Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan
Volume 6 Nomor 3 Juni 2024 Halaman 1909 - 1919
https://edukatif.org/index.php/edukatif/index

Implementasi Konseling Individu Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa

Rendy Rizkyta Marten[1]✉, Ayu Fitri Aulania[2], Herdiana Putri Indahsari[3], Prista Azizah Rahmi[4], Fitri Ratnasari[5], Jumroh Amalia Yasin[6], Bambang Dibyo Wiyono[7], Lilik Nursilowati[8]
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia[1,2,3,4,5,6,7]
Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Driyorejo, Indonesia[8]
e-mail : ppg.rendymarten63@program.belajar.id[1], ppg.ayuaulania02@program.belajar.id[2], ppg.herdianaindahsari96@program.belajar.id[3], ppg.pristarahmi06@program.belajar.id[4], ppg.fitriratnasari81@program.belajar.id[5], bambangwiyono@unesa.ac.id[7], nursilowatililik86@gmail.com[8]

Abstrak

Perilaku agresif verbal pada remaja di lingkungan sekolah merupakan masalah serius dengan dampak negatif yang signifikan. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui sejauh mana teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) berhasil dalam mengurangi tingkat agresivitas verbal yang dialami oleh siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dalam bimbingan konseling (PTBK) atau penelitian *action research* dengan model penelitian dari Kemmis dan Mc. Taggart. Dengan melalui tahapan penelitian, peneliti mengetahui hasil dari penerapan SFBT dengan menggunakan konsep konseling individu. Hasil yang diperoleh yaitu Konseling Individu dengan teknik SFBT ini dapat menurunkan tingkat agresivitas verbal siswa. Dari dua siklus yang dijalani, pada siklus pertama didapati penurunan skor agresivitas verbal yang semula memiliki skor 25 menurun menjadi 21. Pada siklus kedua didapati kembali penurunan yang signifikan yaitu pada siklus pertama skor 21, pada siklus kedua menurun menjadi skor 17. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Konseling Individu dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* dapat dengan signifikan menurunkan tingkat agresifitas verbal siswa.
Kata Kunci : Agresif, Verbal, SFBT.

Abstract

Aggressive verbal conduct among adolescents within school settings poses a grave concern with notable adverse outcomes. The primary aim of this research is to explore the efficacy of Solution Focused Brief Therapy (SFBT) methods in mitigating verbal aggression levels among students. This investigation adopts counseling action research (CAR) methodology, utilizing the research framework proposed by Kemmis and Mc. Taggart. Throughout the research stages, the researcher evaluates the impacts of employing SFBT within the context of individual counseling. The outcomes suggest that Individual Counseling utilizing SFBT approaches contributes to a reduction in students' verbal aggressiveness. Across two conducted cycles, the initial cycle witnessed a decline in verbal aggression scores from 25 to 21. Subsequently, in the second cycle, a further notable decrease was observed, with the score diminishing from 21 to 17. This research concludes that Individual Counseling employing Solution Focused Brief Therapy techniques effectively diminishes the incidence of verbal aggressiveness among students.
Keywords : *Aggressive, Verbal, SFBT.*

Copyright (c) 2024 Rendy Rizkyta Marten, Ayu Fitri Aulania, Herdiana Putri Indahsari, Prista Azizah Rahmi, Fitri Ratnasari, Jumroh Amalia Yasin, Bambang Dibyo Wiyono, Lilik Nursilowati

✉ Corresponding author :
Email : ppg.rendymarten63@program.belajar.id
DOI : https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i3.6566
ISSN 2656-8063 (Media Cetak)
ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan individu agar dapat tumbuh dan berkembang baik, serta mampu memperbaiki sikap dan perilakunya (Merdekasari & Chaer, 2017). Oleh karena itu, pendidikan merupakan salah satu aspek penting yang bertujuan untuk mengembangkan sikap, perilaku, serta kualitas sumber daya manusia berdasarkan potensi yang dimiliki setiap individu.

Pendidikan formal yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik dengan keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja adalah pengertian dari Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) (Yudiana et al., 2018). Pada jenjang SMK, peserta didik sudah tergolong remaja yang berada pada usia 16-18 tahun. Pada masa remaja, terjadi banyak perubahan, termasuk dalam aspek kognitif, fisik, sosial serta emosional (Alwisol, 2009). Masa remaja adalah periode di mana individu mengalami fase "badai" karena adanya ketegangan emosi yang tinggi akibat berbagai perubahan, mulai dari fisik hingga perubahan pada kelenjar tubuh. Remaja sering kali terperangkap dalam perilaku negatif, termasuk perilaku agresif (Annisavitry & Budiani, 2017).

Perilaku agresif adalah tindakan destruktif yang menyebabkan beban besar bagi individu, keluarga, dan masyarakat (Thalib & Abdullah, 2022). Dalam definisi lain, perilaku agresif diartikan sebagai bentuk ungkapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan individu, yang ditunjukkan melalui perusakan terhadap manusia atau benda dengan unsur kesengajaan, diekspresikan tindakan (non verbal) dan melalui kata-kata (verbal) (Yanizon & Sesriani, 2019). Agresif secara verbal, agresif secara fisik, perilaku marah dan perilaku permusuhan merupakan 4 jenis perilaku agresif (Ferdiansa & S, 2020). Salah satu jenis perilaku agresif yang sering dianggap sepele adalah agresivitas verbal. Padahal, agresivitas fisik sering kali berawal dari agresivitas verbal yang mungkin tidak kita sadari. Jika agresivitas verbal terus berlanjut, dampaknya bisa mengurangi kepercayaan diri, menyebabkan kesedihan, dan dalam kasus yang parah, korban dapat mengalami depresi (Chaq et al., 2018).

Agresif verbal adalah salah satu bentuk perilaku agresif yang melibatkan perbuatan secara lisan seperti memaki, membantah, berteriak, menghina, mengkritik, serta mengeluarkan kata-kata kasar (Khaira, 2022). Adapun perilaku agresif pada remaja, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti: 1) faktor biologis yang terdiri atas keturunan gen, komponen otak, dan elemen darah, dan 2) faktor lingkungan yang terdiri atas tingkat kemiskinan, amarah, aninomitas, pengaruh hubungan sosial, dan model pendisiplinan yang kurang tepat (Putri, 2019). Apabila perilaku agresif tersebut terus dilakukan, maka akan berdampak negatif terhadap tingkat prestasi belajar yang menurun, hubungan sosial dengan teman sebaya akan terganggu, memunculkan rasa cemas, depresi, trauma secara psikologis, gangguan emosional, gangguan panik, ketakutan berlebih (*paranoia*), hingga berurusan langsung dengan badan hukum (Hardoni et al., 2019).

Kasus agresivitas verbal terjadi di Sukabumi pada tanggal 18 November 2017, Bermula dari aksi saling ejek, 2 orang siswa di SMK Lodaya terlibat tawuran hingga salah seorang siswa meninggal dunia (Rosalinda & Satwika, 2019). Kasus lainnya juga ditemukan di salah satu SMK di Pontianak pada tanggal 7 November 2017. Hal tersebut juga dipicu oleh aksi saling mengejak antar siswa. Siswa yang merasa kesal pun akhirnya memukuli temannya untuk melampiaskan amarah (Hadad & Winata, 2021). Selain itu, menurut data yang tercatat di Komnas Perempuan pada tahun 2016, diketahui bahwa pada tahun 2015 terdapat 2.607 kasus atau sebanyak 23% dari total keseluruhan kasus ditahun itu merupakan kasus kekerasan psikis berupa kekerasan verbal yang dialami oleh perempuan. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada kondisi mental seseorang, sehingga diperlukan adanya tindakan yang dapat memberikan pemahanan sekaligus menyadarkan akan kekerasan verbal yang terjadi. Peran tersebut diharapkan dapat dilakukan oleh instansi-instansi sosial tertentu, utamanya oleh keluarga maupun lembaga pendidikan formal (Chaq et al., 2018).

Penggalian data awal pada penelitian ini dilakukan melalui observasi dan wawancara. Observasi dilakukan pada siswa kelas XI di salah satu SMK di Jawa Timur hingga diketahui bahwa perilaku agresi verbal telah sering terjadi di sekolah dan sudah menjadi kebiasaan buruk. Agresi verbal tersebut ditunjukkan melalui beberapa perilaku seperti menjelek-jelekkan teman, mengeluarkan kata-kata kasar, serta memanggil teman dengan nama yang tidak pantas. Misalnya dengan menyebut nama orang tuanya, nama hewan, hinaan fisik, ataupun nama julukan yang berkesan buruk. Ditambah lagi, perilaku tersebut juga muncul ketika guru bertanya selama kegiatan pembelajaran, dimana siswa cenderung menjawab dengan nada dan kalimat yang kasar serta tidak sopan. Selain observasi, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK sekolah yang menyebutkan bahwa perilaku agresif di sekolah sering terjadi tetapi siswa tidak menyadari bahwa perilakunya tersebut termasuk perilaku negatif. Siswa cenderung menyepelekkan dan akhirnya perilaku agresivitas verbal ini menjadi suatu kebiasaan. Perilaku agresivitas verbal yang sering nampak adalah perkataan kasar, memanggil nama teman dengan nama yang tidak pantas, serta penghinaan secara fisik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dapat diketahui bahwa perilaku agresivitas verbal merupakan perilaku yang memerlukan penanganan secara tepat guna mengendalikan atau mengurangi perasaan-perasaan negatif pada individu yang berperilaku agresif tersebut dengan tujuan dapat membangun pikiran-pikiran yang lebih logis dan rasional sehingga dapat mengemukakan pendapat secara verbal dengan lebih baik.

Konseling ialah serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk memberi bantuan terhadap individu maupun kelompok melalui interaksi secara pribadi antara konselor dan konseli sehingga konseli dapat memahami diri dan lingkungannya, serta mencapai tujuan yang sesuai dengan nilai yang diyakini dan menghasilkan perilaku yang efektif (Potabuga, 2020). Sehingga, konseling individu merupakan proses konseling yang dilaksanakan secara perorangan dengan tujuan mengentaskan permasalahan pribadi konseli (Ferdiansa & Karneli, 2021). Dalam bimbingan dan konseling, terdapat suatu pendekatan kontemporer yang salah satunya adalah SFBT (*Solution Focused Brief Therapy*) atau bila diartikan kedalam Bahasa Indonesia menjadi Konseling Singkat berfokus Solusi. Konseling singkat berfokus solusi ialah suatu pendekatan dalam konseling yang berfokus pada keterampilan dan kelebihan siswa, menekankan pada solusi yang ingin dicapai, menghindari permasalahan masa lalu, dan berorientasi pada masa depan demi mencapai tujuan yang diinginkan (Az-Zahra et al., 2024). Dalam kata lain, Pendekatan ini lebih terfokus pada bagaimana menemukan solusi dari pada berorientasi terhadap masalah (Ilman & Jannah, 2022). Dalam penerapannya, SFBT memiliki beberapa teknik diantaranya yakni, Pertanyaan Keajaiban (*Miracle Question*), Pertanyaan pengecualian (*Exception Question*), Pertanyaan Berskala (*Scalling Question*), Rumusan Tugas Sesi Pertama (*Formula Fist Session Task/FFST*), Umpan Balik (*Feedback*) dan penghentian (Hidayat, 2021).

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini diantaranya seperti penelitian yang oleh Dita (2016) yang membahas terkait model konseling *solution focus brief group* untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa usaha yang ditempuh guna mengurangi perilaku agresif ialah dengan cara menerapkan pendekatan Konseling Kelompok Ringkas Berfokus Solusi. Melalui konseling tersebut diaharapkan bisa membantu siswa mengkonstruk solusi dengan menemukan exception dalam situasi masalah yang dialami. Proses yang ditempuh, diantaranya yakni dengan menerapkan beberapa teknik yang meliputi pertanyaan pengecualian (*exception*), pertanyaan keajaiban (*miracle question*), serta pertanyaan berskala (*scalling question*). Selain itu penelitian relevan lainnya dilakukan oleh (Aminudin & Karyanti, 2017) yang memaparkan terkait Konseling Kelompok SFBT dapat Menurunkan Perilaku *Cyber Bullying* pada Peserta Didik Kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2015/2016. Pada penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dapat Menurunkan Perilaku Cyber Bullying pada Peserta Didik di Kelas VIII-7 SMPN-3 Palangka Raya. Asumsi tersebut sebagaimana yang ditunjukkan melalui hasil uji

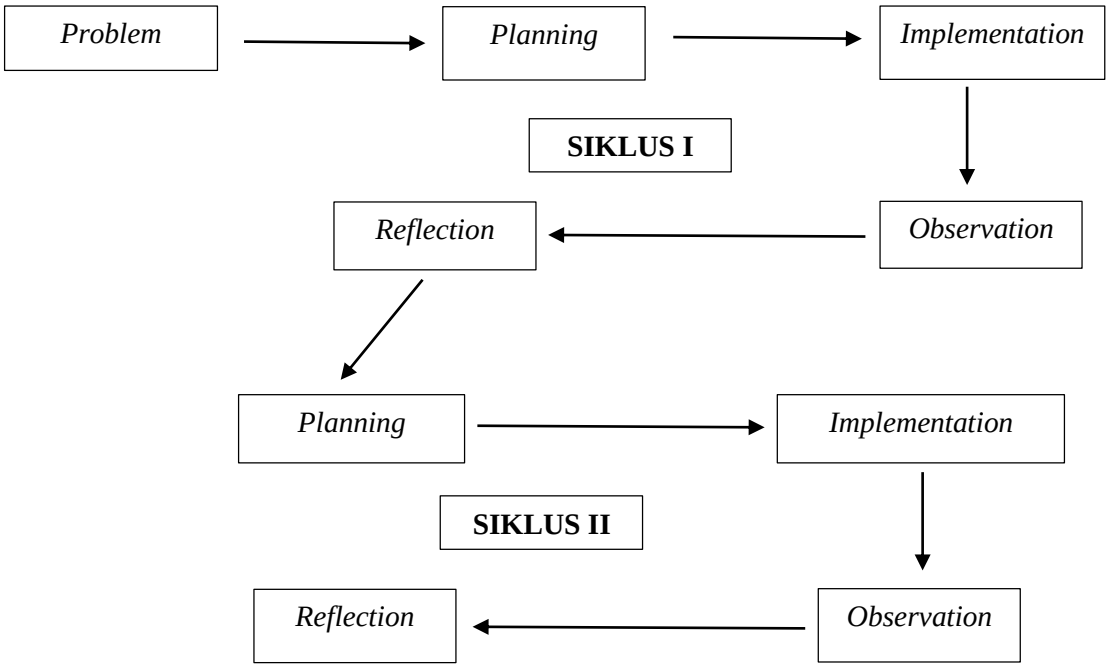
Paired-Sample T Test, diketahui bahwa perilaku cyber bullying menurun dari rata-rata awal 191.50 menjadi 115.50, dengan jumlah rata-rata penurunan sebesar 76. Artinya "Layanan Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dapat Menurunkan Perilaku Cyber Bullying pada Peserta Didik Kelas VIII-7 di SMPN-3 Palangka Raya Tahun Ajaran 2015/2016".

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi dan dampak dari konseling individu dengan teknik SFBT untuk menurunkan agresifitas verbal siswa kelas XI. Pentingnya penelitian ini dilakukan adalah untuk memberikan alternatif solusi layanan bimbingan dan konseling bagi guru BK untuk menurunkan tingkat agresivitas verbal peserta didik, mengingat perilaku agresif adalah perilaku negatif yang memicu permasalahan besar lainnya.

METODE

Metode yang dipakai yaitu Penelitan Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) atau *action research* dari model penelitian Kemmis dan Mc. Taggart (Arikunto, 2010). Subjek penelitian yaitu satu siswa SMK Negeri 1 Driyorejo yang menunjukkan adanya permasalahan mengenai perilaku agresif verbal. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa wawancara, observasi, serta angket (kuesioner). Data yang dihasilkan dari penelitian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Alur penelitian tindakan terdiri dari 2 siklus sebagai berikut:

Bagan Model Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum melakukan layanan konseling individu, kegiatan pertama yang dilakukan peneliti adalah observasi perilaku peserta didik serta wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Setelah melakukan observasi didapatkan hasil bahwa, peserta didik memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif

seperti, mengumpat, memaki teman, memanggil teman dengan sebutan yang tidak pantas serta mengucapkan kata-kata kasar setiap berbicara dengan teman. Sedangkan guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan bahwa peserta didik saat ini memiliki kebiasaan buruk yaitu, menormalisasi kalimat atau kata-kata yang tidak pantas setiap berbicara dengan teman atau bahkan ketika berada di dalam kelas. Kemudian untuk menguatkan hasil temuan observasi serta wawancara, peneliti menyebarkan angket di sebuah kelas dengan tujuan untuk mengidentifikasi peserta didik yang mempunyai kecenderungan berperilaku agresif verbal. Setelah penyebaran angket selesai dilakukan, dapat diketahui bahwa 4 orang peserta didik memiliki skor agresivitas verbal yang tinggi. Adapun hasil yang didapatkan tersaji pada tabel dibawah ini:

Tabel Pra Siklus

Inisial Peserta Didik	Total Skor	Item Bermasalah
RAH	25	15
ZKH	22	32
RAS	18	16
PAJ	17	32

Berdasarkan hasil penyebaran angket tersebut, peneliti memutuskan untuk memberikan layanan konseling individu kepada peserta didik yang memiliki tingkat perilaku atau kebiasaan agresif verbal tertinggi. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif verbal yang biasa dilakukan dalam pergaulan maupun kesehariannya. Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling ini dilakukan dengan memberikan Layanan konseling individu pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* atau biasa disebut dengan SFBT. Adapun tahapan pendekatan SFBT adalah sebagai berikut, a) Pembangunan hubungan; b) Analisis masalah; c) Penentuan tujuan; d) Peracangan dan penerapan pendekatan konseling; e) Pengakhiran (Andrianti et al., 2023). Konseling individu dengan pendekatan SFBT ini dilakukan sebanyak 2 siklus dan dipaparkan sebagai berikut:

Siklus Pertama

Siklus Pertama terdiri atas 5 tahapan:

a) Pembangunan hubungan, di bagian ini konselor menyambut kehadiran konseli dengan hangat, menanyakan kabar konseli, serta *structuring*, dimana konselor menjelaskan tentang batasan waktu, penjelasan peran diantara konselor dengan konseli selama proses konseling berlangsung.
b) Analisis masalah, pada tahap ini konselor memberikan pertanyaan dan membuat konseli bersedia menceritakan permasalahan yang dia alami. Selain itu, konselor juga menjadi pendengar yang aktif bagi konseli selama konseli menceritakan permasalahan tersebut. Dan jika terdapat informasi yang belum jelas, konselor menerapkan beberapa keterampilan komunikasi dalam konseling seperti, refleksi perasaan dan parafrase.
c) Penentuan tujuan, pada fase ini konselor berusaha memfasilitasi konseli untuk menentukan tujuan dari proses konseling. Dimana tujuan tersebut dapat mengubah perilaku konseli menjadi lebih adaptif, dengan mengurangi intensitas perilaku agresif verbal.
d) Perancangan dan penerapan pendekatan konseling, setelah mengetahui permasalahan yang dialami oleh konseli dan mengetahui tujuan yang ingin dicapai oleh konseli. Konselor menerapkan pendekatan SFBT yang ditandai dengan pemberian teknik – teknik dalam bentuk pertanyaan seperti, pertanyaan berskala dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli melakukan penilaian terhadap perilaku agresif verbal yang biasa dilakukan; pertanyaan keajaiban yang digunakan sebagai penentuan tujuan konseling;

pertanyaan pengecualian, yang diberikan sebagai bentuk solusi nyata yang dapat dipilih oleh konseli untuk mengatasi permasalahan yang sedang ia alami.

e) Pengakhiran, langkah terakhir yang dilakukan konselor adalah pemberian penguatan pada konseli atas pelaksanaan konseling yang sudah dilakukan, memberikan apresiasi terhadap kesediaan konseli untuk mengikuti konseling. Selain itu, konseli juga diarahkan untuk membuat kesimpulan kegiatan serta membahas rencana tindak lanjut layanan berupa konseling individu Siklus kedua. Konselor juga melakuka evaluasi hasil melalui pemberian angket tingkat agresivitas dan evaluasi proses konseling.

Setelah melakukan konseling individu pada Siklus pertama, terdapat refleksi yang dilakukan oleh konselor dengan observer yang mengamati proses pemberian layanan konseling individu. Hasil refleksi tersebut adalah waktu pembangunan hubungan terlalu singkat, pengembangan keterampilan bertanya dalam proses identifikasi masalah agar konselor mendapatkan informasi yang lebih banyak dari konseli, tidak menanyakan kembali pertanyaan berskala menjelang tahap terminasi dan tidak melakukan refleksi perasaan konseli setelah mengiktui layanan konseling individu. Setelah melakukan konseling individu, konseli kembali mengisi angket untuk mengetahui tingkat agresivitas verbal setelah melakukan konseling. Konseli yang sebelumnya mendapatkan skor 25 menjadi 21.

Siklus Kedua

Dalam pelaksanaan siklus kedua peneliti melakukan upaya perbaikan yang didasarkan pada refleksi siklus sebelumnya. Siklus kedua terdiri dari 5 tahapan, sebagai berikut:

a) Pembangunan hubungan, pada siklus pertama pembinaan hubungan dilakukan dalam waktu yang singkat, sehingga dilakukan perbaikan berupa konselor menyambut kehadiran konseli dengan hangat, menanyakan kabar konseli, melakukan pembahasan topik netral seperti aktifitas yang biasa dilakukan konseli, tempat tinggal konseli, *hobby* konseli serta *structuring*, dimana konselor menjelaskan tentang batasan waktu, tugas diantara konselor dengan konseli selama proses konseling. Selain itu, teknik *attending* seperti kontak mata, anggukan tanda mengerti, posisi duduk yang condong ke konseli, tersenyum serta menjabat tangan konseli.
b) Penentuan masalah, pada siklus kedua identifikasi masalah yang dilakukan belum terlalu mengembangkan keterampilan bertanya, sehingga pada tahap ini konselor mengembangkan pertanyaan yang lebih variatif dan dilengkapi dengan keterampilan konseling lainnya seperti, klarifikasi, konfrontasi, refleksi perasaan, emapti, probe, merangkum, parafrase.
c) Penetapan tujuan, pada tahap ini, konselor berusaha memfasilitasi konseli untuk membuat tujuan yang dapat mengubah tingkah lakunya menjadi adaptif dengan mengurangi intensitas perilaku agresif verbal.
d) Perancangan dan penerapan pendekatan konseling, pada Siklus kedua konselor memberikan pertanyaan berskala menjelang sesi konseling individu berakhir, serta tetap menerapkan teknik yang digunakan pada siklus I, pertanyaan berskala sebagai bentuk refleksi perilaku konseli terhadap perilaku agresif verbal yang dilakukan; pertanyaan keajaiban yang digunakan sebagai penentuan tujuan konseling; pertanyaan pengecualian, yang diberikan sebagai bentuk solusi nyata yang dapat dipilih oleh konseli untuk mengatasi permasalahan yang sedang ia alami.
e) Pengakhiran, konselor melakukan pemberian penguatan kepada konseli atas pelaksanaan konseling yang sudah dilakukan, memberikan apresiasi terhadap kesediaan konseli untuk mengikuti konseling. Selain itu, konseli juga diarahkan untuk membuat kesimpulan kegiatan serta membahas rencana tindak lanjut layanan berupa pemantauan perilaku konseli. Konselor juga melakuka evaluasi hasil melalui pemberian angket tingkat agresivitas dan evaluasi proses konseling.

Setelah melakukan konseling individu pada siklus kedua, refleksi yang dilakukan oleh konselor dengan observer adalah konselor telah melakukan perbaikan dalam memberikan layanan konseling individu dengan pendekatan SFBT, konselor juga tampak lebih tenang selama proses konseling berlangsung. Konseli juga menjadi lebih terbuka untuk menjawab pertanyaan konselor dan berhasil menemukan solusi-solusi untuk mengurangi perilaku agresif verbalnya. Setelah melakukan konseling individu siklus keduakonseli kembali mengisi angket untuk mengetahui tingkat agresivitas verbal setelah melakukan konseling. Konseli yang sebelumnya mendapatkan skor 21 menjadi 17.

Pembahasan

Perilaku agresif verbal merupakan perilaku negatif yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Agresi verbal adalah kecenderungan untuk menyerang orang lain secara verbal atau menggunakan rangsangan yang berbahaya dan menyusahkan orang lain seperti mengancam secara verbal, menuntut, memarahi, mengumpat, mengejek, mengintimidasi dan berkata kasar (Ferdiansa & Neviyarni, 2020). Perilaku agresif pada anak harus menjadi perhatian karena akan berdampak pada kepribadian dan perkembangan diri siswa serta lingkungannya, sebagaimana dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ondawati bahwa perilaku agresif berdampak buruk bagi siswa dan orang di sekitarnya, korban akan mengalami masalah kesehatan dan gaya hidup (Ondawati, 2019).

Perilaku agresif tentunya akan menimbulkan dampak baik bagi pelaku maupun korban. Menurut Khaira (2023) mengemukakan bahwa perlunya perhatian khusus pada perilaku agresif verbal karena memberikan dampak yang sangat merugikan bagi siswa jika tidak segera ditangani. Dalam hal ini, proses pembelajaran akan terganggu karena siswa yang memiliki perilaku agresif akan cenderung mendapatkan terguran dan hukuman dari guru di sekolah dan siswa akan cenderung dijauhi dan terisolir dari temannya sehingga menyebabkan siswa akan tidak nyaman dan perkembangan sosisal siswa terganggu. Selain itu, korban dari pelaku agresif verbal akan mengalami dampak terluka secara psikis serta dapat menimbulkan trauma (Prasetya et al., 2019).

Membiarkan perilaku agresif secara verbal dapat semakin merusak moral siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah khususnya guru Bimbingan dan Konseling untuk mencegah terjadinya perilaku agresif verbal di kalangan siswa dan membantu siswa yang sering menunjukkan perilaku agresif verbal untuk memperbaiki perilakunya. Salah satu upaya yang dapat diterapkan adalah dengan mengimplementasikan layanan konseling individu. Sejalan dengan Sitompul & Manurung (2023) mengemukakan bahwa untuk mereduksi perilaku agresif verbal siswa dapat dilakukan dengan melaksanakan berbagai layanan, salah satunya adalah layanan konseling individu. Memberikan konseling individual dapat membantu siswa untuk lebih memahami perilaku agresif mereka. Siswa yang sebelumnya tidak tahu apa-apa terkait perilaku agresif kini dapat mengetahui terkait perilaku agresif. Dalam hal ini, siswa juga dapat mengubah gaya berbicara mereka menjadi lebih sopan, seperti tidak menggunakan kata-kata kasar, tidak berbicara dengan nada tinggi, tidak mengumpat, serta akan lebih memahami seperti apa perilaku agresif yang akan terjadi.

Adapun berdasarkan Hal hasil penelitian Sulistyani & Wastuti (2024) bahwa terdapat penurunan perilaku agresif pada siswa setelah dilakukan layanan konseling individu. Peneliti melakukan layanan konseling individual sebanyak 3 kali dan setelah melakukan layanan konseling individual yang ketiga permasalahan para siswa berperilaku agresif telah tereduksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya menganiaya temannya, berbicara keras, saling membentak, dan saling mengolok-olok kini berkurang perilakunya. Sehinnga, dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan layanan konseling individual yang diberikan oleh peneliti SMK PAB 2 Helvetia, siswa yang berperilaku agresif merasa lebih baik dan lingkungan sekolah menjadi lebih aman. Hal tersebut juga diperkuat dari hasil penelitian Fauza, bahwa

pelaksanaan konseling individual mampu mengatasi permasalahan siswa yang agresif (Fauza & Chalidaziah, 2021).

Salah satu pendekatan konseling terkini yang dapat menjadi alternatif bantuan dengan memiliki kriteria efektif dan efisien untuk perubahan pada diri siswa adalah dengan layanan konseling *solution focused brief therapy* (SFBT). Pada hasil penelitian Puspitasari & Purwoko (2018) dengan mengkaji 20 artikel atau jurnal penerapan terkait konseling SFBT dapat disimpulkan bahwa 88% intervensi SFBT dapat menyelesaikan berbagai macam permasalahan siswa. Pendekatan SFBT memiliki asusmsi bahwa setiap individu itu sehat, kompeten, memiliki kapasitas untuk membangun, merancang dan mengkonstruksikan solusi yang ada serta memilih tujuan yang hendak atau ingin dicapai. Menurut Corey (dalam Saputra et al., 2018) konseling SFBT lebih menitik beratkan pada pembahasan solusi dari pada pembahasan masalah, maka diharapkan proses konseling yang dilakukan akan mempercepat kemampuan konselor dalam menemukan solusi. Konseling ini mendorong konseli untuk menyadari kemampuan menemukan solusinya sendiri dan memungkinkan konseli merancang solusi yang paling tepat terhadap permasalahannya.

Berdasarkan hasil penelitian Indika et al. (2024) bahwa konseling SFBT secara efektif mampu dan berhasil mereduksi siswa dalam berperilaku agresif. Sejalan dengan beberapa hasil penelitian bahwa konseling individu dengan teknik SFBC efektif serta mampu menjadi solusi untuk menurunkan siswa dalam berperilaku agresif, hal tersebut ditunjukkan adanya perbedaan tingkat siswa dalam berperilaku agresif sebelum dengan sesudah mendapat intervensi berupa konseling SFBT (Putri, 2019). Pada hasil penelitian Putri (2019) menunjukkan hasil bahwa terjadi penurunan perilaku agresif dengan skor 156, 2 sebelum treatment diberikan dan setelah diberikan treatment mendapatkan skor rata-rata menjadi 85,2. Dalam hal ini terdapat penurunan skor rata-rata yaitu 71 dari hasil *pre test* serta *post test*, sehingga dapat dikatakan pendekatan SFBC mampu mengurangi perilaku agresif.

Dalam aplikasinya, pelaksanaan layanan konseling SFBT memiliki beberapa teknik yang digunakan untuk membantu konseli dalam mengembangkan solusi dari permasalahan yang dialami. Berdasarkan penelitian Capuzzi dan gross (dalam Indika et al., 2024), ada beberapa teknik SFBT yakni; pertanyaan pengecualian atau *exception question*, pertanyaan kejaiban atau *miracle question*, dan pertanyaan berskala atau *scalling question*. Pada pelaksanaan konseling ini menggunakan ketiga teknik tersebut, dengan rincian: a) Pertanyaan pengecualian atau *exception question* ini merupakan pertanyaan yang bertujuan untuk memandu konseli apabila masalah tersebut tidak ada. Pertanyaan ini bertujuan untuk sebagai bentuk solusi nyata yang dapat dipilih konseli untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami. b) Pertanyaan keajaiban atau *miracle question* merupakan pertanyaan yang bertujuan agar konseli dapat memikirkan jika terdapat suatu kejaiban yang memungkinkan terjadi dimasa depan. Dalam hal ini konselor membantu konseli untuk berkhayal terhadap perubahan yang diinginkan. Pertanyaan keajaiban ini berfokus pada masa depan dan masa sekarang dengan tujuan sebagai penentuan tujuan konseling, c) Pertanyaan berskala atau *scalling question* merupakan pertanyaan yang diajukan untuk mengarahkan pada perubahan-perubahan yang diinginkan oleh konseli. Pertanyaan tersebut bertujuan untuk mengetahui sejauh mana konseli melakukan penilaian terhadap perilaku agresif verbal yang biasa dilakukan.

Menurut analisis data yang telah dilakukan peneliti sebelum dan sesudah konseling, disimpulkan bahwa pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam layanan konseling individu dapat mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa. Penelitian menunjukkan bahwa setelah menerima layanan konseling individu, perilaku agresif verbal siswa mengalami penurunan jika dibandingkan dengan hasil assesmen data sebelum dilakukan konseling. Sebelum konseling, skornya adalah 25, turun menjadi 21 setelah siklus pertama konseling yang dilakukan oleh peneliti sebagai guru BK, dan kemudian turun lagi menjadi 17 setelah dilaksanakan siklus konseling yang kedua. Konseling individu merupakan salah satu langkah yang

diambil oleh konselor untuk membantu siswa mengatasi masalah pribadi dan mengembangkan diri mereka (Susanto, 2018).

Pelaksanaan konseling individu dengan metode Solution Focus Brief Therapy (SFBT) diharapkan dapat menjadi strategi efektif bagi guru BK dalam mengurangi perilaku agresif pada siswa. Selain itu, peran guru bimbingan dan konseling di sekolah dianggap penting untuk membantu siswa dalam mencapai perkembangan optimal sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai. Pentingnya memastikan bahwa lingkungan sekolah memenuhi harapan semua anggota dalam ruang lingkup sekolah, termasuk siswa dan guru. Suasana lingkungan sekolah yang mendukung merupakan kunci untuk menciptakan lingkungan di mana seluruh pihak yang bersangkutan atau *stakeholders* pada lingkungan sekolah berupaya mencapai proses dan hasil pembelajaran yang maksimal.

SIMPULAN

Pada hasil angket tentang perilaku agresif verbal pada remaja di lingkungan sekolah, ditemukan bahwa masalah agresif verbal ini memerlukan perhatian yang serius. Perilaku seperti mengumpat, memaki, dan menghina yang seringkali terjadi memberikan pengaruh negatif yang signifikan bagi individu yang terlibat dan lingkungannya. Namun, terobosan yang menjanjikan dalam mengatasi masalah ini yakni melalui konseling individu dengan pendekatan Solution Focused Brief Therapy (SFBT). Pendekatan ini telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat agresifitas verbal siswa dengan memungkinkan mereka untuk fokus pada solusi daripada memusatkan perhatian pada masalah. Peran konselor dalam hal ini sangat penting. Dengan memberikan layanan konseling yang sesuai dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung, mereka dapat membantu siswa dalam mengatasi masalah perilaku tersebut. Dukungan dari lingkungan sekolah yang positif dan aman juga merupakan faktor penting dalam mereduksi perilaku agresif verbal. Dengan menciptakan iklim sekolah yang kondusif, diharapkan segala aspek kehidupan siswa mampu berkembang secara optimal. Oleh karena itu, konseling individu dengan pendekatan SFBT menjadi strategi yang sangat efektif dalam mengatasi masalah agresifitas verbal siswa di lingkungan sekolah, dengan dukungan penuh dari guru bimbingan dan konseling atau konselor serta lingkungan sekolah yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi*. UMM Press.

Aminudin, & Karyanti. (2017). Layanan Konseling Kelompoksolution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Mengurangi Perilaku Cyber Bullying pada Peserta Didik Kelas VIII-7 DI SMPN-3 Palangka Raya. *SULUH Jurnal Bimbingan Konseling*, *3*(1), 12–19.

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.

Annisavitry, Y., & Budiani, M. S. (2017). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Agresivitas Pada Remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(1), 1–6.

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Az-Zahra, F., Nurhaliza Muda, S., Afrillia, N., Pribadi, B., & Arsini, Y. (2024). Penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa dalam Belajar. *Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, *5*(1), 125–130.

Chaq, M. C., Suharnan, S., & Rini, A. P. (2018). Religiusitas, Kontrol Diri Dan Agresivitas Verbal Remaja.

Jurnal Fenomena, *27*(2), 22–23.

Dita, K. S. (2016). Solution Focus Brief Group Counseling: Model Konseling Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa. *PROSIDING Seminar Nasional "Konseling Krisis"*, 159–172.

Fauza, W., & Chalidaziah, W. (2021). Konseling Individual dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(1), 43–52.

Ferdiansa, G., & Neviyarni. (2020). Analisis Perilaku Agresif Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *5*(2), 8–12.

Ferdiansa, Geandra, & Karneli, Y. (2021). Konseling Individu Menggunakan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(3), 847–853.

Ferdiansa, Geandra, & S, N. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, *5*(2), 8–12.

Hadad, K., & Winata, E. Y. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Agresi Verbal Pemain Game Online. *Jurnal Psimawa*, *4*(2), 94–98.

Hardoni et al. (2019). Karakteristik Perilaku Agresif Remaja Pada Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(3), 257–266.

Hidayat, A. H. (2021). Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Konseling Posmodernisme. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *3*(1), 117–134. https://doi.org/10.24952/bki.v3i1.4066

Ilman, S. Z., & Jannah, N. (2022). Konsep Bimbingan dan Konseling Solution Focused Brief Therapy. *... : Jurnal Bimbingan Dan Konseling ...*, *1*(1), 20–29.

Indika, C., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2024). Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 239–255.

Khaira, W. (2023). Kemunculan Perilaku Agresif Pada Usia Remaja. *Intelektualita: Journal Of Education Sciences and Teacher Training*, *11*(2), 99–112.

Khaira, Wanty. (2022). Kemunculan Perilaku Agresif Pada Usia Remaja. *Jurnal Intelektualita Prodi MPI*, *11*, 99–112.

Merdekasari, A., & Chaer, M. T. (2017). Perbedaan Perilaku Agresi Antara Siswa Laki-Laki Dan Siswa Perempuan Di SMPN 1 Kasreman Ngawi. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, *3*(1), 53–60.

Ondawati. (2019). Upaya Menurunkan Perilaku Agresif melalui Pemberian Layanan Konseling Kelompok pada Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *19*(1), 84–95.

Potabuga, Y. F. (2020). Pendekatan Realitas dan Solution Focused Brief Therapy dalam Bimbingan Konseling Islam. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *9*(1), 40–55.

Prasetya, A., Fauzi, T., & Ramadhani, E. (2019). Pengaruh Lingkungan Terhadap Perilaku Agresif Verbal Siswa Dalam Berkomunikasi. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *2*(2), 68–73.

Puspitasari, D., & Purwoko, B. (2018). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) dalam Lingkup Pendidikan. *(Doctoral Dissertation, State University of Surabaya)*.

Putri, A. F. (2019). Konsep Perilaku Agresif Siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *4*(1), 28.

Putri, Alifia Fernanda. (2019). Konsep Perilaku Agresif Siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, *4*(1), 28. https://doi.org/10.23916/08416011

Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *6*(2), 1–8.

Saputra, W. N. E., Wiretna, C. D., Utami, S. R., & Ramadhani, A. (2018). Drawing Solution: Ekspresi Seni dalam Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Jurnal Fokus Konseling*, *4*(2), 185–191.

Sitompul, M. R., & Manurung, P. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik di MAN Asahan. *Jurnal Mu'allim, 5*(2), 228–236.

Sulistyani, S., & Wastuti, S. N. Y. (2024). Konseling Individual Sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMK Pab 2 Helvetia. *Khidmat*, *2*(1), 6–16.

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Kencana.

Thalib, R., & Abdullah, R. (2022). Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*, 127–137. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.718

Yanizon, A., & Sesriani, V. (2019). Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, *6*(1), 23–36. https://doi.org/10.33373/kop.v6i1.1915

Yudiana, P., Daryati, & Riyan, A. (2018). Hubungan Praktik Kerja Industri Dengan Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Cibinong Kelas XII Kompetensi Keahlian Teknik Gambar Bangunan. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, *7*(1), 1–10.