

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK
SELF-MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMK BINA LATIH KARYA
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJAR 2023/2024**

Dita Fitrianingsih¹, Ambyah Harjanto², Mareyke Jessy Tanod³

¹²³STKIP PGRI Bandar Lampung

¹oditafitria@gmail.com, ²cambyasoul@gmail.com, ³mareykejessy15@gmail.com

Abstark: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung tahun pelajaran 2023/2024. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis metode penelitian “*Pre-eksperimental Design (nondesigns)*” dengan eksperimen bentuk “*One- Group Pretest-Posttest Design*”. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang peserta didik kelas XI. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah angket skala agresivitas untuk mengetahui tingkat perilaku agresif pada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui terdapat penurunan pada nilai rata-rata *post-test* sebesar 27,3 dari nilai rata-rata awal sebelum dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* sebesar 92,6 menjadi 67,8 setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok menggunakan *Self-management*. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil Uji T-Tes pada taraf signifikansi 5% diketahui hasil nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 atau Sig. $0,012 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H_a diterima yaitu konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pada peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya tahun pelajaran 2023/2024.

Kata Kunci: *Perilaku Agresif, Self-management, Konseling Kelompok*

Abstract: This research aims to determine the effect of group counseling services using self-management techniques in reducing aggressive behavior in class XI students at SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung for the 2023/2024 academic year. This research uses quantitative research with the research method "Pre-experimental Design (nondesigns)" with experiments in the form of "One-Group Pretest-Posttest Design". The sample in this study consisted of 10 class XI students. The data collection instrument used was an aggressiveness scale questionnaire to determine the level of aggressive behavior in students. Based on the results of data analysis, it is known that there was a decrease in the average post-test score of 27.3 from the initial average score before group counseling was carried out using Self-management techniques of 92.6 to 67.8 after group counseling services were carried out using Self-management. The results of this research are also strengthened by the results of the T-Test at a significance level of 5%, which shows the Sig value. (2-tailed) of 0.012, this value is smaller than 0.05 or Sig. $0.012 < 0.05$. Thus, it can be concluded that in this study H_a was accepted, namely that group counseling using self-management techniques had an effect in reducing aggressive behavior in class XI students at SMK Bina Latih Karya for the 2023/2024 academic year.

Keyword: *Aggressive Behavior, Self-management, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bentuk upaya dalam pengembangan kemampuan diri guna meningkatkan kualitas diri dalam mempersiapkan masa depan untuk menjamin kesejahteraan hidup (Irianto, 2017). Pendidikan yang ideal ialah pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pengetahuan umum, melainkan harus dimbangi dengan pendidikan karakter seperti akhlak, moral dan etika (Ahmad, 2022). Melalui jalur pendidikan formal peserta didik diharapkan dapat memiliki kecerdasan dan akhlak yang mulia sehingga dapat terbebas dari kebodohan (Triyono, 2019).

Dalam pelaksanaan pendidikan tentu tidak selalu berjalan mulus, pasti terdapat halangan dan rintangan yang dialami baik oleh pendidik maupun peserta didik (Irianto, 2017). Salah satu hal yang menjadi hambatan pada pendidikan ialah adanya perilaku kenakalan remaja, perilaku yang awalnya hanya dilakukan oleh oknum namun dengan berjalannya waktu menjadi suatu hal yang lumrah dan biasa terjadi di kalangan peserta didik sehingga menjadi sebuah bentuk kekhawatiran (Yuniar, 2019).

Dari fase perkembangan remaja, pada umumnya remaja akan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan akan sangat mudah terpengaruh (Dariyo, 2004). Menurut Krahe (2005), kondisi emosional yang belum stabil pada remaja menjadi peluang terbesar yang memungkinkan remaja akan melakukan perilaku agresif baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku agresif secara verbal dan non verbal yang peserta didik lakukan seringkali mengarah pada bentuk pelanggaran norma sosial dan norma hukum (Anwar dan Anidar, 2018).

Menurut Ashidiq (2019), peserta didik melakukan perilaku agresif tersebut karena ketidakmampuannya untuk mengendalikan atau mengontrol

emosi, sehingga kurang memiliki kesadaran moral dan sosial. Akibatnya, peserta didik mengembangkan perilakunya ke dalam perilaku menyimpang. Perilaku agresif juga mengakibatkan terhambatnya proses perkembangan peserta didik khususnya pada aspek emosional dan sosial, sehingga dapat mempengaruhi prestasi akademik dan pola interaksi sosial peserta didik dengan teman sebaya, guru dan lingkungan sekitar (Sari, 2013).

Hal ini sangat memerlukan perhatian khusus untuk menangani atau bahkan menyelesaikan masalah tentang perilaku agresif pada peserta didik baik dari keluarga, lingkungan dan pihak sekolah agar perilaku agresif tidak berlanjut menjadi tindak kejahatan. Dengan demikian, peran guru khususnya guru bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam menangani perilaku agresif yang dilakukan oleh peserta didik melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat fenomena bahwa terdapat peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung yang secara sengaja melakukan perilaku agresif baik secara verbal maupun non verbal. Perilaku agresif verbal yang umum dilakukan peserta didik di sekolah ialah melontarkan kata-kata yang tidak sopan seperti memaki, menghina, dan mengejek dengan berteriak. Kemudian, perilaku agresif non verbal yang umum dilakukan peserta didik di sekolah adalah tindakan perkelahian dengan bentuk perilaku seperti menyerang orang lain, memukul, menendang, menampar dan mendorong dengan sengaja tanpa alasan. Selain itu, bentuk perilaku agresif lainnya adalah bersikap tidak sopan, mengintimidasi dan memaksa untuk memiliki benda-benda orang lain yang bukan miliknya.

Oleh karena itu, peneliti memberikan strategi layanan konseling

kelompok menggunakan teknik *Self-management* dalam upaya menurunkan perilaku agresif pada peserta didik.

Menurut Supriatna (dalam Safithy dan Anita, 2019), konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, mengarahkan peserta didik kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Lebih lanjut Tohirin (2014) mengatakan bahwa, layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh anggota kelompok. Secara bergantian anggota kelompok mengutarakan masalah pribadinya secara bebas. Setelah itu permasalahan akan dipilih untuk dibahas dan dituntaskan bersama-sama.

Tujuan konseling kelompok adalah pencapaian suatu tujuan, pemenuhan kebutuhan serta pemberian pengalaman terhadap anggota kelompok (Gibson dan Mitchel dalam Nursalim, 2015). Menurut Prayitno (2004), terdapat empat komponen dalam konseling kelompok yaitu: (1) Pemimpin kelompok, yang berperan sebagai pengarah dalam berlangsungnya kegiatan konseling kelompok. (2) Anggota kelompok, yang merupakan unsur terpenting dalam kegiatan konseling kelompok. (3) Dinamika kelompok, merupakan interaksi interpersonal dari anggota kelompok yang ditandai dengan semangat dan kerjasama antar anggota kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan yang dilakukan melalui kegiatan langsung dengan tujuan yang bersifat jelas dan terarah guna memecahkan permasalahan atau kepentingan tertentu melalui dinamika kelompok agar tugas-tugas perkembangan peserta didik dapat tercapai secara optimal.

Menurut Kartono dan Kartini (2014), *Self-management* merupakan

salah satu teknik dari konseling *behavioral*. konseling *behavioral* ialah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam diri dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup yang dilakukan melalui proses belajar agar individu dapat bertindak dan bertindak laku efektif dan efisien.

Sedangkan Pihasnawati (2008) berpendapat bahwa *Self-management* ialah suatu proses dimana individu mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dengan tujuan untuk melakukan perubahan pada perilaku yang diinginkan. Maka dapat disimpulkan bahwa *Self-Management* merupakan cara atau proses dimana peserta didik mengarahkan perubahan tingkah laku secara mandiri, dengan menggunakan kemampuan dan keterampilan yang peserta didik peroleh selama mengikuti konseling. Selaras dengan pendapat sebelumnya, Gunarsa (2004) mengatakan bahwa dalam konsep dasar *Self-management* seorang individu harus menggunakan keterampilan dan teknik mengurus diri untuk menghadapi masalahnya. *Self-management* merujuk pada kemampuan individu untuk melakukan hal-hal yang terarah walaupun upaya-upaya menuju hal-hal tersebut sulit untuk dilakukan (Stewart dan Lewis dalam Gunarsa, 2004).

Menurut Komalasari (dalam Pratiwi dan Karna, 2021) dalam teknik *Self-management* peserta didik terlibat pada keseluruhan komponen dasar yang meliputi: (1) Menentukan perilaku sasaran (2) Memonitor perilaku sasaran (3) memilih prosedur (4) Mengevaluasi efektivitas prosedur. Lebih lanjut Corey (2005), berpendapat bahwa seringkali individu menemukan bahwa alasan utama dari ketidakberhasilannya mencapai tujuan adalah karena tidak dimilikinya keterampilan. Memperkuat pendapat di atas Cormier (dalam

Hartono dan Soedarmadji, 2013), mengatakan bahwa keaktifan peserta didik di dalam mengatur dan memanipulasi lingkungan akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan perilaku sasaran yang dibentuk.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep dasar teknik *Self-management* ialah membantu peserta didik untuk mendapatkan motivasi dan dorongan dari dalam dirinya untuk dapat mengatur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai tujuan sasaran berupa perubahan pola tingkah laku kearah yang lebih baik tidak menyimpang dari nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.

Selanjutnya, Gunarsa (2004) berpendapat bahwa teknik *Self-managemnet* meliputi empat tahapan yaitu: (1) Pemantauan diri (*self-monitoring*) yaitu tahap dimana peserta didik mengumpulkan data dasar yang berkenaan dengan perilaku yang ingin diubah. (2) Penguatan yang positif (*self-reward*) yang merupakan bentuk dari penguatan dalam mengatur dan memperkuat perilaku baru. (3) Perjanjian dengan diri sendiri (*self-contracting*) ialah perencanaan aksi peserta didik dalam merubah tinfkah lakunya. (4) Penguasaan terhadap rangsangan (*self-control*) merupakan penyusunan kembali kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya.

Selaras dengan pendapat diatas, Nursalim (2014) memaparkan bebrapa aspek yang perlu diperhatikan pada teknik *Self-management* yaitu:

- a. Peserta didik diajarkan mengarahkan diri sendiri melalui tugas perkembangan;
- b. Peserta didik mengamati dirinya sendiri dan mencatat sendiri tingkahlaku yang diinginkan untuk dijadikan tugas rumah;
- c. Memberikan hadiah pada diri sendiri setelah berhasil melewati

tugas-tugas dalam pencapaian perubahan tingkah lakunya.

Berdasarkan pemaparan materi diatas, dalam penerapan teknik *Self-Management* atau pengelolaan diri, tanggung jawab keberhasilan peserta didik berada ditangan peserta didik. Dengan demikian, teknik *Self-management* dirasa dapat membantu menurunkan perilaku agresif pada peserta didik. Perilaku agresif merupakan tingkah laku yang bertujuan melukai, menyakiti, merusak seseorang ataupun suatu benda, baik secara verbal maupun nonverbal, yang akan menyebabkan permusuhan dan juga kerugian (Prastika, 2005). Lebih lanjut Bruno (dalam Pristiwaluyo dan Sodik, 2005) menyampaikan bahwa perilaku agresif ialah saat seseorang menyerang orang lain ataupun suatu benda lain secara fisik (non verbal) atau verbal dengan nada bermusuhan seperti mencaci, mengintimidasi, mencemooh, mengumpat dan berteriak dengan penuh emosi kemarahan.

Selanjutnya Baron (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2006), menjelaskan bahwa perilaku agresif ialah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan perilaku tersebut. Memperkuat pendapat di atas Marcus (dalam Pangarsa, 2018) mengatakan bahwa terdapat empat karakteristik tingkah laku sehingga dapat dikatakan sebagai perilaku agresif, yaitu:

1. Kejadian cenderung dalam perilaku yang memaksa kehendak pribadi;
2. Kejadian perilaku diliputi dengan emosi marah dan cenderung selalu menyalahkan orang lain;
3. Kejadian perilaku dengan sengaja bertujuan untuk ingin menjatuhkan orang lain;
4. Kejadian perilaku menimbulkan ketegangan, perasaan cemas dan rasa sakit.

Selanjutnya Sarwono (2009), menyebutkan beberapa karakteristik perilaku agresif yang biasa terjadi pada peserta didik, yaitu:

1. Peserta didik cenderung mudah marah, sulit untuk diatur atau diarahkan dan sering mengutamakan kebutuhan serta perasaannya sendiri;
2. Peserta didik cenderung tidak patuh, sering melanggar, dan sering kali mengabaikan hak serta perasaan orang lain;
3. Peserta didik senang mencari penyebab untuk bisa berkelahi dengan teman menggunakan berbagai cara baik secara verbal dan non verbal;
4. Peserta didik suka memusuhi temanya dan mengajak teman lain untuk memusuhi teman yang dimusuhi;
5. Peserta didik senang untuk membalas dendam kepada teman yang melakukan kesalahan padanya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik atau ciri-ciri perilaku agresif dapat terjadi saat peserta didik kurang memiliki kemampuan dalam mengelola diri dan kurangnya kematangan peserta didik dalam aspek sosial dan emosional. Untuk melengkapi pendapat di atas, Sunardi (dalam Rahayu, 2012), perilaku agresif dapat dilakukan dengan secara verbal dan non verbal. Lebih lanjut Suharmini (dalam Gunawan et al, 2020), menyampaikan ada dua jenis perilaku agresif, yaitu:

- a. Perilaku agresif verbal
Merupakan perilaku menyerang dengan menggunakan kata-kata atau kalimat seperti mencaci, memaki, mengintimidasi, mengumpat, dan berteriak dengan penuh emosi.
- b. Perilaku agresif non verbal
Merupakan perilaku menyerang dengan menggunakan tindakan atau perbuatan badan seperti, memukul,

mencubit, menendang, mendorong dengan penuh emosi, dan berkelahi.

Kemudian Anantasari (2006), juga menyampaikan pendapatnya tentang faktor yang menjadi penyebab perilaku agresif, antara lain sebagai berikut:

1. Faktor psikologis, faktor ini terjadi karena perasaan naluri dalam diri;
2. Faktor sosial, faktor ini terjadi karena adanya rasa frustrasi yang didukung dengan adanya provokasi;
3. Faktor situasional, faktor ini terjadi karena adanya rasa sakit yang dirasakan sehingga mendorong untuk melakukan balasan;
4. Faktor lingkungan, faktor ini meliputi kondisi dan keadaan seperti suhu udara, keramaian dan kebisingan yang dapat memicu munculnya perilaku agresif.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis *Pre-eksperimental Design (nondesigns)* yang menggunakan bentuk penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* tanpa adanya kelas pembanding. Penelitian ini melihat pada hasil dari pemberian layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* dan penyebaran skala agresivitas yang diberikan kepada 10 peserta didik orang kelas XI SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung yang dikategorikan memiliki perilaku agresif. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan penulis ialah kuesioner (angket skala agresivitas), observasi, dokumentasi dan studi kepustakaan. Sehingga diharapkan daya yang diperoleh menjadi lengkap dan akurat.

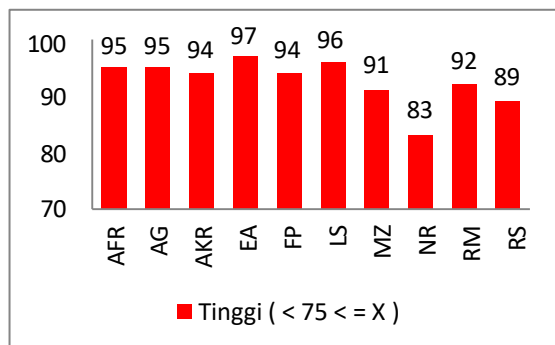
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Di awal penelitian, peneliti memberikan skala agresivitas kepada sampel sebagai *pre-test* dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal mengenai perilaku agresif peserta didik

sebelum diberikan treatment. Berikut dibawah ini adalah hasil *pre-test* tingkat perilaku agresif sebelum dilakukan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management*:

Gambar 1. Grafik Hasil *Pre-test* Perilaku Agresif

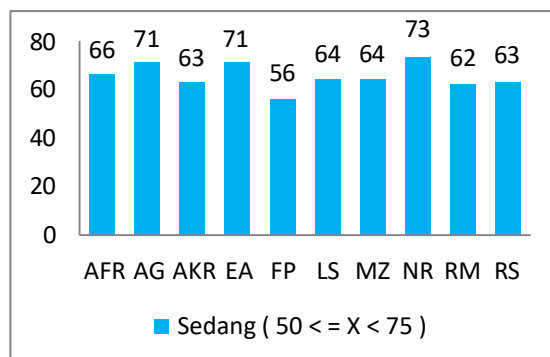


Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil bahwa 10 orang peserta didik yaitu seluruh sampel berada dalam kategori tinggi pada skor > 75 dengan rata-rata skor 92,6. Tingkat perilaku agresif yang tinggi merupakan suatu kondisi yang mengawatirkan karena dapat menyebabkan peserta didik mengalami hambatan pada proses belajar dan mempengaruhi pada prestasi dan hasil belajar peserta didik. Selain itu, tingkat perilaku agresif yang tinggi juga dapat mengganggu orang lain disekitarnya. Dengan demikian, peneliti akan memberikan treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* untuk mengurangi perilaku agresif yang dilakukan oleh peserta didik.

Setelah dilakukan treatment melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* sebanyak lima kali pertemuan, selanjutnya di akhir penelitian peneliti memberikan skala agresivitas kembali pada sampel sebagai *post-test*. *Post-test* ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik. Berikut di bawah ini

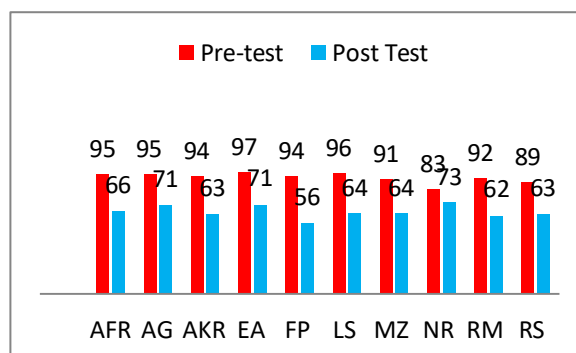
adalah hasil *post-test* tingkat perilaku agresif setelah diberikan treatment:

Gambar 2. Grafik Hasil Post-test Perilaku Agresif



Berdasarkan data di atas, setelah diberikan treatment layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* didapatkan hasil bahwa 10 orang peserta didik yaitu seluruh sampel berada pada kategori sedang pada skor < 75 dengan rata-rata 65,3.

Gambar 3. Hasil Pre-test dan Post-test Tingkat Perilaku Agresif



Berdasarkan analisis data di atas, menunjukkan adanya perbedaan skor pada *pre-test* dan *post-test*. Yaitu sebelum berikan *treatment* dan setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management*. Hasil tabel diatas menunjukan bahwa rata-rata nilai *post-test* mengalami penurunan sebesar 27,3 dari nilai rata-rata awal *pre-test* sebesar 92,6 menjadi 65,3 setelah pemberian treatment layanan konseling

kelompok menggunakan teknik *Self-management*.

Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas data untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas data menggunakan SPSS versi 29.0 for windows dengan rumus *One-sample Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi $> 0,05$. Setelah dilakukan pengolahan data, maka didapatkan hasil pada tampilan output dibawah ini:

Tabel 1. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
PERILAKU AGRESIF		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	4.99759585
Most Extreme Differences	Absolute	0.146
	Positive	0.146
	Negative	-0.136
Test Statistic		0.146
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas dapat diketahui nilai *Asymp.Sig.* (2-tailed) sebesar 0,200, nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian $0,200 > 0,05$ artinya data pada penelitian dikatakan normal. Untuk mengetahui apakah data yang disebarkan mempunyai varians yang sama atau berbeda maka peneliti melakukan uji homogenitas SPSS versi 29.0 for windows dengan uji *Levens Test* dengan taraf signifikansi $> 0,05$ maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
PERILAKU AGRESIF			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.502	1	18	0.488

Berdasarkan uji homogenitas di atas dapat diketahui nilai signifikansi pada tabel bernilai 0,488, nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, $0,488 > 0,05$ menunjukkan bahwa data pada penelitian ini bersifat homogen. Selanjutnya peneliti melakukan Pengujian hipotesis menggunakan SPSS versi 29.0 for windows dengan Uji *Paired T-Test* yang dilakukan untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung. Dalam pengujian ini menggunakan rumus *Paired T-Test* jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o di tolak. Namun sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$ maka H_o diterima dan H_a ditolak.

Tabel 3 Uji T

Paired Samples Test									
PERILAKU AGRESIF		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre-post	-27.30000	7.25795	2.29516	-32.49202	-22.10798	-11.895	9	0.012

Berdasarkan uji *Paired T-Test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian $0,012 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa, konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pada peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung.

PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali dengan melakukan observasi terhadap keadaan peserta didik kelas XI SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung. Pada saat kegiatan observasi, ditemukan fenomena banyak peserta didik yang secara sengaja melakukan perilaku agresif baik

secara verbal maupun non verbal. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung yang mengatakan bahwa disetiap kelas XI pasti terdapat oknum yang sering melakukan perilaku agresif baik secara verbal ataupun non verbal.

Perilaku agresif verbal yang umum dilakukan oleh peserta didik kelas XI ialah berkata kasar, menghina, mengintimidasi dan berteriak-teriak. Sedangkan perilaku agresif non verbal yang umum dilakukan oleh peserta didik kelas XI adalah memukul, menendang, berkelahi dan mendorong temannya. Selain itu juga, terdapat bentuk perilaku agresif lain yang dilakukan oleh peserta didik seperti bertingkah laku tidak sopan dan memaksa saat akan meminta atau meminjam suatu barang milik orang lain.

Setelah melihat fenomena yang terjadi, peneliti melakukan penyebaran kuesioner atau angket sebagai tahap uji coba validitas instrumen untuk melaksanakan penelitian kepada 12 orang peserta didik kelas XI TKR 1. Dari 30 butir pernyataan angket yang diujikan, terdapat 5 butir angket yang dikatakan tidak valid karena memiliki nilai r_{hitung} kurang dari 0,631. Setelah 25 butir pernyataan angket dikatakan valid dan dapat digunakan, peneliti melakukan *pre-test* terhadap sampel penelitian sebanyak 10 orang peserta didik kelas XI yang dikategorikan memiliki perilaku agresif dan merupakan hasil rekomendasi dari guru Bimbingan dan Konseling.

Setelah dilakukan *pre-test*, didapatkan hasil 10 orang peserta didik yaitu keseluruhan dari sampel berada pada kategori tingkat perilaku agresif yang tinggi karena memiliki skor skala agresivitas lebih dari 75 dengan rata-rata nilai sebesar 92,6. Selanjutnya, peneliti berencana memberikan layanan konseling kelompok menggunakan

teknik *Self-management* yang bertujuan untuk membantu menurunkan tingkat perilaku agresif peserta didik. Pada penelitian ini, pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* terjadi dalam lima kali pertemuan.

Berdasarkan analisis dari kegiatan *pre-test* dan *post-test*, didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan pada tingkat perilaku agresif peserta didik. Dari kategori tinggi dengan skor lebih dari 75 (>75) menjadi kategori sedang dengan skor kurang dari 75 (<75) setelah diberikan *treatment* layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management*. Penurunan tingkat perilaku agresif juga dapat dilihat dari jumlah nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*, yaitu sebelum diberikan *treatment* sebesar 92,6 dan setelah diberikan *treatment* menjadi 65,3 terjadi penurunan nilai rata-rata sebesar 27,3.

Dari data di atas, terlihat bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-management* memberikan pengaruh pada penurunan perilaku agresif peserta didik. Dalam penelitian ini, penerapan teknik *Self-management* bertujuan untuk mengarahkan peserta didik dalam mengelola pikiran, perasaan dan perbuatannya, sehingga peserta didik dapat mengambil keputusan yang tepat saat bertingkah laku yang sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengolahan nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen, diketahui bahwa terdapat penurunan pada nilai rata-rata *post-test* sebesar 27,3 dari nilai rata-rata awal sebelum diberikan *treatment* sebesar 92,6 menjadi 67,8 setelah diberikan *treatment*. Dengan demikian, terlihat bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Self-management* memberikan pengaruh pada penurunann

tingkat perilaku agresif peserta didik. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil Uji T-Tes pada taraf signifikansi 5% diketahui hasil nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,012 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian Sig. 0,012 < 0,05 artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga, dapat ditarik kesimpulan bahwa, konseling kelompok menggunakan teknik *Self-Management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif pada peserta didik kelas XI di SMK Bina Latih Karya Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2022). Pengembangan Karakter Sopan Santun Peserta Didik: Studi Kasus Upaya Guru Sejarah Kebudayaan Islam di Madrasah. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(2), 278-296.
[https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(2\).8753](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(2).8753)
- Anwar, D. F., & Anidar, J. (2018). Hubungan Antara Frustrasi Dengan Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas Ix Di Mtsn 1 Pesisir Selatan. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 4(1), 87-99.
- Ashidiq, K. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 14(1), 135-153.
<https://doi.org/10.24090/yinyang.v14i1.2845>
- Dariyo, A. (2004). Psikologi perkembangan remaja. library.stik-ptik.ac.id
- Dayakisni, Tri., & Hudaniah. (2006). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Gerald Corey. *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi. Translated by Mulyarto*. Semarang: IKIP Semarang Pers, 2005.
- Gunarsa, Singgih. *Konseling Dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia, 2004.
- Gunawan, I. M., Hartati, A., & Mulachela, F. S. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa di SMKN 4 Mataram. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 385-392.
<https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/pedagogy/article/view/2881>
- Hartono & Soedarmadji (2013). Psikologi konseling. Jakarta: Kencana perdana media grup
- Irianto, H. A. (2017). *Pendidikan sebagai investasi dalam pembangunan suatu bangsa. Kencana*.
- Kartono, Kartini. (2014). *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Krahe, B. (2005). *Perilaku Agresif, Buku Panduan Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nursalim, M. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2013.
- Pangarsa, N. J. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 4 Ngaglik. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 203-214.
- Pihasniwati. (2008). Psikologi Konseling. Yogyakarta: Teras.
- Pratiwi, R., & Karneli, Y. (2021). *Counseling with Self-Management Techniques to Improve Learning*

- Motivations. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 1-4.
- Prayitno. *Layanan Dan Konseling Kelompok (Dasar Dan Profil)*. Jakarta: PT Ghalia Indonesia, 2004.
- Pristiwaluyo, T., & Sodik, M. (2005). Pendidikan Anak Gangguan Emosi. *Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*.
- Rahayu, L. P. (2018). Pengaruh pola asuh orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku agresif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 257-266.
- Safithry, E. A., & Anita, N. (2019). Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Menurunkan Prasangka Sosial Peserta Didik: Counseling Group With Self Management Techniques To Reduce Social Prejudice Learners. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 33-41. <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.624>
- Sari, S. Y. (2013). *Penggunaan Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa di SMP PGRI 1 Karang Empat Surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/3338>
- Sarwono, S.W. (2005). *Psikologi Remaja*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014.
- Triyono, U. (2019). *Kepemimpinan Transformasional dalam Pendidikan: (Formal, Non Formal, dan Informal)*. Deepublish. <https://books.google.com>
- Yuniar, L. *Peran pendidikan keluarga dalam mencegah kenakalan remaja di rt. 04 rw. 02 desa pasir sari cikarang selatan bekasi* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/48292>