topik tertentu yang bersifat umum dan mengandung permasalahan *actual* dan menjadi perhatian peserta melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengemabangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun nonverbal mampu ditingkatkan (Prayitno, 2014).

Di dalam dunia pendidikan, bimbingan dan konseling dilaksanakan oleh guru BK. Dengan hal itu seorang guru BK diharuskan memahami konsep dari konseling berfokus solusi, demi menjaga stabilitas perkembangan sosial dan emosional siswa remaja di era gempuran virus covid-19. Menurut Rofiqoh, konseling berfokus solusi adalah pendekatan konseling yang bertujuan memberdayakan subjek konseling agar mau dan mampu mengenali dan mengatur tindakan untuk membuat perubahan dalam kehidupan sendiri dengan bertumpu pada harapan sekarang dan mendatang dengan memanfaatkan kekuatan dan kecakapan yang telah dimiliki di masa lalu, sehingga dapat membuat penyesuaian-penyesuaian perilaku untuk mewujudkan harapan dan masa depan yang lebih baik (Rofiqah, 2017). Konseling singkat berfokus solusi (*Solution Focused Brief Therapy/SFBT*) adalah tentang konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Ketika ada masalah, banyak konselor menghabiskan banyak waktu berpikir, berbicara, dan menganalisis permasalahan, sementara penderitaan yang dialami konseli terus berlangsung. Banyak waktu dan energi, serta sumber daya banyak, dihabiskan untuk berbicara tentang masalah, daripada berpikir tentang apa yang mungkin membantu konseli untuk mendapatkan solusi yang akan membawa pada realistik, bantuan wajar secepat mungkin (Rusandi & Rachman, 2014).

Riset yang telah dilakukan (Lubis, 2019), membuktikan bahwa kemampuan kerjasama anak ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi baik kondisi anak dan lingkungan sosialnya, orang tuanya, teman sebaya maupun masyarakat sekitar. Jika keadaan disekitar anak dapat mendorong dan memberi fasilitas/ruang positif, maka hal ini akan dapat meningkatkan kemampuan kerjasama atau kesetiakwaan pada anak dengan baik, ataupun sebaliknya. Tidak hanya dari lingkungan sekitar sekolahnya, anak akan memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik, jika orangtua juga memberikan pola asuh yang baik, sebab pada kenyataannya belum banyak orangtua yang memahami bahwa kemampuan anak bersosialisasi itu perlu diperhatikan. Sejalan dengan hal itu sebuah riset (Abdullah, 2019) menjabarkan, etika remaja berlalu dari masa anak-anak kemasadewasa, mereka mempengaruhi dan di pengaruhi oleh orang-orang dalam berbagai konteks sosial, yang meliputi keluarga, teman-teman sebaya pacar dan sekolah. Dan pencarian mereka akan identitas untuk menemukan siapakah mereka, bagaimana mereka, kemana mereka menuju, menempati suatu tempat sentral dalam perkembangan mereka. Adanya PSBB tentunya mempengaruhi pada perkembangan sosial emosional pada anak, hal ini diperkuat pada riset (Andini Mukti et al., 2020) bahwa, peraturan untuk tinggal di rumah dan *social distancing* selama pandemi COVID-19 membuat adanya perubahan sosial emosional pada remaja. Perubahan sosial yang timbul adalah perubahahn interaksi dengan teman sebaya dan perubahan interaksi dengan orangtua. Selain memberikan dampak pada interaksi sosial remaja, social distancing juga memberikan dampak pada keadaan emosional remaja.

Dari beberapa riset yang telah membuktikan dampak PSBB bagi perkembangan sosial emosional pada remaja, maka adanya konseling berfokus solusi yang diimplementasikan oleh guru BK diharapkan mampu membantu kestabilan perkembangan sosial emosional bagi remaja pada sekolahnya masing-masing. Pemberian layanan bimbingan kelompok maupun individu menjadi sebuah *treatment* dan solusi yang dapat diberikan pada remaja-remaja tersebut dilingkungannya. Tidak hanya berfokus pada lingkungan teman sebaya melainkan juga penguatan dalam wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap yang akan menjadi bekal bagi remaja dalam pengembangan sosial dan emosionalnya.

## **METODE**

Berdasarkan hal yang telah dijabarkan dalam latar belakang di atas, maka ada 2 objek dari penelitian ini, yaitu; perkembangan sosial emosional pada anak remaja di era PSBB dan keefektifan konseling berfokus solusi yang dilakukan oleh para guru BK terhadap fenomena tersebut. Metode penelitian kali ini menggunakan Metode Penelitian Kepustakaan, di mana sebuah cara penelitian bibliografi secara sistematis ilmiah, yang meliputi pengumpulan bahan-bahan bibliografi, yang berkaitan dengan sasaran penelitian; teknik pengumpulan dengan metode kepustakaan; dan pengorganisasian serta penyajian data-data. Penelitian kepustakaan adalah kegiatan penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam material yang ada di perpustakaan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang sejenis, artikel, catatan, serta berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan. Kegiatan dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi.

Sumber penelitian ini nantinya akan banyak berangkat dari buku, jurnal, artikel, dan sejenisnya. Pencarian literatur secara daring akan berpusat pada Publish or Perish, Mendeley, dan tentunya Google Scholar. Penulis akan mengambil beberapa kutipan yang penting dan akan dikembangkan dalam pembaharuan tulisan berdasarkan fakta dan fenomena yang ada. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-analisis dimana akan mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan kemudian di analisis dan disimpulkan untuk mendapatkan jawaban atas fenomena yang dikemukakan. Data yang diperoleh dianalisis secara mendalam oleh peneliti, lalu disusun ke dalam sub bab-sub bab sehingga juga dapat mencapai tujuan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Remaja adalah mereka yang berada dimasa transisi dari anak-anak menuju dewasa, masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dan mengalami banyak perubahan serta persoalan dalam kehidupan remaja. Perubahan tersebut meliputi perubahan fisik, mental, sosial, dan emosional (Stuart, 2015). Pada dasarnya, sisi emosional yang dimiliki oleh remaja pada hal energi dan emosi mayoritas berkapasitas besar, tidak seimbang atau bisa dikatakan labil, berkobar-kobar, sedangkan manajemen emosinya masih belum kokoh sempurna. Hal ini lah yang dinilai

mampu memantik tidak dapat terkontrolnya perubahan dan persoalan yang dihadapi serta memicu permasalahan yang menyerang mental pada banyak remaja. World Health Organization (WHO) pada tahun 2018, menyatakan prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global (Malfasari et al., 2020). Separuh dari keseluruhan kondisi kesehatan mental biasanya terdeteksi pada umur 14 tahun namun kebanyakan dari itu tidak dilakukan tindakan atau penanganan sebab kurangnya pengetahuan dari orangtua dan lingkungan. Dengan kata lain, kelabilan emosi yang dirasakan oleh para remaja seringkali tidak tervalidasi, dibiarkan begitu saja, dan semakin menumpuk seiring dengan bertambahnya usia. Tidak dapat menguasai emosi dengan baik sebab pengetahuan dan pengalaman menyangkut mental, belum sepenuhnya sempurna, maka sebab inilah krusialitas tersebut perlu ditekankan. Gangguan emosional pada remaja dapat menyebabkan berbagai kesulitan dalam bidang akademik, penurunan performa dalam aktivitas, kesulitan menjalin hubungan interpersonal, penurunan kualitas hidup, dan gangguan dalam kesehatan fisik (Sulaiman, 2019).

Perkembangan sosial emosional menurut Hurlock, adalah perkembangan perilaku yang sesuai dengan tuntunan sosial, dimana perkembangan emosional adalah suatu proses dimana anak melatih rangsangan-rangsangan sosial terutama yang didapat dari tuntutan kelompok serta belajar bergaul dan bertingkah laku (Hurlock, 1996). Bersamaan dengan hal itu, menurut Salovey dalam buku karangan Ali Nugraha menjabarkan bahwa, pengembangan sosial emosional meliputi: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengalokasi rasa marah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai kemampuan menyelesaikan masalah antara pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, kesopanan dan sikap hormat (Nugraha & Yeni Rachmawati, 2013). Maka dari penjabaran tersebut, maka dapat ditarik konklusi bahwasanya, perkembangan sosial emosional pada anak tindakan yang dilahirkan dari penyerapan sosial pada anak yang nantinya akan menghasilkan suatu reaksi pada empati, pemahaman perasaan, manajemen rasa marah, kemandirian, ketekunan, loyalitas, kesopanan, dan sikap hormat yang ada pada diri anak.

Adanya virus covid-19 yang terjadi pada awal mula Juli di tahun 2020, membawa era baru sebuah wabah pada seluruh peradaban dunia. Di Indonesia sendiri, fenomena ini dinamakan pandemi. Dan adanya pandemi covid-19 membawa pemerintah untuk menelurkan sebuah kebijakan berupa pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Terhitung masa PSBB ini memakan waktu sekitar 2 tahun lamanya, hingga akhirnya pada bulan Mei tahun 2022, pemerintah menetapkan status Indonesia mulai memasuki fase aman untuk kemudian masyarakat diperbolehkan melepas masker dan beraktivitas seperti sebelumnya (saat sebelum ada pandemi). Fenomena ini tentu berdampak bagi setiap aspek kehidupan masyarakat, tidak terkecuali dalam dunia pendidikan. Pembatasan sosial berskala besar yang mengharuskan masyarakat berkegiatan di dalam rumah masing-masing tentunya membawa pengaruh signifikan pada perkembangan sosial dan emosional bagi remaja. Karena pada dasarnya disitulah awal mula kegiatan pembelajaran dilakukan secara online/daring. Pembelajaran di sekolah yang pada mulanya dipegang keseluruhan oleh guru, kali ini ikut serta melibatkan orangtua di rumah untuk memantau kegiatan belajar anak-anaknya di rumah. Pembatasan bersosialisasi ini tentunya membawa perubahan besar bagi dinamika sosialisasi anak. Banyak kegiatan dan interaksi yang dilakukan remaja pada setiap harinya, harus begitu saja

dibatasi. Ketidakstabilan emosi pada remaja tentunya semakin rancu dengan adanya fenomena wabah covid-19.

Selama PSBB tentu terjadi perubahan sosial emosional pada remaja, karena pada dasarnya perkembangan para remaja ini ditentukan oleh bagaimana remaja tersebut berinteraksi dengan teman sebayanya untuk mendapat dukungan sosial dan emosionalnya. Sebuah riset menunjukkan bahwa, pembelajaran daring meningkatkan gejala depresi dan kecemasan pada remaja, hal ini disebabkan seringkali remaja merasa kesulitan dalam hal pembelajaran yang dilakukan di rumah. Tidak hanya itu, pembelajaran yang dilakukan terus menerus lewat daring meningkatkan konflik yang terjadi antara remaja dengan orangtua, keluarga, teman sebayanya, dan kecemasaannya terhadap perkembangan pemberitaan covid-19. Di dalam penelitian ini juga dijabarkan bahwa yang rentan mengalami depresi dan kecemasan merupakan siswa berjenis kelamin perempuan, sedangkan konflik lebih banyak terjadi pada remaja laki-laki selama social distancing ini terjadi (Magson et al., 2021).

Adanya pergantian sistematika pembelajaran menjadi dilakukan penuh secara daring atau online memberikan dampak signifikan pada sosial emosional remaja yang terganggu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Magson menjabarkan bahwa mayoritas dari remaja terkena peningkatan gejala kecemasan dan depresi yang diakibatkan oleh pergantian system belajar mengajar, yang pada awalnya dilakukan secara tatap muka, dan kini dilakukan secara online. Kesulitan-kesulitan mulai para remaja dapatkan dan hal itu juga yang menjadi salah satu faktor lahirnya depresi. Banyak keluhan yang didapakan mulai dari kesulitan dalam pemahaman materi, teknologi yang bermasalah, kurangnya fasilitas teknologi, dan lahirnya demotivasi atau hilangnya motivasi (Magson et al., 2021). Namun seiring berjalannya waktu, penelitian ini terbantahkan oleh sebuah riset yang dilakukan oleh Ellis, yang menemukan fenomena lapangan bahwa kecemasan dan depresi yang dirasakan oleh para remaja akibat perubahan system belajar dan mengajar, mungkin terjadi pada awal mula terjadinya pandemi. Penyesuaian dan adaptasi yang harus dilakukan secara besar-besaran membuat para remaja sulit untuk mengelola emosinya (Ellis et al., 2020).

Menurut Rofiqah, konseling berfokus solusi adalah pendekatan konseling yang bertujuan memberdayakan subjek konseling agar mau dan mampu mengenali dan mengatur tindakan untuk membuat perubahan dalam kehidupan sendiri dengan bertumpu pada harapan sekarang dan mendatang dengan memanfaatkan kekuatan dan kecakapan yang telah dimiliki di masa lalu, sehingga dapat membuat penyesuaian- penyesuaian perilaku untuk mewujudkan harapan dan masa depan yang lebih baik (Rofiqah, 2017). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Rusandi juga menjabarkan bahwa, konseling singkat berfokus solusi (Solution Focused Brief Therapy/SFBT) adalah tentang konseling yang singkat dan berfokus pada solusi, bukan pada masalah. Ketika ada masalah, banyak konselor menghabiskan banyak waktu berpikir, berbicara, dan menganalisis permasalahan, sementara penderitaan yang dialami konseli terus berlangsung. Banyak waktu dan energi, serta sumber daya banyak, dihabiskan untuk berbicara tentang masalah, daripada berpikir tentang apa yang mungkin membantu konseli untuk mendapatkan solusi yang akan membawa pada realistis, bantuan wajar secepat mungkin (Rusandi & Rachman, 2014).

Konseling berfokus solusi berbeda dari konseling tradisional karena mengabaikan masa lampau dan lebih setuju dengan masa sekarang dan masa yang akan datang. Konseling ini memberi

penekanan yang besar pada kemungkinan sedikit atau tidak adanya ketertarikan untuk memperoleh pemahaman terhadap masalah. Dalam buku (Gerald Corey, 2013) De Shazer menjabarkan bahwa, menganjurkan bahwa tidaklah perlu mengetahui sebab-sebab masalah dalam solusinya dan tidak perlu ada hubungan antara masalah dan solusinya. Pengumpulan informasi mengenai masalah tidaklah dibutuhkan untuk terjadi perubahan. Jika memahami dan mengetahui masalah itu tidak penting, maka yang penting adalah mencari solusi masalah yang benar. Mungkin banyak orang mempertimbangkan berbagai solusi, dan apa yang benar bagi seseorang belum tentu benar bagi orang lain. Dalam konseling singkat berfokus solusi konseli memilih tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam konseling, dan hanya sedikit perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah.

Pada bidang pendidikan, konseling berfokus solusi ini akan dijalankan oleh seorang guru BK dan akan diimplementasikan konsepnya pada siswanya. Dalam kode etik IKI, menjabarkan bahwa Bimbingan dan Konseling sebagai pelayanan yang bekerja dalam setting pendidikan dan setting luar pendidikan (masyarakat) yaitu termasuk keluarga, dapat turut mengambil peran dalam ranah Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dengan memberikan pelayanan BK berupa layanan Bimbingan Kelompok (disingkat BKp) guna mengupayakan kendala yang dialami remaja dalam perkembangan sosialnya. Salah satu layanan BK adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan Bimbingan Kelompok merupakan salah satu jenis layanan BK yang memiliki kekhasan yaitu dengan pemanfaatan dinamika kelompok. Layanan Bimbingan Kelompok merupakan layanan BK yang berfokus pada pembahasan topik-topik tertentu yang bersifat umum dan mengandung permasalahan actual (hangat) dan menjadi perhatian peserta melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengemabangn perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun nonverbal mampu ditingkatkan (Prayitno, 2014).

Sebuah riset menunjukkan bahwa, persentase gangguan perilaku dan emosional lebih tinggi terjadi pada remaja yang tinggal di wilayah perkotaan dibandingkan pedesaan. Hasil studi ini sesuai dengan studi kohort lain di Denmark yang menunjukkan bahwa gangguan psikiatrik termasuk gangguan perilaku dan emosional yang dimulai saat remaja awal memiliki insiden yang lebih tinggi pada remaja yang dilahirkan di wilayah perkotaan dibandingkan remaja yang lahir di wilayah pedesaan. Insiden yang lebih tinggi di wilayah perkotaan berkaitan dengan tingginya masalah sosial dan stressor lingkungan di wilayah perkotaan sehingga meningkatkan risiko morbiditas psikiatrik. Berbagai risiko gangguan perilaku dan emosional yang terjadi pada remaja yang tinggal di perkotaan antara skizofrenia, penggunaan alcohol dan obat-obatan terlarang, dan autism. Penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alcohol dapat berkaitan dengan jangkauan akses yang lebih mudah di perkotaan, tekanan kelompok sebaya yang lebih besar, dan adanya sikap yang lebih toleran terhadap penggunaan obat-obatan terlarang ketika anak remaja tumbuh di wilayah perkotaan (Aziz et al., 2021).

Riset berikutnya, dilakukan oleh Elmer yang mengemukakan bahwa aspek hubungan sosial antar siswa di sekolah selama adanya pandemi covid-19 berubah selama adanya sosial distancing. Terdapat lima perubahan jejaring sosial yaitu adanya perubahan dalam aspek (1) interaksi sosial,

(2) persahabatan, (3) belajar/ berdiskusi bersama, (4) dukungan informasional, dan (5) dukungan emosional. Di mana result dari riset tersebut menjabarkan bahwa terdapat dua hingga empat aspek dalam perubahan pada jejaring sosial tersebut terlaksana, maka tingkat kualitas kondisi remaja baik dari segi fisik maupun emosional hanya sebesar 45%, berbeda halnya jika tidak terdapat aspek perubahan signifikan, maka hasil dari kualitas kondisi remaja tersebut mencapai 84,9% sampai dengan 87,2 % (Elmer et al., 2020). Mayoritas persentase penurunan dukungan teman sebaya (peer group) selama masa PSBB dikarenakan gejala dari depresi pada remaja dan konflik-konflik yang terjadi diantara disebabkan oleh perasaan kesepian. Selama ini, persahabatan menjadi salah satu kunci dalam ketertarikan, intimate, dan dukungan sosial yang krusial pada remaja (Rogers et al., 2021). Keberadaan peer group di dalam lingkungannya, membantu remaja untuk menekan angka kecemasan, stress, bahkan depresi. Banyak penelitian yang menyebutkan bahwa adanya dukungan dari peer group dapat mencegah remaja dari terkena gangguan-gangguan mental maupun emosional kekurangan intensitas untuk berinteraksi dengan peer group yang disebabkan oleh ketentuan penjarahan jarak selama pandemi covid-19, menyebabkan angka penurunan dari dukungan teman sebaya sehingga tidak dipungkiri lahirnya penambahan jumlah persentase konflik dan gangguan emosional pada remaja (Yeung Thompson & Leadbeater, 2013).

Fakta riset menjabarkan bahwa remaja kerap mengalami perubahan sosial emosional selama PSBB berlangsung karena keterbatasan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya secara langsung dan banyak menghabiskan waktunya dengan keluarga yang tidak menentu harmonis. Penelitian mengungkapkan bahwa semakin bertambahnya umur remaja di fase awal, akan menyebabkan penurunan persentase kualitas hubungannya dengan orangtua. Remaja yang mengalami kekurangan validasi dan perhatian dari keluarga, akan meningkatkan intensitas konflik yang terjadi. Sehingga dapat mempengaruhi kestabilan emosi dan mendorongnya ke arah emosi yang negatif seperti kecemasan, stress, bahkan depresi. Terdapat peningkatan persentase konflik yang terjadi di dalam keluarga pada era pandemi yang sering kali dihubungkan dengan gangguan emosional pada remaja (Rogers et al., 2021). Tidak dipungkiri bahwa support yang dilakukan oleh peer group dan keluarga menjadi faktor utama yang berpengaruh baik bagi kesehatan mental remaja selama PSBB berlangsung. Kasih sayang dan keintiman yang diberikan oleh orangtua pada anak, yang kerap ditandai dengan interaksi yang baik, perhatian yang cukup, terbukti dapat menurunkan persentase gangguan mental dan emosional pada remaja. Juga hal ini dapat membantu remaja untuk cepat menyelesaikan konflik dan memiliki problem solving yang baik. Fakta sebaliknya, diungkap dalam sebuah riset yang menjabarkan bahwa remaja yang suka berada di rumah dan umumnya adalah seorang pemalu, mengalami tingkat kecemasan, stress, dan depresi dengan persentase yang lebih sedikit (Brooks et al., 2020).

Adanya ketidakstabilan dalam mental remaja diharapkan terbantu pada ranah pendidikannya. Guru BK diharapkan dapat membaca situasi dengan menerapkan teori yang ada berdasarkan kapabilitasnya. Ranah pendidikan diharapkan memberikan sebuah perubahan positif terhadap siswa melalui guru BK, karena tugas guru BK adalah bertanggung jawab untuk membimbing siswa secara individual sehingga memiliki kepribadian yang matang dan mengenal potensi dirinya secara menyeluruh. Dengan demikian diharapkan siswa tersebut mampu membuat keputusan terbaik untuk dirinya, baik dalam memecahkan masalah mereka sendiri. Hardirnya konsep konseling berfokus solusi diharapkan mampu membantu siswa dalam memecahkan permasalahan yang terjadi



pada masa PSBB yang disebabkan oleh virus covid-19. Konseling berfokus solusi memiliki banyak manfaat bagi siswa. Berikut adalah beberapa manfaat utamanya: 1) Peningkatan pemecahan masalah: Konseling berfokus solusi membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang efektif. Mereka diajarkan untuk melihat masalah sebagai tantangan yang dapat diatasi dengan mengidentifikasi solusi yang mungkin dan menerapkan langkah-langkah konkrit untuk mencapainya. Hal ini membantu siswa untuk merasa lebih percaya diri dan kompeten dalam menghadapi masalah. 2) Peningkatan kemandirian: Dalam konseling berfokus solusi, siswa didorong untuk mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya mereka sendiri untuk mencapai tujuan mereka. Mereka belajar untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri dan membuat keputusan yang tepat. Ini membantu siswa untuk mengembangkan kemandirian dan menjadi lebih mandiri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. 3) Peningkatan pengembangan potensi: Melalui konseling berfokus solusi, siswa dapat mengidentifikasi dan mengoptimalkan kekuatan dan bakat mereka. Mereka diberi kesempatan untuk mengeksplorasi minat, nilai-nilai, dan tujuan mereka, sehingga dapat mengarahkan mereka menuju pengembangan potensi penuh mereka. Konselor dapat membantu siswa mengenali dan menghargai keunikan mereka sendiri, serta membantu mereka menemukan bidang-bidang di mana mereka dapat berkembang dengan baik. 4) Meningkatkan kesejahteraan emosional: Konseling berfokus solusi dapat membantu siswa mengatasi masalah emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Dengan mengidentifikasi solusi yang memungkinkan dan bekerja untuk mencapainya, siswa dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Konselor juga dapat membantu siswa mengembangkan strategi pemecahan masalah yang sehat dan cara-cara yang efektif untuk mengelola emosi negatif. 5) Peningkatan hubungan sosial: Konseling berfokus solusi dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan hubungan interpersonal yang sehat. Mereka dapat belajar cara berkomunikasi dengan baik, memahami sudut pandang orang lain, dan membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, keluarga, dan anggota masyarakat lainnya. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, koneksi sosial, dan dukungan yang mereka terima dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, konseling berfokus solusi memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk pemecahan masalah, kemandirian, pengembangan potensi, kesejahteraan emosional, dan hubungan sosial.

Di tengah PSBB yang berlangsung guru BK dapat terus menjalankan tugasnya meski hanya melalui kelas online. Di dalam keterbatasan tersebut masih ada teknologi yang mampu dicapai oleh guru BK dalam mengimplementasikan tugasnya dengan harapan dapat membantu siswanya untuk memecahkan persoalan di era gempuran virus dan keterbatasan dalam berkomunikasi secara langsung. Beberapa hal berikut yang dapat dilakukan guru dengan menerapkan metode konseling berfokus solusi; (1) Guru BK berperan melibatkan siswa secara optimal dengan merubah pola pikir dan statement baik secara fisik, sosial, maupun emosional. Karena dengan begitu dapat melatih siswa pandai bersosialisasi dengan guru, dan sesama teman meski hanya melalui platform online. (2) Guru BK mengharuskan kepada siswa untuk tetap menjaga spiritualitasnya lewat beribadah sesuai dengan agama dan keyakinan siswa masing-masing. (3) Guru BK berperan untuk membiasakan siswanya untuk melakukan komunikasi dengan orang-orang terdekatnya selama masa pandemi. (4) Guru BK melakukan perannya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan layanan penguasaan konten membantu siswa menyelesaikan masalahnya lewat

platform online/daring. Dan guru BK harus terus menerus melakukan inovasi dalam setiap konselingnya. (5) Guru BK juga berperan meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual tidak hanya untuk siswa yang bermasalah tetapi juga untuk seluruh siswa yang terlibat dalam lingkungannya mengajar (Tambak et al., 2022).

## **KESIMPULAN**

Kebutuhan akan berinteraksi merupakan mutlak harus didapatkan oleh setiap individu. Komunikasi secara langsung (bertatap muka) merupakan jalan sebaik-baiknya dalam berkomunikasi karena dapat melihat secara langsung reaksi tubuh, mimik wajah, serta keadaan sekitar yang tertangkap langsung oleh indera. Namun adanya pembatasan sosial berskala besar (PSBB) yang harus dilakukan sebab pandemi covid-19, memaksa manusia untuk membatasi secara drastis komunikasi langsungnya dengan sesama manusia. Adanya pandemi dinilai merubah sistematika kehidupan manusia dengan begitu signifikan sebab gerakannya sangat terbatas. Aspek pendidikan juga menjadi salah satu hal yang terkena dampak begitu signifikan. Seluruh kegiatan belajar mengajar yang dilakukan melalui daring menjadikan siswanya kerap merasakan kecemasan, stress, bahkan depresi akibat pembatasan dengan skala besar tersebut. Hal itu lah yang menjadi tugas guru Bk untuk mengimplementasikan konsep berdasarkan kapabilitasnya yaitu konseling berfokus solusi. Konsep ini diharapkan dapat menekan angka gangguan mental yang dialami oleh siswa remaja yang umumnya emosionalnya belum tervalidasi dengan sempurna.

Adapun manfaat utama pemberlakuan konseling berfokus solusi pada siswa, yaitu; (1) Peningkatan pemecahan masalah pada siswa, (2) Meningkatkan kemandirian pada siswa, (3) Peningkatan pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa, (4) Meningkatkan kesejahteraan emosional yang dirasakan oleh siswa dalam masa pandemi, (5) Peningkatan hubungan sosial meski hanya melalui platform online. Agar terciptanya efisiensi konseling berfokus solusi yang dilakukan oleh guru BK, maka beberapa hal berikut juga harus dilakukan, yaitu; (1) Guru BK berperan melibatkan siswa secara optimal dengan merubah pola pikir dan statement baik secara fisik, sosial, maupun emosional. (2) Guru BK mengharuskan kepada siswa untuk tetap menjaga spiritualitasnya lewat beribadah sesuai dengan agama dan keyakinan siswa masing-masing. (3) Guru BK berperan untuk membiasakan siswanya untuk melakukan komunikasi dengan orang-orang terdekatnya selama masa pandemi. (4) Guru BK melakukan perannya dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan layanan penguasaan konten membantu siswa menyelesaikan masalahnya lewat platform online/daring. Dan guru BK harus terus menerus melakukan inovasi dalam setiap konselingnya. (5) Guru BK juga berperan meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual tidak hanya untuk siswa yang bermasalah tetapi juga untuk seluruh siswa yang terlibat dalam lingkungannya mengajar.

## **RUJUKAN**

Abdullah, A. (2019). Perkembangan sosio emosional Pada Masa Remaja. *Perkembangan Sosio Emosional Pada Masa Remaja, VIII*, 417–429.

**Cordoba Journal of Communication and Da'wah, Vol. 01, No. 01**

- Andini Mukti, G., Pratomo, H., Khotimah Elfiyani, N., Dhahifa Wahyuni, R., Safitri Widayanti Putri, dan, & Peminatan Kesehatan, P. (2020). Dampak Sosial Emosional Remaja Selama Social Distancing : Literature Review Social Emotional Impact in Adolescents During Social Distancing: Literature Review. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 121–128.
- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi (Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7 July), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Gerald Corey. (2013). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy* (Ninth Edit). California State University.
- Hurlock, E. B. (1996). *Perkembangan Anak Jilid I* (Edisi Keen). Penerbit: Erlangga.
- Lubis, M. Y. (2019). Mengembangkan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Bermain. *Generasi Emas*, 2(1), 47. [https://doi.org/10.25299/ge.2019.vol2\(1\).3301](https://doi.org/10.25299/ge.2019.vol2(1).3301)
- Magson, N. R., Freeman, J. Y. A., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 44–57. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01332-9>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Herniyanti, R., Timur, L. B., Sekaki, P., Tim, L. B., Kota, P., & Pekanbaru, K. (2020). Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 241–246.
- Nugraha, A., & Yeni Rachmawati. (2013). *Metode Pengembangan Sosial Emosional* (Cetakan 1.). Universitas Terbuka.
- Prayitno. (2014). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK Di Satuan Pendidikan* (Kedua).

Paramitra Publishing.

- Rofiqah. (2017). *Panduan Konseling Berfokus Solusi: Membantu Keberlanjutan dan Keberhasilan Pendidikan* (Program Do). Universitas Negeri Malang.
- Rogers, A. A., Ha, T., & Ockey, S. (2021). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Keefektifan Solution Focused Group Counseling untuk meningkatkan Planned Happenstance Skills dan Career Decision Self Efficacy Mahasiswa BK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. *Al 'Ulum*, 62(4), 22–28.
- Stuart, G. W. (2015). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart Buku 2*. Elsevier Mosby.
- Sulaiman, N. (2019). Kehangatan Hubungan dengan Orang Tua, Pengasuh dan Teman dengan Syndrome Depresi pada Remaja Panti Asuhan di Jakarta. *Psyche 165 Journal*, 12(2), 112–123. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v12i2.7>
- Tambak, S. ., Lubis, A. ., Lestari, U. ., & Damanik, R. . (2022). Peran Guru BK dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Emosional. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3((2)), 625–633.
- Yeung Thompson, R. S., & Leadbeater, B. J. (2013). Peer victimization and internalizing symptoms from adolescence into young adulthood: Building strength through emotional support. *Journal of Research on Adolescence*, 23(2), 290–303. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00827.x>