



Peran *Solution-Focused Brief Counseling* dalam Anger Management Siswa Gen Z: Studi Literatur

Indra Tahmidas Shulha¹, Wahyu Puji Lestari², Hikmah Lailatul Farhah³,
Amanda Permata Putri⁴, Cornelia Ayu Dewa Yanti⁵, Rosalia Dewi Nawantara⁶

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Indrashulha15@gmail.com¹, wpujilestari40@gmail.com²,
hikmahfarhah09@gmail.com³, amandapep38@gmail.com⁴,
corneliaayu02@gmail.com⁵, rosaliadewi@unpkediri.ac.id⁶

ABSTRACT

This article explores the role of Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) in supporting anger management among Generation Z students within the school setting. Today's adolescents face various emotional pressures related to academic demands, social interactions, and digital exposure, which may increase the risk of anger dysregulation. SFBC, as a brief and solution-oriented counseling approach, emphasizes students' strengths, exceptions, and achievable goals to foster positive emotional change. This literature review integrates findings from studies on SFBC, emotional regulation, self-control, and adolescent anger management. The analysis shows that SFBC techniques such as miracle questions, scaling questions, and exception finding effectively enhance students' awareness of emotional triggers, strengthen coping strategies, and reduce aggressive behaviors. Furthermore, the brief and collaborative nature of SFBC aligns well with the characteristics of Generation Z, who prefer practical and efficient interventions. Overall, SFBC demonstrates significant potential as a school-based approach to help students manage anger more adaptively and improve their interpersonal functioning.

Keywords: *solution-focused brief counseling, anger management, generation z, emotional regulation, self-control*

ABSTRAK

Artikel ini membahas peran *Konseling Singkat Berfokus Solusi* dalam mendukung pengelolaan emosi marah pada siswa Generasi Z di lingkungan sekolah. Remaja masa kini menghadapi tekanan akademik, sosial, dan digital yang kerap memicu kesulitan dalam mengatur kemarahan. SFBC sebagai pendekatan konseling singkat berorientasi solusi menekankan kekuatan, pengecualian, serta tujuan perubahan yang dapat dicapai untuk mendorong regulasi emosi yang lebih adaptif. Studi literatur ini mengintegrasikan temuan terkait SFBC, regulasi emosi, kontrol diri, dan anger management pada remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik SFBC seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception finding* membantu siswa mengenali pemicu emosi, memperkuat strategi koping, dan mengurangi perilaku agresif. Karakter SFBC yang ringkas dan kolaboratif juga sesuai dengan karakteristik siswa Gen-Z yang mengutamakan proses cepat dan praktis. Secara keseluruhan, SFBC memiliki potensi signifikan sebagai pendekatan konseling sekolah untuk membantu siswa mengelola kemarahan secara lebih efektif.

Kata Kunci: *konseling singkat berfokus solusi, manajemen kemarahan, generasi z, regulasi emosi, kontrol diri*



PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

Di era sekarang, remaja terutama generasi muda yang termasuk Gen-Z menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, arus informasi dari media sosial, pergaulan, dan perubahan cepat dalam lingkungan sosial. Tekanan-tekanan tersebut berpotensi meningkatkan risiko kesulitan dalam regulasi emosi, termasuk kemarahan (*anger*). Remaja sering kali belum memiliki keterampilan atau pengalaman yang memadai untuk mengelola emosi tersebut secara sehat, sehingga dapat memicu perilaku impulsif, konflik interpersonal, agresivitas, maupun penurunan kesejahteraan psikologis.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa manajemen kemarahan (*anger management*) penting dilakukan pada remaja karena apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang. Sebagai contoh, menurut Siddiqah (2010) program manajemen emosi berbasis pendekatan kognitif-perilaku telah diterapkan pada remaja dan menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat marah serta mengurangi agresivitas. Namun, sebagian besar intervensi tersebut bersifat intensif dan memerlukan waktu serta sumber daya dengan komitmen jangka panjang. Di era sekarang, remaja terutama generasi muda yang termasuk Gen-Z menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, arus informasi dari media sosial, pergaulan, dan perubahan cepat dalam lingkungan sosial. Tekanan-tekanan tersebut berpotensi meningkatkan risiko kesulitan dalam regulasi emosi, termasuk kemarahan (*anger*). Remaja sering kali belum memiliki keterampilan atau pengalaman yang memadai untuk mengelola emosi tersebut secara sehat, sehingga dapat memicu perilaku impulsif, konflik interpersonal, agresivitas, maupun penurunan kesejahteraan psikologis.

Solution Focused Brief Therapy (SFBC) sebagai salah satu bentuk pendekatan yang efektif dan efisien karena memerlukan waktu yang singkat dalam penerapannya. Pendekatan ini sangat membantu konseli untuk menemukan solusi untuk memecahkan suatu permasalahan karena pikiran konseli akan dibimbing untuk fokus pada solusi sehingga mengesampingkan masalah (Hamdi, dkk., 2022). Konselor membantu klien menemukan harapan, sumber daya, dan langkah konkret untuk maju. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa SFBC efektif dalam konteks sekolah untuk meningkatkan aspek-aspek positif siswa, seperti kontrol diri (*self-control*) dan konsep diri (Nugroho, 2013).

Efektivitas *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* dalam konteks pendidikan telah didukung oleh berbagai temuan penelitian empiris. Sebagai contoh, hasil penelitian pada siswa SMP menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan SFBC efektif meningkatkan *self-control* siswa yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri, yang merupakan aspek penting dalam mengelola emosi. Penelitian lain menunjukkan bahwa SFBC tidak



hanya bermanfaat untuk *self-esteem* atau *self-concept*, tetapi juga berpotensi mereduksi perilaku agresif atau maladaptif bila diterapkan dengan tepat (Marten dkk., 2024).

Meskipun terdapat berbagai bukti empiris mengenai efektivitas SFBC terhadap *self-control*, *self-esteem*, dan aspek psikososial lainnya, penelitian yang secara khusus menelaah peran SFBC dalam *anger management* pada siswa terutama siswa Gen-Z masih relatif terbatas. Padahal, kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan oleh generasi ini mengingat mereka hidup dalam lingkungan yang penuh perubahan cepat dan tekanan modern.

Oleh karena itu, diperlukan tinjauan literatur yang mampu mengumpulkan, membandingkan, dan menganalisis temuan dari berbagai penelitian, baik yang secara langsung membahas *anger management* maupun yang berkaitan dengan *self-control*, regulasi emosi, SFBC, dan remaja. Dengan demikian, dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai sejauh mana SFBC dapat membantu siswa Gen-Z dalam mengelola kemarahan, apa saja kelebihan dan keterbatasannya, serta bagaimana rekomendasi penerapannya di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian dan kebutuhan tersebut, artikel ini disusun untuk mengeksplorasi peran SFBC dalam *anger management* pada siswa Gen-Z melalui studi literatur. Tinjauan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bagaimana SFBC dapat membantu siswa dalam mengelola kemarahan, serta mengidentifikasi potensi kekuatan dan keterbatasannya dalam konteks sekolah. Selain itu, hasil studi ini diharapkan dapat menjadi landasan teoritis bagi penelitian selanjutnya serta menjadi acuan praktis bagi konselor sekolah dalam menerapkan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) secara lebih efektif dalam perannya untuk membantu meningkatkan kemampuan *anger management* pada siswa Generasi Z, sesuai dengan pertanyaan penelitian yang diajukan.

TUJUAN

Tujuan artikel ini adalah untuk mengkaji peran *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) sebagai pendekatan konseling yang ringkas dan berorientasi solusi z membantu siswa Gen-Z *anger manajement* di lingkungan sekolah. Sejalan dengan latar belakang yang menunjukkan bahwa remaja Gen-Z menghadapi tekanan emosional dan sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan marah, artikel ini berupaya menelaah temuan penelitian mengenai efektivitas SFBC dalam meningkatkan *self-control*, mengurangi perilaku agresif, serta mendukung regulasi emosi. Dengan demikian, artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai potensi SFBC sebagai pendekatan konseling yang relevan bagi siswa Gen-Z.

METODE

Dalam penyusunan *literature review* dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu pemilihan topik yang akan direview, penelusuran dan seleksi artikel yang relevan, analisis serta sintesis literatur, dan pengorganisasian



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Kearsifan Nusantara

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



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

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

hasil kajian ke dalam penulisan review. Berdasarkan tahapan tersebut, artikel ini disusun menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang membahas *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*, regulasi emosi, kontrol diri, dan *anger management* pada remaja. Beragam jurnal, buku, dan artikel akademik dianalisis untuk mengidentifikasi konsep, temuan, dan pemahaman teoretis yang relevan dengan peran SFBC dalam membantu siswa Generasi Z mengelola kemarahan. Seluruh informasi yang diperoleh kemudian diintegrasikan untuk membangun kajian konseptual yang komprehensif mengenai potensi penerapan SFBC dalam konteks layanan konseling di sekolah.

HASIL

No	Penulis	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Putri, D. A., Saputra, W. N. E., Hartanto, D., & Nugraha, A. (2019)	Kuantitatif eksperimen dengan desain pra-eksperimental (<i>one group pretest–posttest</i>)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan <i>Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)</i> berbasis seni kreatif secara signifikan menurunkan perilaku agresif sosial siswa kelas XII SMA. Skor agresivitas siswa mengalami penurunan dari kategori tinggi menjadi sedang dan rendah setelah diberikan intervensi. Uji statistik <i>paired sample t-test</i> menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga SFBC dinyatakan efektif sebagai intervensi konseling sekolah dalam mengendalikan perilaku agresif yang berkaitan dengan emosi marah.
2	Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024)	Studi kepustakaan (<i>library research</i>)	Artikel ini menemukan bahwa pendekatan SFBC dalam konseling kelompok menekankan pada kekuatan, potensi, dan solusi konseli dibandingkan pembahasan masalah secara mendalam. SFBC memiliki tahapan dan teknik spesifik seperti <i>scaling question</i> , <i>exception question</i> , dan <i>miracle question</i> yang efektif membantu konseli mengembangkan kontrol diri dan perubahan perilaku positif. Pendekatan ini dinilai sangat relevan diterapkan di sekolah karena efisien waktu, fleksibel, serta



			mendukung peran konselor dalam membantu siswa menghadapi permasalahan emosional dan sosial, termasuk pengelolaan kemarahan.
3	Purwoko, B. & Fitriyah, F. K. (2018)	Kuantitatif dengan desain <i>single subject research</i> (ABA design)	Penelitian menunjukkan bahwa penerapan <i>Solution-Focused Brief Therapy (SFBT)</i> secara individual mampu menurunkan tingkat kemarahan remaja secara konsisten dan meningkatkan kemampuan anger management. Selama fase intervensi, seluruh subjek mengalami penurunan skor kemarahan dan peningkatan kemampuan mengelola emosi marah. Hasil ini menegaskan bahwa SFBT efektif dalam membantu remaja mengenali pemicu kemarahan, mengembangkan strategi pengendalian emosi, serta membangun perilaku adaptif melalui fokus pada solusi dan potensi diri.

PEMBAHASAN

Peran SFBC dalam Meningkatkan *Anger Management* pada Siswa Genenerasi Z

Kemarahan merupakan emosi yang umum muncul dalam konteks interpersonal dan biasanya dipicu oleh situasi yang dianggap mengancam atau menyinggung perasaan individu. Menurut Averill (2013) mengklasifikasikan kemarahan sebagai emosi negatif yang ditandai oleh pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan serta penilaian sosial yang negatif, sementara menurut Deffenbacher (1993) menjelaskan bahwa kemarahan sering muncul sebagai respons terhadap peristiwa spesifik seperti kritik atau komentar yang menyinggung, yang dapat memperburuk hubungan interpersonal apabila tidak dikelola dengan baik. Menurut Tavis (Rivers dkk., 2007) menegaskan bahwa kemarahan yang tidak terkendali berpotensi berkembang menjadi perilaku agresif atau kekerasan dan berujung pada pengucilan sosial, sedangkan menurut Kennedy-Moore dan Watson (Rivers dkk., 2007) menyatakan bahwa kemarahan juga dapat bersifat konstruktif apabila diekspresikan secara efektif dan proporsional untuk menyelesaikan konflik. Sejalan dengan itu, menuurt Spielberg dkk. (2014) memandang kemarahan sebagai rangkaian perasaan, sikap, dan perilaku agresif yang berpotensi destruktif jika tidak dikendalikan, sehingga kemampuan *anger management* menjadi keterampilan penting bagi remaja. Menuurt Utami dkk. (2019) menjelaskan bahwa kemampuan ini memungkinkan individu memberikan respons yang adaptif terhadap situasi pemicu kemarahan, mencegah berkembangnya agresi, serta membantu



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Koneksi Kearifan Nusantara
Membangun Resiliensi dan Makna Kemanusiaan di Era BANI melalui
Integrasi Kompetensi Profesional, Kearifan Lokal, dan AI



Terindeks:



Scope & Focus Prosiding

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

remaja memonitor, mengekspresikan, dan mengendalikan emosi secara tepat demi menjaga kesehatan mental dan kualitas hubungan sosial.

Pentingnya kemampuan *anger management* tersebut tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhi munculnya emosi negatif pada remaja. Emosi negatif pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tekanan akademik, hubungan sosial, dan lingkungan keluarga. Tekanan akademik yang berasal dari tuntutan prestasi tinggi dari diri sendiri, orang tua, maupun sekolah dapat memicu stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, bahkan berdampak pada gangguan fisik seperti insomnia dan sakit kepala. Selain itu, permasalahan dalam hubungan sosial, seperti konflik dengan teman sebaya dan pengalaman *bullying*, dapat menimbulkan perasaan marah, cemas, sedih, rendah diri, serta rasa tidak aman yang mengganggu konsentrasi belajar dan kesejahteraan psikologis remaja. Lingkungan keluarga yang kurang harmonis, ditandai dengan konflik orang tua, perceraian, atau komunikasi yang tidak efektif, juga berkontribusi terhadap ketidakstabilan emosi remaja dan memicu emosi negatif. Emosi negatif yang tidak terkelola, khususnya kemarahan, dapat berdampak pada proses belajar dan hubungan sosial di sekolah, seperti sulit berkonsentrasi, gelisah saat pembelajaran, sering mengganggu teman, tidak menyelesaikan tugas, menurunnya prestasi akademik, serta kecenderungan di jauhi oleh teman sebaya karena perilaku agresif yang menimbulkan rasa tidak aman.

Kondisi tersebut semakin kompleks ketika dikaitkan dengan karakteristik perkembangan siswa Generasi Z. Menurut Arum dkk. (2023), Generasi Z adalah generasi yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 setelah generasi milenial, dan dalam konteks pendidikan dikenal sebagai *digital natives* karena sejak dini terbiasa berinteraksi dengan teknologi, internet, dan media sosial. Kondisi ini membuat siswa Generasi Z cepat mengakses informasi, adaptif terhadap teknologi, serta menyukai pembelajaran yang fleksibel dan interaktif, namun sekaligus lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan tekanan sosial. Dalam mengekspresikan emosi, siswa Generasi Z cenderung bersikap langsung, spontan, dan terbuka, termasuk dalam menunjukkan kemarahan, sehingga pola komunikasi yang serba cepat sering memicu reaksi tergesa-gesa dan kurangnya kontrol emosi, baik di lingkungan sekolah maupun media digital (Pratama, 2024). Hal ini menjadi tantangan bagi sekolah karena perilaku agresif dan kesulitan mengelola emosi marah pada remaja Generasi Z dapat mengganggu terciptanya lingkungan belajar yang aman dan harmonis, yang dipengaruhi oleh konflik interpersonal, paparan media kekerasan, ketidakstabilan emosi, serta budaya serba instan akibat perkembangan teknologi (Zuyina dkk., 2025).

Berdasarkan karakteristik dan tantangan tersebut, diperlukan pendekatan konseling yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya perkembangan siswa Generasi Z. *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* merupakan pendekatan konseling yang menekankan pencarian solusi dan



penguatan potensi individu, bukan pada penggalian penyebab masalah. Pendekatan ini dikembangkan oleh Steve de Shazer dan Insoo Kim Berg melalui *Milwaukee Brief Family Therapy Center*. Menurut Habsy dkk. (2024), SFBC berfokus pada kemampuan konseli dalam membangun solusi melalui perubahan kecil yang dapat segera dilakukan, sehingga proses konseling menjadi lebih terarah dan memberdayakan. Secara teoretis, SFBC berangkat dari asumsi bahwa setiap individu memiliki kompetensi internal untuk menciptakan perubahan. Sejalan dengan itu, menurut Fadliansyah (2020) menyatakan bahwa pendekatan ini memandang manusia sebagai individu yang mampu menemukan solusi ketika difasilitasi melalui pertanyaan terarah, refleksi terhadap keberhasilan masa lalu, dan penguatan kekuatan diri, sehingga konseli diposisikan sebagai ahli dalam kehidupannya sendiri dan proses konseling berlangsung secara kolaboratif.

Prinsip dasar SFBC meliputi orientasi pada masa depan, fokus pada solusi, pengembangan kekuatan konseli, serta pencarian pengecualian (*exceptions*), yaitu situasi ketika masalah tidak muncul. Menurut Habsy dkk. (2024), penerapan SFBC banyak menggunakan teknik seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception finding* yang membantu konseli membayangkan kondisi ideal, menilai perkembangan diri, serta mengidentifikasi pengalaman positif sebagai dasar perubahan. Karakter SFBC yang singkat, terarah, dan kolaboratif menjadikannya relevan diterapkan di lingkungan sekolah, khususnya dalam membantu siswa Generasi Z mengelola kemarahan. Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dirancang untuk mendorong terjadinya perubahan dalam waktu yang relatif singkat dengan menitikberatkan proses konseling pada perumusan tujuan serta langkah-langkah konkret yang dapat dilakukan konseli. Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai pihak yang aktif dalam proses konseling, sehingga selaras dengan karakteristik dan gaya komunikasi siswa, khususnya Generasi Z, dan menjadikannya efektif sebagai intervensi anger management yang adaptif serta memberdayakan.

Secara operasional, peran SFBC dalam *anger management* diwujudkan melalui penggunaan teknik-teknik konseling yang berorientasi pada kekuatan siswa. Pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) menggunakan berbagai teknik yang berorientasi pada kekuatan dan potensi positif siswa dalam mengelola kemarahan. Salah satu teknik utama adalah *Miracle Question*, yaitu pertanyaan yang mengajak siswa membayangkan kondisi ideal ketika mereka mampu mengelola amarah secara efektif. Menurut Widayanti dkk. (2020), teknik ini membantu siswa membangun harapan serta menetapkan tujuan perubahan yang lebih jelas melalui visualisasi masa depan tanpa ledakan emosi marah. Selain itu, tinjauan literatur sistematis tentang SFBC menunjukkan bahwa *Miracle Question* mampu meningkatkan motivasi intrinsik siswa dengan membentuk gambaran masa depan yang lebih adaptif dan realistis, sehingga siswa terdorong untuk mengubah perilaku secara positif.



Teknik lain yang penting dalam SFBC adalah *Scaling Question* dan *Exception Question*. *Scaling Question* digunakan untuk mengukur intensitas emosi marah dan perkembangan kemampuan regulasi emosi siswa melalui skala tertentu, misalnya 0–10, sehingga siswa dan konselor dapat melihat perubahan kecil namun bermakna serta merencanakan langkah perbaikan selanjutnya (ABKIN Jatim, 2024). Sementara itu, *Exception Question* berfokus pada pencarian momen ketika siswa mampu mengendalikan diri dan tidak mengalami ledakan emosi. Widayanti dkk. (2020) menyatakan bahwa teknik ini membantu siswa menyadari kemampuan yang telah dimiliki dengan mengidentifikasi pola keberhasilan yang dapat diulang, sekaligus memperkuat rasa mampu (*self-efficacy*). Dengan demikian, kombinasi teknik-teknik SFBC tersebut menjadikan pendekatan ini relevan dan efektif dalam membantu siswa mengelola emosi marah secara adaptif dalam konteks pendidikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, *Solution-Focused Brief Counseling* (SFBC) terbukti memiliki peran penting dalam membantu siswa Generasi Z mengelola emosi marah melalui pendekatan yang singkat, terarah, dan berorientasi pada solusi. SFBC memungkinkan siswa untuk mengenali kekuatan diri, mengidentifikasi pengecualian dari situasi bermasalah, serta membangun strategi konkret dalam menghadapi pemicu kemarahan. Teknik-teknik seperti *miracle question*, *scaling question*, dan *exception question* mampu meningkatkan kontrol diri, mengurangi perilaku agresif, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi siswa. Dengan karakteristik Gen-Z yang cepat, praktis, dan terbiasa dengan komunikasi langsung, SFBC menjadi pendekatan konseling yang relevan dan efektif dalam konteks sekolah karena membantu siswa merespons konflik secara lebih adaptif dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman dan harmonis.

SARAN

Berdasarkan temuan kajian, disarankan agar konselor sekolah menerapkan SFBC secara lebih luas dalam layanan konseling individu maupun kelompok, terutama untuk menangani masalah emosi marah pada siswa Gen-Z. Konselor perlu mendapatkan pelatihan khusus mengenai teknik-teknik inti SFBC agar mampu menerapkannya secara konsisten dan efektif sesuai karakteristik siswa. Selain itu, sekolah dapat mengintegrasikan program penguatan regulasi emosi berbasis SFBC dalam kegiatan pembinaan siswa sehingga intervensi tidak hanya terjadi pada saat masalah muncul, tetapi juga bersifat preventif. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menguji penerapan SFBC secara empiris dalam konteks *anger management* pada Gen-Z dengan metode eksperimen atau studi kasus untuk memperoleh bukti yang lebih kuat dan aplikatif bagi pengembangan layanan konseling di sekolah.



Sabtu, 20 Desember 2025 Via Zoom

SENJA KKN #6 +PRO SIDING

Seminar Nasional Dalam Jaringan: Konseling Kearifan Nusantara

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



Terindeks:



ISSN 2810-0239



Scope & Focus Prosiding

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

DAFTAR RUJUKAN

- Aminudin, M. I., Sawiji, H., & Rapih, S. Studi literatur: dampak media sosial terhadap prestasi peserta didik. *JIKAP (Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran)*, 8(1), 14-26.
- Antika, E. R., Indreswari, H., Hidayah, N., & Prabawa, A. F. I. (2024). TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS: STUDI UNTUK MENJELAJAHI TREN TERKAIT KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI UNTUK MASALAH KESEHATAN MENTAL. 1, 4(2), 50-65.
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). KARAKTERISTIK GENERASI Z DAN KESIAPANNYA DALAM MENGHADAPI BONUS DEMOGRAFI 2030. 2(1), 59–72.
- Averill, J. R. (2013). Studies on Anger and Aggression. *American Psychologist*, 38, 1145–1160.
- Deffenbacher, J. L. (1993). General Anger.pdf. *Psicologia Conductual*.
- Fadliansyah, A. (2020). TEORI SOLUTION FOCUSED BRIEF COUNSELING (SFBC) TERINTEGRASI DENGAN NILAI-NILAI SPIRITUAL SEBAGAI LAYANAN KONSELING. *Talenta Psikologi*, XIV, 1.
- Habsy, B. A., Rahmawati, A., Ariyanti, D. W., Zahro, C. I., & Santoso, H. R. P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non Formal*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/jpn.v1i4.515>
- Hamdi, M., Yusra, A., & Sarman, F. (2022). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Pemahaman Tupoksi Terhadap Perubahan Regulasi Kepegawaian di Institusi Pemerintah Daerah. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 618-627.
- Marten, R. R., Aulania, A. F., Indahsari, H. P., & Rahmi, P. A. (2024). Implementasi Konseling Individu Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Menurunkan Agresifitas Verbal Siswa. 6(3), 1909–1919.
- Nugroho, A. H. (2013). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri. 93–99.
- Nugroho, A. H., Puspita, D. A., & Mulawarman. (2018). Penerapan Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Jurnal Bikotik*, volume 2, 01.
- Pratama, M. W. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto Exploration of Emotion Regulation on Generation Z in Mojokerto Abstrak. 11(01), 256–263.
- Purwoko, B., & Fitriyah, F. (2018). Anger Management in Adolescents Behind Romantic Breakup: Implementation of Solution-Focused Brief Therapy. *Proceedings of the 1st International Conference on*



Education Innovation (ICEI 2017). <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.13>

- Putri, D. A. P., Saputra, W. N. E. S., artanto, D. H., & Nugraha, A. N. (2019b). The Effectiveness Of Solution Focused Brief Counseling (Sfbc) Based On Creative Art To Reduce Students Social Aggressive Behaviour . *Jurnal Nusantara Of Research*, 6.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating Anger and Sadness: An Exploration of Emotions in Emotion Regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393–427.
- Salmiati. (2015). PERILAKU AGRESIF DAN PENANGANANNYA (STUDI KASUS PADA SISWA SMP NEGERI 8 MAKASSAR) . *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* , 1.
- Siddiqah, L. (2010). Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (Anger Management). 37(1), 50–64.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (2014). Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment, 0862(August), 49–65.
- Utami, F. P., Lasan, B. B., & Hambali, I. (2019). Tingkat Kemampuan Kelola Emosi Marah Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4.
- Widayanti, W., Sugiyo, S., & Murtadho, A. (2020). Efektivitas Konseling Kelompok SFBC dengan Teknik Exception dan Miracle Question untuk Meningkatkan Self Control pada Siswa Pelaku Tawuran di SMK Nasional Cirebon. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Zuyina, R., Saputra, W. N. E., & Santosa, H. (2025). KETERAMPILAN ASERTIF: UPAYA MEREDUKSI PERILAKU AGRESIFSISWA. 5(2), 850–859.