

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF*
MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA
DIDIK KELAS VIII DI SMP TAMANSISWA
TELUK BETUNG BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

**KHUSNUL KHOTIMAH
NPM. 1511080244**

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H/ 2019 M**

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PERILAKU
AGRESIVITAS PESERTA DIDIK KELAS VII DI SMP
TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh :

Khusnul Khotimah
NPM. 1511080244

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Sovia Mas Ayu, MA.

Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd.

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1441 H/ 2019 M**

ABSTRAK

Perilaku agresif adalah perbuatan bermusuhan yang bersifat penyerangan fisik ataupun psikis terhadap pihak lain. Perilaku agresif yang umum dilakukan peserta didik di sekolah adalah tindakan perkelahian, dan melontarkan kata-kata yang tidak sopan seperti memaki, menghina, dan mengejek. Perilaku agresif yang ada pada peserta didik di kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung dapat mengganggu kegiatan pembelajaran disekolah dan dapat merugikan pihak lain. Rumusan masalah yang diajukan adalah apakah layanan konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku agresif peserta didik di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self management* terhadap perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre eksperimental design* dengan bentuk *one group pretest-postest*, penelitian ini membandingkan keadaan sampel sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Subyek penelitian ini kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung sebanyak 8 peserta didik. Instrumen penelitian ini berupa *kuesioner* skala perilaku agresif yang terdiri dari 29 pernyataan yang dikembangkan berdasarkan teknik penyusunan skala *Likert*.

Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS *for window relase 17.0*, dengan taraf signifikansi 0,05 diperoleh hasil *Asymp. Sign* 0,012. Karena nilai $0,012 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan hasil untuk *pretest* dan *post test* yaitu adanya penurunan perilaku agresif peserta didik. maka layanan konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh terhadap perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan layanan konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Self Management*, Perilaku Agresif

Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khusnul Khotimah
NPM : 1511080244
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebutkan dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, September 2019
Penulis,

Khusnul Khotimah
NPM. 1511080244



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA
DIDIK KELAS VIII DI SMP TAMANSISWA TELUK
BETUNG BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN
2019/2020**

Nama : Khusnul Khotimah
NPM : 1511080244
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Sovia Mas Ayu, MA
NIP. 19761130200512006

Hardiyansyah Masya, M.Pd.
NIP-

Mengetahui
Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI
SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR
LAMPUNG**

**Nama : Khusnul Khotimah
NPM : 1511080244
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Sovia Mas Ayu, MA
NIP.19761130200512006**

**Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002**



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI
SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR
LAMPUNG**

**Nama : Khusnul Khotimah
NPM : 1511080244
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Sovia Mas Ayu, MA
NIP.19761130200512006**

**Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: “**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR LAMPUNG**” Disusun oleh **KHUSNUL KHOTIMAH**, NPM: 1511080244, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: Senin, 7 Oktober 2019.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Imam Syafei, M.Ag (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Dr. Sovia Mas Ayu, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping II : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ ۗ وَإِلَيْهِ

النُّشُورُ ﴿١٥﴾

Artinya : Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, Maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebagian dari rezki-Nya. dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan. (Al Mulk : 15)¹

¹ Al Quran dan Terjemahan, (CV Penerbit Diponegoro, 2010)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamiin, segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam berkat limpahan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan karya kecil ini. Sebuah karya kecil ini saya persembahkan sebagai tanda sayang dan cinta saya kepada:

1. Kedua orang tua, Bapak Sugiarto dan Ibu Suwanti, yang telah mencurahkan kasih sayang dan cinta dalam hidupku, limpahan doa yang tak berkesudahan, serta banyak kerja keras dan pengorbanan untuk keberhasilanku
2. Adikku, Adelia Dwi Nazarina dan Ayudya Khoirunisa, yang senantiasa memberikan semangat serta doa dalam perjuanganku.
3. Prodi BKPI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
4. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Khusnul Khotimah lahir didesa Margodadi, 19 Agustus 1997 sebagai anak ke-1 dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Sugiarto dan Ibu Suwanti.

Penulis memulai pendidikan di TK Al Azhar 14 Margodadi dan lulus pada tahun 2003, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SD Negeri 3 Margodadi Lampung Selatan lulus pada tahun 2009, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Jati Agung Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2012, penulis melanjutkan pendidikan di SMK Kesehatan Leanpuri OKU Timur Sumatera Selatan dan lulus pada tahun 2015.

Pada tahun 2015 penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung melalui jalur UMPTKIN. Penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) didesa Rejosari Kecamatan Natar Lampung Selatan, dan melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPS Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamiin, Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan dan petunjuk, sehingga skripsi dengan judul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020” dapat diselesaikan. Solawat serta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat dan pengikutnya yang setia.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada Program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, keterbatasan baik dalam ilmu pengetahuan, kata-kata maupun dalam penulisannya. Melalui skripsi ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

3. Rahma Diani, M.Pd. selaku Sekertaris Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
4. Dr. Sovia Mas Ayu, MA selaku Pembimbing I yang selalu menyempatkan waktunya untuk memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Hardiyansyah Masya, M.Pd. selaku Pembimbing II yang telah banyak membimbing, memotivasi dan memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini ditengah kesibukan dan tanggung jawab yang beliau emban.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan serta berbagi banyak pengalaman kepada penulis.
7. Bapak Subur selaku Kepala Sekolah Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.
8. Ibu Kalsumiyati, selaku guru Bimbingan Konseling di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung, yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian, dan memberikan arahan kepada penulis.
9. Bapak dan Ibu guru serta peserta didik di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.
10. Kedua orang tua, atas doa dan dukungan yang selalu mengiringi perjuangan ini.

11. Teman BKPI D 15 atas kebersamaan dan segala canda tawa semasa kuliah
12. Kelompok KKN 66 2018 Desa Rejosari, Kecamatan Natar, dan Kelompok PPL SMP Tamanasiswa Teluk Betung Bandar Lampung.
13. Almamater Universitas Raden Intan Lampung yang penulis banggakan.

Bandar Lampung, September 2019
Penulis

Khusnul Khotimah
NPM. 1511080244

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Batasan Masalah.....	10
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	10

BAB II PEMBAHASAN

A. Layanan Konseling Kelompok	
1. Pengertian Konseling Kelompok	13
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	14
3. Isi Layanan Konseling Kelompok.....	17
4. Teknik Layanan Konseling Kelompok.....	17
5. Tahapan Konseling Kelompok	18
6. Kegiatan Pendukung Konseling Kelompok.....	21
7. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok	22
B. Teknik <i>Self Management</i>	
1. Pengertian <i>Self Management</i>	27
2. Tujuan <i>Self-Management</i>	29
3. Penerapan <i>Self Management</i> dalam Konseling.....	30
C. Perilaku Agresif	
1. Pengertian Perilaku Agresif.....	32
2. Faktor Penyebab Perilaku Agresif	33
3. Aspek-aspek Perilaku Agresif	36
4. Jenis-jenis Perilaku Agresif	38
5. Teori-teori Perilaku Agresif.....	38
D. Penelitian yang Relevan	41
E. Kerangka Berpikir	42
F. Hipotesis Penelitian.....	43

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	47
B. Desain Penelitian.....	47
C. Variabel Penelitian.....	47
D. Definisi Operasional.....	52
E. Populasi dan Sampel.....	53
1. Populasi.....	53
2. Sampel.....	55
F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	55
G. Metode Pengumpulan Data.....	52
1. Wawancara.....	56
2. Observasi.....	57
3. Angket.....	57
H. Instrumen Penelitian.....	58
1. Uji Validitas.....	58
2. Uji Reliabilitas.....	60
I. Teknik Analisis Data.....	61

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	64
B. Pembahasan.....	76

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Gambaran Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung	4
2. Definisi Operasional	49
3. Kisi- Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian	52
4. Skor Alternatif Jawaban	53
5. Kriteria Perilaku Agresif	54
6. Hasil Uji Validitas	56
7. Hasil Uji Validitas	56
8. Hasil Uji Reliabilitas	58
9. Hasil (<i>pretest</i>)	62
10. Uji Wilcoxon	72
11. Deskripsi Data <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i>	73

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka berpikir	43
2. <i>Pre Eksperimental Design</i> Dengan Bentuk <i>One Group</i> <i>Pretest Dan Posstets Design</i>	45
3. Hubungan Antar Variabel	48



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721)703289

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI
SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR
LAMPUNG**

**Nama : Khusnul Khotimah
NPM : 1511080244
Jurusan : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

**Dr. Sovia Mas Ayu, MA
NIP.19761130200512006**

Pembimbing II

**Hardiansyah Masva, M.Pd
NIP.**

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

**Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **"PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP TAMANSISWA TELUK BETUNG BANDAR LAMPUNG"** Disusun oleh **KHUSNUL KHOTIMAH, NPM: 1511080244**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada Hari/Tanggal: **Senin, 7 Oktober 2019**.

TIM SIDANG MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Imam Syafei, M.Ag (.....)

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Penguji Utama : Dr. H. Yahya AD, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping I : Dr. Sovia Mas Ayu, M.Pd (.....)

Penguji Pendamping II : Hardiyansyah Masya, M.Pd (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 19640828 198803 2 002

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan peserta didik dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan mengantarkannya ke dalam suatu penyesuaian sosial yang baik dalam keseluruhan kehidupannya. Dalam perkembangan peserta didik tidak lepas dari perilaku yang muncul dan perilaku tersebut akan terus berkembang menyesuaikan proses perkembangan peserta didik.

Perilaku pada orang dewasa dapat didefinisikan sebagai semua perilaku bahwa ia telah berhasil berkembang karena kondisi sosial, ekonomi dan budaya tempat tinggalnya dan dapat menjalin hubungan yang harmonis serta lebih dekat dengan orang lain sesuai dengan situasi yang ada. Sementara itu perilaku pada anak dapat didefinisikan sebagai proses yang kompleks dan terus berkembang sesuai dengan kondisi lingkungan serta pengaruh orang lain disekitarnya.¹

Berbagai masalah mungkin akan muncul dalam proses perkembangan perilaku pada peserta didik. Masalah ini mengacu pada situasi perilaku yang mempengaruhi kemampuan anak untuk menggunakan keterampilan

¹ Bengu Türkoğlu, *Preschool Teachers' Perspectives on Aggressive Behaviors in Children: A Qualitative Study*, Journal of Education and Training Studies Vol. 7, No. 2, February 2019

yang ada, untuk kemudian belajar keterampilan baru, serta belajar mengenai interaksi sosial dengan lingkungannya.

Apabila peserta didik gagal dalam proses perkembangannya maka kemungkinan mereka akan melakukan tindakan-tindakan kriminal, kurang mampu bergaul dengan orang lain dan melakukan dominasi secara sewenang-wenang. Tindakan-tindakan yang dilakukan peserta didik cenderung mengarah kepada perilaku negatif. Masalah perilaku yang muncul pada peserta didik dapat dibagi menjadi dua yaitu, masalah perilaku eksternal seperti agresif dan impulsif dan perilaku internal seperti introversi dan rasa malu. Dari masalah perilaku tersebut, yang paling membahayakan bagi diri peserta didik dan orang lain adalah perilaku agresif.²

Perilaku agresif yang umum dilakukan peserta didik di sekolah adalah tindakan perkelahian, dan melontarkan kata-kata yang tidak sopan seperti memaki, menghina, dan mengejek. Perilaku agresif juga ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit) mengancam secara fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bersikap tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda-benda orang lain yang bukan miliknya.³

² *Ibid*, h. 1

³ Halimatus Sa'diyah, Muh. Chotim, Diana Ariswanti Triningtyas, Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresif Remaja, Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, November 2016 : 67 - 78

Survei dari The National Center for Education Statistics mengungkapkan bahwa pada tahun 2013 Sebesar 7,1% peserta didik dari 1.000 siswa usia 12-18 tahun mengalami kekerasan di sekolah di Texas pada tahun 2013, mereka melaporkan bahwa mereka diancam atau cedera dengan senjata dan properti yang ada sekolah, sementara 7,7% persen mengatakan bahwa mereka merasa tidak aman dan bolos sekolah setidaknya sekali selama tiga puluh hari. Insiden kekerasan telah terbukti berdampak negatif pada tingkat kehadiran, tingkat kelulusan, kinerja akademik, serta persepsi keseluruhan keselamatan oleh peserta didik.⁴

Penyebab perilaku agresif yang dilakukan oleh peserta didik sangat kompleks, tetapi secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu penyebab internal dan eksternal seperti, amarah, frustrasi, lingkungan, proses belajar model kekerasan, dan proses pendisiplinan yang keliru.⁵ Kedua faktor tersebut menyebabkan terhambatnya perkembangan aspek emosi dan sosial peserta didik yang bersangkutan. Terhambatnya perkembangan emosi dan perilaku sosial di antaranya diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif. Hal ini berdampak pula pada perkembangan emosi dan perilaku peserta didik di sekolah. Selain itu, perilaku agresif juga dapat memengaruhi prestasi akademis, interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan guru.

⁴ National Center for Education Statistics (2014). *Indicators of School Crime and Safety*. Diakses dari <http://nces.ed.gov/programs/crimeindicators/crimeindicators2014>

⁵ *Op. Cit* h. 1-2

Menurut Koeswara dalam Jurnal Agresif Siswa SMK, perilaku agresif dibagi dalam dua bentuk yaitu agresif fisik dan agresif verbal.⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Orpinas & Frankowski menyatakan bahwa skala perilaku agresif dapat digunakan untuk mengukur tingkat perilaku agresif dan berupaya untuk melakukan pencegahan terhadap munculnya perilaku agresif. Penelitian yang dilakukan oleh Perlman & Hirdes juga menghasilkan bahwa skala perilaku agresif yang telah melalui tahap uji coba dapat digunakan untuk mengukur kualitas perilaku agresif dan membuat perencanaan untuk mereduksi perilaku agresif tersebut.⁷

Berdasarkan penelitian terdahulu, disimpulkan bahwa skala perilaku agresif dapat digunakan untuk mengukur tingkat agresif siswa. Tingkat agresif siswa yang diketahui dari skala perilaku agresif dapat menjadi dasar untuk menyusun rencana tindakan untuk mencegah dan mereduksi perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan saat Praktek Pengalaman Lapangan selama 50 hari di SMP Tamansiswa Teluk Betung melalui observasi dan wawancara Guru Bimbingan Konseling diketahui bahwa peserta didik di kelas VIII memiliki perilaku agresif berdasarkan aspek/dimensi perilaku agresif sebagai berikut :

⁶ Zamzami, *Agresif Siswa SMK DKI Jakarta*. Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, tahun ke-13, No. 069.

⁷ Wahyu Nanda Eka Saputra, Irvan Budhi Handaka, *Analisis Validitas Dan Reliabilitas Skala Perilaku Agresif*, Universitas Ahmad Dahlan

Tabel 1
Kategori Perilaku Agresif Peserta Didik

No	Nama Peserta Didik	Aspek/Dimensi				Kategori
		Agresif Fisik	Agresif Verbal	Amarah	Rasa Permusuhan	
1	Ad	✓	✓	-	-	Sedang
2	Ka	-	-	-	✓	Rendah
3	Rf	✓	✓	✓	-	Tinggi
4	Na	✓	✓	-	-	Sedang
5	Re	-	-	✓	✓	Sedang
6	Rd	✓	✓	✓	-	Tinggi
7	Fa	✓	✓	✓	✓	Tinggi
8	Ay	-	-	✓	-	Rendah
Total		5	5	5	3	18

Sumber: Hasil pra penelitian dan dokumentasi Guru BK dengan masalah perilaku agresif peserta didik kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat 2 peserta didik yang memiliki kategori perilaku agresif rendah, dan 3 peserta didik memiliki kategori perilaku agresif sedang, dan 3 peserta didik memiliki kategori perilaku agresif tinggi. Data tersebut merupakan dokumentasi yang diperoleh dari guru BK mengenai catatan perilaku agresif peserta didik di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Data tersebut juga diperkuat dengan hasil wawancara guru BK di SMP Tamansiswa Teluk Betung yaitu Ibu Dra. Kalsumiyati yang menyatakan bahwa masih adanya peserta didik yang mempunyai perilaku agresif, hal yang sering terjadi yaitu berkelahi dengan teman akibat saling mengolok-olok, memukul, dan berkata kasar pada teman. Upaya yang dilakukan guru BK dalam menangani kasus ini yaitu dengan melakukan bimbingan klasikal, akan tetapi hal ini belum teratasi dengan baik.⁸

Faktor perbedaan jenis kelamin baik pada laki-laki maupun perempuan juga berkorelasi positif dengan bentuk perilaku agresif tertentu. Laki-laki cenderung terlibat dan melakukan agresif fisik dan verbal yang bersifat langsung, sedangkan perempuan cenderung banyak terlibat dalam tindakan agresif yang bersifat tidak langsung. Selain berbeda bentuk kecenderungannya, laki-laki juga dianggap lebih agresif dibandingkan dengan perempuan.⁹

Bandura berpendapat bahwa perilaku agresif merupakan sesuatu yang dipelajari dan bukan perilaku yang dibawa individu sejak lahir. Perilaku agresif ini dipelajari dari lingkungan sosial seperti interaksi dengan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dan media massa melalui *modelling*. Agresif pada anak yang terjadi akibat pengaruh media massa berisi kekerasan (tayangan film) sebagaimana hasil penelitian Santhoso di

⁸ Ibu kalsumiyati, wawancara perilaku agresif peserta didik, di SMP Tamansiswa Teluk Betung

⁹ Mona Khoury-Kassabri, *Perpetration of Aggressive Behaviors Against Peers and Teachers as Predicted by Student and Contextual Factors*, Volume 38, pages 253–262 (2012)

Kotamadya Yogyakarta menunjukkan ada korelasi antara minat terhadap film kekerasan dengan kecenderungan perilaku agresif. Demikian juga menurut Santrock dan Kirsh bahwa bahwa tayangan kekerasan di televisi yang terus menerus ditonton oleh anak-anak menyebabkan meningkatnya agresif pada anak-anak.¹⁰

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Ali Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (Q. S. Ali Imran:134)¹¹

Dalam penggalan ayat tersebut kita diingatkan untuk selalu menahan amarah kita terhadap sesama manusia. Dan saling memaafkan satu sama lain apabila ada orang yang berbuat salah kepada kita.

Berdasarkan fenomena tersebut di atas, maka guru BK melakukan berbagai bentuk penanganan, baik dalam bentuk konseling maupun dalam bentuk bimbingan kelompok untuk membantu peserta didik atau anak didiknya dalam mengatasi perilaku agresif yang cenderung dilakukan,

¹⁰ Erni Agustina Setiowati, Titin Suprihatin, Rohmatun, *Gambaran Agresif Anak dan Remaja di Area Beresiko*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

¹¹ Al Quran dan Terjemahan, (CV. Penerbit Diponegoro, 2010) h.

khususnya bagi kasus yang menjadi subjek penelitian dengan memberikan penanganan dalam bentuk konseling kelompok melalui teknik *Self Management* mengenai perilaku agresif secara klasikal. Penanganan yang dilakukan mampu membantu siswa dalam menangani perilakunya. Namun, berdasarkan kajian literatur dan melihat latar belakang permasalahan yang dialami kedua kasus, maka masih dibutuhkan bentuk penanganan yang lebih tepat untuk membantu siswa dalam menangani perilaku agresif yang dilakukan yaitu melalui layanan kelompok dengan teknik *Self Management*. Menurut Sukadji *Self Management* atau pengolahan diri adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dengan kata lain *Self Management* merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengontrol dirinya baik segi emosi, ataupun perilaku.¹²

Berdasarkan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa sebelum pemberian treatment diketahui sebagian peserta didik kelas VIII memiliki agresif tinggi, tetapi setelah mendapatkan treatment dengan teknik *Self Management* yang diberikan melalui layanan konseling kelompok terjadi perubahan yang lebih baik, yaitu ada penurunan skor agresif menjadi rendah. Seperti: berkurangnya perilaku mudah memukul teman (orang lain), mengumpat ketika marah, dan lainlain. Penurunan skor agresif pada subjek berbeda-beda, hal ini karena adanya perbedaan karakteristik dan perbedaan faktor yang mendorong individu untuk berperilaku agresif. Dari penurunan

¹² Salmiati, Nur Astuti, Penerapan *Teknik Self Management* Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Peserta Didik, Jurnal Konseling Andi Matappa Vol. 2 No. 1 Februari 2018

skor tersebut di atas, maka dapat dikatakan bahwa penerapan teknik *Self Management* dapat mereduksi agresif peserta didik.¹³

Layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.¹⁴

Layanan konseling kelompok memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh kesempatan bagi pembahasan dan pengentasan masalah melalui dinamika kelompok dalam konseling kelompok.

Self Management merupakan suatu prosedur dimana peserta didik mengatur perilakunya sendiri. Dalam teknik *Self Management* ini peserta didik mengambil keputusan tentang hal-hal yang ingin dikendalikan atau diubah.¹⁵

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

¹³ Halimatus S. , M. Chotim, Diana A. T. *Penerapan Teknik Self Management untuk mereduksi agresif remaja*, diakses di <https://scholar.google.co.id>

¹⁴ Achmad Juantik, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung:Refika Aditama, 2009), hlm. 56

¹⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2006), hlm. 180

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat peserta didik yang memiliki perilaku agresif fisik ditandai dengan perilaku memukul, menendang dan lainnya
2. Terdapat peserta didik yang memiliki perilaku agresif verbal ditandai dengan berkata kasar, berbicara dengan nada tinggi dan lainnya
3. Terdapat peserta didik yang memiliki perilaku agresif amarah ditandai dengan peserta didik mudah marah tersinggung dan tidak dapat mengontrol emosi saat marah
4. Terdapat peserta didik yang memiliki perilaku agresif rasa permusuhan ditandai dengan sikap iri hati, ketidakpuasan dengan kemampuan diri

C. Batasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang timbul, untuk lebih efektif penulis memberi batasan masalah dengan mengkaji mengenai “pengaruh layanan konseling kelompok teknik *self management* terhadap penurunan perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang ada maka terdapat rumusan masalah yaitu, apakah teknik *self management* dengan layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan perilaku agresif pada peserta didik di SMP Tamansiswa tahun ajaran 2019/2020?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Self Management* terhadap penurunan perilaku agresif pada peserta didik.

1. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bidang bimbingan, khususnya mengenai pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Self Management* terhadap penurunan perilaku agresif pada peserta didik.

b. Secara praktis

1. Manfaat hasil penelitian bagi peserta didik

Peserta didik diharapkan dapat mempunyai *Self Management* yang baik di lingkungan sekolah.

2. Manfaat hasil penelitian bagi Guru BK atau Konselor

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan guru pembimbing dalam melaksanakan layanan konseling kelompok teknik *Self Management* di sekolah, terkait dengan perilaku agresif peserta didik.

3. Manfaat hasil penelitian bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan serta pengalaman tentang pengaruh layanan konseling kelompok teknik *Self Management* terhadap penurunan perilaku agresif pada peserta didik.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Winkel menjelaskan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Latipun menambahkan bahwa konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahnya mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menengah.¹

Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu (peserta didik) yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Jadi, layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota

¹Namora Lumongga Lubis, 2011. Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik (Jakarta : Kencana Prenada Media Group), hlm. 198

kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Dengan perkataan lain, konseling kelompok juga bisa dimaknai sebagai suatu upaya pemberian bantuan kepada individu (peserta didik) yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.²

Konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Dalam konseling kelompok dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Konseling kelompok dapat diselenggarakan di mana saja, di dalam ruangan ataupun di luar ruangan, di sekolah atau di luar sekolah, di rumah salah seorang peserta atau di rumah konselor. Dimanapun layanan konseling kelompok itu dilaksanakan harus terjamin bahwa dinamika kelompok dapat berkembang dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan layanan.³

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan khusus Konseling Kelompok ialah Konseling Kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus :

²Tohirin, 2007. Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada), hlm. 179

³Prayitno, 2004. Layanan L.1-L.9 (Padang : Universitas Negeri Padang) hlm. 2

1. Berkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi
2. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan Konseling Kelompok.⁴

Secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, hal-hal dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi peserta didik diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi peserta didik berkembang secara optimal. Melalui layanan Konseling kelompok juga dapat dientaskan masalah klien (peserta didik) dengan memanfaatkan dinamika kelompok.⁵

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriyah adalah :

1. Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
2. Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah prilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
3. Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.

⁴Ibid, hlm. 4

⁵Tohirin, 2007. Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada), hlm. 181

4. Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
5. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan hebat.

George dan Cristiani juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya membantu klien dalam pemecahan masalahnya.

Ada beberapa kelebihan atau keuntungan yang dapat diperoleh klien melalui konseling kelompok seperti yang dikemukakan Hough berikut ini :

1. Konseling kelompok menerapkan pendekatan yang menjalin hubungan perasaan sebagai sebuah kelompok dalam masyarakat yang sudah saling terasing dan tidak memiliki aturan yang jelas.
2. Kelompok juga saling memberikan dukungan dalam menghadapi masalah yang dihadapi setiap orang.
3. Kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar antara satu sama lain.
4. Kelompok dapat menjadi motivator bagi masing-masing klien.
5. Kelompok dapat menjadi tempat yang baik untuk menguji dan mencoba perilaku yang baru.
6. Kelompok menanamkan perasaan tenang kepada anggotanya.

Sedangkan kekurangan yang terdapat dalam konseling kelompok seperti yang ditulis oleh Latipun adalah :

1. Klien perlu menjalani konseling individual terlebih dahulu sebelum mengikuti konseling kelompok.

2. Konselor harus memberikan perhatian secara adil pada semua anggota kelompok. Dan hal ini bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan.
3. Kelompok dapat bubar seketika karena masalah dalam “proses kelompok”.
4. Klien yang sulit mempercayai orang lain akan berpengaruh negatif pada situasi konseling secara keseluruhan.⁶

3. Isi Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan dientaskan terlebih dahulu dan seterusnya.⁷

4. Teknik Layanan Konseling Kelompok

1. Teknik Umum : Pengembangan Dinamika Kelompok

Secara umum, teknik-teknik yang digunakan oleh pemimpin kelompok dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dalam rangka mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik ini secara garis besar meliputi :

⁶Namora Lumongga Lubis, 2011. Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik (Jakarta : Kencana Prenada Media Group), hlm. 205-206

⁷Tohirin, 2007. Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada), hlm. 182

1. Komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka.
 2. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, pengembangan argumentasi.
 3. Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.
 4. Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan.
 5. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku (baru) yang dikehendaki
2. Permainan Kelompok

Permainan kelompok yang efektif bercirikan : (1) sederhana, (2) menggembarakan, (3) menimbulkan suasana relaks dan tidak melelahkan, (4) meningkatkan keakraban, dan (5) diikuti oleh semua anggota kelompok.⁸

5. Tahapan Konseling Kelompok

1. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Penting sekali pada tahapan ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

⁸Tohirin, 2007. Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah (Jakarta : PT RajaGrafindo Persada), hlm. 182-183

2. Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Black menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3. Tahap Transisi

Tahap ini disebut Prayitno sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering terjadi pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahuipenyebabnya. Dan konselor sebagai pemimpin kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4. Tahap Kerja

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi apabila pada tahap sebelumnya berlangsung

dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

5. Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai.

Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, Prayitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada tahap sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6. Pascakonseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala

yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.⁹

6. Kegiatan Pendukung Konseling Kelompok

Pertama, *aplikasi instrumental*. Data yang dihimpun atau diperoleh melalui aplikasi instrumentasi dapat digunakan sebagai :

1. Pertimbangan dalam pembentukan kelompok konseling kelompok.
2. Pertimbangan dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam kelompok layanan konseling kelompok.
3. Materi atau pokok bahasan kegiatan layanan konseling kelompok.

Kedua, *himpunan data*. Data dalam himpunan data yang dihasilkan melalui aplikasi instrumentasi, dapat digunakan untuk merencanakan dan mengisi kegiatan layanan konseling kelompok.

Ketiga, *konferensi kasus*. konferensi kasus dapat dilakukan sebelum kegiatan layanan konseling kelompok dimulai dan dapat juga sebagai tindak lanjut dari kegiatan layanan konseling kelompok untuk peserta tertentu.

⁹Ibid, hlm. 185-186

Keempat, *kunjungan rumah*. Untuk melakukan kunjungan rumah, perlu dilakukan persiapan secara baik dengan melibatkan anggota kelompok yang masalahnya dibahas dalam konseling kelompok.

Kelima, *alih tangan kasus*.¹⁰

7. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

- 1) Perencanaan yang mencakup kegiatan :
 - a. Membentuk kelompok
 - b. Mengidentifikasi dan meyakinkan klien (peserta didik) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam layanan konseling kelompok.
 - c. Menempatkan klien dalam kelompok.
 - d. Menyusun jadwal kegiatan.
 - e. Menetapkan prosedur layanan.
 - f. Menyiapkan kelengkapan administrasi.
- 2) Pelaksanaan yang mencakup kegiatan :
 - a. Mengkomunikasikan rencana layanan konseling kelompok.
 - b. Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok.
 - c. Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahap-tahap :
 - 1) Pembentukan.
 - 2) Peralihan.

¹⁰Tohirin, 2007. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada), hlm. 184

- 3) Kegiatan, dan
 - 4) Pengakhiran.
- 3) Evaluasi yang mencakup kegiatan :
 - a. Menetapkan materi evaluasi.
 - b. Menetapkan prosedur evaluasi.
 - c. Menyusun instrumen evaluasi.
 - d. Mengoptimalisasikan instrumen evaluasi.
 - e. Mengolah hasil aplikasi instrumen.
 - 4) Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan :
 - a. Menetapkan norma atau standar analisis.
 - b. Melakukan analisis, dan
 - c. Menafsirkan hasil analisis.
 - 5) Tindak lanjut yang mencakup kegiatan :
 - a. Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut.
 - b. Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait
 - c. Melaksanakan rencana tindak lanjut.
 - 6) Laporan yang mencakup kegiatan :
 - a. Menyusun laporan layanan konseling kelompok.
 - b. Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan kepada pihak-pihak lain yang terkait.
 - c. Mengkomunikasikan laporan layanan.¹¹

¹¹Ibid, hlm. 185-186

8. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok

1. Pemimpin Kelompok

Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional.

a. Karakteristik Pemimpin Kelompok

- 1) Mampu membentuk kelompok dan mengarahkannya sehingga terjadi dinamika kelompok dalam suasana interaksi antara anggota kelompok yang bebas, terbuka dan demokratik, saling mendukung dan meringankan beban.
- 2) Berwawasan luas dan tajam sehingga mampu mengisi, menjembatani, meningkatkan, memperluas.
- 3) Memiliki kemampuan hubungan antar-personal yang hangat dan nyaman, sabar dan memberi kesempatan, jujur, disiplin dan kerja keras.

b. Peran Pemimpin Kelompok

1. Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta (terdiri atas 8-10 orang), sehingga terpenuhi syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok, yaitu :
 - a. Terjadinya hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban diantara mereka.
 - b. Tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok, dalam suasana kebersamaan.

- c. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok.
 - d. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok.
 - e. Terbinanya kemandirian kelompok.
2. Penstrukturan yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa dan bagaimana layanan Konseling Kelompok dilaksanakan.
 3. Pentahapan kegiatan konseling kelompok.
 4. Penilaian segera hasil layanan konseling kelompok.
 5. Tindak lanjut layanan.

2. Anggota Kelompok

a. Besarnya Kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas Konseling Kelompok. Sebaliknya kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif, karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara.

b. Homogenitas/Heterogenitas Kelompok

Layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk membahas suatu topik atau memecahkan masalah tertentu. Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan.

c. Peranan Anggota Kelompok

1. Aktivitas Mandiri

Masing-masing anggota kelompok beraktivitas langsung dan mandiri dalam bentuk:

- a) Mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif.
- b) Berpikir dan berpendapat.
- c) Menganalisis, mengkritisi dan berargumentasi.
- d) Merasa, berempati dan bersikap.
- e) Berpartisipasi dalam kegiatan bersama.

2. Aktivitas mandiri masing-masing anggota kelompok itu diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok. Kebersamaan ini diwujudkan melalui :

- a) Pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar anggota kelompok.
- b) Kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok.
- c) Komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertata krama.
- d) Saling memahami, memberi kesempatan dan membantu.
- e) Kesadaran bersama untuk menyelesaikan kegiatan kelompok.¹²

d. Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu :

¹²Prayitno, 2004. Layanan L.1-L.9 (Padang : Universitas Negeri Padang) hlm. 4-13

1. Sifat Terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

2. Sifat Tertutup

Sifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

e. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Latipun menambahkan penjelasannya dengan mengatakan bahwa batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya, satu kali dalam dua minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan.¹³

B. Teknik *Self Management*

1. Pengertian *Self Management*

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi pengubahanperilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan

¹³Namora Lumongga Lubis, 2011. Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik (Jakarta : Kencana Prenada Media Group), hlm. 211-212

perilakuyasendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik.¹⁴ Merriam& Caffarella menyatakan bahwapengarahan diri merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan,pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnyaterdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk mengambilkeputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektifdalam mencapai tujuannya.“Terapi (*therapy*) merupakan perlakuan (*treatment*) yang ditujukanterhadap penyembuhan suatu kondisi psikologis individu atau peserta didik.

Self management merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap ransangan (*stimulus control*).¹⁵ Selanjutnya dinyatakan bahwa *self instructional* merupakan teknik kognitif yang mempunyai peranan penting atau sebagai penyokong terhadap *self management*. Pengaruh teori kognitif pada masalah-masalah *self management* disebabkan oleh kesalahan konstruksi-konstruksi atau kognisi-kognisi yang laintentang dunia atau orang-orang di sekitar kita atau diri kita sendiri. *Self instructional* atau menginstruksi diri sendiri pada hakikatnya adalah bentukrestrukturisasi aspek kognitif. Urgensi dari hal tersebut terungkap bahwapernyataan terhadap diri sendiri sama

¹⁴Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks. 2016, h 180

¹⁵Gunarsa, Singgih, *Konseling dan Psikoterapi*, Jakarta: Gunung Mulia. 2004, h.225

pengaruhnya dengan pernyataan yang dibuat orang lain terhadap dirinya. Hasil suatu penelitian ditunjukkan bahwa *self-instructions* dapat meningkatkan prosedur *reinforcement* dan pada suatu eksperimen berhasil meningkatkan kreativitas. Anggapan dasar *Self management* merupakan teknik *kognitif behavioral* adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Setiap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar (pengalaman) dalam merespon berbagai stimulus dari lingkungannya.

Self management merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self management* menurut Yates adalah:

- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. *Cognitive techniques*: perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terrefleksi pada *antecedents* dan *consequence*.
- d. *Affective techniques*: perubahan emosi secara langsung.

2. Tujuan *Self management*

- a. Memberikan peran yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling.

- b. Keterampilan peserta didik dapat bertahan sampai di luar sesi konseling.
- c. Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.
- d. Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan.
- e. Peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.¹⁶

3. *Self Management* dalam Konseling

Pengembangan dan penggunaan *self management* dalam konseling padamulanya dikembangkan oleh Williams dan Long. Beberapa pelopor dan penganjur, yang selanjutnya juga menjadi pengembang, strategi *self management* adalah Meichenbaum dengan *self instruction*, Mahoney dan Thorensen dengan *self control*, serta Watson dan Tarp dengan *self direction*nya. Pada awal dikembangkannya *self management* masih belum terdapat istilah yang mantap untuk digunakannya masih belum ada kesepakatan dari para pelopornya sehingga masih bervariasi istilah yang digunakan. Para pakar konseling itu sepakat bahwa pada intinya *Self Management* menunjuk kepada strategi perubahan dan pengembangan perilaku yang sangat menekankan pada kemampuan individu untuk melakukannya sendiri dengan seminimal mungkin adanya arahan dari konselor. Meskipun pada awalnya masih bervariasi istilah yang digunakan, tetapi pada perkembangannya selanjutnya terdapat kesepakatan untuk

¹⁶Ibid, Gantina Komalasari, Eka wahyuni Kartika, Karsih. h.189

menggunakan istilah *self management*. Demikian pula Cormier memandanglebih tepat menggunakan *self management* dalam konselingitu karena :

- a. *Self management* lebih menunjuk pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari.
- b. *Self management* juga dapat menghindarkan konsep inhibisi dan pengendalian dari luar yang seringkali dikaitkan dengan konsep kontrol dan regulasi.

Self management merupakan suatu strategi kognitif behavioral. Anggapan dasarnya adalah bahwa setiap manusia memiliki kecenderungan-kecenderungan positif maupun negatif. Segenap perilaku manusia itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespons terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya. Namun *self management* menentang keras pandangan behavioral radikal yang mengatakan bahwa manusia itu sepenuhnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungannya. Secara tegas Cormier dan Cormier mengatakan bahwa *self management* bukanlah suatu pendekatan yang sepenuhnya deterministik dan mekanistik yang menyingkirkan potensi klien untuk membuat pilihan dan keputusan. Berdasarkan pandangan tentang hakikat manusia dan perilakunya itu, *self management* bertujuan untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri; mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan

tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya menata kembali lingkungan sebagai isyarat khusus (cues) atau anteseden atas respons tertentu; serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respons yang diinginkan.

Ada beberapa asumsi dasar yang melandasi *self management* sebagai strategi perubahan dan pengembangan perilaku dalam konseling yaitu:

- a. Pada dasarnya klien memiliki kemampuan untuk mengamati; mencatat; dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
- a. Pada dasarnya klien memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
- b. Pada dasarnya klien memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
- c. Penyerahan tanggung jawab kepada klien untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian klien karena klienlah yang paling tahu, paling bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
- d. Ikhtiar mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.

4. Pelaksanaan Teknik *Self Management*

Kesadaran untuk membuat perilaku lebih baik dari biasanya memang sulit, salah satu teknik untuk mengubahnya yaitu dengan teknik *self management*. Prosedur pelaksanaan dalam melakukan teknik ini, yaitu :

1. Melakukan pemantauan diri dan pengamatan

Memantau kegiatan sehari-hari perilaku apa saja yang telah kita amati, melakukan pengamatan dengan cara misalnya mencatat perilaku-perilaku yang ingin diubah, perilaku-perilaku yang ingin ditingkatkan.

2. Mengimplementasikan strategi pengendalian diri seperti, perencanaan lingkungan (modifikasi perilaku), pemberian tugas. Perencanaan lingkungan melibatkan memodifikasi keadaan yang mendahului atau menimbulkan suatu tingkah laku, melalui perencanaan lingkungan seseorang akan belajar mengenali dan memodifikasi tingkah laku. Perencanaan lingkungan ini mencakup lingkungan keluarga konseli, lingkungan sekolah dan lingkungan kegiatan. Tidak selamanya lingkungan memberi dukungan terhadap strategi pengendalian diri yang dilakukan oleh konseli, oleh karena itu konseli dibantu oleh konselor mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegagalan modifikasi lingkungan. Misalnya dengan, memikirkan kompensasi-kompensasi yang akan dilakukan jika tidak berhasil menjalankan strategi awal, meminta tolong kepada orang tua, teman, guru untuk selalu membantu konseli

dalam menjalankan strategi perubahan tingkah laku yang ia jalankan.

3. Pemrograman seperti, kelola internal (self reinforcement, kritik diri), konsekuensi eksternal (kontrak pribadi dan pemberian hak-hak istimewa pada diri). Perilaku pemrograman adalah konsekuensi mengubah perilaku bukannya suatu peristiwa yang mendahului perilaku. Perilaku pemrograman sebagai konsekuensi perilaku internal adalah penggunaan s, megkritik diri dan memberikan kesan senang atau tidak senang terhadap citra mental. Hal ini akan sangat efektif dalam membantu konseli untuk melakukan perubahan perilaku dan mempertahankannya.

C. Perilaku Agresif

1. Pengertian Perilaku Agresif

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia perilaku agresif adalah perbuatan bermusuhan yang bersifat penyerangan fisik ataupun psikis terhadap pihak lain.

Baron dan Richardson menjelaskan perilaku agresif sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu. Perilaku agresif merupakan istilah umum yang dikaitkan dengan perasaan-perasaan marah atau permusuhan. Perilaku agresif memiliki fungsi sebagai suatu motif untuk melakukan respons berupa perlakuan kasar, penghinaan dan frustrasi.

Hal inilah yang nantinya akan menimbulkan perilaku agresif pada diri seseorang.

Chaplin menyatakan bahwa agresif merupakan kecenderungan habitual (yang dibiasakan) untuk memamerkan permusuhan. Berkowitz mendefinisikan agresi sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun mental. Moore dan Fine menjelaskan bahwa agresi adalah tingkah laku kekerasan secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain atau terhadap objek. Lebih lanjut mengemukakan bahwa agresi adalah perilaku fisik ataupun lisan yang disengaja dengan maksud untuk menyakiti atau merugikan orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku kekerasan secara fisik ataupun verbal terhadap individu atau objek lain yang bertujuan untuk merusak atau melukai individu atau objek tersebut.

2.Faktor Penyebab Perilaku Agresif

Cavell menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku agresif terdiri dari faktor biologi, faktor keluarga, sosial-kognitif, *peer* atau kelompok, akademik, guru-sekolah, dan komunitas. Berkowitz menjelaskan bahwa faktor penyebab terjadinya perilaku agresif, yaitu:

- a. Frustrasi

Frustrasi kemungkinan dapat berpengaruh untuk melakukan serangan terbuka, individu dapat menjadi agresif meskipun hanya menemui rintangan yang tidak sengaja.

b. Perasaan negatif

Perasaan negatif merupakan dasar dari agresi emosional. Namun, dorongan agresi karena perasaan negatif tidak selalu tampak. Namun, dorongan agresi masih ada dan kemungkinan bisa terungkap jika makhluk hidup yang tertekan tersebut tidak bisa melepaskan diri dari perasaan negatifnya.

c. Pikiran atau kognitif

Penilaian individu tentang suatu hal mungkin tidak begitu penting, tetapi jelas mempunyai pengaruh yang besar. Interpretasi dapat menentukan apakah keadaan emosional menyenangkan atau tidak menyenangkan, seberapa kuat perasaan yang ditimbulkan dan apakah faktor penahan memainkan peranan. Dengan demikian pikiran dapat mempengaruhi agresif individu dengan menentukan kejadian emosionalnya terlebih dahulu.

d. Pengalaman masa kecil

Pengalaman pada waktu masih kecil memiliki kemungkinan untuk menjadikan anak sebagai tindakan agresi emosional, sehingga ketika beranjak dewasa menjadi agresif dan anti sosial.

e. Pengaruh teman

Teman merupakan salah satu pelakusosialisasi dalam kehidupan yang dijumpai dari anak-anak hingga dewasa. Teman mengajarkan cara bertindak dalam situasi tertentu, dengan berperan sebagai model dan dengan member suatu penerimaan atau dukungan apabila mereka bertindak dengan cara yang dianggap sesuai.

f. Pengaruh kelompok (geng)

Ketika berada dalam sebuah kelompok atau geng, remaja merasa diterima dan mendapatkan status, merasa penting atau dibutuhkan dalam kelompoknya, sementara di tempat lain remaja tersebut merasa bahwa dirinya tidak berharga. Remaja tersebut juga mendapat dukungan bahwa pandangan dan sikap mereka bersama itu benar, bahkan bahaya yang mereka takuti dapat segera diatasi. Dukungan ini memainkan peran penting pada perilaku agresif remaja. Remaja yang mengalami penyimpangan sosial mungkin tidak berani melanggar hukum, tetapi jika bersama dengan teman-teman kelompoknya ia merasa berani dan aman.

g. Kondisi tidak menyenangkan yang diciptakan oleh orang tua

Kondisi tidak menyenangkan ini dapat berupa memberikan sikap dingin, acuh tak acuh, tidak konsisten dengan apa yang diinginkan dari anak, serta memberikan hukuman yang berat jika anak tidak mematuhi perintah. Dari kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, dapat dipastikan bahwa anak akan menjadi lebih agresif apabila berada di luar lingkungan keluarga.

h. Konflik keluarga

Banyak yang beranggapan bahwa sebagian besar anak nakal merupakan korban penyimpangan sosial dari kondisi keluarga abnormal. Hal tersebut dikarenakan mereka tidak hanya tumbuh dalam kemiskinan tetapi juga hanya mempunyai satu orang tua dan bukan dua sehingga mereka belajar untuk tidak menerima norma dan nilai-nilai tradisional masyarakat.

i. Pengaruh model

Model juga bisa mempengaruhi kecenderungan perilaku agresif, tidak peduli apakah orang lain tersebut ingin ditiru atau tidak. Dalam psikologi, fenomena ini disebut sebagai modelling dan mendefinisikannya sebagai pengaruh yang timbul ketika orang lain (model) bertindak dengan cara tertentu dan kemudian meniru perilaku model.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi perilaku agresif dapat berupa faktor sosial, yaitu frustrasi, provokator, modeling, teman sebaya, kelompok atau geng.

5. Aspek-aspek Perilaku Agresif

Johnson & Medinnus menyatakan bahwa pembagian perilaku agresif dapat dikelompokkan menjadi empat bagian dan hal ini dapat dijadikan sebagai aspek-aspek perilaku yang mengindikasikan tindakan perilaku agresif, yaitu :

a. Menyerang dengan atau pada fisik

Menyerang dengan atau pada fisik adalah perilaku agresif yang dilakukan untuk melukai orang lain secara fisik. Melukai dapat dilakukan dengan memukul dengan kepalan tangan untuk meninju, dengan kaki untuk menendang, dapat pula dilakukan dengan menggunakan instrumen atau alat, seperti menggunakan pisau untuk menusuk, menggunakan api untuk membakar, menggunakan pistol untuk menembak dan sebagainya.

b. Menyerang pada benda atau obyek

Menyerang pada benda atau obyek adalah perilaku agresif yang dilakukan pada benda mati yang tidak berhubungan dengan target yang memunculkan amarah. Contoh anak yang marah pada ayahnya kemudian melampiaskan kemarahannya pada boneka.

c. Menyerang secara verbal atau simbolik

Menyerang secara verbal atau simbolik adalah perilaku agresif yang dilakukan untuk melukai orang lain secara verbal. Bila seseorang sedang mengumpat, mengejek, mengancam, membantah dan sebagainya, berarti seseorang itu sedang melakukan perilaku agresif verbal.

d. Pelanggaran terhadap hak milik orang lain atau menyerang daerah orang lain

Menyerang daerah orang lain atau pelanggaran terhadap hak milik orang lain adalah perilaku agresif yang dilakukan untuk melanggar hak

milik orang lain. Seperti memaksakan kehendak, merusak barang hak milik orang lain.

6. Jenis-jenis Perilaku Agresif

Berkowitz membagi agresi ke dalam dua bentuk, yaitu:

- a. Agresi Instrumental (*Instrumental Agression*), yaitu bentuk agresi yang dilakukan sebagai alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya mahasiswa yang berbuat anarki dengan membakar gedung-gedung yang maksudnya bukan membakar gedung tetapi untuk menurunkan presiden dari jabatannya.
- b. Agresi Benci (*Hostile Agression*), yaitu melampiaskan keinginan untuk melukai atau menyakiti (tanpa tujuan) sehingga efeknya adalah terjadinya kerusakan, kesakitan, dan kematian pada sasaran atau korban.

7. Teori-teori Perilaku Agresif

Teori-teori agresi menggambarkan bahwa adanya perilaku agresif terjadi karena terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebabnya. Perilaku agresif dapat terjadi dari banyak rangsangan baik eksternal maupun internal, hanya saja tidak dialami oleh semua orang namun hanya pada orang yang belum mampu untuk mengendalikan emosinya. Sarwono (2002) menyatakan bahwa teori agresi terbagi dalam beberapa kelompok, yaitu:

- a. Teori Bawaan

Teori Bawaan atau bakat terdiri atas teori Psikoanalisa dan teori Biologi.

1) Teori Naluri

Freud dalam teori Psikoanalisis klasiknya mengemukakan bahwa agresi adalah satu dari dua naluri dasar manusia. Naluri agresi atau tanatos ini merupakan pasangan dari naluri seksual atau *eros*. Naluri seks berfungsi untuk melanjutkan keturunan sedangkan naluri agresi berfungsi mempertahankan jenis. Kedua naluri tersebut berada dalam alam ketidaksadaran, khususnya pada bagian dari kepribadian yang disebut Id yang pada prinsipnya selalu ingin agar kemauannya dituruti (prinsip kesenangan atau *Pleasure Principle*) dan terletak pada bagian lain dari kepribadian yang dinamakan Super Ego yang mewakili norma-norma yang ada dalam masyarakat dan Ego yang berhadapan dengan kenyataan.

2) Teori Biologi

Teori biologi ini menjelaskan perilaku agresif, baik dari proses faal maupun teori genetika (ilmu keturunan). Proses *faal* adalah proses tertentu yang terjadi otak dan susunan saraf pusat.

b. Teori Lingkungan

Inti dari teori lingkungan adalah perilaku agresif merupakan reaksi terhadap peristiwa atau stimulus yang terjadi di lingkungan. Teori lingkungan terdiri dari:

- 1) Teori Frustrasi-Agresi Klasik, yaitu: agresi dipicu oleh frustrasi. Frustrasi artinya adalah hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan. Berdasarkan teori tersebut, agresi merupakan pelampiasan dari perasaan frustrasi.
 - 2) Teori Frustrasi-Agresi Baru, yaitu: frustrasi menimbulkan kemarahan dan emosi, kondisi marah tersebut memicu agresi. Marah timbul jika sumber frustrasi dinilai mempunyai alternatif perilaku lain daripada yang menimbulkan frustrasi itu.
 - 3) Teori Belajar Sosial, yaitu lebih memperhatikan faktor tarikan dari luar. Bandura menekankan kenyataan bahwa perilaku agresif, perbuatan yang berbahaya, perbuatan yang tidak pasti dapat dikatakan sebagai hasil bentuk dari pelajaran perilaku sosial. Bandura menerangkan agresi dapat dipelajari dan terbentuk pada individu- individu hanya dengan meniru atau mencontoh agresi yang dilakukan oleh orang lain atau model yang diamatinya, walaupun hanya sepintas dan tanpa penguatan.
- c. Teori Kognitif
- Teori kognitif ini memusatkan proses yang terjadi pada kesadaran dalam membuat penggolongan (kategorisasi), pemberian sifat-sifat (atribusi), penilaian, dan pembuatan keputusan.

D. Penelitian yang Relevan

Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan kajian penelitian :

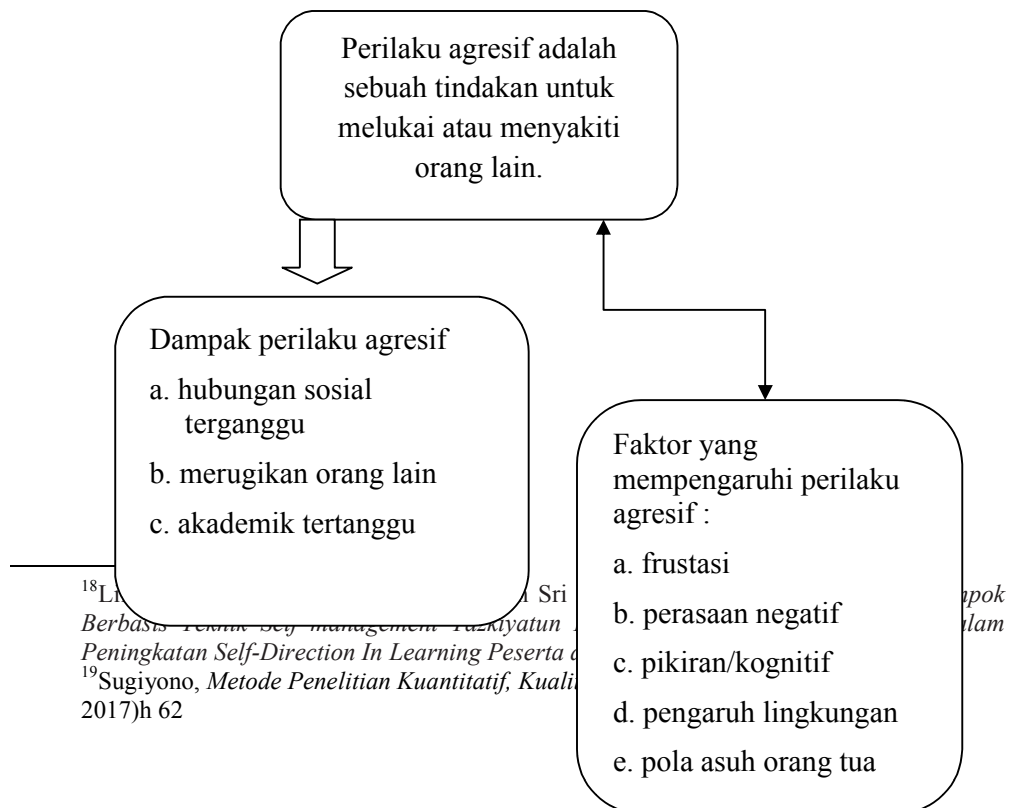
1. Salmiati, Nur Astuti tahun 2018 dalam Jurnal Konseling STKIP Andi Matappa, dengan judul jurnal *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Peserta didik di SMA 1 Segeri*. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 298 orang peserta didik terdapat 20% peserta didik mengalami perilaku agresif yang sangat tinggi, sebanyak 43,33% peserta didik mempunyai perilaku agresif pada tingkat tinggi, dan 30% peserta didik mempunyai perilaku agresif pada tingkat rendah. Persentase perilaku agresif peserta didik di SMA 1 Segeri menunjukkan penurunan atau berada pada tingkat sangat rendah setelah diterapkan Teknik *Self Management*.¹⁷
2. Liliza Agustin, Sutardjo A.W, Makmuroh Sri Rahayu tahun 2017, dalam jurnal *Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self management Tazkiyatun Nafsi: Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self-Direction In Learning Peserta didik*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *Self In Learning* peserta didik menggunakan layanan konseling kelompok dengan Teknik *Self Management* dengan

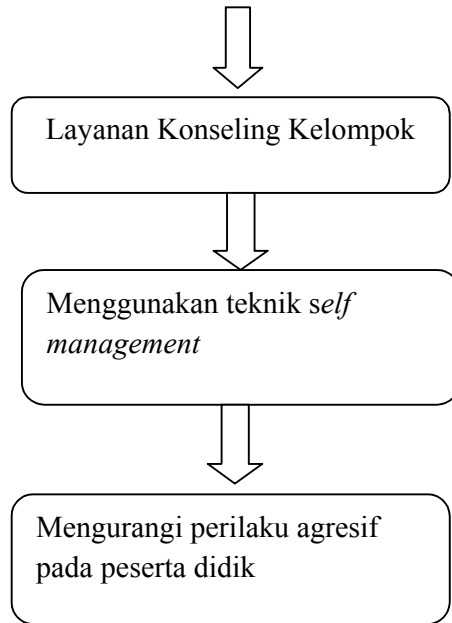
¹⁷Salmiati, Nur Astuti, 2018, *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Peserta didik di SMA 1 Segeri*

persentase sebesar 45%, 43%, 33%, 34%, dan 36% pada 5 subjek yang berbeda.¹⁸

E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.¹⁹





Gambar 1

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis

juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.²⁰

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
 “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanPeserta didik Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”. Sedangkan hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Tidak Berpengaruh untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019

Ha : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Berpengaruh untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019.

Ha : 1 = 2

Ho : 1 ≠ 2

²⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta 2017)h 63

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.¹

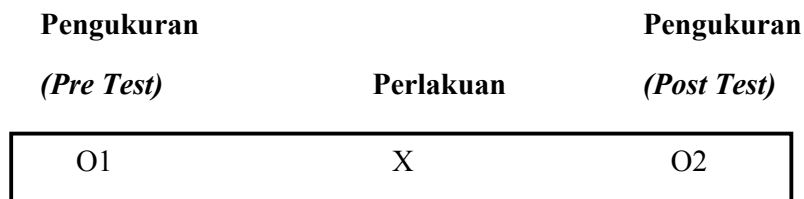
Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen. Dalam penelitian eksperimen adanya perlakuan (*treatment*). Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

B. Desain Penelitian

Peneliti menggunakan jenis desain penelitian *pre-eksperimental design* dengan bentuk *One grup Pretest and Posttest Design*. Pada desain ini

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta 2017)
h 7

terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.² Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2
Pre Eksperimental design dengan One Grup Pretest and Posttest Design

Keterangan :

- O1 : Nilai *Pre-Test* sebelum diberi layanan konseling kelompok teknik *Self Management*
- X : Pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*
- O2 : Nilai *Post-Test* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan *Self Management*

Desain ini digunakan karena peneliti akan membandingkan sampel sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Pada desain ini tidak adanya kelompok kontrol, karena pada desain ini telah dilakukan *pre test* sebelum diberikan perlakuan.

²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta 2017)
h 7

Berikut rancangan tahapan yang akan dilakukan dalam penelitian ini :

1. Tahap 1

Merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui perilaku agresif peserta didik sebelum diberi perlakuan (*treatment*), berupa pengumpulan data peserta didik yang memiliki kecenderungan perilaku agresif.

2. Tahap 2

Melakukan *Pre test* dengan pedoman angket skala perilaku agresif pada peserta didik kelas VII di SMP Tamansiswa Teluk Betung.

3. Tahap 3

Pada tahap ini pemberian perlakuan (*treatment*) melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik. Adapun tahapan dapat dideskripsikan secara singkat sebagai berikut:

Sesi 1 : Bertujuan untuk mengetahui perilaku agresif peserta didik sebelum dimulainya sesi konseling.

Sesi 2 : Dilakukannya konseling kelompok dengan teknik *self management*. Adapun tahapan pada sesi ini yaitu (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan (3) tahap pelaksanaan kegiatan, (4) tahap pengakhiran.

Sesi 3 : Sesi ini dilakukan agar peserta didik dapat mengetahui mengenai apa itu perilaku agresif, dan membantu peserta didik memahami mengenai dampak perilaku agresif yang

dapat merugikan orang lain dan membahayakan orang disekitarnya.

Sesi 3 : Tujuan yang ingin dicapai dalam sesi ini yaitu : (1) Peserta didik dapat memahami mengenai pengalaman perilaku agresif yang pernah dilakukan, (2) mengetahui dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresif, (3) peserta didik mengetahui perilaku positif sebagai seorang pelajar, (4) peserta didik dapat mempraktikkan perilaku yang baik dilingkungan sekolah.

Sesi 4 : Menetapkan materi evaluasi, menetapkan prosedur evaluasi, menyusun instrumen evaluasi, mengaplikasikan instrumen, mengolah hasil evaluasi.

4. Tahap 4

Pada tahap ini dilakukan pengukuran *Posttes* untuk mengetahui hasil setelah diberikan *treatment*. Kemudian membandingkan hasil sebelum dan sesudah peserta didik diberikan *treatment*.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini :

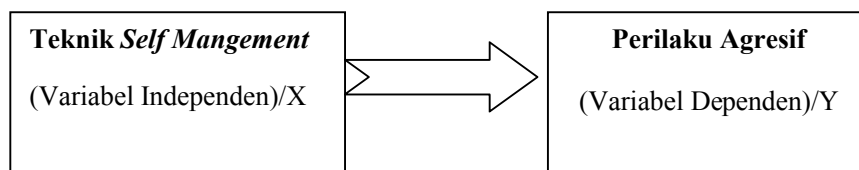
1. Variabel Independen

Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen³. Variabel independen disebut juga variabel bebas dapat digambarkan dengan simbol (X). Dalam penelitian ini variabel bebas yaitu teknik *self management*.

2. Variabel Dependen

Disebut juga variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas⁴. Variabel dependen digambarkan dengan simbol (Y). Dalam penelitian ini variabel dependen/terikat yaitu perilaku agresif.

Adapun korelasi antara dua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3
Korelasi antar variabel

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta 2017) h 61

⁴ *Ibid*, h 61

D. Definisi Operasional

Tabel 2
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel Independen (X) <i>Self-management</i>	<p><i>Self-management</i> adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik Terapetik</p> <p>Tujuan <i>Self-Management</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling. 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling. 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat. 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan. 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan. 	Observasi terhadap peserta didik	-	-

2.	Variabel Dependen (Y) Perilaku Agresif	Perilaku Agresif adalah perbuatan bermusuhan yang bersifat penyerangan fisik ataupun psikis terhadap pihak lain.	Angket (kuisisioner) Perilaku Agresif Peserta didik dengan 29 butir pernyataan dan alternatif jawaban : SI = Selalu S=Sering Kk= Kadang- kadang TP=Tidak pernah	Skala penilaian dikateg orikan: Rendah Sedang Tinggi	Interv al
----	--	--	---	--	--------------

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generaliasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang berjumlah 32

⁵*Ibid*

peserta didik dan VII D dengan jumlah 24 peserta didik yang memiliki kecenderungan perilaku agresif.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan jumlah populasi diatas maka peneliti mengambil 8 peserta didik dari kelas VIII A dan VIII D untuk dijadikan sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan keberadaan masalah mengenai perilaku agresif peserta didik dikelas tersebut.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Buss dan Perry, menggolongkan tindakan agresif kedalam empat golongan yakni :

1. Agresi fisik : kekerasan fisik, memukul, menendang dan termasuk perusakan properti.
2. Agresi verbal : berkata kasar, berdebat, berteriak, menjerit, mengancam dan memaki.
3. Amarah (*anger*) : tempramental, mudah tersulut amarah.
4. Rasa permusuhan : pendendam, mudah cemburu, mudah curiga.

Tabel 3
Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Pebelitian

No	Aspek / Dimensi	Indikator	Jumlah Item
1.	Agresi Fisik	Memukul	10
		Menyerang orang	
		Merusak barang	
2.	Agresi Verbal	Berkata kasar	5
		Berteriak	
		Mengancam	
		Mengejek	
3.	Rasa Marah	Balas dendam	7
		Menentang	
		Mudah marah	
4.	Rasa Permusuhan	Iri hati	8
		Ketidakpuasan	
		Prasangka buruk	
Total			29

G. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah pencatatan peristiwa-peristiwa atau hal-hal atau keterangan-keterangan dan karakteristik-karakteristik sebagian atau seluruh populasi yang akan menunjang atau mendukung penelitian. Teknik pengumpulan data yang dimaksud di sini adalah suatu cara yang digunakan penulis dalam mengumpulkan data yang diperlukan.

1. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data dimana responden mengisi pertanyaan dengan lengkap dan dikembalikan ke peneliti.⁶Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likert. Format yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan 4 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada.

Tabel 4

Skor Alternatif Jawaban

Jenis pernyataan	Pilihan jawaban			
	Selalu (S)	Sering (Sr)	Kadang-kadang (KK)	Tidak pernah (TP)
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

Penilaian perilaku agresif dalam penelitian ini menggunakan rentangskor dari 1-4 dengan banyaknya item 29. Berdasarkan pendapat tersebut maka interval kriteria aktivitas belajardapat ditentukan sebagai berikut:

⁶ Ibid

Tabel 5
Kriteria Perilaku Agresif

Interval	Kriteria	Deskripsi
≥ 91-112	Sangat Tinggi	Peserta didik yang berada dalam kategori sangat tinggi memiliki kriteria perilaku agresif yang meliputi 4 aspek indikator perilaku agresif berupa, perilaku agresif fisik, verbal, rasa marah dan permusuhan.
≥ 70-91	Tinggi	Peserta didik yang termasuk dalam kategori tinggi telah menunjukkan adanya perilaku agresif namun belum sepenuhnya/secara terus menerus dilakukan
≥ 49-70	Sedang	Peserta didik yang masuk dalam kategori sedang belum menunjukkan adanya perilaku agresif
≥ 28-49	Rendah	Peserta didik yang masuk dalam kategori rendah tidak menunjukkan adanya perilaku agresif

Interval kriteria perilaku agresif ditentukan sebagai berikut :

- a. a. skor tertinggi : $4 \times 28 = 112$
- b. b. skor terendah : $1 \times 28 = 28$
- c. c. rentang : $112 - 28 = 84$
- d. d. jarak interval : $84 : 4 = 21$

2. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai cirri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain. Menurut Sutrisno Hadi

dalam Sugiyono mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan⁷.

3. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan pada para responden. Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila penulis ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan suatu permasalahan yang akan diteliti dan jika penulis ingin mengetahui hal-hal mendalam terkait responden.

Dalam wawancara kali ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur untuk memperoleh informasi tentang persepsi negatif peserta didik terhadap guru BK yang diperoleh dari peserta didik dan guru Bimbingan dan Konseling.

H. Uji Instrumen Penelitian

Sebelum melihat perilaku agresif peserta didik, terlebih dahulu akan dilakukan uji coba instrumen kepada peserta didik diluar sampel yang sudah terlebih dahulu. Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui tingkat perilaku agresif peserta didik. Instrumen penelitian diuji dengan cara mengukur validitas dan reliabilitas.

⁷Ibid. hlm.145

1. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dilaporkan peneliti. Uji validitas digunakan untuk menguji validitas angket, untuk keperluan ini diuji teknik korelasi jawaban pada setiap item dikorelasikan dengan total skor. Uji validitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan rumus *korelasi product moment* sebagai berikut :

Tabel 6
Uji Validitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables

in the procedure.

Berdasarkan tabel dibawah N= 32 dengan taraf signifikansi 0,005 maka diperoleh $r_{tabel} = 0,3494$ sehingga dapat dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dari 29 item yang di uji terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid dengan nilai $0.312 < 0.349$. Dengan ini maka instrumen penelitian yang digunakan sebanyak 28 item.

Tabel 7
Uji Validitas

Nomor Item	<i>r_{tabel}</i>	<i>r_{hitung}</i>	Keterangan
VAR00001	0.3494	.571	Valid
VAR00002	0.3494	.405	Valid
VAR00003	0.3494	.414	Valid
VAR00004	0.3494	.608	Valid
VAR00005	0.3494	.471	Valid
VAR00006	0.3494	.608	Valid
VAR00007	0.3494	.423	Valid
VAR00008	0.3494	.312	Tidak Valid
VAR00009	0.3494	.582	Valid
VAR00010	0.3494	.556	Valid
VAR00011	0.3494	.556	Valid
VAR00012	0.3494	.505	Valid
VAR00013	0.3494	.558	Valid
VAR00014	0.3494	.456	Valid
VAR00015	0.3494	.496	Valid
VAR00016	0.3494	.524	Valid
VAR00017	0.3494	.556	Valid
VAR00018	0.3494	.484	Valid
VAR00019	0.3494	.555	Valid
VAR00020	0.3494	.484	Valid
VAR00021	0.3494	.455	Valid
VAR00022	0.3494	.430	Valid
VAR00023	0.3494	.559	Valid
VAR00024	0.3494	.499	Valid
VAR00025	0.3494	.504	Valid
VAR00026	0.3494	.435	Valid
VAR00027	0.3494	.553	Valid
VAR00028	0.3494	.559	Valid
VAR00029	0.3494	.571	Valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena

instrumen tersebut sudah baik⁸. Uji reliabilitas ini bertujuan untuk mengetahui taraf kepercayaan hasil instrumen. Jika instrumen tersebut memberikan hasil yang tetap atau sama, dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut memiliki taraf kepercayaan yang tinggi atau dapat dipercaya. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Koefisien Cronbach Alpha* sebagai berikut :

Tabel 8
Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	29

Angket dinyatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,6 dari hasil output menggunakan SPSS diperoleh nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,895 > 0,6 yang artinya item angket dinyatakan reliabel.

I. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti, melakukan

⁸Aleks Maryunis, "Konsep Dasar Penerapan Statistika Dan Teori Probabilitas," *Jurnal Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Padang*, 2007, 34.

perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁹

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Menurut Arikunto yang dikutip oleh sugiyono, mengemukakan reliabilitas adalah kemantapan alat pengumpul data sehingga akan diajukan uji coba tes. Instrumen yang reliabel adalah instrument yang bila digunakan beberapa kali akan menghasilkan data yang konsisten sama. Pengujian ini akan menggunakan bantuan program *SPSS For Windows Reliease 17.0*.

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket, tes, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun pola, memilihmana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulansehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, teknik *self management* untuk mengyragi perilaku agresif peserta didik dapat digunakan rumus uji z atau *paired samplez test*. Analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS (*StatisticalProduct and service solution*) *For Windows Reliease 17*. Adapun rumus uji z adalah sebagai berikut :

⁹Sugiyono. Ibid.hlm.126

Dalam pelaksanaan uji *wilcoxon* ini dilakukan dengan menggunakan SPSS *for windows versi 17*, yang kemudian disimpulkan untuk membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *self management* dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti memaparkan mengenai hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung dengan judul penelitian “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”. Adapun penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus – 7 September 2019 sesuai dengan surat permohonan penelitian yang diajukan dan telah disepakati oleh pihak sekolah.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung yang berjumlah 32 peserta didik. Sedangkan sampel penelitian berjumlah 8 peserta didik yang memiliki perilaku agresif kategori sedang.

1. Gambaran Umum Perilaku Agresif

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif pada peserta didik di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung. Peserta didik yang memiliki perilaku agresif tinggi akan mengganggu orang disekitarnya dan akan menghambat proses pembelajaran yang ada disekolah. Dalam menangani permasalahan ini peneliti menggunakan

layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Adapun jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 32 peserta didik dan yang menjadi sampel penelitian pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self management* berjumlah 8 peserta didik. Pengambilan sampel ini didasarkan pada hasil penyebaran angket penelitian dan rekomendasi guru BK di SMP Tamansiswa. Angket perilaku agresif diberikan kepada 32 peserta didik kelas VIII dan terdapat peserta didik yang memiliki perilaku agresif.

Tabel 9

**Penyebaran angket perilaku agresif sebelum konseling kelompok
(pretest)**

No	Kode Peserta Didik	Skor	Keterangan
1	RF	90	Tinggi
2	NZ	92	Sangat Tinggi
3	FR	94	Sangat Tinggi
4	AD	70	Tinggi
5	GN	81	Tinggi
6	AN	92	Sangat Tinggi
7	KR	86	Tinggi
8	PT	70	Tinggi
	N=8	Σ 675	Mean 84,37

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa perilaku agresif peserta didik dalam kategori sangat tinggi berjumlah 3 , dan 5 peserta didik pada kategori tinggi. Sehingga peneliti memberikan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik.

Gangguan perilaku agresif dapat dilihat dari beberapa indikator diantaranya: (1) berkata kasar, (2) menyerang orang lain, (3) mudah marah, (4) prasangka buruk terhadap orang lain.

2. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif

Pelaksanaan penelitian layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Kegiatan ini dilaksanakan diruang BK SMP Tamansiswa. Dalam pelaksanaan penelitian peneliti diberi arahan oleh guru BK serta guru pamong. Penelitian ini terbagi kedalam enam sesi. Adapun tahapan-tahapan dalam pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1) Pertemuan 1

Hari/tanggal : Kamis/ 8 Agustus 2019

Waktu : 09.20

Tempat : Ruang BK

Kegiatan ini merupakan sesi 1 yaitu tahap awal dalam pelaksanaan konseling kelompok teknik *self management*. Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan pemahaman konseli mengenai layanan konseling kelompok yang akan dilakukan. Kegiatan ini diawali dengan konselor mengucapkan

salam dan memimpin doa agar kegiatan yang akan dilakukan berjalan lancar sesuai harapan. Konselor mengucapkan terimakasih atas kesediaan anggota kelompok yang hadir pada kegiatan konseling kelompok. Kemudian konselor meminta agar anggota kelompok untuk memperkenalkan diri masing-masing. Selanjutnya konselor menjelaskan tujuan dari dilakukannya kegiatan konseling kelompok, mengenai apa itu konseling kelompok, menjelaskan mengenai asas konseling kelompok, ada asas kerahasiaan, asas kesukarelaan. Konselor selanjutnya menjelaskan mengenai tatacara pelaksanaan kegiatan konseling kelompok pada anggota kelompok. Setelah menjelaskan konselor menanyakan pada anggota kelompok apakah sudah memahami mengenai konseling kelompok. Konseli pun terlihat mengerti dan memahami apa yang dijelaskan oleh konselor. Kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah *pre* test dengan memberikan instrumen penelitian berupa angket. Konselor menjelaskan mengenai cara pengisian angket pada anggota kelompok agar dapat memahami.

Pada tahap ini konselor mencoba untuk menumbuhkan minat anggota kelompok untuk mengikuti konseling kelompok serta menumbuhkan rasa saling mengenal anggota kelompok, saling percaya, menerima dan membantu sesama anggota. Kegiatan dilanjutkan dengan konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memulai kegiatan konseling kelompok. Anggota kelompok diminta untuk mengemukakan pendapatnya mengenai perilaku agresif. Hal ini bertujuan untuk mengetahui

sejauh mana pengetahuan anggota kelompok mengenai perilaku agresif khususnya dilingkungan sekolah.

Selanjutnya konselor menyimpulkan mengenai perilaku agresif, dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan, perasaan yang dialami anggota kelompok selama kegiatan dan kesan yang didapatkan oleh masing-masing anggota kelompok. Kemudian konselor membahas mengenai pertemuan konseling kelompok selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan mengucapkan salam.

2) Pertemuan 2

Hari/Tanggal : Senin/ 12 Agustus 2019

Waktu : 10.12

Tempat : Ruang LAB

Pertemuan kedua ini merupakan tahap peralihan, kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam dan membaca doa. Konselor menyapa anggota kelompok dengan menanyakan kabar dan bagaimana perasaannya akan melakukan kegiatan konseling kelompok. Hal ini bertujuan agar anggota kelompok merasa nyaman dan tenang saat proses konseling kelompok berlangsung.

Setelah terbentuk suasana yang tenang dan nyaman, konselor menanyakan tentang kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan kegiatan konseling kelompok. Ada beberapa anggota yang terlihat masih malu untuk mengungkapkan pendapatnya. Konselor meyakinkan untuk

saling percaya pada anggota kelompok karena adanya asas kerahasiaan dan kesukarelaan. Anggota kelompok pun dapat memahami dan terlihat semakin siap untuk melaksanakan konseling kelompok.

Selanjutnya konselor menjelaskan mengenai kegiatan yang akan berlangsung yaitu konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Konselor pun meminta pendapat masing-masing anggota kelompok mengenai bahasan tersebut. Konselor menanyakan apa yang anggota kelompok ketahui mengenai perilaku agresif. Pengalaman tentang perilaku agresif apa saja yang pernah dialami, misalnya apakah pernah melukai orang lain baik secara verbal atau kata kata, ataupun secara fisik misalnya memukul atau dipukul. Anggota kelompok memahami pertanyaan yang diajukan oleh konselor dan menjelaskan sesuai apa yang mereka alami mengenai perilaku agresif. Ada anggota kelompok yang pernah mengucapkan kata-kata kasar pada temannya karena marah, ada yang pernah dipukul saat sedang bermain.

Kemudian konselor meminta anggota kelompok untuk menuliskan pengalaman perilaku agresif yang dimiliki. Apa yang ditulis anggota kelompok akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera berakhir. Konselor dan anggota kelompok menyepakati untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian konselor mengucapkan terimakasih dan menutup kegiatan konseling kelompok dengan membaca doa bersama dan mengucapkan salam

2) Pertemuan 3

Hari/Tanggal : 14 Agustus 2019

Waktu : 11.00

Tempat : Ruang BK

Pertemuan ketiga ini dirancang agar anggota kelompok mengetahui tentang perilaku agresif yang pernah dialami, serta mengetahui bagaimana dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresif. Kegiatan konseling diawali dengan salam dan berdoa. Konselor menanyakan kabar dan perasaan anggota kelompok untuk pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Konselor menanyakan kesiapan setiap anggota kelompok yang hadir.

Konselor menanyakan tugas yang diberikan pada pertemuan sebelumnya mengenai perilaku agresif yang pernah dialami, anggota kelompok memaparkan hasil dari apa yang sudah ditulis pada kegiatan konseling kelompok. Setiap anggota kelompok secara aktif ikut membahas masalah mengenai perilaku agresif.

Setelah menyampaikan pengalaman mengenai perilaku agresif, konselor menanyakan upaya apa yang sudah pernah dilakukan anggota kelompok terkait perilaku agresif. Anggota kelompok terlihat masih bingung dan belum mengetahui bagaimana untuk mengurangi perilaku agresif itu. Konselor pun menjelaskan mengenai teknik *self management*. Selanjutnya konselor menjelaskan tentang *goal setting*, yaitu anggota kelompok harus memahami bagaimana pengelolaan diri yang baik,

bagaimana sikap saat kita marah, bagaimana cara kita berbicara yang baik kepada orang lain. Anggota kelompok mulai mengungkapkan mengenai perilaku yang harus diubah oleh masing-masing anggota kelompok. Kemudian saling berdiskusi antar anggota kelompok dalam proses konseling kelompok.

Selanjutnya konselor menyimpulkan hasil dari kegiatan konseling kelompok yang telah berlangsung. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan bagaimana kesan dan pesan pada kegiatan konseling kelompok pada sesi kedua. Kemudian konselor dan anggota kelompok menyepakati pertemuan selanjutnya. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan membaca doa dan mengucapkan salam.

2) Pertemuan 4

Hari/Tanggal : 16 Agustus 2019

Waktu : 09.45

Tempat : Ruang BK

Pertemuan keempat ditujukan agar anggota kelompok mengetahui tentang *self control*. Yaitu anggota kelompok memiliki kemampuan untuk mengarahkan tingkah lakunya. Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam dan berdoa. Selanjutnya konselor menjelaskan mengenai perlunya memiliki kontrol diri berkaitan dengan perilaku agresif. Anggota kelompok diminta untuk menuliskan bagaimana cara agar dapat mengontrol diri saat marah, berbicara dengan sopan pada orang lain, cara

menyikapi saat ada orang lain hendak menyakiti kita. Anggota kelompok menuliskan sesuai pendapatnya masing-masing, setelah itu konselor mengadakan sesi tanya jawab perihal *self control* untuk mengurangi perilaku agresif. Anggota cukup aktif dan cukup memahami kegiatan konseling kelompok yang berlangsung. Konselor menyampaikan bahwa kegiatan akan segera berakhir. Konselor mengucapkan terima kasih pada anggota kelompok yang telah berpartisipasi pada kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Kegiatan diakhiri dengan berdoa dan salam.

2) Pertemuan 5

Hari/Tanggal : Senin/ 19 Agustus 2019

Waktu : 10.00

Tempat : Ruang BK

Pertemuan kelima dirancang agar anggota kelompok memahami teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Kegiatan konseling kelompok diawali dengan salam dan berdoa. Konselor menjelaskan mengenai teknik *self management* secara singkat dan mudah dipahami setiap anggota kelompok. Pada pertemuan ini konselor dan anggota kelompok menyepakati untuk membahas mengenai perilaku agresif dengan indikator berkata kasar. Karena anggota kelompok mengatakan sering berkata kasar apabila ada hal yang tidak disukai. Menurutnya berkata kasar sudah biasa terjadi ketika berdebat dengan teman dan sering dilakukan kepada orang lain. Berkata kasar berupa mengumpat, atau mengucapkan

kata kotor saat sedang berbicara dengan teman, berbicara dengan nada tinggi bila tidak menyukai suatu hal. Anggota kelompok mulai aktif mengungkapkan mengenai perilaku agresif berkata kasar pada orang lain. Konselor menunjukkan video perilaku agresif, dalam video tersebut menunjukkan bahwa perilaku agresif membahayakan orang lain, dapat menyakiti orang lain dan merugikan orang lain. Konselor menyampaikan pentingnya memiliki *self management* yang baik agar dapat meminimalisir perilaku agresif itu terjadi.

Konselor memberikan lembar kerja agar anggota kelompok dapat melakukan *monitoring* atas kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Kegiatan konseling ditutup dengan berdoa dan salam.

2) Pertemuan 6

Hari/Tanggal : Rabu/ 23 Agustus 2019

Waktu : 09.35

Tempat : Ruang BK

Pertemuan enam merupakan tahap akhir dalam konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Tahap ini dirancang agar anggota kelompok dapat menyelesaikan permasalahan terkait perilaku agresif. Tahap ini diawali dengan salam dan berdoa. Konselor menyapa dengan menanyakan kabar anggota kelompok. Konselor mengulas mengenai lembar kerja yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Anggota kelompok diminta untuk menyampaikan apa yang

sudah ditulis secara bergantian, ada tanya jawab antar anggota kelompok terkait monitoring teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Setelah itu konselor memberikan kesimpulan dari apa yang sudah disampaikan oleh anggota kelompok dan mengevaluasi kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Konselor memberikan *posttest* tentang skala perilaku agresif. Sebelum mengakhiri kegiatan konseling, konselor mengadakan tanya jawab guna mengetahui pemahaman anggota kelompok terkait teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif. Konselor mengucapkan terima kasih atas ketersediaan anggota kelompok karena telah mengikuti konseling kelompok. Konselor mengakhiri pertemuan dengan berdoa dan mengucapkan salam.

3. Hasil Uji Hipotesis

Penelitian dengan judul pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* menggunakan uji *wilcoxon* menggunakan bantuan SPSS *versi 17.0 for window*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ho : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Tidak Berpengaruh untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas

VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Ha : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Berpengaruh untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020

Ho : $\mu_1 \neq \mu_2$

Ha : $\mu_1 = \mu_2$

Tabel 10
Uji Wilcoxon

Test Statistics^b

	Post Test - Pre Test
Z	-2.524 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan uji *wilcoxon* diatas diperoleh nilai *astmp. sign (2-tailed)* 0,012. Karena nilai $0,012 \leq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Artinya ada perbedaan hasil untuk pretest dan post test yaitu adanya penurunan perilaku agresif peserta didik. maka Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Berpengaruh untuk Mengurangi

Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

Tabel 11

Deskripsi Data *Pretest*, *Posttest*, *Giant Score*

No	Pretest	Posttest	Gain Score
1	90	69	21
2	92	68	24
3	94	70	24
4	70	66	4
5	81	69	12
6	92	70	22
7	86	69	17
8	70	65	5
Rata-rata	84,37	68,25	16

B. Pembahasan

Penelitian dengan judul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung. Penelitian telah dilaksanakan mulai tanggal 7 Agustus-7 September 2019. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretes* dan *posttest design*. Penelitian diawali dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket berjumlah 28 yang sudah di uji coba pada 32 peserta didik dan dinyatakan valid, diperoleh $r_{tabel} = 0,3494$ sehingga dapat dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Dari 29 item yang di uji terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid dengan nilai $0.312 < 0.3494$.

Dari hasil analisis uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS *for window release 17.0* diperoleh nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, yang artinya ada perbedaan signifikansi antara hasil sebelum dan sesudah. Berdasarkan hasil mean *pretest* dan *posttest* yaitu 84,37 sebelum dan 68,25 sesudah maka dapat dilihat bahwa ada penurunan. Dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan perilaku agresif peserta didik kelas VIII di SMP Tamansiswa Bandar Lampung.

Berdasarkan analisis data menunjukkan adanya perbedaan perilaku agresif peserta didik setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai *posttest* menunjukkan pengurangan nilai sebanyak 16 dari rata-rata nilai *pretest* 84,37 menjadi 68,25 setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management*.

a. Gambaran Aspek Perilaku Agresif Verbal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek perilaku agresif verbal mengalami penurunan. Penurunan perilaku agresif peserta didik pada aspek ini dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang sebelumnya sering berkata kasar, berteriak saat berbicara, memaki, mengejek, setelah dilakukan konseling kelompok teknik *self management* mulai berkurang perilaku agresif verbal. Menurunnya perilaku aspek perilaku agresif verbal dilihat dari peserta didik menyampaikan pendapat dengan tutur kata yang baik dan sopan.

Setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik *self management* peserta didik mengetahui cara pengelolaan dirinya, dapat mengontrol diri dengan baik sehingga perilaku agresif verbal seperti marah, berteriak, berkata kasar dapat berkurang

b. Gambaran Aspek Perilaku Agresif Fisik

Perilaku agresif fisik merupakan perilaku agresif yang bersifat fisik seperti memukul, menendang, melempar, merusak serta bentuk-bentuk lain yang dapat mengakibatkan sakit atau luka pada orang lain.¹ Pada aspek perilaku agresif fisik terdapat penurunan hasil *pre test* dan *post test*. Penurunan perilaku agresif fisik dapat diketahui dari pendapat teman dan guru yang mengajar. Peserta didik tidak berbuat kasar saat bercanda dengan teman, hal ini merupakan tujuan dilakukannya konseling kelompok teknik *self management*. Agar peserta didik dapat mengelola dirinya untuk tidak berbuat kasar dengan orang disekitarnya.

c. Gambaran Aspek Rasa Marah

Setiap orang tentunya pernah marah terhadap orang lain, tetapi dengan tingkat marah yang berbeda setiap orang. Kemarahan biasanya terjadi ketika ada gangguan dari pihak lain yang memunculkan emosi dan mengakibatkan marah. Tujuan dari penelitian ini agar peserta didik mampu mengelola dan mengontrol dirinya saat marah, dengan adanya *self management* diharapkan peserta didik dapat mengontrol kemarahan agar

¹ <https://www.universitaspikologi.com/2018/07/pengertian-ciri-ciri-dan-bentuk-perilaku-agresif.html>

tidak merugikan orang lain. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif rasa marah pada peserta didik setelah diberi layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

d. Gambaran Aspek Perilaku Agresif Permusuhan

Menjalin hubungan pertemanan yang baik merupakan harapan setiap orang, tidak terkecuali pada peserta didik. Namun tidak semua peserta didik mampu menjalin hubungan pertemanan yang baik, ada beberapa peserta didik memiliki rasa permusuhan terhadap temannya, rasa permusuhan ini berupa iri hati, ada prasangka buruk, merasa tersaingi oleh temannya. Karena itulah peneliti mencoba agar perilaku agresif rasa permusuhan pada peserta didik ini dapat dikurangi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku agresif pada peserta didik dengan layanan konseling kelompok teknik *self management*. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku agresif pada peserta didik setelah dilakukan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*.

1. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini menunjukkan keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik. Namun peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih ada banyak kekurangan. Beberapa kendala yang peneliti temui saat pelaksanaan penelitian yaitu, lingkungan yang kurang kondusif serta dalam pengisian angket peserta didik kemungkinan belum sesuai dengan apa yang dirasakan

peserta didik. Adanya kemungkinan untuk mengulangi kesalahan yang sama seperti berbuat kasar terhadap temannya, dikarenakan peserta didik masih usia remaja dimana perilaku sehari-hari sangat aktif.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Adanya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* terhadap perilaku agresif peserta didik di SMP Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung ditunjukkan dengan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* 84,37 menjadi 68,25 dan *gain score* sebesar 16.

Adapun hasil uji *wilcoxon* nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, yang artinya ada perbedaan signifikansi antara hasil sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Dilihat dari perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberi *treatment* menunjukkan bahwa Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Berpengaruh untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP TamanSiswa Teluk Betung Bandar Lampung.

B. SARAN

Berdasarkan pembahasan, peneliti memberikan saran-saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Peserta didik perlu untuk menindak lanjuti kegiatan konseling kelompok teknik *self management* guna menurunkan perilaku agresif pada peserta didik. Peserta didik dapat memahami mengenai bahaya perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain dan dapat mengganggu proses belajar mengajar dilingkungan sekolah.

2. Guru pamong hendaknya memperhatikan perilaku yang dimiliki peserta didik guna menghindari peserta didik yang memiliki kriteria perilaku agresif dapat diatasi sedini mungkin. Dan dapat mencegah perilaku agresif tingkat yang lebih tinggi.

LAMPIRAN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	32	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.895	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	80.38	186.500	.522	.891
VAR00002	80.59	191.152	.345	.894
VAR00003	80.63	191.532	.359	.894
VAR00004	80.41	185.797	.563	.890
VAR00005	80.13	189.274	.415	.893
VAR00006	80.41	185.797	.563	.890
VAR00007	80.56	191.415	.369	.894
VAR00008	80.59	193.475	.246	.896
VAR00009	80.00	185.613	.531	.890
VAR00010	80.31	187.770	.509	.891

VAR00011	80.31	187.770	.509	.891
VAR00012	80.38	185.790	.439	.893
VAR00013	80.03	186.418	.506	.891
VAR00014	80.44	191.415	.408	.893
VAR00015	80.38	189.403	.446	.892
VAR00016	80.59	187.023	.468	.892
VAR00017	80.31	187.770	.509	.891
VAR00018	80.31	187.383	.421	.893
VAR00019	80.44	187.093	.505	.891
VAR00020	80.31	187.383	.421	.893
VAR00021	80.22	188.757	.393	.893
VAR00022	80.16	189.555	.366	.894
VAR00023	80.22	186.499	.508	.891
VAR00024	80.81	190.157	.453	.892
VAR00025	80.63	190.629	.461	.892
VAR00026	80.47	192.193	.388	.893
VAR00027	80.41	187.281	.504	.891
VAR00028	80.22	186.499	.508	.891
VAR00029	80.38	186.500	.522	.891

Case Processing Summary

Kelas	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Perilaku Agresif pre test	8	100.0%	0	.0%	8	100.0%
post test	8	100.0%	0	.0%	8	100.0%

Descriptives

Kelas			Statistic	Std. Error	
Perilaku Agresif	pre test	Mean	84.38	3.453	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound		76.21
			Upper Bound		92.54
		5% Trimmed Mean	84.64		
		Median	88.00		
		Variance	95.411		
		Std. Deviation	9.768		
		Minimum	70		
		Maximum	94		
		Range	24		
		Interquartile Range	19		
		Skewness	-.821		.752
		Kurtosis	-1.063		1.481
		post test	Mean		68.25
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	66.72		
		Upper Bound	69.78		
5% Trimmed Mean	68.33				
Median	69.00				
Variance	3.357				
Std. Deviation	1.832				
Minimum	65				
Maximum	70				
Range	5				
Interquartile Range	3				
Skewness	-1.045	.752			
Kurtosis	-.127	1.481			

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perilaku Agresif pre test	.218	8	.200*	.836	8	.069
post test	.284	8	.057	.849	8	.092

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Notes

	Output Created	08-Sep-2019 11:32:06
	Comments	
Input	Data	C:\Users\lahacom\Documents\PAGI TANGGAL 8.sav
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	32
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
	Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 VAR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026 VAR00027 VAR00028 VAR00029 TOTAL /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	0:00:00.219
	Elapsed Time	0:00:00.203

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Quran dan Terjemahannya*, Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2005.
- Aninda, *Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Citra Tubuh Remaja Pada Masa Pubertas di Wilayah Kelurahan Bintaro Jakarta Selatan*, Jakarta : Skripsi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah, 2016.
- Apriyanti, Seli, *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja : Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014*, repository.upi.edu.
- Aqib, Zainal, *Ikhtisar Bimbingan & Konseling di Sekolah*, Bandung: Yrama Widya, 2012.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian Dari Suatu Pendekatan Praktek*, Rhineka Cipta, 2015.
- Baimi Setyaningsih, Catur, *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Images) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Kelas VIII Di SMP N 6 Yogyakarta*, Yogyakarta : Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cash, Thomas, Thomas Pruzinsky, *Body Image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, New York: The Guilford Press, 2002.
- Cash, Thomas F. & Georgia K. Green, *Body Weight and Body Image Among College Women: Perception, Cognition, and Affect*, Jurnal Old Dominion University, 1986.
- Crisri, Chintia Diana, *Penggunaan Strategi Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa Kelas X-Tsm (Teknik Sepeda Motor)-1 SMK Negeri 1 Mojokerto*. jurnal BK UNESA. Volume 04 Nomor 01 Tahun 2013.
- Damayati, Rika, Puti Ami Nurjannah, *Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII Di Mts N 2 Bandar Lampung*. (Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2), 2016.

- Damayanti, Adelina Elsa, *Hubungan Body image, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*, (Jurnal Universitas Airlangga), 2016.
- Desi, Anisah Fatma, *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Keyakinan Kemampuan Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta*, Jurnal Universitas Yogyakarta, 2016.
- Dwinanda, Rizky Fitria, *Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja*, Jurnal Universitas Gunadarma, 2016.
- Erford, Bradley T., *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Yogyakarta*: Pustaka Belajar, 2015.
- Hidayatin, Umi, *Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan*, jurnal Cendikia Surakarta Indonesia, Vol. 11, No. 1 April 2017.
- H. Sa'diyah, *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII*, Jurnal UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016.
- Ifdil, Denich dan Ilyas, *Hubungan Body Images dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri*, Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang.
- Jafar, Nurhaedah, *Pertumbuhan Remaja*, Universitas Hasanuddin, 2005.
- Jahja, Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2011.
- Juantika Nurihsan, Ahmad, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Reflika Aditama, 2010.
- Larson, Andreas, *Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope With Negative Thoughts*, Article Timur Tengah Teknis Univ.

- Nisa, Ana Zohratun, *Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Pada Remaja Putri MA Sidoarjo*, Jurnal UIN Sunan Ampel Surabaya, <http://digilib.uinsby.ac.id/4213/>
- Putri, Gebby Pratama, *Hubungan Body image (Body image) Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Mahasiswi Tingkat 1 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2014*, Padang : Jurnal Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, 2014.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- Salahudin, Anas, *Bimbingan Dan Konseling*, Bandung : CV Pustaka, 2010.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2012.
- Sukardi, Dewa Ketut, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2000.
- Sulistiya, Elis, Dwi Yuwono Puji Sugiarto, Mulawarman, *Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Images*, (Jurnal Bimbingan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang).
- Thohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2013.
- William T, Jane E, *Cognitive Behavior Therapy : Prinsip-Prinsip Utama untuk Praktik*, Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2017.
- Wirawan, S, *Psikologi Remaja*, Jakarta : Grafindo Persada, 2002.
- Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*, Yogyakarta : Media Abadi, 2004.