

# *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](mailto: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

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

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

## MANAJEMEN AMARAH: STRATEGI UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESI SISWA SEKOLAH MENENGAH

Erni Hestiningrum  
Universitas Ahmad Dahlan  
Erni.hestiningrum@bk.uad.ac.id

### Abstrak

Salah satu tempat yang dapat dimanfaatkan individu untuk menemukan dan mengembangkan potensinya adalah sekolah, terutama Sekolah Menengah. Peran guru-guru di Sekolah Menengah tidak mudah karena guru dituntut untuk mencetak pribadi-pribadi yang memiliki karakter dan etos kerja yang kuat. Akan tetapi, siswa tidak memanfaatkan waktu dengan baik dan justru memunculkan perilaku-perilaku maladaptif seperti perilaku agresi. Fenomena banyaknya perilaku agresi yang terjadi pada kalangan siswa Sekolah Menengah perlu diatasi. Salah satu strategi untuk mereduksi perilaku agresi di kalangan pelajar Sekolah Menengah adalah dengan mengembangkan dan menerapkan layanan konseling dengan pelatihan manajemen amarah. Pengembangan dan implementasi pelatihan manajemen amarah ini diharapkan dapat menimbulkan stabilitas emosi siswa Sekolah Menengah sehingga dapat meminimalisir perilaku agresi yang muncul.

**Kata kunci:** manajemen amarah, agresi

### 1. Pendahuluan

Perilaku agresi adalah masalah klasik yang masih terjadi sampai saat ini. Beberapa hasil penelitian menunjukkan perilaku agresi berhubungan dengan luapan kemarahan seperti muka merah padam, mata melotot, tidak membalas sapaan, dan sebagainya (Muslimah & Nurhalimah, 2012). Literatur lain menyatakan bahwa perilaku agresi berhubungan dengan kekejaman (Nazmie, dkk., 2013) yang mana kekejaman adalah salah satu masalah yang sering dilakukan remaja saat ini (Orpinas & Franskowski, 2001).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa agresi menjadi permasalahan di kalangan remaja. Penelitian Routt & Anderson (2011) menunjukkan 72% remaja melakukan serangan fisik kepada ibu mereka, 16% menyerang atau mengancam ayah mereka, 5% menyerang kakak mereka, dan 5% menyerang saudara mereka. Penelitian Hidayat, Yusri & Ilyas (2013) yang menunjukkan bahwa perilaku agresi siswa dapat dilihat dari menyakiti orang lain secara fisik dengan persentase 35,32%, sedangkan tindakan agresi yang dilakukan siswa dilihat dari menyakiti orang secara verbal 41,30%, dan tindakan agresi dilihat

dari merusak dan menghancurkan harta benda dengan persentase 30,42%.

Berdasarkan penelitian terdahulu, disimpulkan kemarahan adalah penyebab dari perilaku agresi. Kemarahan mendorong individu menampilkan ketidakstabilan emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang Anitei dkk. (2014) menyimpulkan bahwa kestabilan emosi adalah prediktor kuat yang menyebabkan perilaku agresi, dan faktor-faktor seperti rendahnya keterbukaan, keramahan, dan kesadaran dapat juga memprediksi terjadinya perilaku agresi. Penelitian yang dilakukan oleh Renati, Cavioni & Zanetti (2011) yang menyebutkan bahwa regulasi emosi yang tidak efektif dapat mempromosikan munculnya perilaku yang maladaptif pada remaja, termasuk agresi.

Sekarang agresi menjadi perilaku bermasalah yang perlu mendapat penanganan dengan segera. Akan tetapi, belum ada perhatian instensif yang dilakukan oleh pihak-pihak terkait untuk meminimalisir perilaku agresi. Pihak yang paling bertanggung jawab dalam menangani masalah agresi adalah konselor. Konselor dalam hal ini turut bertanggung jawab dalam mereduksi perilaku agresi remaja karena telah dibekali kompetensi untuk mengubah tingkah laku individu, termasuk

perilaku agresi yang ditunjukkan oleh siswa Sekolah Menengah.

Salah satu teknik perubahan tingkah laku, khususnya agresi pada siswa Sekolah Menengah adalah dengan mengembangkan dan menerapkan pelatihan manajemen amarah. Pelatihan ini tepat untuk diterapkan untuk mereduksi perilaku agresi karena kesulitan remaja dalam manajemen kemarahannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Petkova, Nikolov & Panov (2005) yang menyatakan bahwa perilaku agresi disebabkan karena kesulitan remaja dalam manajemen kemarahannya.

## **2. Kajian Litelatur**

### **a. Perilaku agresi**

Terdapat beberapa tokoh yang mendefinisikan pengertian perilaku agresi. menurut Ramirez (2009) perilaku agresi merupakan fenomena kompleks yang dimunculkan dalam berbagai bentuk perilaku. Buss & Perry (1992) menyatakan perilaku agresi sebagai perilaku yang berniat untuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis. Harding (2006) mendefinisikan agresi adalah kecenderungan kekejaman yang dimanifestasikan dalam bentuk tindakan merusak. MacLaren, Best & Bigney (2010) menyatakan bahwa perilaku agresi lahir

untuk merespon ancaman (menurut persepsi atau yang sungguh-sungguh ada) yang berasal dari individu atau kelompok lain diluar kelompoknya. Selanjutnya, Myers (2012) menyatakan bahwa agresi merupakan perilaku dalam bentuk fisik dan verbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain.

#### **b. Manajemen amarah**

Beberapa ahli mendefinisikan manajemen amarah. Menurut Lench (2004) manajemen amarah dapat dikatakan sebagai cara-cara yang digunakan seseorang agar dapat mengekspresikan atau mengatur kemarahannya. Cara-cara tersebut juga dapat berupa kumpulan strategi *coping* amarah yang digunakan seseorang untuk mengontrol perasaan-perasaan emosional dan ekspresi kemarahan secara konstruktif (Schultz, 2007).

### **3. Pembahasan**

Agresi adalah permasalahan remaja yang dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek. Penelitian yang dilakukan Goldstein, Young & Boyd (2008) dan Marsh, McGee & Williams (2014) menyatakan bahwa perilaku agresi siswa adalah penyebab menurunnya prestasi belajar. Siswa akan muncul persepsi bahwa sekolah memiliki iklim yang buruk. Persepsi siswa terkait iklim sekolah yang

negatif mendorong menurunnya prestasi belajar siswa. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian Macneil, Prater & Busch (2009) dan Makewa dkk. (2011) yang menyimpulkan bahwa iklim sekolah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi belajar siswa.

Saat ini agresi masih menjadi perilaku yang perlu segera mendapat penanganan. Akan tetapi, belum ada perhatian instensif yang dilakukan oleh pihak-pihak terkait yang bertanggung jawab. Pihak yang paling bertanggung jawab dalam menangani masalah agresi adalah konselor. Konselor dalam hal ini turut bertanggung jawab dalam mereduksi perilaku agresi remaja karena telah dibekali kompetensi untuk mengubah tingkah laku individu, termasuk perilaku agresi yang ditunjukkan oleh siswa Sekolah Menengah.

Tertera jelas di Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang menyatakan pengembangan kompetensi hidup memerlukan sistem layanan pendidikan pada satuan pendidikan yang tidak hanya mengandalkan layanan pembelajaran mata pelajaran/ bidang studi dan manajemen saja, tetapi juga layanan khusus yang bersifat psiko-edukatif melalui

layanan bimbingan dan konseling. Berdasarkan pernyataan tersebut telah jelas jika layanan konseling merupakan salah satu usaha dalam sistem pendidikan di Indonesia. Oleh sebab itu, layanan bimbingan dan konseling perlu mendapat perhatian serius terutama untuk menangani perilaku agresi siswa Sekolah Menengah.

Salah satu teknik perubahan tingkah laku, khususnya agresi pada siswa Sekolah Menengah adalah dengan mengembangkan dan menerapkan pelatihan manajemen amarah. Pelatihan ini tepat untuk diterapkan untuk mereduksi perilaku agresi karena kesulitan remaja dalam memajemen kemarahannya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Petkova, Nikolov & Panov (2005) yang menyatakan bahwa perilaku agresi disebabkan karena kesulitan remaja dalam memajemen kemarahannya. Kemudian penelitian yang dilakukan Neetu & Ahmad (2014) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen amarah adalah strategi yang efektif untuk mereduksi perilaku agresi remaja yang mengalami retardasi mental.

#### 4. Kesimpulan

Perilaku agresi adalah perilaku bermasalah yang masih dan sering dilakukan oleh remaja. Perilaku agresi ini muncul karena ketidakmampuan remaja

dalam memajemen emosinya. Oleh sebab itu, perilaku agresi perlu diminimalisir. Salah satu caranya adalah dengan melakukan pelatihan manajemen amarah. Ketika remaja mampu melakukan manajemen amarahnya, maka kecenderungan remaja untuk berperilaku agresi akan terminimalisir.

#### Daftar Pustaka

- Anitei, M., Chraif, M., Burtaverde, V., & Mihaila, T. 2014. The Big Five Personality Factors in the Prediction of Aggressive Driving Behavior among Romanian Youngsters. *International Journal of Traffic and Transportation Psychology*, 2 (1): 7-20.
- Buss, A. H., & Perry, M. P. 1992. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 452-459.
- Goldstein, S. E., Young, A., & Boyd, E. 2008. Relational Aggression at School: Associations with School Safety and Social Climate. *Journal Youth Adolescence*, 37: 641-654.
- Harding, C. 2006. Making Sense of Aggression, Destructiveness and Violence. Dalam C. Harding (Ed), *Aggression and Destructiveness: Psychoanalytic Perspectives* (hlm. 3-22). New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Hidayat, H., Yusri, & Ilyas, A. 2013. Profil Siswa Agresif dan Peranan Guru

- BK. *Jurnal Ilmiah Konseling*, 2 (1): 1-5.
- Lench, H. C. 2004. Anger Management: Diagnostic differences and treatment Implication. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (4): 512-531.
- MacLaren, V.V., Best, L.A., & Bigney, E.E. 2010. Aggression–Hostility Predicts Direction Of Defensive Responses To Human Threat Scenarios. *Personality and Individual Differences*, 49: 142-147.
- Macneil, A. J., Prater, D. L., & Busch, S. 2009. The Effects of School Culture and Climate on Student Achievement. *International Journal Leadership in Education*, 12 (1): 73-84.
- Makewa, L. N., Role, E., Role, J., & Yegoh, E. 2011. School Climate and Academic Performance in High and Low Achieving Schools: Nandi Central District, Kenya. *International Journal of Scientific Research in Education*, 4 (2): 93-104.
- Marsh, L., McGee, R., & Williams, S. 2014. School Climate and Aggression among New Zealand High School Students. *New Zealand Journal of Psychology*, 43 (1): 28-37.
- Muslimah, A. I., & Nurhalimah. 2012. Agresifitas Ditinjau dari Locus of Control Internal pada siswa SMK Negeri 1 Bekasi dan Siswa di SMK Patriot 1 Bekasi. *Jurnal Soul*, 5 (2): 34-54.
- Myers, D. G. 2012. *Social psychology*. New York: Mc Graw-Hill.
- Nazmie, I. F., Nebi, N. R., Zylfie, H., & Bekim, H. 2013. Poor Executive Functioning Associated with the Risk of Aggressive Behavior Recidivism in the Forensic Community in Schizophrenic Patients. *International Journal of BioMedicine*, 3 (2): 94-99.
- Neetu, S., & Ahmad, S. S. 2014. Effectiveness of anger Management training program in Managing Aggressive behavior of Adults with Mental retardation. *International Research Journal of Social Sciences*, 3 (9): 1-6.
- Orpinas, P., & Franskowski, R. 2001. The Aggression Scale: A Self-Report Measure of Aggressive Behavior for Young Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 21 (1): 50-67.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.* (Online), (pgsd.uad.ac.id), diakses 7 April 2016.
- Petkova, M., Nikolov, V., & Panov, G. 2005. Psychological Assessment of Anger and Aggression. *Trakia Journal of Sciences*, 3 (4): 61-63.

- Ramirez, J. M. 2009. Some Dychotomous Classifications of Aggression According to its Function. *Journal of Organisational Transformation and Social Change*, 6 (2): 85-101.
- Renati, R., Cavioni, V., & Zanetti, M. A. 2011. ‘Miss, I Got Mad Today!’ The Anger Diary, a Tool to Promote Emotion Regulation. *The International Journal of Emotional Education*, 3 (1): 48-69.
- Routt, G., & Anderson, L. 2011. Adolescent Aggression: Adolescent Violence to Wards Parents. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 20: 1-19.
- Schultz, N. 2007. *Anger Management*. Boulder, Colorado: University of Colorado, The Conflict Resolution Information Source.