

Prosiding

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling *“Konseling Krisis”*



UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
Moral and Intellectual Integrity

27 Agustus 2016
Auditorium Kampus II UAD
DI. Yogyakarta

Editor :
Prof. Dr. Siti Partini S.,SU
Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd
Dr. Mumpuniarti, M.Pd
Dr. Soetarno, M.Pd

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING “Konseling Krisis”

ISBN : 978-602-60115-0-3

Ketua Editor :

Dr. Kusno Effendi, M.Si., M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Editor Ahli :

Prof. Dr. Siti Partini Suardiman, SU. (Universitas Ahmad Dahlan)

Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd (Universitas Negeri Surabaya)

Dr. Mumpuniarti, M.Pd (Universitas Negeri Yogyakarta)

Dr. Soetarno, M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Editor Pelaksana :

Wahyu Nanda Eka Saputra, M.Pd., Kons (Universitas Ahmad Dahlan)

Caraka Putra Bhakti, M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Agus Ria Kumara, M.Pd (Universitas Ahmad Dahlan)

Desain Sampul : Fajar Irfani Setyawan

Layout : Agus Supriyanto, M.Pd

Penerbit dan Redaksi:

Prodi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan - Universitas Ahmad Dahlan

Kampus II UAD

Jl Pramuka 42 Sidikan, Umbulharjo, Yogyakarta

Telp: (0274) 563515, 511830, 379418, 371120

Fax (0274) 564604

Email: seminarnasionalbkquad@gmail.com

Cetakan Pertama: Agustus 2016

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan

Dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Allah SAW, karena atas karunia-Nya, prosiding Seminar Nasional Konseling Krisis telah dilaksanakan pada Sabtu, 27 Agustus 2016 di ruang Auditorium Universitas Ahmad Dahlan, yang diselenggarakan oleh program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan.

Seminar nasional ini diselenggarakan sebagai media sosialisasi dan komunikasi hasil penelitian maupun hasil pemikiran tentang teori dan praktik penyelenggaraan konseling krisis sebagai wujud penguatan profesi konselor di Indonesia. Seminar Nasional ini merupakan ajang tukar menukar informasi dan pengalaman, ajang diskusi ilmiah, dan peningkatan secara berkesinambungan penyelenggaraan layanan Bimbingan dan Konseling yang profesional dalam berbagai setting.

Prosiding ini memuat berbagai karya tulis dari hasil-hasil penelitian serta gagasan ilmiah tertulis tentang teori dan praktik konseling krisis. Makalah-makalah yang termuat dalam prosiding ini berasal dari mahasiswa, dosen, dan praktisi. Semoga penerbitan ini dapat digunakan sebagai acuan dan praktis penyelenggaraan layanan konseling krisis di Indonesia. Selain itu, besar harapan bahwa prosiding ini dapat memunculkan pemikiran-pemikiran baru terhadap pelaksanaan penelitian selanjutnya yang terkait konseling krisis. Akhir kata kepada semua pihak yang telah membantu, kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Agustus 2016
Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Ahmad Dahlan

Dody Hartanto, M.Pd
NIY. 60090563

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Redaksi.....	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v
Urgensi Konseling Krisis pada Masyarakat Indonesia (Najlatun Naqiyah)	1
Layanan Konseling Krisis bagi Anak Usia Dini Korban Bencana (Prima Suci Rohmadheny, Indah Setianingrum & Wahyu Nanda Eka Saputra)	10
Peran Konselor dalam Memberikan Layanan Konseling Komunitas bagi Korban Bencana Alam di Indonesia (Andika Ari Saputra)	17
Membangkitkan Motivasi Belajar Siswa untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMP (Said Alhadi, Bambang Budi Wiyono, Triyono & Nur Hidayah)	23
Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Penyandang Autis (Aisha Nadya)	30
Peranan Filsafat Konstruktivisme dalam Pendidikan Bimbingan dan Konseling (Augusto da Costa, Fatah Hanurawan, Adi Atmoko & Immanuel Hitipiew)	41
Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Trauma Pasca Bencana (Indana Zulfa & Ismi Komariatun Nisa)	51
Konseling Kelompok Berbasis Experiential Learning bagi Korban Bencana Alam yang Mengalami <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) (Santy Andrianie)	58
Konseling untuk Pemulihan Kondisi Remaja Eks Penyalahguna Narkoba (Silvia Yula Wardani)	68
Mengatasi <i>Mental Block</i> Pada Remaja melalui <i>Cognitive Therapy</i> (CT)..... (Noviyanti Kartika Dewi)	77

Bimbingan dan Konseling Islami sebagai Bagian Pendekatan bagi Remaja Pecandu Narkoba	86
(Ratna Fitriyani & Devi Trianasari)	
Konseling Psikoanalisis (Solusi yang Ditawarkan Menuju Remaja Sehat Tanpa Zat Psikoaktif)	96
(Yuanita Dwi Krisphianti & Muya Barida)	
Tinjauan Ekologis dan sebuah Pendekatan Kolaboratif sebagai Upaya Intervensi Problem Perilaku pada Remaja.....	105
(Ruly Ningsih)	
<i>Posttraumatic Growth</i> pada Pecandu Narkoba (Landasan Pengembangan Program Konseling Pecandu Narkoba pada Proses Rehabilitasi).....	113
(Nurlita Hendiani & Agus Supriyanto)	
Larangan Mengonsumsi Narkoba dalam Islam	122
(Amien Wahyudi)	
Pendekatan Feminisme melalui Layanan Konseling Krisis sebagai Intervensi Kekerasan dalam Pacaran	128
(Suvia Gustin & Hardi Prasetiawan)	
Peran Keluarga dalam Mengembangkan Potensi Anak Autism Spectrum Disorder	145
(Muya Barida & Yuanita Dwi Krisphianti)	
<i>Solution Focus Brief Group Counseling: Model Konseling untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa</i>	159
(Dita Kurnia Sari)	
Manajemen Personel Bimbingan dan Konseling.....	173
(Dwi Putranti)	
Manajemen Amarah: Strategi untuk Mengurangi Perilaku Agresi Siswa Sekolah Menengah.....	180
(Erni Hestiningrum)	

***SOLUTION FOCUS BRIEF GROUP COUNSELING: MODEL
KONSELING UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA***

Dita Kurnia Sari

Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam
Negeri Sunan Ampel Surabaya
ditakurniasari.uun@gmail.com

Abstract

Some research shows that teenagers who behave aggressively will experience barriers in learning, interpersonal problems, academic achievement and low social skills. Aggressive behavior is an act of violence that harm, hurt, injure because it will harm the victim that was done on purpose in the form of active or passive, physically or verbally either in person or not. One of the strategies to help reducing aggressive behavior is Solution Focus Brief Group Counseling, which consists of (1) establishing relationship, (2) identifying a solvable complaint, (3) establishing goals, (4) designing and implementing solutions, (5) termination and evaluation

Keyword: aggressive behavior, solution focused brief group counseling, senior high school.

1. Pendahuluan

Fenomena meningkatnya kasus penganiayaan, pengeroyokan, pencabulan, pemerkosaan, pencurian, penganiayaan, dan pemukulan, yang dilakukan oleh remaja merupakan salah satu indikator bahwa perilaku agresif di kalangan remaja menjadi masalah serius yang harus dicari solusinya. Meningkatnya perilaku agresif yang dilakukan remaja usia sekolah ditunjukkan oleh data Komisi Perlindungan Anak Indonesia yang menyebutkan bahwa kekerasan yang dilakukan oleh remaja pada tahun 2012 sebanyak 3871 kasus. Data tersebut diperkuat oleh hasil survey terhadap 1026

siswa SD, SMP dan SMA di sembilan provinsi di Indonesia, ditemukan fakta bahwa jumlah anak usia sekolah yang menjadi pelaku kekerasan di lingkungan sekolah sebesar 87,6% dan kenaikan angka kejadian kenakalan remaja pada tahun 2012 mencapai 13,34% jika dibandingkan tahun sebelumnya (detik.com, 10 Oktober 2012). Fakta tersebut diperkuat oleh adanya 73 laporan penganiayaan, pemukulan, pengejaran dan pengeroyokan yang dilakukan oleh siswa SMA di Jakarta (Kompas, 2011). Bentuk perilaku agresif lain yang seringkali ditunjukkan oleh remaja di Indonesia adalah tawuran (detik.com, 15 Juli 2013).

Perilaku agresif yang dibiarkan akan berdampak buruk pada perkembangan remaja. Remaja yang mempunyai kecenderungan berperilaku agresif akan mengalami hambatan belajar, masalah interpersonal (Wilson, 2003) dan cenderung memiliki keterampilan sosial yang rendah (Hann, 2002). Pendapat tersebut diperkuat oleh penelitian Gentile (2004) yang menjelaskan bahwa anak yang berperilaku agresif umumnya memiliki prestasi akademik yang rendah dan mengalami kesulitan belajar.

Beberapa fakta yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian tentang perilaku agresif dan dampak yang ditimbulkannya, maka perlu dilakukan upaya untuk mengurangi tingginya perilaku agresif siswa SMA. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku agresif siswa melalui layanan bantuan yang diberikan oleh konselor dalam bentuk layanan konseling. Corey (2009) menyatakan bahwa konseling dapat membantu individu untuk menemukan sumber-sumber pribadi (potensi dalam diri) agar bisa hidup lebih efektif. Dukungan empiris berkenaan dengan keefektivan konseling kelompok dikemukakan oleh Riva & Haub (dalam Corey, 2012) yang menyatakan bahwa “manfaat nyata dari konseling kelompok

adalah dapat menjangkau banyak siswa sebelum membutuhkan konseling yang bersifat perbaikan untuk masalah mental yang lebih serius”.

Melihat besarnya kontribusi layanan konseling terhadap masalah-masalah siswa di sekolah, konselor memiliki tanggung jawab untuk memberikan layanan konseling profesional kepada para siswa dalam upaya membantu peningkatan prestasi dan pengembangan potensi diri. Oleh karena itu, konselor diharapkan memiliki kemampuan untuk terampil, menguasai dan mengaplikasikan pendekatan konseling yang efektif dan efisien dalam rangka mewujudkan layanan konseling yang profesional di sekolah. Pendekatan konseling yang efektif dan efisien dapat membantu konselor dalam menjalankan tugas profesionalnya di tengah tanggung jawab lain yang diemban. Konselor memerlukan suatu pendekatan konseling yang memperhatikan aspek keefektifan dan efisiensi dalam mewujudkan perubahan dan membantu siswa menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Pendekatan konseling yang memperhatikan aspek keefektifan dan efisiensi dalam mewujudkan perubahan adalah Konseling Ringkas Berfokus Solusi (*Solution Focused Brief*

Counseling). Konseling Ringkas Berfokus Solusi dapat menjadi alternatif bantuan yang memenuhi kriteria efektif dan efisien sebagai katalisator perubahan pada diri siswa. Charlesworth & Jackson (2004) menyatakan bahwa Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi cocok untuk setting sekolah karena efektif menciptakan perubahan pada diri konseli selama sesi konseling dengan waktu yang lebih singkat. Pelaksanaan Konseling Ringkas Berfokus Solusi yang dilakukan secara kelompok (*Solution Focus Brief Group Counseling*) sangat cocok untuk remaja karena memberikan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri dan merealisasikan minat untuk berbagi perhatian dengan anggota kelompok yang lain (Corey, 2012)

2. Pembahasan

a. Konsep perilaku agresif

Perilaku agresif telah lama menjadi bahan kajian pada hampir semua teori psikologi. Semua teori tersebut mempunyai pandangan yang berbeda untuk menjelaskan hakekat perilaku agresif. Teori psikoanalisis membahas perilaku agresif dari sudut pandang *instinctive drive*. Perilaku agresif merupakan sesuatu yang bersumber dari

ketidaksadaran manusia. Teori ini memandang bahwa dorongan perilaku agresif pada dasarnya sudah ada pada setiap individu. Dalam hal ini, kekuatan-kekuatan naluriah (*instinctive*) yang bersifat tidak rasional merupakan determinan paling kuat dalam mempengaruhi perilaku manusia. Dorongan naluri (*instinctive drive*) menurut teori ini dibedakan menjadi dua yaitu naluri hidup (*libido*) dan naluri mati (*tanatos*). Berbagai bentuk tindakan merusak diri dan perilaku agresif dikendalikan oleh naluri mati (Corey, 2012). Perilaku agresif menurut Freud dilihat dari perspektif pribadi merupakan kecenderungan bawaan (yang diturunkan) untuk berperilaku destruktif. Perilaku agresif dianggap sebagai mekanisme untuk melepaskan energi destruktif sebagai cara melindungi stabilitas intrafisik pelakunya. Naluri id pada prinsipnya selalu ingin dituruti (*pleasure principle*) akan tetapi super ego berfungsi sebagai norma-norma yang ada di dalam masyarakat dan ego dihadapkan pada kenyataan. Menurut Freud, individu yang kehilangan kontrol ego menjadi penyebab individu melakukan perilaku merusak. Secara mekanis, individu yang berperilaku agresif telah berhasil mengeluarkan energi

destruktif yang menjadi tuntutan insting kematian (Corey, 2012).

Teori lain yang membahas hakekat perilaku agresif adalah teori belajar sosial. Para ahli teori belajar sosial menyatakan bahwa perilaku agresif merupakan hasil peniruan terhadap perilaku orang lain melalui proses belajar sosial (Hanurawan, 2011). Bandura memandang perilaku agresif merupakan perilaku yang dipelajari, bukan sesuatu yang ada dengan sendirinya pada diri manusia (Dayakisni, 2001). Teori ini menekankan kondisi lingkungan yang membuat seseorang memperoleh dan memelihara respon-respon agresif. Asumsi dasar teori ini adalah sebagian besar tingkah laku individu diperoleh sebagai hasil belajar melalui pengamatan atas tingkah laku yang ditampilkan individu-individu lain sebagai model.

Bandura (dalam Dayakisni, 2001) menyatakan bahwa motivasi individu untuk mengamati dan mencontoh perilaku model akan lebih kuat apabila model memiliki daya tarik dan perilaku yang dijalankan memiliki efek menyenangkan (reinforcement). Sebaliknya, individu pengamat akan kurang termotivasi untuk mencontoh perilaku agresif yang dilakukan model apabila model tidak memiliki daya tarik dan perilaku yang

dijalankan mendatangkan akibat yang tidak menyenangkan. Menurut Bandura, dalam kehidupan sehari-hari model perilaku agresif dapat ditemukan dalam keluarga, masyarakat dan media massa. Para penganut teori belajar sosial berpendapat bahwa manusia tidak dilahirkan bersama insting-insting negatif, termasuk insting untuk melakukan perilaku agresif. Hal tersebut bertentangan dengan penganut psikoanalisa. Berdasarkan teori belajar sosial dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif tidak muncul secara langsung dalam diri individu melainkan merupakan hasil belajar seseorang. Individu berperilaku agresif setelah mempelajari perilaku tersebut dari model yang diamati.

Teori lain yang menjelaskan perilaku agresif adalah teori kognitif. Teori ini menjelaskan bahwa reaksi individu terhadap stimulus agresif sangat bergantung pada penginterpretasian individu terhadap stimulus tersebut. Perilaku agresif seringkali muncul karena individu mengalami bias dalam dalam mempersepsi situasi-situasi sosial. Individu akan menginterpretasikan situasi sosial tertentu dengan perspektif mengancam dirinya. Bias dalam menginterpretasikan situasi sosial inilah yang mendorong individu untuk

berperilaku agresif. Teori kognitif menegaskan bahwa reaksi individu terhadap stimulus agresi sangat bergantung pada penginterpretasian individu terhadap stimulus pemicu. (Berkowitz, 2003).

Sedangkan menurut pandangan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi, perilaku agresif merupakan ketidakmampuan individu untuk melihat realita yang berbeda dari situasi masalah yang dihadapi. Konseling ini percaya bahwa pada dasarnya setiap individu mempunyai saat-saat dimana dirinya bebas dari masalah (tidak berperilaku agresif)/ exception. Ketidakmampuan menemukan exception dari situasi masalah inilah yang menyebabkan individu berperilaku agresif.

Perilaku agresif diartikan sebagai tindakan baik langsung maupun tidak langsung yang dimaksudkan untuk melukai atau menyakiti orang lain, baik fisik maupun psikis (Berkowitz, 2003), yang menimbulkan kerugian atau bahaya bagi orang lain atau merusak milik orang lain (Anderson & Huesmann, 2007). Bushman & Anderson (1998) mendefinisikan agresi (*aggression*) sebagai suatu respon yang dikirimkan oleh stimuli berbahaya kepada organisme lain. Secara umum, perilaku agresif sering

didefinisikan sebagai perilaku fisik maupun verbal yang ditujukan untuk melukai orang lain (Myers, 2002).

Menurut Baron (2003) perilaku agresif adalah tingkah laku individu yang dilakukan dengan sengaja untuk menyakiti individu lain. Myers (2012) mengemukakan perilaku agresif adalah perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan.

Pada dasarnya, untuk menjelaskan munculnya perilaku agresif tidak hanya digunakan teori tunggal. Banyak faktor yang memainkan peranan dalam memunculkan perilaku agresif. Teori belajar sosial menekankan bahwa perilaku agresif disebabkan oleh adanya proses belajar dari pengalaman baik langsung maupun tidak langsung (Hanurawan, 2011). Proses belajar ini melibatkan faktor kognisi dalam menyikapi pengalaman tersebut. Hal ini sejalan dengan pandangan teori kognitif yang menjelaskan bahwa individu yang melakukan atau meniru suatu perilaku didasarkan pada skema dan penilaiannya terhadap perilaku tertentu. Penilaian tersebut dipengaruhi oleh kognisi dan pengalaman masa lalu. Jika individu mendapatkan nilai positif (reinforcement) dari apa yang dinilai dan

diamati, maka individu cenderung akan meniru perilaku tersebut (Berkowitz, 2003).

Disamping itu, teori kognitif juga menegaskan bahwa perilaku agresif disebabkan oleh adanya hubungan erat antara perasaan (*afektif*), pengalaman yang dimiliki (sebagai hasil dari adanya proses belajar), dan penilaian kognitif individu terhadap situasi yang menimbulkan masalah. Pernyataan di atas menegaskan bahwa keadaan afektif dan proses belajar akan mempengaruhi kognisi individu yang nantinya akan dimanifestasikan ke dalam perilaku. Ketika faktor afektif dan kognisi saling terkait, selanjutnya hal tersebut akan dimunculkan dalam bentuk perilaku individu. Adanya afek negatif dapat memicu individu untuk mengkonstruksi pikiran negatif. Pikiran negatif yang dikonstruksi tergantung pada interpretasi individu atas situasi yang dialami. Jika interpretasi seseorang cenderung positif terhadap suatu peristiwa, maka agresivitas pun cenderung tidak terjadi. Berdasarkan penjelasan di atas, faktor kognisi merupakan salah satu faktor yang terkait erat dengan perilaku agresif individu.

Di sisi lain dalam memandang munculnya perilaku agresif, Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi tidak

menggunakan teori kepribadian dan psikopatologi yang ada. Konselor yang menggunakan pendekatan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi berkeyakinan bahwa tidak bisa memahami secara pasti penyebab masalah individu (konseli). Konselor hanya perlu tahu apa yang membuat konseli memasuki masa depan yang lebih baik dan lebih sehat. Konseli tidak dapat mengubah masa lalu tetapi dapat mengubah tujuannya. Tujuan yang lebih baik dapat mengatasi masalah dan mencapai masa depan yang produktif. Sebagai ganti teori kepribadian dan psikopatologi, masalah dan masa lalu, Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi lebih menekankan pada saat sekarang yang dipandu oleh tujuan positif yang spesifik yang dibangun berdasarkan bahasa konseli di bawah kendalinya.

Buss (1992) menyatakan bahwa perilaku agresif dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu fisik-verbal, aktif-pasif, dan langsung-tidak langsung. Perbedaan dimensi fisik-verbal terletak pada perbedaan antara menyakiti fisik (tubuh) orang lain dan menyerang dengan kata-kata. Perbedaan dimensi aktif-pasif adalah pada perbedaan antara tindakan yang dilakukan terhadap target perilaku agresifnya. Sementara agresif langsung berarti kontak *face to face* dengan orang

yang diserang, sedangkan agresif tidak langsung terjadi tanpa kontak dengan orang yang diserang. Kombinasi dari ketiga dimensi ini menghasilkan suatu framework untuk mengkategorikan berbagai bentuk perilaku agresif antara lain:

1. Agresif fisik aktif langsung adalah tindakan agresif yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak secara fisik secara langsung, seperti memukul, mendorong, dan lain-lain.
2. Agresif fisik pasif langsung adalah tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti demonstrasi, aksi mogok, aksi diam.
3. Agresif fisik aktif tidak langsung adalah tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya seperti merusak barang milik korban, membakar rumah dan menyewa tukang pukul.
4. Agresif fisik pasif tidak langsung adalah tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung seperti tidak peduli, apatis dan masa bodoh.
5. Agresif verbal aktif langsung adalah tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara berhadapan langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya seperti menghina, memaki, mengejek, mengumpat.
6. Agresif verbal pasif langsung adalah tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti menolak berbicara.
7. Agresif verbal aktif tidak langsung adalah tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya seperti menyebar fitnah dan mengadu domba.

8. Agresif verbal pasif tidak langsung adalah tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu/kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu/kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti tidak memberi dukungan, tidak memberikan hak suara.

b. Konsep konseling kelompok ringkas berfokus solusi

Memahami Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi tidak dapat mengabaikan landasan filosofis *pascamodern* dan konstruktivisme sosial. *Pascamodern* berkaitan dengan gerakan atau perspektif yang memosisikan menolak pandangan-pandangan modern. Dasar pandangan modern adalah meyakini adanya realitas obyektif yang teramati dan diketahui secara sistematis. Individu datang ke dalam sebuah proses konseling karena mereka meyakini telah menyimpang terlalu jauh dari beberapa norma obyektif atau dengan istilah patologis. Pandangan modern tersebut bertentangan dengan pandangan *pascamodern*. *Pascamodern* percaya akan kebenaran subjektif bukan obyektif. Penolakan terhadap filosofi modern tampak juga pada realitas yang didasarkan pada tindakan sistematis dan ilmiah.

Pascamodern lebih mempercayai bahwa realitas dikonstruksi faktor bahasa dan budaya, serta tidak adanya kategori yang menandai suatu kondisi (realita).

Pada dasarnya pendekatan *pascamodern* memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) berlangsung singkat, umumnya antara empat hingga tujuh sesi, (2) berfokus pada sumberdaya, kompetensi dan kekuatan-kekuatan konseli, bukan berfokus pada penyebab atau problem, (3) menekankan pada pandangan konseli yang merupakan individu yang unik dan subjektif serta (4) bahasa dikonstruksikan sendiri oleh konseli, bukan merupakan realitas obyektif.

Landasan filosofis yang kedua adalah konstruktivisme sosial. Konstruktivisme sosial memiliki arti bahwa pemaknaan individu dibuat atau diciptakan dalam konteks sosial. Bagi orang-orang konstruktivisme sosial, realitas didasarkan pada penggunaan bahasa dan umumnya merupakan fungsi situasi dimana orang tersebut hidup (Corey, 2009). Konstruktivisme sosial percaya bahwa realita budaya, seperti politik, sejarah, religi, keluarga dan pengetahuan berpengaruh terhadap pengalaman masing-masing individu.

Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi disebut sebagai terapi konstruktivis (*constructivist therapy*) dan terapi berfokus solusi (*solution focused therapy*). Pendekatan tersebut lebih memfokuskan bagaimana masalah konseli bisa diatasi dan kurang memperhatikan masa lalu konseli. Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi dipilih sebagai metode konseling karena proses terapeutiknya lebih berorientasi pada solusi melalui dua aktivitas utama yaitu menumbuhkembangkan kesadaran (*consciousness raising*) dan membuat pilihan sadar (*choosing*). Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi memiliki tujuan yang spesifik selain strategi intervensinya yang berlangsung ringkas (*brief counseling*).

Terdapat berbagai macam teknik yang dapat digunakan dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi, antara lain:

1. Perubahan pra-sesi (*Pre-session Change*)

Salah satu ciri khas pendekatan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi adalah perhatian yang berfokus pada solusi untuk perubahan yang sudah muncul sebelum sesi pertama.

2. Pertanyaan pengecualian (*Exception Question*)

Pertanyaan pengecualian digunakan untuk mengarahkan konseli ketika masalah yang dialaminya tersebut tidak ada. Pengecualian merupakan pengalaman masa lalu dalam kehidupan konseli ketika dia mempunyai beberapa harapan masalah tersebut terjadi, masalah tersebut tidak semuanya kuat dan tidak selamanya ada.

3. Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*)

Konselor meminta konseli untuk berimajinasi bahwa suatu keajaiban akan terjadi di masa depan.

4. Pertanyaan Skala (*Scaling Question*)

Pertanyaan skala memberikan kemungkinan pada konseli untuk lebih memperhatikan apa yang telah mereka lakukan, dan bagaimana mereka mengambil langkah yang akan mengarahkan pada perubahan yang mereka harapkan. Konselor menggunakan pertanyaan skala ketika perubahan tidak dapat diamati dengan mudah seperti: perasaan, suasana hati, komunikasi.

5. Rumusan tugas sesi pertama (*Formula First Session Task/FFST*)

FFST adalah suatu format tugas yang diberikan konselor kepada konseli untuk diselesaikan antara sesi pertama dan sesi kedua.

6. Umpan Balik (*Feedback*)

Konselor pada umumnya mengambil waktu 5-10 menit pada akhir setiap sesi untuk menyusun ringkasan atau kesimpulan konseling. Konselor memformulasikan umpan balik yang akan diberikan pada konseli. Pemberian umpan balik memiliki tiga hal yaitu sebagai pujian, jembatan penghubung, dan pemberian tugas.

7. Sesi selanjutnya dan penetapan tujuan (*Future Session and Goal Setting*)

Implementasi konseling dalam penetapan tujuan antara konseli dan konselor ada dalam sharing yang terjadi ketika membuat tujuan. Berdasarkan proses konseling, konseli diharapkan bisa menghadapi dan menerima kenyataan bahwa konselor menganggap keberadaan konseli sangat penting pada setiap sesi. Konseli diberi kebebasan untuk menetapkan tujuan yang mereka ingin capai (Kelly, et al., 2008).

Secara umum, tahapan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi meliputi:

1. Membina hubungan (*Establishing relationship*)

Membina hubungan baik diperlukan untuk menjalin hubungan baik dan kolaboratif antara konselor dan konseli bagi pencapaian perubahan yang

diharapkan. Selama proses pembinaan hubungan, konselor menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan dan pemahaman terhadap konseli sebagai individu yang khas. Salah satu cara untuk segera berinteraksi pada awal pertemuan konseling ialah melakukan percakapan topik netral yang dapat membangun kesadaran konseli atas kelebihan dan sumber-sumber dirinya bagi pengembangan solusi dari masalah yang dihadapinya.

Perubahan merupakan proses interaksi, karena itu hubungan kolaboratif konselor dan konseli sangat penting. Melalui kolaborasi tersebut konselor dapat memahami dunia konseli sehingga dapat bersama-sama mengkonstruksi masalah yang dapat diselesaikan dari awal hubungan konseling.

2. Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan (*Identifying a solvable complaint*)

Identifikasi masalah merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam konseling karena dapat memfasilitasi pengembangan tujuan dan intervensi serta meningkatkan perubahan. konselor dan konseli mengkonstruksikan citra masalah yang menempatkan solusinya dalam kendali konseli. Konselor menggunakan pertanyaan sehingga

mengkomunikasikan optimisme dan harapan untuk berubah dan memberdayakan bagi konseli.

Selama proses berlangsungnya konseling, konselor menggunakan teknik acceptance, summarization, klarifikasi, pertanyaan terbuka, dan teknik-teknik dasar komunikasi konseling yang lain untuk memahami kondisi konseli secara jelas dan spesifik. Selain itu, konselor juga menggunakan scaling question untuk menetapkan dasar kondisi konseli dan memfasilitasi identifikasi kemungkinan-kemungkinan dan kemajuan konseli dalam konseling.

3. Penetapan tujuan (*Establishing goals*)

Konselor dan konseli berkolaborasi menentukan tujuan yang spesifik, dapat diamati, terukur dan kongkret. Tujuan pada dasarnya dapat berbentuk salah satu dari bentuk tujuan berikut: (a) mengubah apa yang dilakukan dalam situasi masalah; (b) mengubah pandangan atau kerangka pikir tentang situasi masalah yang dihadapi dan; (c) mencari sumber-sumber, solusi dan kelebihan-kelebihan yang dimiliki konseli.

Konselor menggunakan miracle question untuk membantu konseli menetapkan tujuan. Miracle question memungkinkan konseli berimajinasi bahwa masalahnya terpecahkan,

menimbulkan harapan, memfasilitasi pembahasan bagaimana cara agar keajaiban tersebut terjadi dalam kenyataan. Respons konseli terhadap miracle question biasanya memberikan masukan bagi konselor dengan berbagai solusi yang dapat digunakan untuk membantu konseli menyelesaikan masalahnya.

4. Merancang dan melaksanakan solusi (*Designing and implementing solutions*)

Intervensi dirancang untuk menghambat pola-pola perilaku bermasalah dengan menunjukkan alternatif cara mereaksi masalah tersebut. Konselor memadukan pemahaman dan kreativitasnya dalam menggunakan strategi konseling untuk mendorong terjadinya perubahan meskipun sedikit. Konseli diberi kesempatan untuk mengaplikasikan alternatif intervensi dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi antar sesi pertemuan dalam konseling. Penyesuaian dilakukan jika diperlukan pada setiap awal pertemuan sesi konseling untuk memastikan bahwa konseli dapat secara efektif membuat kemajuan terhadap perubahan positif yang diharapkan.

5. Terminasi, evaluasi dan tindak lanjut

Konselor menggunakan teknik *scaling question* untuk mengetahui perubahan konseli dibandingkan dengan perubahan awal. Setelah masalah konseli terselesaikan dengan memuaskan, konselor dan konseli dapat mengakhiri konseling. Konselor mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri dan mengaplikasikan keterampilan pemecahan masalahnya terhadap masalah-masalah yang baru dihadapinya. Kemudian konselor melakukan tindak lanjut pelayanan konseling dengan mengikuti perkembangan perubahan konseli. (Charlesworth, J R & Jackson C M. 2004)

c. Konseling kelompok ringkas berfokus solusi untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMA

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi perilaku agresif yaitu melalui pendekatan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi. Proses intervensi diharapkan dapat membantu siswa mengkonstruksi solusi dengan menemukan *exception* dalam situasi masalah. Proses konstruksi solusi dilakukan dengan teknik pertanyaan pengecualian (*exception*), pertanyaan berskala (*scaling question*) dan pertanyaan keajaiban (*miracle question*).

Pertanyaan pengecualian bertujuan untuk menggali situasi dimana masalah tidak muncul dalam situasi yang biasanya memicu masalah. Melalui pertanyaan pengecualian siswa diharapkan mampu membuka sudut pandang baru mengenai pengalamannya ketika mereka mampu bersikap secara adaptif terhadap situasi yang menimbulkan masalah. Pengalaman-pengalaman tersebut merupakan contoh dari sikap yang berbeda dari siswa yang nantinya dapat digunakan dan dikembangkan untuk menghadapi situasi yang sama. Adapun teknik pertanyaan keajaiban berfungsi untuk membantu siswa dalam membuat suatu pandangan hidup tanpa masalah yang sedang dihadapi saat ini. Melalui pertanyaan keajaiban, siswa dapat menentukan tujuan positif berdasarkan atas apa yang mereka bayangkan. Teknik lain yang digunakan dalam Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi adalah pertanyaan berskala. Pertanyaan berskala berperan untuk membantu siswa agar dapat melihat kemajuan mereka dan dapat mengatur tujuan tersebut untuk kemajuan yang lebih baik.

d. Kesimpulan

Perilaku agresif dapat diartikan sebagai suatu perbuatan atau tindakan

kekerasan yang membahayakan, menyakitkan, melukai, dan menimbulkan kerugian terhadap korban yang dilakukan dengan sengaja dalam bentuk fisik aktif langsung, verbal aktif langsung, fisik aktif tidak langsung, verbal aktif tidak langsung, fisik pasif langsung, verbal pasif langsung, fisik pasif tidak langsung dan verbal pasif tidak langsung. Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi termasuk dalam kategori konseling singkat (Brief Counseling) yang tahapannya meliputi (1) Membina hubungan (*Establishing relationship*), (2) Identifikasi masalah yang dapat dipecahkan (*Identifying a solvable complaint*), (3) Penetapan tujuan (*Establishing goals*), (4) Merancang dan melaksanakan solusi (*Designing and implementing solutions*), (5) Terminasi, evaluasi dan tindak lanjut.

Daftar Pustaka

- Anderson, C.A., & Huesmann, L.R. 2007. Human aggression: A social-cognitive view. Dalam Hogg, M.A., Cooper, J. *The sage handbook of social psychology*: Sage Publication.
- Baron, R.A & Donn, B. 2003. *Psikologi Sosial*. Alih Bahasa Ratna Juwita, dkk. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Berkowitz, L. 2003. Affect, aggression, and antisocial Behavior. Dalam Davidson, R.J, Scherer, K.R., Goldsmith, H.H. *Handbook of Affective Sciences*. Oxford: University Press. Hlm. 804-823.
- Bushman, Brad. J. & Anderson, Craig. A. 1998. “*Human Aggression*”. Academic Press. California. 1998
- Buss. A.H. 1992. *Psychology Behavior In Perspective*. New York: John Willey & Sons.Inc.
- Charlesworth, J R & Jackson C M. 2004. Solution-Focused Brief Counseling: An Approach for Professional School Counselors. Dalam Bradley T. Erford (Ed), *Professional School Counseling: A Handbook of Theories, Programs & Practices* (hal. 139-148). Austin, TX: Pro-Ed, Inc.
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th Ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G. 2012. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8th Ed.). Belmont, CA: Brook/Cole.
- Dayakisni, T & Hudaniah. 2001. Psikologi Sosial. Universitas Muhammadiyah Malang. UMM Press.
- Detik.com, 10 Oktober 2012. *Tawuran: Pelajar Luka Terinjak-Injak*. (Online), (<http://detik.com>), diakses 9 September 2013.

- Detik.com, 15 Juli 2013. *Lagi, Pelajar Tawuran*. (Online), (<http://detik.com>), diakses 4 November 2013.
- Gentile, D.A., Lynch. P.L., Linder, J.R., & Walsh, D.A. 2004. The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27, 5-24.
- Hann, D.A. and Borek, N. 2002. Taking Stock of Risk Factors for Child/Youth Externalizing Behavior Problems. Bethesda, Maryland: *National Institute of Mental Health*, 3-4.
- Hanurawan, F. 2011. *Psikologi Sosial Terapan dan Masalah-Masalah Perilaku Sosial*. Malang: FIP Universitas Negeri Malang.
- Kelly, M. S., Kim, J. S., & Franklin, C. 2008. *Solution Focus Brief Therapy In Schools: A 360-Degree View of Research and Practice*. New York: Oxford University Press.
- Kompas. 2 April 2011. *Tindak Kekerasan di Kalangan Pelajar*, hlm. 15.
- Myers, D. G. 2012. *Social Psychology (Psikologi Sosial)*. Alih Bahasa Aliya Tusani, dkk. Jakarta: Salemba Humanika.
- Myers, D.G. 2002. *Social psychology*. 7th edition. New York. McGraw Hill.
- Wilson, J.J. 2003. Preventing adolescent gang involvement. *Juvenile Justice Bulletin*, 26 (2), 1-12.