

PENGARUH KONSELING *COGNITIF BEHAVIOR THERAPY* (CBT) DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Yahya AD, Megalia

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, IAIN Raden Intan Lampung

Diterima: 27 April 2016. Disetujui: 12 Juni 2016. Dipublikasikan: Nopember 2016

Abstrak

Agresifitas yang dilakukan oleh remaja di sekolah disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang pada remaja, kurangnya kontrol terhadap impuls, kurangnya sensitivitas terhadap nilai moral. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan perilaku agresif adalah faktor lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 9 Bandar Lampung bahwa terdapat peserta didik yang berperilaku agresif baik agresif fisik maupun agresif verbal.

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen *Pretest- Posttest one Group Design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 peserta didik yang memiliki perilaku agresif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket perilaku agresif, wawancara dan observasi.*

*Dalam penelitian ini analisis data menggunakan analisis data statistik (kuantitatif). Hasil perhitungan rata-rata skor perilaku agresif sebelum mendapatkan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Control* adalah 115,5 dan setelah mengikuti pelatihan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Control* adalah 68,5. Dari hasil uji $-t$ dengan $df= 13$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar -2,160. Nilai $-t_{hitung} > -t_{tabel}$ ($15,982 > -2,160$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada pengaruh dalam pelaksanaan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Control* dalam mengurangi perilaku agresif kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Saran yang peneliti ajukan yaitu perlu adanya guru Bimbingan Konseling atau tenaga ahli yang berkompeten melaksanakan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) di SMPN 9 Bandar Lampung.*

Kata kunci : *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), Perilaku Agresif

PENDAHULUAN

Agresifitas yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah pada umumnya disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang pada anak, kurangnya kontrol terhadap impuls dan kurangnya sensitivitas terhadap nilai moral. Salah satu faktor utama adalah pengaruh lingkungan yang tidak menunjang terbentuknya nilai moral yang positif. Sumber-sumber nilai moral yang diperoleh anak dari lingkungan adalah televisi, film, surat kabar, sekolah, teman sebaya dan institusi kemasyarakatan lainnya. Transmisi moral dimulai dari keluarga khususnya orang tua sebelum anak beranjak ke luar rumah.

Bermula dari masa anak-anak terus berkembang menjadi seorang remaja, yang tidak banyak bergantung lagi pada

orangtua. Mereka akan lebih mengandalkan diri sendiri dalam memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan kesulitan yang dihadapi, lebih senang berkumpul dengan sebayanya dan mencoba hal-hal baru bersama-sama, yang selama ini mereka dianggap anak-anak, hanya mereka lihat dan dengar dari orang dewasa atau media lainnya. Perilaku anak tersebut seringkali terinspirasi oleh orangtuanya dan pengaruh-pengaruh lain disekitarnya dalam kehidupannya.

Menurut Olweus dalam Krahe, anak-anak muda yang melakukan tindakan agresif terhadap anak lain di sekolah menghadapi risiko terlibat dalam perilaku bermasalah lain di masa mendatang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozkan & Cifci yang menyatakan bahwa anak yang melakukan

kekerasan atau agresi adalah anak yang memiliki kontrol diri yang rendah, kemampuan *perspective taking* yang rendah, empati pada orang lain yang tidak berkembang.

Naluri yang lemah, kontrol diri yang rapuh, kepekaan moral yang kurang dan keyakinan yang salah membuat anak-anak mengalami hambatan. Anak-anak sering menjadi korban dan pelaku berbagai bentuk tindak kekerasan dan bentuk tindak kriminal. Terjadi peningkatan jumlah anak yang melakukan bunuh diri akibat tidak adanya kepekaan, kepedulian maupun perlindungan terhadap anak-anak yang berada dalam kondisi berisiko.

Menurut Borba, sejumlah faktor sosial kritis yang membentuk karakter bermoral secara perlahan mulai runtuh, yaitu pengawasan orangtua, teladan perilaku bermoral, pendidikan spiritual dan agama, hubungan akrab dengan orang dewasa, sekolah khusus, norma-norma nasional yang jelas, dukungan masyarakat, stabilitas, dan pola asuh yang benar.

Berdasarkan pemaparan di atas salah satu strategi yang bisa digunakan untuk mengurangi perilaku agresif yaitu melalui konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan teknik *Self Control*. Menurut Aaron T. Beck mendefinisikan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang.

Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. Menurut Oemarjoedi, tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang

bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti (2013) dengan judul “Pengaruh *Cognitif Behavior Therapy* dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif”. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat agresifitas setelah mendapatkan CBT lebih rendah dibandingkan tingkat agresifitas sebelum mendapatkan CBT. Berdasarkan nilai *partial eta squared* (η^2) diketahui besarnya sumbangan CBT dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja adalah 23,7 %.

Menurut Chaplin, definisi kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ozkan & Cifci yang menyatakan bahwa anak yang melakukan kekerasan atau agresif adalah anak yang memiliki kontrol diri yang rendah, kemampuan *perspective taking* yang rendah, empati pada orang lain yang tidak berkembang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas diharapkan peserta didik dapat mengarahkan dirinya sendiri untuk tidak melakukan kekerasan verbal maupun nonverbal yang akan merugikan dirinya sendiri. Melalui Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *self control* diharapkan bisa mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan Teknik *self control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 09 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.”

A. **Konseling *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT)**

1. **Pengertian Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT)**

Menurut Aaron T. Beck “*Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku

Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik”.

Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tidak hanya berkaitan dengan *positive thinking*, tetapi berkaitan pula dengan *happy thinking*. Sedangkan Terapi tingkah laku membantu membangun hubungan antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan. Individu belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat.

Cognitif Behavior Therapy (CBT) didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Melalui *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri

dan strategi lain yang mengacu pada *self-regulation*.

Menurut Oemarjoedi “teori *Cognitive-Behavior* pada dasarnya meyakini pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkaitan dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, di mana proses kognitif menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak”.

Berdasarkan paparan definisi mengenai *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), maka *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan konseling yang menitik beratkan pada pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis. Konseling ini akan diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Tujuan dari *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yaitu mengajak individu untuk belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, berpikir lebih jelas dan membantu membuat keputusan yang tepat. Hingga pada akhirnya dengan *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) diharapkan dapat membantu konseli dalam menyelaraskan berpikir, merasa dan bertindak.

2. **Tujuan Konseling *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)**

Menurut Oemarjoedi “tujuan dari konseling *Cognitive-Behavior* yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang

dihadapi. Konselor diharapkan mampu menolong konseli untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri konseli dan secara kuat mencoba mengurangnya”.

Cognitif Behavior Therapy (CBT) dalam pelaksanaan konseling lebih menekankan kepada masa kini dari pada masa lalu, akan tetapi bukan berarti mengabaikan masa lalu. *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tetap menghargai masa lalu sebagai bagian dari hidup konseli dan mencoba membuat konseli menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini untuk mencapai perubahan di waktu yang akan datang. Oleh sebab itu, CBT lebih banyak bekerja pada status kognitif saat ini untuk dirubah dari status kognitif negatif menjadi status kognitif positif.

3. Fokus Konseling *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT)

Cognitif Behavior Therapy (CBT) merupakan konseling yang menitik beratkan pada restrukturisasi atau pembenahan kognitif yang menyimpang akibat kejadian yang merugikan dirinya baik secara fisik maupun psikis dan lebih melihat ke masa depan dibanding masa lalu. Aspek kognitif dalam *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) antara lain mengubah cara berpikir, kepercayaan, sikap, asumsi, imajinasi dan memfasilitasi konseli belajar mengenali dan mengubah kesalahan dalam aspek kognitif. Sedangkan aspek behavioral dalam *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yaitu mengubah hubungan yang salah antara situasi permasalahan dengan kebiasaan mereaksi permasalahan, belajar mengubah perilaku, menenangkan pikiran dan tubuh sehingga merasa lebih baik, serta berpikir lebih jelas.

B. *Self Control*

1) Definisi *Self Control*

Menurut Chaplin “kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau merintang implus-implus atau tingkah laku impulsif”. Menurut Nevid dkk, strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.

Menurut Chaplin, sumber terjadinya *self control* dalam diri seseorang ada 2 (dua) yaitu sumber internal (dalam diri) dan eksternal (di luar diri). Apabila seseorang dalam berperilaku cenderung mengatur perilakunya sendiri dan memiliki standar khusus terhadap perilaku yang dipilih, memberikan ganjaran bila dapat mencapai tujuan dan memberikan hukuman sendiri apabila melakukan kesalahan, maka hal ini menunjukkan bahwa *self control* nya bersumber dari diri sendiri (internal). Sedangkan apabila individu menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai standar perilaku atau penyebab terjadinya perilaku dan ganjaran atau hukuman juga diterima dari orang lain (lingkungan), maka ini menunjukkan bahwa *self control* yang dimiliki bersumber dari luar diri (eksternal).

Self Control berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karna kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Ketika *Self Control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, maka kita akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup yang negatif. Kesadaran ini membuat seseorang dapat sepenuhnya sadar terhadap seluruh perasaan dan emosinya. Dengan senantiasa sadar akan keberadaan dirinya, seseorang dapat mengendalikan emosi dan perasaanya.

2) Ciri-ciri Kontrol Diri (*Self Control*)

Ciri-ciri seseorang mempunyai kontrol diri antara lain :

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku yang ditandai dengan kemampuan menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi,
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat,
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif,
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Kemampuan mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Orang yang rendah kemampuan mengontrol diri cenderung akan reaktif dan terus reaktif (terbawa hanyut ke dalam situasi yang sulit). Sedangkan orang yang tinggi kemampuan mengendalikan diri akan cenderung proaktif (punya kesadaran untuk memilih yang positif).

3) Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri (*Self Control*)

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu sebagai berikut :

- a. Kepribadian.
Kepribadian mempengaruhi control diri dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal tertentu bereaksi dengan tekanan yang

dihadapinya dan berpengaruh pada hasil yang akan diperolehnya.

- b. Situasi
Situasi merupakan faktor yang berperan penting dalam proses kontrol diri.
- c. Etnis
Etnis atau budaya mempengaruhi kontrol diri dalam bentuk keyakinan atau pemikiran, dimana setiap kebudayaan tertentu memiliki keyakinan atau nilai yang membentuk cara seseorang berhubungan atau bereaksi dengan lingkungan.
- d. Pengalaman
Pengalaman akan membentuk proses pembelajaran pada diri seseorang. Pengalaman yang diperoleh dari proses pembelajaran lingkungan keluarga juga memegang peran penting dalam kontrol diri seseorang, khususnya pada masa anak-anak.
- e. Usia
Bertambahnya usia pada dasarnya akan diikuti dengan bertambahnya kematangan dalam berpikir dan bertindak.

4) Prinsip-prinsip Dalam Mengendalikan Diri (*Self Control*)

Prinsip-prinsip mengendalikan diri sebagai berikut:

1. Prinsip kemoralan
Setiap agama pasti mengajarkan moral yang baik bagi setiap pemeluknya, misalnya tidak mencuri, tidak membunuh, tidak menipu, dll.
2. Prinsip kesadaran
Prinsip ini mengajarkan kepada kita agar senantiasa sadar saat suatu bentuk pikiran atau perasaan yang negatif muncul.
3. Prinsip perenungan
Ketika kita sudah benar-benar tidak tahan untuk meledakkan emosi karena amarah dan perasaan tertekan, maka kita bisa melakukan sebuah perenungan.
4. Prinsip kesabaran.

Pada dasarnya emosi kita naik – turun dan timbul, tenggelam. Emosi yang bergejolak merupakan situasi yang sementara saja, sehingga kita perlu menyadarinya bahwa kondisi ini akan segera berlalu seiring bergulirnya waktu.

5. Prinsip pengalihan perhatian

Apabila berbagai cara (4 prinsip sebelumnya) sudah dilakukan tidak berhasil, maka kita bisa menggunakan prinsip ini dengan menyibukkan diri dengan pikiran dan aktifitas yang positif.

5) Hal-hal Yang Dapat Diatasi Dengan Self Control

Dalam *Self Control* terdapat dua dimensi, yaitu:

a. Mengendalikan Emosi

Mengendalikan emosi berarti kita mampu memahami atau mengenali serta mengelola emosi. Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sedangkan Robbins menyebutkan bahwa emosi merupakan sinyal untuk melakukan tindakan. Menurutnya emosi bukan akibat atau sekedar respon tetapi justru sinyal untuk melakukan sesuatu.

b. Disiplin

Maxwell mendefinisikan disiplin sebagai suatu pilihan dalam memperoleh apa yang kita inginkan dengan tidak melakukan apa yang tidak kita inginkan sekarang. Dua hal yang sulit seseorang lakukan antara lain:

- 1) Melakukan hal-hal berdasarkan urutan kepentingannya (menetapkan prioritas),
- 2) Secara terus menerus melakukan hal-hal tersebut berdasarkan kepentingan dengan disiplin.

Orang yang mempunyai *self control* akan lebih cepat menyelesaikan

masalah daripada orang yang tidak memiliki *self control*. Orang yang memiliki *self control* selalu optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup yang berupa energi positif, lebih cepat menyelesaikan masalah dan selalu mengontrol emosinya. Sedangkan orang yang tanpa *self control* akan selalu kehilangan optimisme, energi yang bekerja membentuk format hidup berupa energi negatif, mempunyai keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi lebih besar dari pada kemampuan yang dimiliki lebih banyak masalah daripada solusi.

6. Langkah-langkah Strategi Self Control

Ellis menyebutkan empat tahapan *Self Control* yang perlu dilakukan ketika seseorang mengalami konflik yaitu:

- a. Memikirkan konsekuensi yang akan dihadapi ketika memilih atau melakukan suatu tindakan.
- b. Melakukan percakapan batin
- c. Berdebat dengan diri sendiri
- d. Memperhitungkan efek dari tingkah laku sebelumnya.

Beberapa psikolog perkembangan melihat *Self Control* sebagai tujuan titik akhir dari perkembangan normal. Gambaran perkembangan ini menunjukkan bahwa, *impulsivness* selalu buruk (*immature*) dan *Self Control* selalu baik (*mature*). Hal-hal yang mendasari perubahan *Self Control* yang berhubungan usia diantaranya:

- a. Kemampuan persepsi
- b. Pengalaman dengan penundaan panjang
- c. Intelegensi
- d. Perilaku berbahasa
- e. Level aktivitas

Prosedur pembentukan tingkah laku menurut Skinner adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan identifikasi mengenai hal yang merupakan reinforcer bagi tingkah laku yang akan dibentuk.
- b. melakukan analisis untuk mengidentifikasi komponen-komponen kecil yang membentuk tingkah laku yang dimaksud. Komponen-komponen itu lalu disusun dalam urutan yang tepat untuk menuju kepada terbentuknya tingkah laku yang dimaksud.
- c. mempergunakan secara urut komponen-komponen itu sebagai tujuan-tujuan sementara, mengidentifikasi reinforcer untuk masing-masing komponen.
- d. Melakukan pembentukan tingkah laku dengan menggunakan urutan komponen-komponen yang telah tersusun. Jika komponen pertama dilakukan maka reinforcer diberikan, kalau ini sudah terbentuk dilakukannya komponen kedua yang diberi reinforcer.

C. Perilaku Agresif

1. Definisi Perilaku Agresif

Menurut David O. Sears “perilaku agresif adalah perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain ,dapat juga ditujukan kepada perasaan ingin menyakiti orang lain dalam diri seseorang.”

Menurut Scheneiders “perilaku agresif merupakan luapan emosi sebagai reaksi terhadap kegagalan individu yang ditampakkan dalam bentuk pengerusakan terhadap orang atau benda dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan dengan kata-kata dan perilaku non verbal ”.

Perilaku agresif bisa disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya merasa kurang diperhatikan, tertekan, pergaulan buruk, dan efek dari tayangan kekerasan di media massa. Dampak dari perilaku agresif

bisa dilihat dari sisi pelaku dan sisi korban. Dampak dari pelaku, misalnya pelaku akan dijauhi dan tidak disenangi oleh orang lain. Sedangkan dampak dari korban, misalnya timbulnya sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku agresif tersebut.

Menurut Bolman dalam Dayakisni dan Hudaniah bahwa, “Perilaku agresif yang muncul pada anak usia 6-14 tahun adalah berupa kemarahan, kejengkelan, rasa iri, tamak, cemburu, dan suka mengkritik. Mereka mengarahkan perilakunya pada teman sebaya, saudara kandung dan juga kepada dirinya sendiri”.

Menurut Sugiyo “Seseorang bersikap agresif biasanya memiliki tujuan yaitu kemenangan. Namun kemenangan tersebut harus di bayar dengan dampak yang tidak menyenangkan. Orang yang agresif akan di jauhi teman, atau bahkan keluarganya sendiri karena perilakunya sudah menyakiti orang lain”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di pahami bahwa agresif merupakan perilaku yang membahayakan orang lain, yang mana pelaku agresif melakukannya benar-benar karena kesengajaan bukan karena membela diri atau apapun, tetapi untuk mendapatkan haknya, namun dengan cara melukai hak orang lain.

2. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif

Menurut Medinus dan Johnson dalam Dayakisni dan Hudaniah mengelompokkan bentuk-bentuk agresif menjadi empat kelompok, yaitu:

- 1) Menyerang fisik, yang termasuk di dalamnya adalah memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi dan merampas.

- 2) Menyerang suatu objek, yang di maksudkan disini adalah menyerang benda mati atau binatang.
- 3) Secara verbal atau simbolis, yang termasuk di dalamnya adalah mengancam secara verbal, memburuk-burukkan orang lain, sikap mengancam dan sikap menuntut.
- 4) Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah yang lain”.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat di pahami bahwa bentuk-bentuk perilaku agresif adalah sangat beragam, sehingga untuk memudahkannya di golongkan menjadi empat macam kategori, yaitu menyerang secara fisik, menyerang suatu objek, secara verbal atau simbolis, dan yang terakhir pelanggaran terhadap hak milik.

Menurut Supriyo “bentuk atau ekspresi agresi dapat berupa fisik maupun verbal. Agresi yang berbentuk fisik seperti memukul, menendang, melempar, merusak serta bentuk-bentuk lain yang dapat mengakibatkan sakit / luka pada objek atau sumber frustrasi. Sedangkan bentuk agresi yang bersifat verbal seperti mencaci maki, berteriak-teriak, mengeluarkan kata-kata yang kasar / kotor dan bentuk-bentuk lain yang sifatnya verbal / lisan”.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat di pahami bahwa perilaku agresif peserta didik terbagi menjadi dua bentuk, yaitu agresif fisik (memukul, menendang, melempar, dll) dan agresif verbal (mencaci maki dan berkata-kata kotor).

Sementara itu, Delut dalam Dayakisni dan Hudaniah juga berpendapat tentang bentuk-bentuk perilaku agresif secara umum yaitu sebagai berikut :

- 1) Menyerang secara fisik (memukul, merusak, menendang),
- 2) Menyerang dengan kata-kata,
- 3) Mencela orang lain,
- 4) Menyerbu daerah lain,
- 5) Mengancam daerah lain,
- 6) Main perintah,
- 7) Melanggar milik orang lain,
- 8) Tidak mentaati perintah,
- 9) Membuat permintaan yang tidak pantas dan tidak perlu,
- 10) Bersorak-sorak, berteriak-teriak, atau berbicara keras pada saat yang tidak pantas,
- 11) Menyerang tingkah laku yang di benci.

Perilaku agresif yang di tunjukkan oleh seseorang pasti berbeda-beda, ada yang memiliki perilaku agresif verbal, ada yang memiliki perilaku agresif non verbal, atau bahkan ada yang memiliki kedua bentuk perilaku agresif tersebut. Menurut Bolman dalam Dayakisni dan Hudaniah bahwa, “Perilaku agresif muncul pada anak usia enam sampai empat belas tahun adalah berupa kemarahan, kejengkelan, rasa iri, tamak, cemburu, dan suka mengkritik. Mereka mengarahkan perilakunya pada teman sebaya, saudara kandung dan juga kepada dirinya sendiri.”

Berdasarkan berbagai macam pendapat di atas dapat di pahami bahwa bentuk perilaku agresi terbagi menjadi agresif secara fisik dan agresif secara verbal. Agresif secara fisik meliputi kekerasan yang di lakukan secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan lain sebagainya. Selain itu agresi secara verbal adalah penggunaan kata-kata kasar seperti bodoh, tolo, dan kata-kata lain yang mengarah pada tindakan mengumpat atau memarahi orang lain. Sedangkan secara khusus perilaku agresif yang di

tunjukkan oleh peserta didik kelas VIII D adalah agresif verbal yaitu seperti: mengancam, menghina, marah tanpa alasan, tidak mematuhi perintah, dan berbicara serta bersorak-sorak pada saat yang tidak pantas. Selain itu, peserta didik juga menunjukkan perilaku agresif non verbal atau agresif fisik, yaitu seperti: memukul teman secara langsung maupun dengan alat, menyerang secara bersama-sama, mengganggu siswa kelas lain yang sedang bermain, bersikap kasar pada orang lain, dan mengambil barang milik orang lain.

3. Macam-macam Perilaku Agresif

Agresif bukanlah perilaku yang sifatnya sederhana dan mudah diidentifikasi. Agresif tampil dalam bentuk yang sangat beragam, dan berhimpitan dengan konsep-konsep lain seperti permusuhan, marah, dan *bullying*. Untuk memahaminya lebih baik, berikut akan disampaikan macam-macam agresif menurut Baron & Byrne yaitu:

1. Agresif langsung aktif verbal : meneriaki, menyoraki, mencaci, membentak.
2. Agresif langsung aktif nonverbal: serangan fisik, baik mendorong, memukul, maupun menendang.
3. Agresif tidak langsung aktif verbal: menghina orang lain.
4. Agresif tidak langsung aktif nonverbal: mencuri atau merusak barang orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian dengan pendekatan eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara kuat. Hal ini berarti bahwa eksperimen merupakan kegiatan percobaan untuk meneliti suatu peristiwa atau gejala yang muncul pada

kondisi tertentu dan setiap gejala yang muncul diamati dan dikontrol secara cermat mungkin, sehingga dapat diketahui hubungan sebab-akibat munculnya gejala tersebut. Penelitian ini dilaksanakan bermaksud untuk menerapkan pengaruh konseling *Cognitive Behavior Therapy* dengan teknik *Self Control* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain *Pre-Experimental Designs (nondesign)* dengan metode *pre-test Post-test One group design* adalah suatu kelompok test diberikan suatu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Desain ini, melakukan 2 kali pengukuran terhadap subjek. Pengukuran yang pertama dilakukan untuk mengukur perilaku agresif peserta didik sebelum diberikan konseling *Cognitif Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* melalui *pre-test* dan pengukuran yang kedua untuk mengukur perilaku agresif setelah diberikan konseling *Cognitif Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* melalui *post-test*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan pada tujuan penelitian, hasil dari penelitian yang diperoleh adalah untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII SMPN 9 Bandar Lampung sebelum dan sesudah diberi konseling *Cognitif Behavior Therapy* dengan teknik *Self Control*.

Setelah dianalisis, diperoleh 14 peserta didik yang memiliki perilaku agresif. Peneliti menyebarkan angket perilaku agresif pada peserta didik kelas IX berjumlah 30 responden, karena sebelum angket perilaku agresif diberikan kepada 14 responden, terlebih dahulu diuji tingkat validitas dan reabilitasnya kepada yang lain.

Responden yang mengisi angket perilaku agresif adalah kelas VIII. Setelah angket perilaku agresif diberikan pada peserta didik kelas IX SMPN 9 Bandar Lampung yang berjumlah 30 responden, diperoleh dari butiran soal dari 32 soal dinyatakan valid semua dengan reabilitas $r_{hitung} = 0,985 > 0,361$ maka dapat dikatakan reabel. Sehingga hasil uji coba item tersebut, yang akan digunakan adalah 32 item untuk mengurangi perilaku agresif kepada 14 responden yang memiliki perilaku agresif.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan konseling *Cognitif Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* kepada 14 responden tersebut. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan konseling *Cognitif Behavior Therapy* dengan Teknik *Self Control* dan menetapkan waktu dan pelaksanaan penelitian dengan kesepakatan pihak sekolah.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengelolaan data dan hasil analisis data terdapat perbedaan perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung setelah mendapatkan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung sebelum mendapatkan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* adalah sebesar 115,5 dan setelah mengikuti Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung menurun menjadi 68,5.

Selain menggunakan skala perilaku agresif untuk mengukur tingkat perilaku agresif peserta didik kelas VIII, peneliti juga menggunakan observasi untuk lebih memperkuat hasil penelitian.

Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati.

Peneliti menggunakan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* dalam upaya mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Setelah 14 peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung mendapatkan *treatment* atau perlakuan berupa Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yaitu terdapat 1 peserta didik dalam kategori perilaku agresif sangat rendah. Sedangkan 13 peserta didik dalam kategori rendah. Rata-rata skor perilaku agresif sebelum mengikuti pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) adalah 115,5 dan setelah mengikuti pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) menurun menjadi 68,5. Ditunjukkan pula dari hasil uji-t untuk dengan program SPSS versi 22.0 diperoleh $t_{hitung} = 15,982$ lebih besar dari $t_{tabel} = -2,160$ dan atau berada pada daerah penerimaan H_a dan penolakan H_o . Hal ini berarti menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung setelah mengikuti pelatihan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa penerapan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung diterima.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Pelaksanaan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* dapat dilakukan secara

individu maupun kelompok. Adapun keuntungan jika dilakukan secara kelompok yaitu menghemat tenaga, waktu dan biaya. Keuntungan atau keunggulan lain dari pelaksanaan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* yang diberikan dalam suasana kelompok dapat dijadikan miniatur sesungguhnya dimana masing-masing anggota kelompok mendapatkan kesempatan melakukan praktek dalam kelompok. Masing-masing anggota kelompok secara langsung juga saling memberikan umpan balik dan dorongan.

Dalam penelitian ini dinamika kelompok dapat tercipta dengan baik, sehingga dapat menciptakan kedekatan, keterbukaan dan penerimaan antar masing-masing anggota kelompok. Anggota kelompok terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* ini, ini terlihat pada peserta didik yang selalu hadir saat pelaksanaan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control*. Adanya interaksi yang baik antar anggota kelompok dengan anggota kelompok serta antar anggota kelompok dengan pemimpin kelompok menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan.

Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) merupakan salah satu pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang yang meliputi menyerang secara fisik (memukul, merusak, menendang), menyerang dengan kata-kata, mencela orang lain, menyerbu daerah lain, mengancam daerah lain, main perintah, melanggar milik orang lain, tidak mentaati perintah. Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) merupakan hal yang penting untuk mengurangi perilaku agresif di lingkungan sekolah.

Dalam pelaksanaan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yang peneliti berikan pada peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung yang memiliki perilaku agresif berupaya untuk mengurangi perilaku agresif di lingkungan sekolah sehingga peserta didik mampu memberikan respon positif terhadap lingkungan sekolah dan mengurangi respon negatif yang hadir pada dirinya, serta dengan adanya pelaksanaan konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* mampu mengurangi perilaku agresif dan mampu menyelesaikan masalah yang dialami oleh peserta didik tersebut.

Berlangsungnya pelaksanaan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), dimana peneliti sebagai pemimpin kelompok tentunya mengalami beberapa hambatan yaitu antara lain: Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan untuk menghilangkan ketegangan kelompok dan membangun keaktifan anggota kelompok. Namun hal itu dapat diatasi oleh pemimpin kelompok yaitu dengan cara memulai pertemuan dengan perkenalan menggunakan permainan. Memulai permainan tersebut menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga ketegangan mereka berkurang mereka mulai merasa nyaman dan mulai aktif mengungkapkan identitas diri mereka. Selanjutnya suasana kelompok tercipta kedekatan dan keakraban.

Hambatan selanjutnya adalah pemimpin kelompok sulit menciptakan suasana keterbukaan antar anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengatasi hal tersebut dengan memberikan penguatan berupa pujian bagi setiap anggota kelompok yang mau menyampaikan pendapatnya. Sehingga perlahan-lahan suasana keterbukaan dapat terwujud dalam kelompok. Dan kegiatan pun berlangsung dengan efektif dan lancar.

Hambatan yang lain, peneliti cukup kesulitan untuk mengumpulkan anggota kelompok tepat waktu. Sehingga pada

awal-awal pertemuan sering sekali pelaksanaan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) tidak tepat waktu sesuai kesepakatan. Dalam hal ini peneliti mengatasinya dengan cara memberikan *reward* kepada anggota kelompok yang datang tepat waktu dan *fanishment* bagi anggota kelompok yang tidak tepat waktu. Sehingga dengan adanya *reward* dan *fanishment* ini membuat anggota kelompok berlomba-lomba untuk datang tepat waktu. Sehingga pelaksanaan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dapat berjalan sesuai dengan waktu yang telah disepakati.

Jika dilihat dari perubahan-perubahan cara berfikir, sikap dan perilaku anggota kelompok seperti yang telah dijabarkan di atas, maka penerapan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dapat dikatakan tepat untuk mengurangi perilaku agresif pada peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang relevan, yang dilakukan oleh Latifah Nur Ahyani dan Dwi Astuti (2013) dengan judul "Pengaruh *Cognitif Behavior Therapy* dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif". Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat agresifitas setelah mendapatkan CBT lebih rendah dibandingkan tingkat agresifitas sebelum mendapatkan CBT. Berdasarkan nilai *partial eta squared* (η^2) diketahui besarnya sumbangan CBT dalam menurunkan perilaku agresif pada remaja adalah 23,7 %. Penelitian juga dilakukan oleh Baqi (2009) menunjukkan bahwa secara akuntabilita *Cognitif Behavior Therapy* berhasil membantu 5 siswa yang menjadi subjek kelompok kontrol dalam meningkatkan kemampuan mengelola marah sehingga intensitas marah dapat diturunkan. Serta Penelitian juga dilakukan oleh Susiatmika, Keliat, Wardani (2011) menunjukkan penurunan gejala perilaku kekerasan lebih besar pada

klien yang mendapatkan CBT dan REBT dari pada yang tidak mendapatkan CBT dan REBT (nilai $p < 0,05$). Kemampuan kognitif, afektif dan perilaku klien yang mendapatkan CBT dan REBT meningkat secara bermakna (nilai $p < 0,05$). CBT dan REBT direkomendasikan sebagai terapi keperawatan pada klien perilaku kekerasan dan halusinasi.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* berpengaruh dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Pemberian pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) yang dilakukan oleh peneliti merupakan jenis pelatihan yang efektif, karna subyek penelitian setelah mendapatkan pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif. Dengan pemberian pelatihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dengan *Self Control* diharapkan peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung mampu memahami dan mengontrol diri baik dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh perbedaan hasil perhitungan rata-rata skor perilaku agresif. Adapun sebelum mengikuti latihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) rata-rata skor perilaku agresif adalah sebesar 115,5 dan setelah mengikuti latihan Konseling *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) rata-rata skor perilaku agresif menurun menjadi 68,5. Berdasarkan hasil uji-t dengan menggunakan program SPSS versi 22 . Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai t_{hitung} 15,982 pada derajat kebebasan (df) 13 dengan taraf sigifikan 0,05 sebesar -2,160 . Karena nilai $-t_{hitung} > -t_{tabel}$ (15,982 > -2,160) dan signifikansi 0,05 (0,000 > 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a

diterima. Jadi ,dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata nilai tes antara sebelum dan setelah pelatihan sehingga hipotesis nilai (Ho) yang berbunyi tidak ada pengaruh pelaksanaan *Konseling Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung ditolak dan hipotesis kerja (Ha) yang berbunyi ada pengaruh pelaksanaan *Konseling Cognitif Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung diterima pada taraf signifikan 5%.

SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, penulis memberikan saran-saran kepada beberapa pihak, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru kelas diharapkan lebih memberikan perhatiannya terhadap anak-anak yang memiliki perilaku agresif. Guru kelas harus mampu mengarahkan serta membimbing peserta didik yang memiliki perilaku agresif, sehingga peserta didik menyadari perilakunya yang keliru dan mau memperbaiki perilakunya. Selain itu, guru juga harus lebih tegas saat menghadapi peserta didik yang memiliki perilaku agresif, sehingga peserta didik mampu menghormati guru, mendengarkan guru saat menjelaskan dan memberikan bimbingan, serta tidak lagi bersikap tidak sopan pada guru.
2. Perlu adanya guru Bimbingan Konseling atau tenaga ahli yang berkompeten melaksanakan *Konseling Cognitif Behavior Therapy* (CBT) di SMPN 9 Bandar Lampung.
3. Kepala sekolah SMPN 9 Bandar Lampung agar dapat merumuskan kebijakan untuk memprogramkan adanya pelatihan *Konseling Cognitif Behavior Therapy* (CBT) bagi peserta didik yang memiliki perilaku agresif.

4. Bagi peneliti lanjutan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan awal dalam mengurangi perilaku agresif. Selanjutnya, untuk menyempurnakan perlu pengembangan kriteria perilaku agresif yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. Rahman. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers . 2014
- Aladin, Assen. *Cognitive Hypnotherapy* (On-line) tersedia di: <http://cognitivehypnotherapy.com/basics.html> 2008
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan (Edisi Revisi VI)*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006.
- Barbara,Krahe. *Perilaku Agresi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2001.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Beck, A. T. *Thinking and Depression: II. Theory and Therapy* (On-line), tersedia di: <http://Theoryandtherapy.com/basics.html> 2009
- Beck, Judith S. *Cognitive-Behavior Therap*. New York: The Guilford Pres, 2011
- Borba. *Building moral intelligence*. <http://www.academicjournals.org/err/PDF/Pdf%202001/Jan/Niu.pdf> diakses tang a 14/01/2016 jam 17.30 WIB. 2001.
- Bush, John Winston. *Cognitive Behavioral Therapy* (On-line), tersedia di: <http://cognitivetherapy.com/basics.html> 2007
- Chaplin, J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada, 2000.
- Dayakisni, dkk. *Psikologi Sosial*. Malang : UMM Press, 2009.

- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (cet 8). Jawa Barat: Diponegoro, 2005.
- Gunawan W. Adi. *Jurus Pengendalian Diri* (On-line) tersedia di: <http://adiwgunawan.com/awg.php?cohttp://azrl.wordpress.com/2008/10/26/mengendalikan-diri/2008>
- McLeod, John, *Pengantar Konseling: Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana, 2008
- Myers, David G. *Social Psychology-8th ed*. New York :Higher Education, 2005.
- NACB. Cognitive-Behavioral Therapy (On-line) tersedia di: <http://www.nacbt.org/whatiscbt.htm> 2007
- Oemarjoedi, A. Kasandra. *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi*. Jakarta: Kreatif Media, 2003.
- Pengaruh Cognitif Behavior Therapy dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresif* (On-line), tersedia di: <http://www.google.umk.ac.id> 2013.
- Rimm, Sylvia. *Mendidik dan Menerapkan Disiplin pada Anak* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003.
- Santrock, J.W. *Life Span Development / Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga, 2002
- Sedarmayanti, dkk. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju, 2002.
- Suciati. *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Buku Litera. 2015
- Sugiyono. *Komunikasi Antar Pribadi*. Semarang : UNNES PRESS, 2005
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta, 2009.
- Supriyo. *Studi Kasus Bimbingan dan Konseling*. Semarang : CV. Niew Setapak, 2008
- Syaripuddin Azwar. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009.
- Wayan Nurlancana. *Pemahaman Individu Non Tes*. Surabaya: Usaha Offest, 1990.