

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### A. Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di SMAN 1 Singgahan yang terletak di Jalan Raya Mulyoagung 1122, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1 Singgahan yang berjumlah 162 siswa. Peneliti memilih siswa kelas X sebagai populasi penelitian karena kelas X merupakan masa peralihan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang masih sedang mencari jati diri sebagai siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

Subjek penelitian dipilih menggunakan *purposive sampling*. Peneliti bermaksud memilih subjek penelitian berdasarkan kategori perilaku agresifnya yakni yang termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan hasil angket perilaku agresif. Subjek penelitian sebanyak 6 siswa.

Tabel 3. 1  
Daftar Subjek Penelitian

Nama Subjek (Inisial)	Kelas	Jenis Kelamin
IRW	X.2	Perempuan
SYK	X.2	Perempuan
SWA	X.3	Perempuan
AYP	X.4	Laki-laki
SKD	X.5	Laki-laki
SPY	X.5	Laki-laki

### B. Pendekatan, Metode, dan Desain Penelitian

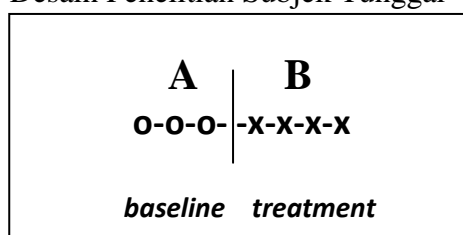
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah kuantitatif. Tujuannya adalah untuk menyajikan data penelitian secara empirik dalam bentuk angka-angka. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen. Metode ini memungkinkan untuk mengetahui adanya hubungan sebab dan akibat antara variabel bebas yakni Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief*

*Counseling*) dan variabel terikat yakni perilaku agresif. Tujuannya adalah untuk menguji keefektifan Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa.

Penelitian menggunakan desain penelitian subjek tunggal (*single-subject design*). Pemilihan desain ini bermaksud untuk mengetahui adanya penurunan skor perilaku agresif secara ketat terkait aspek-aspeknya pada setiap sesi dan setiap subjek penelitian. Kategori desain yang digunakan adalah tipe AB. Pemilihan tipe tersebut dimaksudkan untuk mengukur kondisi *baseline* dan intervensi (eksperimen) masing-masing sekali tanpa pengulangan.

Pada desain ini, pengukuran perilaku agresif dilakukan berulang-ulang yakni selama 3 kali dalam 3 minggu (seminggu sekali) untuk mengukur kondisi *baseline*, dan 4 kali selama 4 minggu (seminggu sekali) untuk mengukur kondisi intervensi. Skor perilaku agresif dibandingkan antara kondisi *baseline* dan kondisi intervensi pada subjek yang sama, yakni sebelum dan selama diberi perlakuan. *Baseline* adalah kondisi pengukuran target perilaku yang dilakukan pada keadaan natural sebelum diberikan intervensi apapun. Intervensi adalah kondisi yang mana suatu intervensi telah diberikan dan target perilaku diukur di bawah kondisi tersebut.

Bagan 3. 1  
Desain Penelitian Subjek Tunggal



Keterangan:

A : *baseline* (kondisi sebelum intervensi)

B : *treatment* (kondisi saat intervensi diberikan)

### C. Definisi Operasional

Variabel yang diteliti dalam penelitian terdiri atas dua variabel, yaitu Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*) sebagai variabel bebas dan perilaku agresif sebagai variabel terikat.

#### 1. Konseling Singkat Berfokus Solusi

Konseling Singkat Berfokus Solusi yang dimaksud dalam penelitian merupakan intervensi untuk mereduksi perilaku agresif yang dilakukan dalam waktu yang singkat, berfokus solusi, dalam kerangka waktu terbatas dan terstruktur, serta menitikberatkan pada kekuatan dan sumber daya yang dimiliki siswa. Konseling ini dinyatakan efektif jika skor perilaku agresif siswa menurun dari kondisi *baseline* ke kondisi intervensi. Konseling ini terdiri dari 4 sesi konseling yang dilakukan setiap seminggu sekali selama kurang lebih 60 menit per sesi.

#### 2. Perilaku Agresif

Perilaku agresif yang dimaksud dalam penelitian adalah perilaku menyakiti dan atau melukai orang lain yang dilakukan oleh siswa yang disebabkan frustrasi dan adanya rangsangan berbahaya. Aspek-aspek perilaku agresif terdiri dari empat aspek, yakni: (a) agresi fisik, (b) agresi verbal, (c) kemarahan, dan (d) permusuhan.

- a. Agresi fisik adalah perilaku menyerang orang lain dengan menggunakan bagian tubuh yang keras dan atau dengan menggunakan senjata yang mengakibatkan luka fisik pada korbannya.
- b. Agresi verbal adalah perilaku verbal berupa ancaman dan atau penolakan yang mengakibatkan luka psikis pada korbannya.
- c. Kemarahan adalah respon emosi yang menunjukkan perasaan marah dan frustrasi.

- d. Permusuhan adalah perilaku verbal yang diungkapkan secara implisit berupa perasaan curiga kepada orang lain dengan tujuan untuk memproteksi diri dari rangsangan yang dianggap berbahaya.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah angket perilaku agresif hasil adaptasi dari Buss-Perry *Aggression Questionnaire Scale* (BPAQ) yang dikembangkan oleh Buss A.H., dan Perry M. pada tahun 1992. Alasan pengadaptasian BPAQ didasarkan pada adanya kesamaan konsep yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian, terdapat dua butir pernyataan dalam BPAQ yang tidak digunakan karena tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku di Indonesia, sehingga butir pernyataan yang digunakan seluruhnya berjumlah 26 butir.

BPAQ sering digunakan oleh beberapa ahli di berbagai Negara. Reyna *et al.*, (2011) menguji validitas BPAQ pada remaja di Argentina dan menunjukkan hasil yang valid dan reliabel. Demitras-Madran (2013) menerjemahkan BPAQ dalam Bahasa Turki, pengujian validitas dan reliabilitasnya menunjukkan BPAQ versi Turki ini valid dan reliabel. Gerevinch *et al* (2007) juga telah menggunakan instrumen ini dalam penelitiannya untuk mengukur perilaku agresif.

#### **E. Pengembangan Instrumen Penelitian**

##### **1. Pengembangan Kisi-kisi Angket Perilaku Agresif**

Kisi-kisi instrumen perilaku agresif pada siswa dikembangkan berdasarkan definisi operasional yang dikemukakan oleh Buss dalam bukunya *“The Psychology of Aggression”* tahun 1961, dengan aspek-aspek dan item-item pernyataan yang disadur dari Buss-Perry *Aggression Questionnaire Scale* (BPAQ). Instrumen ini disusun menggunakan skala pengukuran dalam bentuk *rating scale*, dengan alternatif respon skala antara 1 sampai 5 (Lampiran 1).

Tabel 3. 2  
Penjabaran Jawaban Berskala 1-5

Skor	Deskripsi
1	Sangat tidak Sesuai
2	Tidak Sesuai
3	Kurang Sesuai
4	Sesuai
5	Sangat Sesuai

Tabel 3. 3  
Kisi-kisi Angket Perilaku Agresif

Aspek	Indikator	No. Item
Agresi Fisik	1. Siswa menyerang orang lain secara individu.	1, 2, 3, 5, 7
	2. Siswa terlibat dalam perkelahian.	4, 6
Agresi Verbal	1. Siswa memberikan ancaman kepada orang lain.	8
	2. Siswa melakukan penolakan terhadap suatu hal yang tidak sesuai untuk ditolak.	11, 13, 14
Kemarahan	1. Siswa memiliki amarah yang kuat.	9, 18
	2. Siswa meluapkan ekspresi marah.	15, 17, 20, 21, 22
	3. Siswa mengekspresikan frustrasi.	16, 23, 24, 25
Permusuhan	1. Siswa memiliki kecurigaan kepada orang lain secara berlebihan.	10, 12, 19, 29

Tabel 3. 4  
Angket Perilaku Agresif

Aspek	Indikator	Item Pernyataan	No. Item
Agresi Fisik	Siswa menyerang	Saya terkadang tidak dapat	1

Fifi Khoirul Fitriyah, 2014

*Efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk mereduksi perilaku agresif siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 6 Siswa SMAN 1 Singgahan Kabupaten Tuban Tahun Ajaran 2013/2014)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	orang lain secara individu	mengendalikan hasrat untuk menyerang orang lain.	
		Karena terprovokasi, saya menyerang orang lain.	2
		Jika seseorang memukul saya, maka saya membalasnya.	3
		Jika saya harus menggunakan kekerasan untuk melindungi diri dan hak-hak saya, maka saya akan melakukannya.	5
		Saya tidak memiliki alasan yang baik untuk memukul orang lain.	7
	Siswa terlibat dalam perkelahian.	Saya lebih banyak terlibat perkelahian dibandingkan dengan orang lain.	4
		Ada seseorang yang mendorong saya, sehingga kami membalasnya dengan hantaman bertubi-tubi.	6
	Agresi Verbal	Siswa memberikan ancaman kepada orang lain.	Saya pernah mengancam orang yang saya kenal.
Siswa melakukan penolakan terhadap sesuatu hal yang tidak sesuai untuk ditolak.		Saya sering tidak sependapat dengan teman-teman.	11
		Saya tidak dapat berargumentasi ketika orang lain tidak setuju dengan saya.	13
		Saya adalah orang yang terlalu argumentatif.	14
Kemarahan	Siswa memiliki perasaan marah yang kuat	Saya merasa sangat marah sehingga saya memecahkan suatu benda.	9
		Saya adalah orang yang tempramen.	18
	Siswa meluapkan ekspresi marah.	Saya cepat sekali bereaksi, tetapi juga cepat padam.	15
		Kadang-kadang saya seperti bom waktu yang siap meledak.	17
		Kadang-kadang saya naik pitam tanpa alasan.	20
		Saya kesulitan mengendalikan kemarahan.	21
		Saya sering terbakar cemburu.	22

Fifi Khoirul Fitriyah, 2014

*Efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk mereduksi perilaku agresif siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 6 Siswa SMAN 1 Singgahan Kabupaten Tuban Tahun Ajaran 2013/2014)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

	Siswa mengekspresikan frustrasi.	Katika saya frustrasi, saya menampakkannya.	16
		Saya merasa ditakdirkan menjadi pemaarah.	23
		Orang lain selalu tampak santai di mata saya.	24
		Saya heran, mengapa terkadang saya merasa begitu pahit segala sesuatunya.	25
Permusuhan	Siswa memiliki kecurigaan kepada orang lain.	Saya tahu bahwa teman saya sering membicarakan saya di belakang saya.	10
		Saya curiga pada orang-orang asing yang terlalu ramah.	12
		Saya kadang-kadang merasa orang-orang menertawakan saya di belakang saya.	19
		Ketika ada orang-orang yang sangat baik terhadap saya, saya bertanya-tanya apa sebenarnya yang mereka inginkan dari saya.	29

## 2. Penimbangan Instrumen

Penimbangan instrumen dilakukan untuk memperoleh butir-butir pernyataan yang sesuai dengan budaya remaja Indonesia ditinjau dari aspek-aspek perilaku agresif berdasarkan BPAQ. Instrumen penelitian ditimbang oleh tiga pakar sebagai hasil kajian dari segi isi, bahasa, dan kesesuaian butir pernyataan dengan aspek-aspek yang diungkap.

Ketiga penimbang tersebut adalah; (1) Dr. Ilfiandra, M.Pd. yang merupakan pakar Bimbingan dan Konseling, (2) Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd. yang merupakan pakar Psikologi, dan (3) Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. yang merupakan pakar Bimbingan dan Konseling. Instrumen yang telah memperoleh penilaian dari ketiga pakar kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari penimbang.

Terdapat dua butir pernyataan yang dihilangkan dari instrumen adaptasi BPAQ, yakni: (a) *I tell my friends openly when I disagree with them*, dan

(b) *When people annoy me, I may tell them what I think of them.* Kedua butir pernyataan tersebut sengaja dihilangkan karena cenderung mengarah pada perilaku asertif yang justru sangat diperlukan untuk dikembangkan oleh remaja Indonesia.

### 3. Uji Keterbacaan Instrumen

Instrumen yang telah dinilai dan direvisi kemudian ditelaah oleh lima responden yakni siswa kelas X SMAN 1 Montong Kabupaten Tuban untuk mengetahui apakah setiap butir pernyataan dapat dan mudah dipahami oleh responden.

### 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan kepada 40 siswa SMAN 1 Montong Kabupaten Tuban. Uji validitas dilakukan secara kuantitatif menggunakan *SPSS version 20.0 for Windows* menggunakan teknik statistik Spearman's rho. Hasil uji validitas menunjukkan 26 item angket perilaku agresif valid. Hasil uji validitas instrumen dapat dilihat pada Lampiran 2.

Uji reliabilitas instrumen juga menggunakan *SPSS version 20.0 for Windows*. Dengan menggunakan koefisien reabilitas Alpha Cronbach, diperoleh koefisien reliabilitasnya sebesar 0.88.

### 5. Kategorisasi Tingkat Perilaku Agresif

Kategorisasi tingkat perilaku agresif menggunakan skor baku dengan rentang kategori sebagai berikut.

Tabel 3. 5  
Kategorisasi Tingkat Perilaku Agresif

Rentang	Kategorisasi
$Z < -1$	Rendah
$-1 \leq Z \leq 1$	Sedang
$Z > 1$	Tinggi

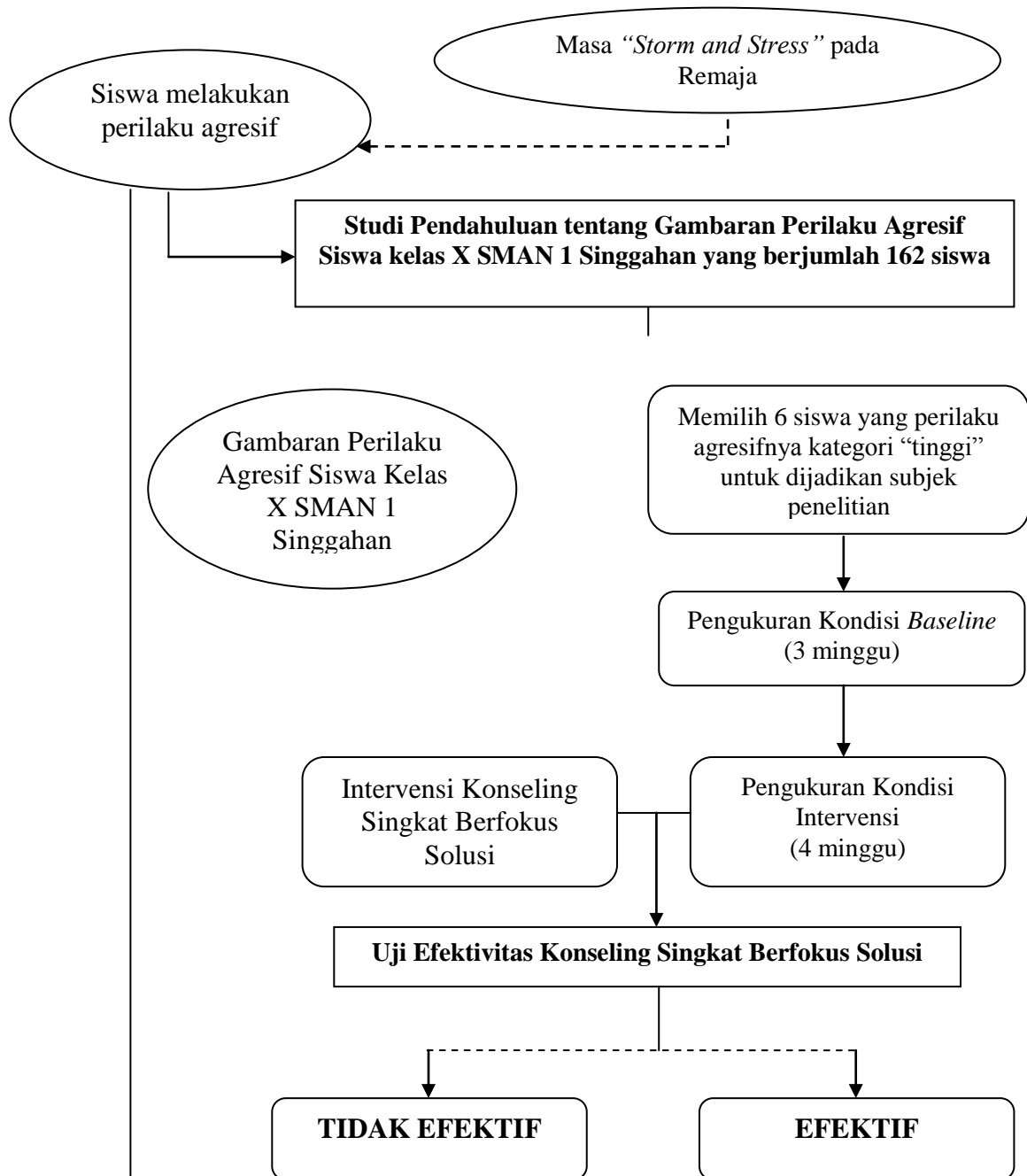


(Furqon, 2011)

## **F. Tahap-tahap Penelitian**

Tahap-tahap yang dilakukan dalam penelitian meliputi langkah-langkah sebagai berikut.

**Bagan 3. 2**  
**Alur Kerja Penelitian Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi**  
**untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa**



Fifi Khoirul Fitriyah, 2014  
 Efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk mereduksi perilaku agresif siswa  
 (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 6 Siswa SMAN 1 Singgahan Kabupaten Tuban Tahun  
 Ajaran 2013/2014)



### 1. Studi Pendahuluan

Pada tahap studi pendahuluan, peneliti menyebarkan angket perilaku agresif kepada seluruh siswa kelas X SMAN 1 Singgahan untuk mengetahui gambaran perilaku agresif yang dimaksudkan dalam penelitian. Setelah dianalisis hasil angketnya maka diketahui siswa-siswa yang termasuk dalam kategori “tinggi”, “sedang”, dan “rendah” perilaku agresifnya. Peneliti kemudian memilih 6 siswa yang termasuk ke dalam kategori “tinggi” perilaku agresifnya untuk dijadikan sebagai subjek penelitian.

### 2. Pengukuran Kondisi *Baseline*

Pengukuran kondisi *baseline* dilakukan seminggu sekali selama tiga minggu berturut-turut sampai didapatkan kecenderungan data yang stabil pada aspek-aspek perilaku agresif. Pengukuran kondisi *baseline* dilakukan kepada 6 siswa subjek penelitian menggunakan angket perilaku agresif.

### 3. Penyusunan Rancangan Intervensi Konseling Singkat Berfokus Solusi

Konseling Singkat Berfokus Solusi dirancang untuk mereduksi perilaku agresif siswa dengan berfokus pada pencarian dan pengembangan kemampuan mengatasi frustrasi dan kemampuan berperilaku konstruktif. Rancangan Intervensi Konseling telah ditimbang oleh dua ahli yakni; Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi. M.Pd. yang merupakan dosen ahli dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi, dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. yang merupakan dosen ahli konseling.

## Rancangan Intervensi Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa

### a. Pendahuluan

Fifi Khoirul Fitriyah, 2014  
*Efektivitas konseling singkat berfokus solusi untuk mereduksi perilaku agresif siswa (Penelitian Subjek Tunggal terhadap 6 Siswa SMAN 1 Singgahan Kabupaten Tuban Tahun Ajaran 2013/2014)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Perilaku agresif merupakan perilaku destruktif yang berpotensi merusak dan menyakiti orang lain dan dirinya sendiri. Pada semua fase perkembangan manusia selalu ditemukan fenomena perilaku agresif. Dalam penelitian ini, peneliti hanya fokus pada fenomena perilaku agresif pada remaja karena masa ini merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang fungsi-fungsi fisik dan psikisnya belum optimal. Dvorak *et. al.* (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa meningkatnya proses psikologis individu dapat berdampak pada munculnya perilaku impulsif. Aspek-aspek impulsif tersebut memuncu labilitas emosi sehingga cenderung memunculkan perilaku agresif.

Remaja yang dimaksudkan dalam penelitian adalah siswa yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) yang usianya kurang lebih 16 tahun. Sekolah yang dipilih menjadi lokasi penelitian adalah SMAN 1 Singgahan. Berdasarkan wawancara dengan Kepala SMAN 1 Singgahan, sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah yang terkenal dengan kasus perilaku agresif di Kabupaten Tuban sejak berdirinya sekolah tersebut. Berdasarkan studi pendahuluan menggunakan angket perilaku agresif terhadap seluruh siswa kelas X SMAN 1 Singgahan atau 162 siswa diketahui; 30 siswa termasuk dalam kategori tinggi, 106 siswa termasuk dalam kategori sedang, dan 26 siswa termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling (BK), sebagian SMAN 1 Singgahan memiliki riwayat menjadi pelaku perilaku agresif secara fisik dan verbal. Pada akhir Maret 2014, seorang siswa laki-laki memukul seorang siswa perempuan yang merupakan kekasihnya karena terbakar cemburu. Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa yang perilaku agresifnya termasuk dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa mereka sering terlibat dalam perkelahian di luar sekolah yakni pada saat ada pertunjukan musik dangdut di desa-desa sekitar tempat tinggalnya.

Upaya untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa di sekolah seyogyanya menjadi perhatian serius sekolah khususnya bidang bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling penting menyelenggarakan layanan responsif. Yusuf dan Nurihsan (2008: 28) menyatakan layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan pertolongan dengan segera. Layanan ini lebih bersifat kuratif, sehingga strategi yang digunakan adalah konseling. Dalam penelitian, peneliti memilih strategi konseling individu dengan alasan sensitifnya masalah yang dibahas sehingga membutuhkan pelayanan khusus secara individual.

Konseling memiliki pendekatan yang beragam yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah siswa dalam hal ini adalah mereduksi perilaku agresif. Pendekatan konseling yang selama ini digunakan untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa cenderung mengarah pada pembahasan masalah dibandingkan dengan solusi sehingga membutuhkan sesi yang panjang dan banyak. Karena tren masalah perilaku agresif yang semakin mewabah dikalangan remaja, sehingga membutuhkan adanya pendekatan konseling yang memungkinkan siswa dapat menyelesaikan masalah dalam waktu yang relatif singkat, dengan memfokuskan pada solusi bukan masalah, dan membantu dalam peningkatan kompetensi siswa dengan memanfaatkan segala sumber daya atau kekuatan yang dimiliki siswa.

Pendekatan konseling yang dimaksudkan untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi (*Solution-Focused Brief Counseling*). Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu sehat, memiliki kompetensi, dan mampu mengkonstruksi solusi yang dapat mengubah kehidupan mereka (Corey, 2009: 378). Konseling Singkat Berfokus Solusi diarahkan untuk membangun solusi dengan cara meminimalisasi atau bahkan menghilangkan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya perilaku agresif. Buss (1961) menyebutkan ada dua faktor yang

menyebabkan munculnya perilaku agresif yakni frustrasi dan rangsangan berbahaya. Proses konseling diarahkan untuk mencegah terjadinya frustrasi dan atau mengatasi frustrasi yang telah terlanjur terjadi. Proses selanjutnya adalah mengajarkan kepada konseli agar terampil dalam menghadapi rangsangan berbahaya sehingga perilaku yang muncul nantinya adalah perilaku yang konstruktif. Seperti yang disampaikan oleh Campbell *et. al* (2013) mengelola perilaku agresif melalui hal-hal yang melatarbelakanginya menjadi perilaku yang konstruktif merupakan hal yang sangat penting.

Seyogyanya setiap siswa memiliki kemampuan untuk mengkonstruksi solusi yakni mereduksi perilaku agresifnya. Corey (2009: 380) menekankan pentingnya penciptaan hubungan terapeutik secara kolaboratif dalam konseling. Dalam hal ini, bukan hanya konselor yang memiliki peran untuk menciptakan perubahan, konseli pun diposisikan sebagai ahli yang memiliki pemahaman dan pengalaman tentang kehidupan mereka sendiri. Hubungan kolaboratif dan kooperatif cenderung lebih efektif dalam pencapaian tujuan konseling dibandingkan dengan hubungan hierarkis.

Bannink (2007) dalam penelitiannya menyebutkan efek Konseling Singkat Berfokus Solusi mampu memenuhi kebutuhan konseli dalam waktu yang lebih singkat dari konseling pada umumnya. Penelitian Burwell dan Charles (2006) mengadopsi prinsip dan teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk digabungkan dengan konteks konseling karir. Berdasarkan hasil penelitian dibuktikan konseling karir yang menggunakan prinsip dan teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi berhasil efektif dan efisien dalam mengatasi masalah-masalah karir individu.

Smock, *et al.* (2008) dalam penelitiannya membandingkan antara kelompok Konseling Singkat Berfokus Solusi (*solution-focused group therapy*) dengan kelompok intervensi tradisional yang berfokus pada masalah dalam mengatasi permasalahan penyalahgunaan zat terlarang level 1. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan skor yang signifikan pada kelompok

Konseling Singkat Berfokus Solusi dibandingkan dengan kelompok intervensi yang berorientasi masalah berdasarkan skor *Beck Depression Inventory*. Kesimpulannya Konseling Singkat Berfokus Solusi lebih efektif dan efisien dalam menangani masalah penyalahgunaan obat terlarang.

Konseling Singkat Berfokus Solusi juga efektif diterapkan di perguruan tinggi untuk meningkatkan daya psikologis mahasiswa. Dahlan (2011) menyatakan model Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam setting kelompok terbukti efektif meningkatkan daya psikologis mahasiswa S1 Universitas Pendidikan Indonesia. Secara spesifik model konseling ini efektif untuk meningkatkan hampir semua aspek-aspek daya psikologis.

Beberapa hasil penelitian yang telah disebutkan menunjukkan Konseling Singkat Berfokus Solusi efektif dan efisien dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami individu. Mengacu pada fenomena perilaku agresif pada siswa, maka Konseling Singkat Berfokus Solusi dirancang untuk membantu siswa mereduksi perilaku agresif. Diasumsikan pendekatan konseling Konseling Singkat Berfokus Solusi efektif dan efisien dalam membantu siswa mereduksi perilaku agresif.

#### **b. Tujuan Intervensi**

Tujuan intervensi Konseling Singkat Berfokus Solusi adalah mereduksi perilaku agresif siswa dengan memanfaatkan kekuatan dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi frustrasi dan membentuk perilaku konstruktif pada saat menghadapi rangsangan berbahaya.

Tujuan intervensi ini sesuai dengan rumusan kompetensi dasar siswa kelas X SMA dalam program bimbingan dan konseling ASCA sesuai dengan ranah pribadi-sosial. Kompetensi-kompetensi tersebut adalah: (1) P/S9.10.4.5 mereview cara-cara pengelolaan kemarahan agar terhindar dari tindakan kekerasan, dan (2) P/S9.10.4.6 mampu menerapkan cara-cara pelepasan stres.

#### **c. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi adalah enam siswa SMAN 1 Singgahan yang termasuk dalam kategori tinggi berdasarkan aspek-aspek perilaku agresif yakni; agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan.

#### **d. Asumsi-asumsi Intervensi**

Asumsi intervensi Konseling Singkat Berfokus Solusi diadopsi dari asumsi-asumsi yang disampaikan oleh Walter dan Paller (Corey, 2009: 379-380).

- 1) Terdapat nilai positif yang besar ketika konseling difokuskan pada solusi dan masa depan, di sisi yang lain proses konseling juga menjadi singkat.
- 2) Siswa yang menjalani konseling memiliki kemampuan untuk berperilaku efektif, meskipun sementara waktu masih dihalangi oleh pemikiran negatif.
- 3) Terdapat “kekecualian” pada setiap masalah, dengan adanya “kekecualian” ini siswa dapat mengendalikan masalah yang nampaknya tidak dapat diatasi sehingga memungkinkan menciptakan solusi.
- 4) Siswa seringkali hanya memandang masalah mereka dari satu sisi saja. Dalam hal ini, fasilitator mengajak siswa untuk mengkaji sisi lain dari masalahnya.
- 5) Perubahan dimulai dari perubahan kecil menuju perubahan yang besar. Ketika suatu perubahan telah dilakukan, maka hal ini menuntun pada perubahan kecil lainnya.
- 6) Setiap orang menginginkan perubahan, memiliki kemampuan untuk berubah, dan melakukan cara terbaik untuk melakukan perubahan.
- 7) Setiap siswa memiliki tekad yang kuat untuk mengatasi masalah mereka. Tidak ada solusi masalah yang bersifat universal yang dapat diterapkan oleh semua orang, karena setiap individu unik sehingga memiliki solusi masing-masing.

#### **e. Sintaksis**



Konseling Singkat Berfokus Solusi dilakukan dalam empat sesi termasuk penghentian. Setiap sesi dilakukan selama kurang lebih 60 menit sekali seminggu. Berikut penjelasannya.

- 1) Pada sesi pertama “Penelusuran Perilaku Agresif”, fokus utamanya adalah penelusuran permasalahan frustrasi dan rangsangan berbahaya yang menyebabkan perilaku agresif pada siswa.
- 2) Pada sesi kedua “Siap untuk Berubah”, fokus utamanya adalah mendorong siswa untuk berubah dengan mengarahkan dirinya menjadi menjadi lebih baik dalam berperilaku.
- 3) Pada sesi ketiga “Mengatasi Frustrasi”, fokus utamanya adalah membangun kekuatan siswa untuk mengatasi frustrasi yang dialami.
- 4) Pada sesi keempat “Belajar Berperilaku Konstruktif”, fokus utamanya adalah membangun perilaku konstruktif pada siswa dan penghentian.

#### **f. Peran dan Fungsi Konselor**

Peran konselor dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi adalah sebagai fasilitator yang mendorong siswa ke dalam posisi sebagai ahli di dalam kehidupan mereka sendiri. Konselor sebagai ahli digantikan posisinya dengan konseli sebagai ahli. Fungsi konselor sebagai fasilitator diadaptasi dari pernyataan Dahlan (2011):

- 1) menciptakan hubungan kolaboratif dan kooperatif dalam konseling,
- 2) menempatkan posisi siswa sebagai ahli dalam kehidupan mereka sendiri,
- 3) menciptakan kesempatan pada siswa memandang diri mereka sebagai ahli dalam kehidupan mereka sendiri,
- 4) menciptakan persekutuan terapeutik yang efektif dengan cara menunjukkan kepada siswa tentang cara menggunakan kekuatan dan sumberdaya yang telah dimiliki untuk membangun solusi,

- 5) menciptakan iklim kebebasan pada siswa dalam mencipta, bereksplorasi, dan menjadi penulis kisah mereka sendiri,
- 6) membantu siswa untuk berimajinasi tentang bagaimana segala sesuatu akan berbeda dan membawa mereka pada suatu perubahan,
- 7) mengajukan pertanyaan kepada anggota kelompok dan didasarkan pada jawaban sebelumnya, mengajukan pertanyaan berikutnya,
- 8) membantu siswa mengkonstruksi cerita yang lebih disukai.

#### **g. Teknik Konseling yang Digunakan**

Aktivitas pada setiap sesi konseling menggunakan beragam teknik berikut ini.

##### 1) Membangun Hubungan Kolaborasi (*Establishing A Collaborative Relationship*)

Membangun hubungan kolaborasi yang dimaksud adalah konselor memberikan kepercayaan dan meyakinkan konseli adalah ahli yang memahami secara mendalam tentang pengalaman hidup mereka sendiri. Penggunaan kolaborasi dalam konseling dapat membantu mengembangkan kerja sama sehingga mendukung tercapainya hasil konseling yang efektif. Semua teknik yang digunakan dalam konseling harus dilaksanakan dengan dasar hubungan kolaboratif.

##### 2) Perubahan Sebelum Konseling (*Pre-Therapy Change*)

Perubahan sebelum konseling adalah upaya yang dilakukan oleh konseli sebelum mengikuti sesi konseling. Perubahan tersebut dapat diungkapkan dengan pertanyaan, “Apa yang telah anda lakukan dalam menyikapi masalah anda selama ini, sehingga hal itu membuat anda merasa berbeda?”. Pertanyaan diarahkan untuk memperkuat tentang hal-hal yang telah dilakukan konseli dalam membuat sebuah perubahan positif sebelum mengikuti sesi konseling, serta mendorong konseli untuk cenderung memanfaatkan sumber daya sendiri dibandingkan dengan mengandalkan konselor.

### 3) Pertanyaan Kekecualian (*Exeption Questions*)

Ada kalanya konseli mengidentifikasi waktu ketika tidak ada masalah dalam kehidupan mereka, waktu tersebut disebut dengan “kekecualian”. Konselor dalam hal ini mengarahkan konseli dengan pertanyaan “kekecualian” dengan cara membawa konseli kesituasi ketika masalah tidak ada. “Kekecualian” adalah pengalaman masa lalu yang diharapkan terjadi tetapi kenyataannya tidak terjadi. Pertanyaan kekecualian memberi kesempatan kepada konseli untuk mencari, memanfaatkan, dan menggunakan sumber daya yang dimiliki sebagai solusi.

### 4) Pertanyaan Keajaiban (*The Miracle Question*)

Pertanyaan keajaiban adalah pertanyaan yang mengajak konseli untuk memvisualisasikan kondisi atau kehidupan seperti yang diinginkan konseli manakala masalahnya teratasi. Untuk menjawab pertanyaan diperlukan kemampuan berimajinasi dan bermimpi tentang kehidupan di masa depan yang lebih memuaskan dan membahagiakan.

Pertanyaan keajaiban mengarahkan konseli dengan pertanyaan “jika keajaiban terjadi, masalah anda terpecahkan dalam semalam, bagaimana caranya anda bisa tahu kalau masalah anda telah terpecahkan, kira-kira apa yang berbeda?”. Konseli kemudian didorong untuk mencari tentang “apa yang berbeda”. Konseli dibiarkan memiliki impian tentang bentuk perubahan yang paling diinginkan.

### 5) Pertanyaan Skala (*Scaling Questions*)

Konselor berfokus solusi dapat menggunakan pertanyaan skala jika pengalaman sumber daya tidak mudah diamati seperti perasaan, suasana hati, komunikasi, dan sebagainya. Konselor dapat menanyakan dengan skala antara nol sampai 10 tentang apa yang dilakukan atau dirasakan konseli. Nol adalah skala ketika pertama kali datang ke sesi konseling dan 10 adalah skala setelah masalah terselesaikan. Pada saat skala bergerak naik, hal ini menunjukkan bahwa konseli mengalami perbaikan. Fokus pertanyaannya,

“Bagaimana anda melakukan itu?”, “Apa saja yang dibutuhkan untuk bergerak ke angka yang lebih tinggi?”. Pertanyaan skala memungkinkan konseli memperhatikan apa yang dilakukan dan bagaimana mengambil langkah-langkah yang akan membawa pada perubahan yang diinginkan.

#### 6) Formula Tugas Sesi Pertama (*Formula First Session Task*)

Formula tugas sesi pertama adalah pekerjaan yang diberikan kepada konseli pada sesi pertama yang dilaporkan pada sesi kedua. Konselor dapat bertanya, “Antara sesi ini dan sesi berikutnya, saya ingin anda mengamati sehingga dapat menjelaskan kepada saya tentang apa yang terjadi pada diri anda saat sesi kedua berlangsung, dan apa yang ingin anda lanjutkan untuk terjadi?” (de Shazer dalam Corey, 2009: 385). Pada sesi kedua, konseli dapat ditanya tentang apa yang mereka amati dan inginkan terjadi di masa depan. Intervensi ini dapat meningkatkan optimisme konseli.

#### 7) Umpan Balik Konselor kepada Konseli (*Therapist Feedback to Clients*)

Konselor berfokus solusi umumnya menggunakan waktu antara 5 sampai 10 menit pada akhir masing-masing sesi untuk membuat ringkasan konseling. De Jong dan Berg (Corey, 2009: 385) menjelaskan tiga unsur yang ada di dalam umpan balik adalah pujian, penjembutan, dan pesan. Pujian adalah sebuah penegasan tulus terhadap apa yang telah dilakukan konseli dalam membuat solusi efektif. Penjembutan adalah menghubungkan pujian dengan saran tugas yang akan diberikan, penjembutan memberikan alasan tentang pesan. Pesan adalah tugas pekerjaan rumah yang diberikan kepada konseli.

#### 8) Terminasi (*Terminating*)

Pada saat awal sesi konseling, konselor menyadari akhir konseling adalah terminasi yang dilakukan ketika konseli mampu membentuk solusi yang memuaskan. Sebelum mengakhiri sesi konseling, konselor membantu konseli mengidentifikasi sesuatu yang dapat dilakukan untuk melanjutkan perubahan yang telah dibuat untuk masa depan. Konseli juga dibantu

mengidentifikasi kesulitan atau rintangan yang dirasakan sehingga akan mendapatkan cara untuk mempertahankan perubahan yang dibuat.

#### **h. Format Isian Tertulis**

Format yang digunakan dalam Konseling Singkat Berfokus Solusi berjumlah empat macam yakni; angket perilaku agresif, jurnal kegiatan, lembar monitoring diri, dan lembar observasi. Semua format diisi sendiri oleh siswa, kecuali lembar observasi diisi oleh peneliti. Penjelasan tentang format-format tersebut dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Angket perilaku agresif merupakan instrument pengungkap perilaku agresif yang diadaptasi dari Buss-Perry *Aggression Questionnaire Scale* (BPAQ) yang dikembangkan oleh Buss A.H., dan Perry M. pada tahun 1992. Angket tersebut telah ditimbang oleh tiga pakar dan diuji validitas dan reliabilitasnya.
- 2) Jurnal kegiatan, lembar monitoring diri, dan lembar observasi diadaptasi dari Model Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Setting Kelompok yang dikembangkan oleh Tina Hayati Dahlan pada tahun 2011. Format-format isian tertulis tersebut telah diuji keterbacaan oleh lima siswa kelas X SMAN 1 Montong.

#### **i. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan**

Evaluasi keberhasilan secara umum dilakukan menggunakan angket perilaku agresif yang diberikan pada setiap sesi. Selain evaluasi keberhasilan secara umum, evaluasi proses juga dilakukan dengan melihat pencapaian tujuan pada setiap sesi dengan menggunakan jurnal mingguan, lembar monitor diri, dan lembar observasi yang diadaptasi dari monitor proses Model Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam Setting Kelompok yang dikembangkan oleh Tina Hayati Dahlan pada tahun 2011.

Indikator keberhasilan pada masing-masing sesi adalah sebagai berikut.

- 1) Pada sesi 1, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.

- a) Adanya kesungguhan dan keterbukaan siswa dalam mengikuti sesi konseling yang ditunjukkan dengan komitmen untuk mengikuti sesi konseling sampai selesai yakni sesi 4.
  - b) Teridentifikasinya perilaku agresif yang dilakukan beserta penyebabnya berdasarkan frustrasi dan rangsangan berbahaya yang dialami siswa.
  - c) Pemahaman siswa tentang pentingnya masalah untuk segera diatasi.
  - d) Perilaku agresif siswa tingkatnya menurun berdasarkan angket perilaku agresif, pertanyaan skala, jurnal 1, dan lembar monitor diri.
- 2) Pada sesi 2, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- a) Kesungguhan dan keterbukaan siswa dalam mengikuti sesi konseling.
  - b) Siswa mampu mengidentifikasi kekuatan dan sumberdaya yang dimiliki untuk mengarahkan dirinya menjadi lebih baik dalam berperilaku berdasarkan isian lembar observasi I-III.
  - c) Perilaku agresif siswa tingkatnya menurun berdasarkan angket perilaku agresif, pertanyaan skala, jurnal 2, dan lembar monitor diri.
- 3) Pada sesi 3, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- a) Kesungguhan dan keterbukaan siswa dalam mengikuti sesi konseling.
  - b) Siswa mampu mengidentifikasi kekuatan dan sumberdaya yang dimiliki untuk mengatasi frustrasi berdasarkan isian lembar observasi I-III.
  - c) Siswa mampu memanfaatkan kekuatan dan sumberdaya yang dimiliki untuk mengatasi frustrasi.
  - d) Perilaku agresif siswa tingkatnya menurun berdasarkan angket perilaku agresif, pertanyaan skala, jurnal 3, dan lembar monitor diri.
- 4) Pada sesi 4, indikator keberhasilannya adalah sebagai berikut.
- a) Kesungguhan dan keterbukaan siswa dalam mengikuti sesi konseling.
  - b) Siswa mampu mengidentifikasi kekuatan dan sumberdaya yang dimiliki untuk membentuk perilaku konstruktif saat menghadapi rangsangan berbahaya berdasarkan isian lembar observasi I-III.

- c) Siswa mampu memanfaatkan kekuatan dan sumberdaya yang dimiliki untuk membentuk perilaku konstruktif saat menghadapi rangsangan berbahaya.
  - d) Perilaku agresif siswa tingkatnya menurun berdasarkan pertanyaan skala, jurnal 4, dan lembar monitor diri.
- 5) Pada sesi terminasi, indikator keberhasilannya dilihat dari dua hal;
- a) Adanya peningkatan skor kemampuan mengatasi frustrasi dan membentuk perilaku konstruktif dalam menghadapi rangsangan berbahaya yang diukur menggunakan lembar monitor diri selama proses konseling.
  - b) Adanya penurunan skor perilaku agresif yang diukur menggunakan angket perilaku agresif antara sebelum dan selama proses konseling.

## G. Analisis Data

Analisis efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Mereduksi Perilaku Agresif pada Siswa dilakukan dengan menganalisis perbedaan tingkat perilaku agresif siswa antara kondisi *baseline* dan kondisi intervensi. Hipotesis dalam penelitian diuji menggunakan Uji Wilcoxon karena bertujuan bukan semata-mata hanya memanfaatkan informasi tentang arah di dalam pasangan-pasangan data, melainkan juga untuk menguji tanda dan besarnya selisih antar pasangan-pasangan data. Rumusan hipotesis dijelaskan berikut ini.

Hipotesis penelitian : Konseling Singkat Berfokus Solusi efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa

Hipotesis statistik :  $H_0 : m_2 = m_1$

$H_1 : m_2 > m_1$

Keterangan :  $m_1$  = rata-rata penurunan skor perilaku agresif pada kondisi *baseline*

$m_2$  = rata-rata penurunan skor perilaku agresif pada kondisi intervensi

Selain menggunakan uji empirik dengan teknik statistik, analisi data juga dilakukan dengan metode analisis inspeksi visual yakni dengan melakukan penggalian data secara langsung dan ditampilkan dalam bentuk grafik, sehingga dapat diketahui arah kecenderungan data.

Proses penurunan skor perilaku agresif juga dijelaskan secara kualitatif yakni dengan menganalisis ungkapan verbal subjek penelitian pada saat konseling berlangsung, sehingga dapat diketahui efek intervensi Konseling Singkat Berfokus Solusi dalam mereduksi perilaku agresif siswa.