

## PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT TERHADAP PERILAKU AGRESIF SISWA

Raudah Zaimah Dalimunthe, Meilla Dwi Nurmala, Anastashya Anggraini

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

\*Meilla Dwi Nurmala, email: meilladwinurmala@untirta.ac.id

**Abstract:** *The research was motivated by the of aggressive behavior of grade VIII MTS students Muttallimin Pandegalang Year 2020/2021. The purpose of the study was to find out a picture of students' aggressive behavior and the influence of group counseling with technique Self-management in reducing aggressive behavior. This type of research is a pre-experimental design with one group pre- post-test design, with a class VIII population of 54 students with a sample of 8 students selected using purposive sampling techniques. Data collection method using questionnaires of aggressive behavior of students who have tested the validity of the content and have 44 items out of 60 valid items, the study result found 8 students in the very high category with a percentage of 15%. 20 students in the high category with a percentage of 37%, and 24 students in the moderate category with a percentage of 44%, and 2 students in the low category with a percentage of 4%. Data analysis techniques using wilcoxon tests. Results of analysis of pre-test data and post-test aggressive behavior. obtained z count - 2,521 <z table 36.00, then Ha accepted and Ho rejected, meaning it can reduce aggressive behavior after being given group counseling services with Self-management techniques to students of grade VIII MTS Muttallimin Pandegalang.*

**Keywords:** *Group counseling, Self-management Technique, aggressive behaviour.*

### PENDAHULUAN

Tindakan kekerasan yang sering terjadi dalam lingkungan sekitar yakni lingkungan keluarga, masyarakat, dan sekolah. Tindakan kekerasan yang terjadi berupa secara verbal dan non verbal. Adapun faktor yang mempengaruhi siswa berperilaku agresif diantaranya adalah keluarga. Keluarga berperan penting untuk mengajarkan perilaku-perilaku baik contohnya mengajarkan cara untuk bisa mengelola emosi, untuk menghindari siswa dari perasaan marah yang menggebu-gebu sehingga mampu merusak suatu benda yang ada disekitar ketika marah, atau bisa jadi melukai dirinya sendiri.

Banyak siswa yang berbicara seperti mencela dan berperilaku tidak baik misalnya secara verbal siswa berbicara menggunakan kata-kata yang tidak baik, dan secara non verbal siswa memukul, menendang, merusak barang orang lain, membahayakan orang lain, dan berkelahi dengan teman hanya karena permasalahan yang kecil saat pembelajaran

berlangsung (Lisye: KPAI, 2019). Sesuai dengan Undang-Undang No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak, pada Pasal 9 Ayat 1a menyatakan bahwa “*Setiap anak berhak mendapatkan perlindungan di satuan pendidikan dari kejahatan seksual, dan kekerasan yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama pendidik, dan atau pihak lain*”. Menurut Harris Salmiati. dkk. (2018:67) perilaku agresif merupakan perilaku yang kurang baik, dikarenakan perilaku agresif dapat merugikan diri sendiri dan juga orang disekitar. Sikap agresif diperlihatkan dengan cara memukul memukul, menendang, menjambak oranglain. Mengancam secara fisik maupun verbal, seperti meledek, berteriak, bersikap tidak sopan, serta memiliki benda-benda orang lain secara paksa.

Adapun empat aspek dalam perilaku agresif menurut Buss dan Perry dalam Kartini (2016:744) sebagai indikator perilaku agresif adalah : (1) Agresif fisik, perilaku seseorang dengan memberikan secara fisik, untuk menunjukkan ekspresi marah.(2)

Agresif verbal, perilaku seseorang menyerang orang lain dengan menyakitkan orang lain dengan menggunakan kata-kata yang tidak baik, atau penolakan. (3) Kemarahan, merupakan perasaan marah yang berupa dorongan dari dalam diri sehingga dapat menyebabkan seseorang berperilaku agresif. (4) Permusuhan, merupakan perasaan sakit hati dan merasa tidak adil, serta dendam yang berasal dari proses berfikir. Selanjutnya Angraeni dalam Salmiati dkk. (2018:67) mengatakan adanya 5-10 % anak usia sekolah memiliki perilaku agresif. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat jumlah kasus kekerasan terhadap anak di bidang pendidikan per April 2019 sebanyak 37 kasus. Sebagian besar kasus terjadi pada tingkat pendidikan dasar atau identik, sebanyak 25 kasus atau mencapai 65%. Di tingkat SLTP terdapat 5 - 6, sertadi tingkat perguruan tinggi terdapat 1 kasus. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) (Lisye, KPAI 2019) berpendapat salah satu penyebab anak bersikap agresif bisa jadi disebabkan kurangnya peran orangtua.

Siswa secara teratur berperilaku agresif saat kegiatan belajar di sekolah berlangsung, sehingga seringkali mengganggu proses kegiatan belajar, seperti mengejek, perasaan tidak suka, berkata kasar, menghina, membentak, mengancam, mudah marah, memprovokasi, serta bisa menjadi pembunuhan. Perilaku agresif bisa dikatakan bagian dari kekejaman siswa dan diperlukan pengendalian bersama orang tua dan guru, siswa itu sendiri, dan masyarakat.

Terkadang siswa di dalam lingkup sosial adalah untuk mencari rasa aman dan rasa nyaman di luar rumah, siswa seringkali mendapatkan perilaku yang tidak disukai, dan perilaku yang seringkali terjadi di lingkup sosial adalah *bullying*, penghinaan, serta kekerasan ancaman. Siswa mulai mencari cara agar dihargai dihormati, serta diakui oleh teman sebaya. Perilaku agresif yang dilakukan siswa biasanya seperti berkelahi dengan lain sekolah ataupun dan menyakiti orang lain baik secara fisik dan verbal dan perilaku tersebut merupakan tindakan agresif, penelitian Adiningtyas, dkk(2018: 7).

Melihat fenomena perilaku agresif yang terjadi, perlu penanganan yang tepat untuk bisa mengurangi perilaku agresif dengan menggunakan metode yang mengaktualisasikan dan mengembangkan diri siswa. Salah satunya dengan menggunakan layanan yakni Konseling kelompok. Ohlsen, dkk dan Erdiyanti (2018:62) Konseling kelompok merupakan sebuah proses membantu individu dengan menggunakan pendekatan perilaku dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa. Pemberian konseling kelompok bertujuan agar siswa dapat memahami dirinya sendiri, mengembangkan kemampuan

komunikasi, kemampuan mengatur diri sendiri serta dapat memecahkan masalah-masalah yang terjadi pada dirinya serta membantu siswa untuk dapat menentukan kehidupannya dimasa depan.

Konseling kelompok ditujukan untuk dapat membantu siswa mengungkapkan perasaan yang sedang dialami, serta memecahkan masalah yang terjadi secara bersama-sama. Pelaksanaan konseling kelompok dalam memberikan bantuan kepada siswa berupa strategi yang dilakukan untuk mengurangi sikap agresif, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik *self-management*.

Melalui teknik *self-management*, para siswa mencoba untuk mengelola diri dan mengatur perilakunya sendiri, Sukadji dalam Sa'diyah dkk. (2016:69). Tujuan dari penggunaan teknik *self-management* bagi siswa adalah untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat menentukan kehidupannya di masa depan. Dengan metode *self-management* para siswa mencoba mengelola diri dan mengatur perilakunya sendiri, Sukadji dalam Sa'diyah dkk. (2016:69). Adapun hasil menurut Sa'diyah, dkk (2016) menyimpulkan bahwa hasil penelitian serta hasil analisis data menunjukkan bahwa dalam taraf signifikansi 5%, yang mengartikan relevan. Bisa diambil kesimpulan penggunaan metode *self management* bisa mengurangi tingkahlaku agresif siswa. Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian yang dilakukan melalui penggunaan layanan Konseling kelompok teknik *self-management* yang mampu mereduksi tingkah laku siswa. Sedangkan Omotunde, dkk (2015) mengemukakan bahwa pelatihan manajemen diri dan keterampilan sosial adalah perpaduan yang efektif untuk mengurangi gangguan perilaku di kalangan siswa.

## METODE

Strategi dalam riset ini, menggunakan penelitian kuantitatif dengan strategi pra-eksperimen. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menunjukan suatu data. Analisis kuantitatif menggunakan informasi dalam kerangka perhitungan dan angka perkiraan Hermawan (2018:10). Alasan peneliti menggunakan strategi pra-eksperimen adalah untuk menguji dan menerapkan hipotesis untuk memahami masalah dan mendapatkan data dalam suatu pilihan. Rencana investigasi merupakan garis besar untuk mendorong langkah-langkah penanganan masalah atau pengujian teori. Rencana riset akan digunakan dalam pembahasan dapat berupa *one-group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini dilakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum di berikannya *treatment*, untuk dapat menemukan hasil yang akurat, untuk bisa membandingkan dengan keadaan sesudah diberikan perlakuan.

Riset dilakukan di MTS Muttaallimin Pandeglang yang terletak di Jl. Cemplang Km 3 Cadasari, Pandeglang, Kode pos 42251 Kp. Cigudang rt003 rw003, Desa Koranji Kecamatan Cadasari Kabupaten Pandeglang. Selanjutnya, Sugiyono dalam Darmaji dkk. (2017:27) populasi dapat menjadi zona generelasi yang terdiri dari objek yang mempunyai ciri mutu tertentu yang dapat ditetapkan oleh analisis untuk agar bisa dipertimbangkan serta diambil kesimpulan. Populasi dalam riset merupakan siswa kelas VIII A dan B di MTS Muttallimin Pandeglang sebanyak 54 siswa. Subjek riset diambil dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Arikunto dalam Hanifah (2016:69) mengungkapkan jika sampel bertujuan atau

*purposive sampling* ini sering digunakan untuk mengambil tidak berdasarkan level, tidak teratur, atau wilayah tetapi berdasarkan alasan tertentu, yakni adanya 4 aspek perilaku agresif: (1) Agresif fisik, (2) Agresif Verbal, (3) Kemarahan, dan (4) Permusuhan. Sampel yang digunakan berjumlah 8 siswa.

Sebelum menganalisis informasi, pertama dilakukan uji coba untuk uji kevalidan instrumen untuk mengidentifikasi butir statement yang benar, uji coba menggunakan *scale reliability* dimana adanya sebagian butir yang gagal, pengambilan keputusan pada uji validitas dengan tata menyamakan nilai  $r_{hitung}$ ,  $r_{tabel}$  serta nilai signifikansi (sig). Maka hasil yang didapat  $n = 8$ ,  $r_{tabel}$  sebesar 0,2108 butir dinyatakan benar karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Setelah melakukan uji validitas, angket sikap agresif dengan jumlah sebelumnya yakni 60 butir dan menyisa 44 butir yang valid. Selanjutnya diuji coba reabilitas yakni indikator dari variabel. Mengetahui reliabilitas dalam riset ini dengan memakai SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 15.0, ialah uji *statistic cronbach alpha*. Hasil uji realibilitas 0,84281 dengan kategori baik, artinya instrumen layak digunakan.

Sebaliknya untuk mengidentifikasi keefektifan konseling kelompok menggunakan metode *self-management* untuk mereduksi sikap agresif siswa dengan uji *wilcoxon*. Tata metode nonparametrik dengan uji *wilcoxon* ialah yang mana tidak mensyaratkan suatu data harus berdistribusi normal untuk membuktikan keefektifan konseling kelompok menggunakan metode *self-management* untuk membantu mereduksi perilaku agresif siswa kelas VIII MTS Muttallimin Pandeglang.

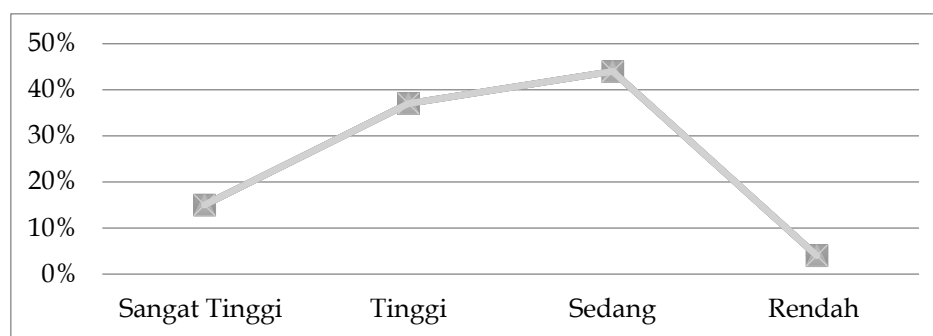
## TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran universal perilaku agresif dengan jumlah populasi yang diseleksi. Yakni adalah perilaku agresif siswa kelas VIII MTS Muttaalimin Pandeglang yang diperoleh dari pengumpulan data terhadap 54 murid yang terterta dibawah ini:

**Tabel 1. Perilaku Agresif Siswa**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentase
<b>Sangat Tinggi</b>	27-32	8	15%
<b>Tinggi</b>	21-26	20	37%
<b>Sedang</b>	15-20	24	44%
Rendah	8-14	2	4%
Jumlah		<b>54</b>	<b>100%</b>

Melihat keseluruhan hasil, dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 siswa di kategori sangat tinggi 15%. 20 siswa di golongan tinggi 37%. 24 siswa digolongkan sedang 44%. Serta 2 siswa di golongan rendah 4%. Dapat dilihat dalam grafik sebagai berikut ini:



**Grafik 1. Gambaran Aspek Perilaku Agresif**

Terlihat pada grafik di atas, siswa MTS Muttallimin Pandeglang memiliki sikap agresif pada tahun ajaran 2020/2021. Golongan sedang nampak sikap agresif siswa paling tinggi 44%. Riset ini menggunakan riset *pra-experiment* dilakukan dengan metode *self-management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa. Peneliti menguji data riset menggunakan data uji wilcoxon kemudian diuji persyaratan analisis menggunakan SPSS versi 15.0. Adapun hasilnya:

Tabel 2. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Ranks

	N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Posttest – Pretest <i>Negative Ranks</i>	8 <sup>a</sup>	4,50	36,00
<i>Positive Ranks</i>	0 <sup>b</sup>		
Ties	0 <sup>c</sup>	,00	,00
Total	8		

Hasil data dapat diketahui bahwa *negative ranks* pada *pretest* dan *post-test* dari 8 siswa yang diberikan *treatment* mengalami penurunan (pengurangan). *Mean rank* atau nilai rata-rata penurunan ialah 4.50. Untuk *sum of ranks* sebesar 36.00. Selanjutnya, pada bagian *positive ranks* pada *pretest* dan *post-test* ialah 0, artinya tidak ada peningkatan dari nilai *pretest* ke nilai *post-test*. Adapun *ties* dengan hasil 0 memiliki arti, tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *post-test*.

Tabel 3. Hasil Uji Test Statistics

	Posttest – Pretest
Z	- 2,521 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

Dari data membuktikan statistic ditemukan Asymp Sig (2-tailed) bernilai ,012. berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima bisa diambil kesimpulan “hipotesis diterima” yang diartikan bahwa terdapat perbedaan sikap agresif siswa untuk *pretest* dan *posttest* serta bisa ditarik kesimpulan bahwa “ Terdapat efek penggunaan Konseling Kelompok menggunakan metode *Self-management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas VIII MTS Muttaallimin Pandeglang.

Dari data tersebut dapat dibuktikan bahwa telah terjadi penurunan perilaku agresif siswa sebelum dilakukan *treatment* nilai rata-rata 119,7 setelah dilakukan *treatment* layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* rata-rata nilai menurun menjadi 56,8.

Ada pula hasil dari peneliti, murid di MTS Muttallimin Pandeglang, ada 8 siswa di kategori sangat tinggi 15%. 20 siswa di golongan tinggi 37%. 24 siswa dikategori sedang 44%. Serta 2 siswa dikategori rendah 4%. Dari hasil informasi studi bisa disimpulkan jika sikap perilaku agresif siswa kelas VIII di MTS Muttallimin Pandeglang dengan rerata pada tingkat sedang, namun juga ditemukan pada hasil *pretest* bahwa beberapa siswa berperilaku agresif yang tinggi. Hasil tersebut juga menunjukkan hasil perhitungan berbagai aspek perilaku agresif yang menunjukkan bahwa setiap aspek termasuk dalam kategori sedang.

Tidak hanya itu, berdasarkan hasil *pretest*, 8 siswa tingkat tinggi diberikan *treatment* menggunakan metode *Self-management* sebanyak 5kali, sesuai dengan aspek mempengaruhi perilaku agresif. selama *treatment*, siswa sangat antusias dalam berpartisipasi. Siswa menyatakan bahwa terkadang sulitnya mengatur emosi, berperilaku baik, dan menghindari bicara menggunakan bahasa yang tidak baik/kasar. Setelah dilakukan perlakuan diidentifikasi bahwa perilaku agresif siswa mengalami penurunan (pengurangan), setelah perlakuan dasar melalui teknik *self-management*. Nilai rerata siswa sebelum *pretest* ialah 119,7, dan rata-rata turun menjadi 56,8.

Layanan konseling kelompok dengan metode *Self-management*, *Self-management* ialah tata cara dalam konseling, yang menekuni sikap yang bertujuan merubah perilaku maladaptif jadi adaptif. Penerapan *self-management* pada konseling kelompok dengan melakukan:

1. Langkah observasi, dilangkah ini konseli dengan terencana memantau perilakunya sendiri.
2. Langkah penilaian diri, dilangkah ini konseli memadankan hasil perilaku dengan sasaran tingkahlaku yang telah dibikin oleh konseli. Perpadanan ini bertujuan agar menilai efisien dan efektivitas rencana. Jika rencana tidak tercapai, maka harus dilakukan tinjauan rencana kembali.
3. Langkah memberi dorongan penguatan, hukuman, serta penghapusan. Di langkah ini konseli menata diri sendiri, serta memberikan dorongan, hukuman serta penghapusan terhadap diri sendiri. Kegunaan menggunakan teknik *self-management* dikarenakan agar konseli secara konsisten mampu mengelola tingkah lakunya sendiri, konseli juga bisa menilai tingkahlaku, serta pengendalian terbaik adalah diri sendiri. Soekadji dalam Salmiati dkk. (2018:69) berpendapat bahwa peran guru BK yang harus memiliki berbagai kemampuan untuk menerapkan berbagai teori pembelajaran yang efektif sangatlah penting. Hal ini untuk mengurangi perilaku agresif siswa di sekolah. Karena

dengan adanya *self-management* siswa akan mampu mengelola dan mengetahui perilaku yang tidak baik dalam dirinya. Maka *self-management* lebih diartikan sebagai usaha. Peran kemauan dan motivasi dalam diri sangat penting untuk memulai dan menopang upaya siswa, pedoman untuk menentukan motivasi, dan dukungan atas kemampuan untuk mencapai tujuan.

### KESIMPULAN

Mengenai penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi tingkah laku agresif siswa kelas VIII Mts Muttallimin Pandeglang, hasil perilakunya terdapat perubahan sebelum dan sesudah *treatment*. Sebelum dilakukan *treatment*, perilaku agresif siswa sangat tinggi, dengan hasil rata-rata 119,7 kemudian peneliti melakukan 5 kali pertemuan, dan hasil rata-rata 56,8 dengan rasio 15%. Serta Hasil *Post-test* menunjukkan jika metode *self-management* bisa mereduksi tingkahlaku agresif siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Darmaji, Alwan, dan Menza Hendri. (2017). *Faktor-Faktor yang Mendorong Siswa MIA SMAN Mengikuti Bimbingan Belajar Luar Sekolah di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi*. Jurnal Edufisika. Vol. 02, No. 01, hlm 25-37.
- Erdiyanti. (2018). *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Siswa SMP*. Jurnal Prakarsa Pedagogia Vol, 1, No, 1, hlm 61-66.
- Hanifah, N. (2016). *Perbedaan Hasil Belajar Materi Elastisitas melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw dan Student Archiement Divison (STAD) Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa (JIM). Vol. 1, No. 3, hlm 67-73.
- Hermawan, H. (2018). *Metode Kuantitatif untuk Riset Bidang Kepariwisataaan*. Open Science Fragework
- Kartini, H. (2016). *Hubungan antar Konfornitas Teman Sebaya dan Intensitas Bermain Game Online dengan Itensitas Berperilaku Agresif pada Siswa SMA Katolik W.R Soepratman Samarinda*. Jurnal Psikoberneo Vol. 4, No. 4, hlm 739-750.
- Lisye, S,R., (2019). KPAI: Angka Kekerasan pada Anak Januari- April Masih Tinggi. detiknews. <https://news.detik.com/berita/d-4532984/kpai-angka-kekerasan-pada-anak-januari-april-2019-masih-tinggi>.
- Omotunde, E,E., dkk. (2015). *Effects of Self-Management and Social Skills Training on Adolescent Problem Solving*. Journal International Journal of Education and Practice Vol. 3, No. 3, hlm 129-142.
- Sa'diyah, H, Muh. Cotim, dan Diana Ariswanti Triningtyas (2016). *Penerapan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Perlaku Agresifitas Remaja*. Jurnal Ilmiah Counsellia Vol. 6 No. 2, hlm 67-78.

Salmiati, Nur Astuti dkk. (2018). *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa*. *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol.2 No. 1, hlm 67-71.