



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Peningkatan Motivasi Belajar Gen-Z yang Terdistraksi Cinta Melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC): Sebuah Studi Literatur

Ravena Delia Puspita¹, Galuh Candra Puspita², Jesy Kristyasadudra³, Rizka Purwati⁴, Cheissa Putri Valentina⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³⁴⁵⁶

ravenadeliap12@gmail.com¹, gagapuspita@gmail.com², jesykristyasadudra@gmail.com³

rizkapurwati1@gmail.com⁴, cheissavalentina04@gmail.com

rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

This article examines the effectiveness of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in increasing the learning motivation of high school students who are distracted by romantic relationships. High motivation to study is very important for academic achievement, but the interest in love among teenagers is often a significant distraction that causes a decrease in focus, study time, and overall motivation. Therefore, the aim of this study is to prove that SFBC can increase the learning motivation of students who are distracted by love. This research uses a literature study method, analyzing national journals and articles relevant to the research topic, which are obtained from Google Scholar using documentation techniques. Results from various studies consistently show that SFBC is effective in significantly increasing students' learning motivation, self-control, and academic self-concept. SFBC, as a future-oriented model, helps students manage internal conflicts between emotions and academic responsibilities. This shows that SFBC is an appropriate intervention for BK teachers to restore academic focus and stabilize student motivation.

Keywords: SFBC, motivation to learn, love distraction

ABSTRAK

Artikel ini mengkaji efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling* - SFBC) dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMA yang terdistraksi oleh hubungan romantis. Motivasi belajar yang tinggi sangat penting untuk prestasi akademik, namun ketertarikan pada cinta di kalangan remaja sering menjadi distraktor signifikan yang menyebabkan penurunan fokus, waktu belajar, dan motivasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah membuktikan bahwa SFBC dapat meningkatkan motivasi belajar siswa yang terdistraksi cinta. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, menganalisis jurnal dan artikel nasional yang relevan dengan topik penelitian, yang diperoleh dari *Google Scholar* dengan teknik dokumentasi. Hasil dari berbagai studi menunjukkan secara konsisten bahwa SFBC efektif dalam meningkatkan secara signifikan motivasi belajar, *self-control* (pengendalian diri), dan konsep diri akademik siswa. SFBC, sebagai model yang berorientasi masa depan, membantu siswa mengelola konflik internal antara emosi dan tanggung jawab akademik. Hal ini menunjukkan bahwa SFBC merupakan intervensi yang tepat bagi guru BK untuk memulihkan fokus akademik dan menstabilkan motivasi siswa.

Kata Kunci: SFBC, motivasi belajar, distraksi cinta



PENDAHULUAN

Motivasi belajar dapat meningkatkan keinginan untuk belajar sehingga guru sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran hendaknya dapat memotivasi gen z untuk terus belajar. Matondang, (2018) mengatakan bahwa motivasi belajar yang tinggi umumnya tinggi pula prestasi belajar. Begitu pula sebaliknya, motivasi belajar yang rendah maka akan rendah pula hasil belajarnya. Upaya yang dilakukan oleh Konselor adalah dengan memilih model atau metode yang tepat agar tercipta situasi belajar yang menarik sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar dan keberhasilan belajar siswa (Suharni, 2019).

Generasi Z saat ini memasuki masa yang rentan sekaligus krusial, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial serta emosional yang pesat. Tugas utama remaja adalah mencapai prestasi akademik sebagai persiapan masa depan. Namun, seiring dengan pematangan sosial, ketertarikan menjalin hubungan romantis (pacaran) dan melibatkan cinta dalam kehidupan menjadi dinamika sosial yang dominan dikalangan remaja (Putri & Puspita, 2021). Fenomena ini, terlihat wajar secara perkembangan namun sering kali menjadi sumber distraksi yang signifikan, fokus yang bergeser ini sering kali menimbulkan konflik internal antara kebutuhan emosional (cinta) dan tanggung jawab akademik (belajar).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan emosional yang mendalam dalam hubungan romantis dapat menjadi distraktor signifikan yang dapat menurunkan motivasi dan konsentrasi belajar siswa (Jurnismio, 2023). Karena jasmani dan rohani siswa tersita untuk memikirkan pasangannya, mengelola konflik atau mengalami emosi tidak stabil yang pada akhirnya berakibat penurunan alokasi waktu dan fokus untuk kegiatan akademik, penurunan motivasi untuk mencapai tujuan belajar, juga penurunan hasil belajar secara keseluruhan.

Fenomena ini memerlukan intervensi yang tepat dan terarah dari layanan bimbingan dan konseling (BK) disekolah untuk membantu siswa memulihkan fokus dan menstabilkan motivasi belajar siswa. Dalam konteks penanganan siswa konseling singkat berfokus pada solusi atau SFBC dapat menjadi pendekatan yang sangat relevan. SFBC (*Solution Focused Brief Counseling*) atau sering dikenal dengan konseling ringkas berfokus solusi. Konseling ini memfokuskan pada solusi yang dibangun oleh konseli, bukan pada masalahnya konseli diajak untuk membangun solusinya sendiri dengan berpegang pada kemampuan yang dimiliki konseli (Arofah & Nawantara 2018).

Dari fenomena turunya motivasi belajar yang terdistraksi oleh cinta bukan hanya masalah ringan, tetapi juga masalah yang memerlukan perhatian lebih dari guru bimbingan dan konseling (BK). Oleh karena itu, artikel ini akan mengkaji beberapa studi terdahulu untuk mengkaji secara



deskriptif bagaimana SFBC dalam usaha meningkatkan motivasi belajar gen z yang terdistraksi cinta.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi literatur yang didasarkan pada kajian dan analisis teks yang memanfaatkan sumber data bibliografi atau bahan pustaka. Inti dari studi literatur merupakan cara untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber tertulis seperti buku, artikel jurnal, dokumen resmi, dan laporan penelitian sebelumnya (Fatimah & Fitrisia, 2025). Pada hakikatnya berorientasi pada kajian dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang telah dikumpulkan Data kajian pustaka berbentuk data sekunder, artinya data yang diperoleh melalui penelitian orang lain dan tidak memiliki batas waktu.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari jurnal atau artikel nasional yang mempunyai ketertarikan pada topik penelitian yang didapatkan dari *google scholar*. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah proses pencarian dan pengumpulan data mengenai data yang berbentuk catatan, buku, artikel, makalah, jurnal, skripsi, dan lain sebagainya (Sabarrudin dkk, 2022). Dari teknik pengumpulan data tersebut beberapa penelitian berikut telah diperoleh dan dijadikan sebagai sumber data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari studi literatur tentang Peningkatan Motivasi Belajar Gen-Z yang Terdistraksi Cinta Melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC), menunjukkan dua kelompok temuan utama, yaitu mengenai dampak distraksi cinta dan keefektifan intervensi SFBC sebagai solusi.

Tabel 1. Tabel hasil kajian

No	Judul	Penulis	Metode Penelitian	Hasil penelitian
1.	Love vs Learning: Examining the Negative Psychological Effects of Romantic Distraction on Academic Performance	Zabih Ullah Khan, Ehtesham Ullah Khan and Ali Raza (2025)	Kuantitatif, desain cross-sectional menggunakan data survei. Analisis korelasi, regresi, dan ANOVA.	Ditemukan korelasi negatif yang sangat kuat ($r = -0.89$) antara distraksi romantis dengan kinerja akademik (IPK). Distraksi romantis merupakan



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
+PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

				prediktor signifikan terhadap IPK, menjelaskan 78.6% dari varians. Hasil penelitian menggaris bawahi perlunya program dukungan untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa (yang merupakan fokus SFBC).
2.	Keefektifan Konseling <i>Solution Focused Brief Counseling</i> untuk Meningkatkan <i>Self Control</i> pada Siswa SMP Negeri 80 Jakarta	Selfi Afliana, Evi Deliviana, Andreas Rian Nugroho, Ronny Gunawan (2025)	Penelitian Eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group Design.	Konseling Kelompok SFBC efektif dalam meningkatkan self-control siswa. Peningkatan self-control pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dibuktikan melalui uji Mann Whitney U yang menunjukkan perbedaan signifikan.
3.	Pengembangan Panduan <i>Solution</i> –	Alisia Nurul Aini Wijanarko, Bambang	Penelitian Pengembangan (Research and	Penelitian menghasilkan produk



	<i>Focused Brief Counseling</i> untuk meningkatkan motivasi belajar siswa kelas X SMK	Dibyowiyono, S.Pd., M.Pd (2023)	Development - R&D).	Panduan Solution-Focused Brief Counseling. Panduan tersebut dinilai Valid (oleh ahli materi dan ahli media) dan Praktis (oleh guru BK dan siswa) untuk meningkatkan motivasi belajar.
4.	Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan SFBC (<i>SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING</i>)	Rapika Duri, Nurlela, Ika Rahmawaty (2025)	Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam dua siklus.	Terjadi peningkatan yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa setelah dilakukannya tindakan konseling kelompok SFBC pada siklus I dan siklus II. Secara umum, persentase siswa dalam kategori motivasi sangat rendah menurun drastis.
5.	Pengaruh Cinta Lawan Jenis Terhadap Motivasi dan Proses Belajar Siswa SMAMIO	Amalia Dwi Berliyanti, Revi Febriani Ma'arif, Nanik Rahmawati Fuadah (2023)	Kualitatif Deskriptif dengan menggunakan penyebaran angket (questionnaire) kepada siswa sebagai subjek penelitian.	Cinta lawan jenis ditemukan memengaruhi proses belajar siswa secara negatif, ditunjukkan oleh:



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom
SENJA KKN #6
 Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara
+PRO SIDING

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

					penurunan konsentrasi, alokasi waktu dan pikiran yang lebih banyak untuk pasangan, dan pemborosan waktu belajar.
6.	Studi Kasus Siswa Pacaran Tidak Sehat pada Kelas VIII SMP Negeri 22 Pontianak	Tris Wardani (2015)	Penelitian Kualitatif dengan jenis Studi Kasus. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.		Pacaran tidak sehat berdampak pada penurunan prestasi akademik, emosi yang tidak stabil, sering membolos, hingga masalah kriminalitas ringan. Kesimpulan menekankan perlunya layanan bimbingan dan konseling.
7.	Konseling Kelompok untuk meningkatkan Motivasi Belajar dengan Pendekatan sfbc (Teknik Miracle Question)	Tega wijayanti (2020)	Penelitian Tindakan/Eksperimen (untuk melihat efek perlakuan).		Konseling Kelompok SFBC dengan Teknik Miracle Question efektif dalam peningkatan motivasi belajar siswa, yang ditunjukkan oleh peningkatan motivasi belajar dari rata-rata



				kategori sedang menjadi tinggi setelah intervensi.	
8.	Dampak pacaran terhadap minat dan motivasi belajar	Fransiskus Xaverius Yosua (2024)	penelitian kualitatif deskriptif. menggunakan kuesioner atau angket	Berpacaran yang buruk dapat mengakibatkan minat dan motivasi belajar menurun, belajar menjadi tidak konsisten, mudah teralihkan, dan sulit berkembang. Sedangkan berpacaran yang positif dapat membangun individu untuk semakin ingin belajar.	
9.	Konseling Kelompok Dengan Teknik Berfokus Pada Solusi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di Mts Al-Uswah Kuala	Serla Andrianti, Nefi Darmayanti, Mohammad Al-Farabi (2023)	Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) dengan dua siklus.	Konseling Kelompok dengan teknik SFBC efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Peningkatan motivasi dari kategori rendah (13% pada pra-siklus) menjadi tinggi (88% pada siklus kedua).	
10.	PENGARUH AKTIFITAS	ALIK BIMA	Pendekatan kuantitatif	Peneliti	



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan
3. Kesehatan Mental
4. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
5. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
6. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
7. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
8. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
9. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
10. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

	PACARAN TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMK PEMUDA PAPAR	AFRIANSAH, KHUSUSIYAH, YUANITA DWI KRISPHIANTI (2018)	dengan teknik kausal assosiatif.	menunjukkan bahwa dari hasil maka terdapat pengaruh aktifitas pacaran terdapat motivasi belajar kelas XI di SMK PEMUDA PAPAR.
11.	View of Pengaruh Pacaran Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa	Resmin Manik dan Silvester Adinugraha (2024)	Penelitian kuantitatif dengan model analisis regresi linear sederhana.	Mahasiswa yang mempunyai aktivitas pacaran yang kurang baik akan memiliki keterbatasan dalam motivasi belajar sehingga sulit untuk mencapai Indeks Prestasi Kumulatif yang memuaskan.
12.	Penerapan Solution- Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa	Ahmad Heri Nugroho, Diah Ayu Puspita, Mulawarman (2018)	Konseling Individu dengan Pendekatan SFBC.	SFBC berhasil membantu siswa meningkatkan Konsep Diri Akademik mereka. Peningkatan ini vital untuk mengatasi penurunan hasil belajar dan kegagalan siswa yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman diri akademik.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Penanganan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Penanganan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Terindeks:



13.	Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA	Gazali Rahman, Nina Permata Sari, Eklys Cheseda Makaria (2023)	Pre-experimental design dengan model Intact-Group Comparison.	Konseling Kelompok SFBC terbukti efektif dalam mengurangi perilaku menunda tugas akademik (Prokrastinasi Akademik). SFBC membantu siswa mengelola waktu dan manajemen pengerjaan tugasnya dengan lebih baik, sehingga meningkatkan kinerja akademik.
14.	Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy): Membangun Hubungan Sehat Tanpa Mengorbankan Pendidikan	Zunia Virasuli, Masnida (2025)	Kajian Konseptual/Penerapan SFBT	Konseling SFBT dapat digunakan untuk menangani permasalahan siswa, salah satunya penurunan nilai akademik yang disebabkan terlalu fokusnya dalam menjalani hubungan pacaran. Permasalahan ini terjadi



					<p>karena remaja belum bisa memanajemen waktu antara belajar dan bersama pasangan. SFBT diharapkan dapat membantu siswa membangun hubungan sehat tanpa mengorbankan pendidikan.</p>
15.	<p>Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok</p>	<p>Bakhrudin All Habsy, Alya Rahmawati, Dwi Wulan Ariyanti, Chintya Inayatuz Zahro, Hikmal Ramadhan Priyo Santoso (2024)</p>	<p>Library (Kajian Literatur)</p>	<p>Research Pustaka/Kajian</p>	<p>Artikel ini menjelaskan mengenai pendekatan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) dalam Konseling Kelompok. SFBC adalah kegiatan konseling yang berpusat pada penemuan solusi untuk mengatasi masalah. Hasil pembahasan meliputi kajian mengenai SFBC: pengertian, tahapan, teknik, serta kelebihan dan kekurangan.</p>



Dampak Negatif Distraksi Romantis terhadap Akademik:

- Studi kuantitatif menunjukkan bahwa korelasi negatif yang sangat kuat ($r = -0.89$) antara distraksi romantis dengan kinerja akademik (IPK) siswa, yang menegaskan bahwa distraksi ini menjadi faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap menurunnya prestasi akademik.
- Secara kualitatif, distraksi akibat hubungan romantis dengan lawan jenis terbukti memengaruhi proses belajar siswa. Dampak tersebut terlihat dari menurunnya tingkat konsentrasi secara signifikan, penggunaan waktu dan pikiran yang tidak efektif karena lebih fokus pada pasangan, serta kondisi emosional yang tidak stabil. Keadaan ini pada akhirnya berdampak pada penurunan pencapaian akademik dan munculnya perilaku tidak disiplin.
- Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penyediaan program pendampingan yang berfokus pada penguatan kemampuan regulasi diri peserta didik. Upaya tersebut diperlukan agar siswa mampu mengelola kehidupan sosial secara seimbang tanpa mengabaikan kewajiban dan tanggung jawab akademik.

1. Keefektifan **Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)** sebagai Intervensi:

- Meningkatkan Motivasi Belajar
Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK), Konseling Kelompok dengan pendekatan *Sosial- Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti efektif dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Intervensi ini mampu menggeser tingkat motivasi siswa dari kategori sangat rendah menjadi tinggi, yang ditunjukkan dengan peningkatan persentase capaian, misalnya dari 13% pada tahap pra-siklus menjadi 88% pada siklus kedua. Keberhasilan tersebut terutama didukung oleh penerapan teknik SFBC seperti *Miracle Question*.
- Penguatan *Self-Control* (Pengendalian Diri)
SFBC juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa. *Self-control* merupakan kompetensi penting yang memungkinkan siswa mengatur, merencanakan, serta mengarahkan perilaku mereka secara lebih terstruktur untuk mencapai tujuan akademik yang positif.
- Peningkatan Konsep Diri Akademik



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

Peningkatan konseling SFBC membantu siswa mengembangkan Konsep diri akademik yang lebih positif. Peningkatan ini berperan penting dalam mengatasi perasaan gagal, meningkatkan kepercayaan akademik, serta menstabilkan hasil belajar siswa.

- **Penurunan Prokrastinasi Akademik**
SFBC terbukti efektif dalam mengurangi kecenderungan siswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Temuan ini menunjukkan peran SFBC dalam membantu siswa mengelola waktu belajar secara lebih efektif dan bertanggung jawab.
- **Relevansi Konseptual**
Secara konseptual, SFBC relevan digunakan untuk menangani permasalahan penurunan prestasi akademik yang disebabkan oleh fokus berlebihan pada hubungan romantis. Pendekatan ini terbukti mampu membantu siswa membangun relasi yang sehat tanpa harus mengorbankan komitmen dan pencapaian pendidikan mereka.

Pembahasan

Temuan studi literatur memperkuat premis awal bahwa keterlibatan emosional yang berlebihan dalam hubungan romantis pada usia SMA merupakan distraksi yang masif bagi motivasi belajar. Angka korelasi negatif yang kuat ($r = -0.89$) menunjukkan bahwa masalah ini adalah masalah krusial yang memerlukan intervensi terstruktur dan tepat sasaran. Distraksi ini secara faktual menyita sumber daya kognitif dan waktu siswa, sehingga mengganggu pencapaian tugas utama remaja, yaitu mencapai prestasi akademik.

Dalam menanggapi masalah ini, Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) menunjukkan keefektifan yang tinggi. Prinsip SFBC yang optimistik dan berorientasi pada solusi sangat cocok untuk membantu remaja yang sedang berada dalam konflik internal. SFBC mengarahkan siswa untuk mengubah fokus dari masalah (distraksi cinta) menuju solusi dan tujuan akademik yang diinginkan melalui teknik seperti *exception-finding* dan *miracle question*.

Keberhasilan SFBC tidak hanya pada peningkatan motivasi belajar secara langsung, namun juga pada peningkatan keterampilan pendukung, seperti pengendalian diri (*self-control*) dan konsep diri akademik. Peningkatan *self-control* adalah kunci utama yang memungkinkan siswa untuk menyeimbangkan tuntutan hubungan romantis dengan tanggung jawab akademik. Dengan manajemen diri yang lebih baik, siswa dapat memprioritaskan tujuan belajar, mengurangi *prokrastinasi akademik*, dan membangun hubungan yang sehat. Oleh karena itu, SFBC terbukti menjadi pendekatan intervensi yang komprehensif dan sangat relevan yang harus



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

dipertimbangkan oleh guru BK untuk memulihkan fokus dan menstabilkan motivasi belajar siswa SMA.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kajian studi literatur yang komprehensif, dapat disimpulkan bahwa Konseling Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling* - SFBC) merupakan pendekatan intervensi yang efektif dan sangat relevan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA yang mengalami distraksi cinta. Meskipun cinta lawan jenis sering terbukti menjadi distraktor kuat yang menurunkan konsentrasi dan kinerja akademik, SFBC berhasil memulihkan fokus dan motivasi siswa. Keberhasilan SFBC didukung oleh kemampuannya tidak hanya meningkatkan motivasi belajar secara langsung, tetapi juga memperkuat *self-control* dan konsep diri akademik siswa, yang merupakan kunci bagi remaja untuk menyeimbangkan kehidupan emosional dan tanggung jawab akademik secara bertanggung jawab.

Saran

Untuk meningkatkan efektivitas layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah, guru BK sangat disarankan untuk mempertimbangkan dan mengimplementasikan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai intervensi utama, khususnya untuk menangani masalah penurunan motivasi belajar yang disebabkan oleh distraksi cinta. Implementasi SFBC ini harus dilakukan secara terarah dan terstruktur, dengan memfokuskan intervensi pada upaya penguatan kemampuan regulasi diri (*self-control*) dan peningkatan konsep diri akademik siswa. Guru BK dapat memanfaatkan teknik-teknik khas SFBC seperti *Miracle Question* dan *exception-finding* untuk menggeser fokus siswa dari masalah (*distraksi cinta*) menuju solusi dan tujuan akademik yang positif. Hal ini penting agar siswa dapat mengelola konflik internal, menyeimbangkan tuntutan emosional dengan tanggung jawab akademik, serta mencapai prestasi belajar yang optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Afliana, S., Deliviana, E., Nugroho, A. R., & Gunawan, R. (2025). Keefektifan konseling kelompok *Solution-Focused Brief Counseling* untuk meningkatkan *Self-Control* pada siswa SMP Negeri 80 Jakarta. *Indonesian Journal of*
- Afriansyah, A. B., Khususiyah, K., & Krisphianti, Y. D. (2018). Pengaruh Aktivitas Pacaran Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XI SMK Pemuda Papar. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 5(1), 29-32.
- All Habsy, B., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dalam konseling kelompok. *Jurnal Pendidikan Non formal*, 1(3), 1–14.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

- Andrianti, S., Darmayanti, N., & Al-Farabi, M. (2023). Konseling kelompok dengan teknik berfokus pada solusi untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di MTS Al-Uswah Kuala. *Journal of Student Research*, 1(1), 87-101.
- Arofah, L., & Nawantara, R. D. (2018). Pengembangan Panduan Solution Focused Brief Counseling Untuk Guru BK Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kediri. *Jurnal Bikotetik*, 2(01), 100- 104.
- Duri, R., Nurlela, & Rahmawaty, I. (2025). Meningkatkan motivasi belajar siswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (Solution-Focused Brief Counseling). *MANAJERIAL* (1), 209–217.
- Fatimah, S., Zen, N. H., & Fitriasia, A. (2025). Literatur Riview dan Metodologi Ilmu Pengetahuan Khusus. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 41-48.
- Jurnal Inovasi Manajemen dan Supervisi Pendidikan, 5Educational Counseling, 9(2), 242–253. <https://doi.org/10.30653/001.202592.494>
- JURNISMIO. (2023). Pengaruh Cinta Lawan Jenis terhadap Motivasi dan Proses Belajar Siswa SMAMIO. *JURNISMIO*, 2(2), 27-31.
- Khan, Z. U., Khan, E. U., & Raza, A. (2025). Love vs learning: Examining the negative psychological effects of romantic distraction on academic performance. *Journal of Asian Development Studies*, 14(1), 1005– 1012. <https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.1.78>
- Manik, R., & Adinugraha, S. (2024). Pengaruh Pacaran Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Sepakat: Jurnal Pastoral Kateketik*, 10(1), 16- 40.
- Matondang, A. (2018). Pengaruh antara minat dan motivasi dengan prestasi belajar. *Bahastra: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(2), 24-32.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman, M. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 93–105.
- Putri, Y. S., & Puspita, G. E. (2021). Pola Komunikasi Remaja dalam Berpacaran dan Pengaruhnya Terhadap Kegiatan Belajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4381-4388.
- Rahman, G., Sari, N. P., & Makaria, E. C. (2023). Efektivitas pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam mengurangi prokrastinasi



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui Integrasi Kompetensi Professional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

1. Bimbingan dan Konseling Multikultural
2. Best Practice Kearifan Lokal untuk Peningkatan Isu Kesehatan Mental
3. Integrasi Kearifan Lokal dengan Layanan BK
4. Best Practice 7 Jurus Hebat BK
5. Peningkatan Permasalahan Generasi Z (Pribadi-sosial, Akademik & Karir)
6. Asesmen, Evaluasi & Manajemen Layanan BK
7. Peningkatan Nasionalisme dan Kebhinekaan Generasi Z
8. Character Building Berbasis Kearifan Lokal
9. Media dan Inovasi Bermuatan Kearifan Lokal

akademik siswa SMA. Journal of Education Research, 4(2), 347– 357.

- Sabarrudin, Silvianetri, & Yuliana Nelisma. (2022). "Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Belajar: Studi Kepustakaan". Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK), 4(4). <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5240>
- Suharni, and Purwanti. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. Il G- Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling 3, no. 1 (2019): 74. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.89>
- Virasuli, Z., & Masnida, M. (2025). Konseling SFBT (Solution Focused Brief Therapy): Membangun hubungan sehat tanpa mengorbankan pendidikan. Jurnal Kepemimpinan Pendidikan, 9(10). <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i1.29608>
- Wardani, T., Lestari, S., & Astuti, I. (2015). Studi kasus siswa pacaran tidak sehat pada kelas viii smp negeri 22 pontianak. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK), 4(7).
- Wijanarko, A. N. A., & Wiyono, B. D. (2023). Pengembangan Panduan Solution-Focused Brief Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMK. Jurnal BK UNESA, 13(6).
- Wijayanti, T. (2020). Konseling Kelompok Untuk Peningkatan Motivasi Belajar Dengan Pendekatan SFBC (Teknik Miracle Question). Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 7(2), 106-114.
- Yosua, F. X. (2024). Dampak pacaran terhadap minat dan motivasi belajar. Jurnal Inovasi Global, 2(6), 625-6