

**EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN  
TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI  
PERILAKU AGRESIF SISWA DI SEKOLAH  
SMA NEGERI 5 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Rani Ns<sup>1</sup>, Wayan Satria Jaya<sup>2</sup>, Sri Murni<sup>3</sup>  
STKIP PGRI Bandar Lampung

[1raninofriyanasari@gmail.com](mailto:raninofriyanasari@gmail.com), [2wayan.satria@stkipgribdl.ac.id](mailto:wayan.satria@stkipgribdl.ac.id), [3srimurni0905@gmail.com](mailto:srimurni0905@gmail.com).

**Abstrak:** Berprilaku agresif mampu menurunkan kualitas pendidikan karena merusak generasi bangsa. Kasus kenakalan remaja salah satunya adalah perilaku agresif yang dari tahun ke tahun justru semakin meningkat menurut data badan pusat statistik Indonesia. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana upaya dalam menurunkan perilaku agresif melalui layanan konseling kelompok teknik *self-management* pada peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Bandar Lampung. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 peserta didik yang memiliki perilaku agresif tinggi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sebelum instrument test digunakan terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self-management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022.

**Kata kunci:** Perilaku Agresif, Teknik Self-Management

**Abstract:** Aggressive behavior can reduce the quality of education because it destroys the nation's generation. One of the cases of juvenile delinquency is aggressive behavior which from year to year is actually increasing according to data from the Indonesian Central Statistics Agency. The problem in this study is how to reduce aggressive behavior through self-management technique group counseling services for class X students at SMA Negeri 5 Bandar Lampung. The purpose of this research is to find out whether group counseling services with self-management techniques are effective in reducing the aggressive behavior of class X students at SMA N 5 Bandar Lampung. The type of research that will be conducted is experimental research. The sample in this study amounted to 10 students who have high aggressive behavior. Data collection techniques using a questionnaire. Before the test instrument is used, the validity and reliability are tested first. Based on the results of the study, it shows that the group counseling service with self-management techniques has an effect on reducing the aggressive behavior of class X students at SMA N 5 Bandar Lampung in the 2021/2022 academic year.

**Keywords:** Aggressive Behavior, Self-Management Techniques

---

---

## PENDAHULUAN

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.

Agresif sering dikaitkan dengan kondisi psikologis seseorang, dan lebih sering di maknai dalam konotasi perilaku yang negatif. Dalam sudut pandang ilmu psikologi, agresif merupakan perilaku atau tindakan seseorang yang ditujukan untuk menyerang atau menyakiti makhluk lainnya. Perilaku agresif atau perilaku kasar tersebut antara lain: berbicara menggunakan kalimat kasar atau kurang sopan, menghina, kebiasaan remaja terlibat dalam perkelahian, tawuran, serta mengintimidasi orang lain. Kasus perilaku agresif yang pernah dilakukan remaja antara lain tawuran dan perkelahian oleh remaja (Santrock, 2012).

Berprilaku agresif ini mampu menurunkan kualitas pendidikan karena merusak generasi bangsa. Kasus kenakalan remaja salah satunya adalah perilaku agresif yang dari tahun ke tahun justru semakin meningkat, menurut data badan pusat statistik Indonesia. Data yang bersumber dari laporan masyarakat dan pengakuan pelaku tindakan kriminal.jumlah tersebut pada tahun 2008 dan 2009 meningkat menjadi sebanyak 3.280 dan sebnayak 4.213 remaja ( BPS 2010). Tingginya angka perilaku agresif dianggap sebagai fenomena yang biasa namun bisa sangat meresahkan bahkan merugikan, maka dari itu perlu adanya perhatian khusus untuk menangani atau bahkan menyelesaikan masalah tentang perilaku agresif pada remaja.

Taylor, Peplau dan sears (2009) Perilaku agresif negatif merupakan suatu perilaku yang diniatkan untuk mendominasi atau berperilaku secara destruktif melalui verbal maupun fisik yang diarahkan kepada objek sasaran perilaku agresif. Objek sasaran perilaku agresif meliputi lingkungan fisik, orang lain, dan diri sendiri.

Menurut Koeswara (1988) dalam Jurnal Agresif Siswa SMA, perilaku agresif dibagi dalam dua bentuk yaitu agresif fisik dan agresif verbal. Prilaku fisik yaitu agresif yg dilakukan dengan menggunakan kemampuan fisik seperti menendang, mencubit, melempar, dan lain-lainnya. Prilaku verbal adalah prilaku agresif yang dilakukan dengan cara menyerang secara verbal seperti mengejek, membentak, menghina, dan lain-lainnya.

Fenomena yang peneliti temukan selama Pra-Penelitian, dari hasil wawancara yang dilakukan di SMA N 5 Bandar Lampung perilaku agresif yang dilakukan oleh peserta didik sangat kompleks. Menurut kartono (Trisnawati,2014) factor yang mempengaruhi menjadi dua, yaitu penyebab internal dan eksternal seperti, amarah, frustasi, lingkungan, proses belajar model kekerasan, dan proses pendisiplinan yang keliru. 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.

Berdasarkan data 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 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 (dalam komalsari dkk.,2011:180) *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.

*Self management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik. *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.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti mengadakan penelitian tentang “Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021”

## **METODE PENELITIAN**

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. Penelitian ini menggunakan rancangan *peneliti pre-eksperimen dengan one group pre-test post-test design* (Sugiyono, 2013:75)

Menurut Sugiyono (2008: 60) “variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya”. Dalam penelitian ini variabel bebas yaitu teknik *self management*. Sedangkan dalam penelitian ini variabel dependen/terikat yaitu perilaku agresif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 5 Bandar Lampung yang berjumlah 32 orang. Untuk menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel yang didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan tertentu dan disesuaikan dengan tujuan penelitian. Maka dari itu, siswa yang menjadi sampel penelitian ini adalah siswa yang tergolong dalam perilaku agresif yang tinggi.

---

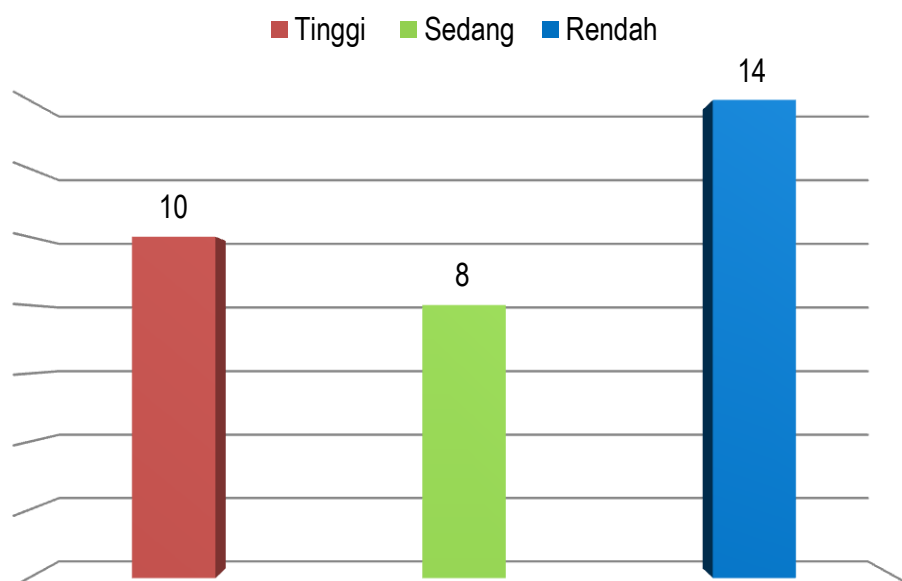
---

Teknik analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dengan langkah-langkahnya berupa pengumpulan dan penafsiran data serta penyimpulan hasilperolehan data penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022. Sebelum hasil penelitian diperoleh, peneliti mengadakan penyebaran instrument/angket perilaku agresif kepada peserta didik sebelum diberikan perlakuan dan kemudian akan diberikan perlakuan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik Kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022, dengan jumlah 32 siswa. Sedangkan sampel penelitian ini berjumlah 10 siswa, Kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022 yang memiliki perilaku agresif yang tinggi.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu memperoleh data empiris dan menganalisis tentang gambaran perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA N Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022 sebelum diberi layanan konseling *self management*, maka diberikan *pre test* kepada peserta didik kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung sebelum mendapat *treatment*. Berikut ini adalah hasil *pre test* secara keseluruhan dari skala perilaku agresif sebelum diberikan layanan konseling:



**Gambar 1**  
**Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test* Perilaku Agresif Peserta Didik**

Berdasarkan hasil *pre test* tersebut, peneliti menemukan 10 peserta didik yang mempunyai kriteria tinggi untuk diberikan layanan konseling *self management*. peserta didik tersebut dijadikan sampel dalam penelitian. Adapun alasannya karena karena peneliti merasa bahwa peserta didik tersebut memiliki masalah dengan perilaku ageresif yang tinggi serta berdasarkan rekomendasi dari guru BK di sekolah. Jika peserta didik tersebut tidak segera mendapatkan layanan konseling, dikhawatirkan perilaku ageresif akan semakin memburuk.

Berikut adalah *pre test* dari 10 peserta didik tersebut sebelum diberikan *treatment*

**Tabel 1**  
**SebaranPerilaku Agresif Peserta Didik**  
**Sebelum Konseling Teknik Self Management(Pretest)**

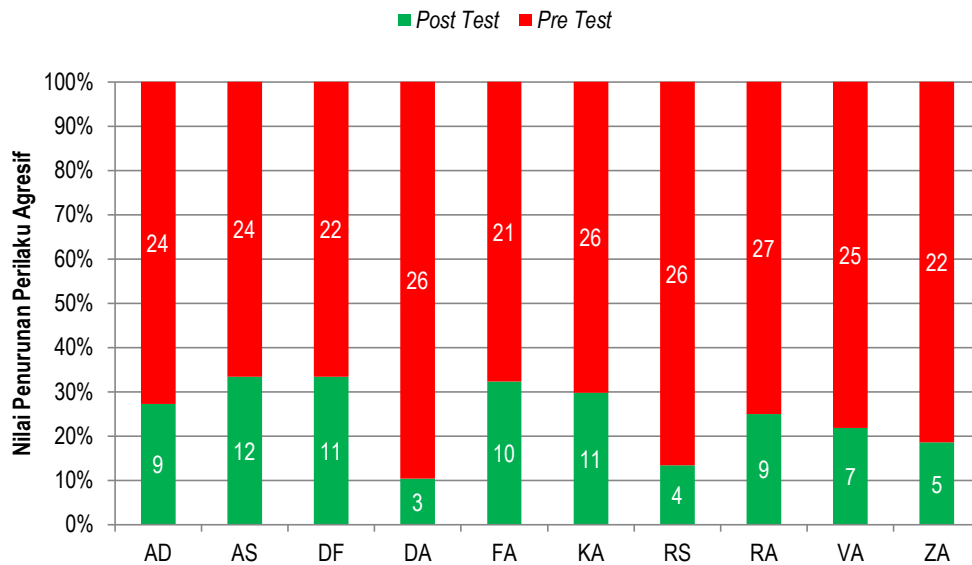
No	Kode Peserta Didik	Skor	Kriteria
1	AD	24	Tinggi
2	AS	24	Tinggi
3	DF	22	Tinggi
4	DA	26	Tinggi
5	FA	21	Tinggi
6	KA	26	Tinggi
7	RS	26	Tinggi
8	RA	27	Tinggi
9	VA	25	Tinggi
10	ZA	22	Tinggi
<b>Rata-rata</b>		<b>24,30</b>	<b>Tinggi</b>

Setelah dilaksanakan konseling *self management*, selanjutnya *post test* untuk mengetahui penurunan perilaku agresif peserta didik. Penurunan disini, mengurangi dari yang tinggi menjadi kriteria yang rendah sehingga ada penurunan setelah dilakukan *treatment*. Perhitungan total tentang penurunan perilaku agresif peserta didik setelah diberikan layanan konseling *self management* adalah sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**SebaranPerilaku Agresif Peserta Didik**  
**Setelah Konseling Teknik Self Management(Post test)**

No	Kode Peserta Didik	Skor	Kriteria
1	AD	9	Rendah
2	AS	12	Sedang
3	DF	11	Sedang
4	DA	3	Rendah
5	FA	10	Rendah
6	KA	11	Sedang
7	RS	4	Rendah
8	RA	9	Rendah
9	VA	7	Rendah
10	ZA	5	Rendah
<b>Rata-rata</b>		<b>8,10</b>	<b>Rendah</b>

Dari perhitungan rata-rata perilaku agresif peserta didik sebelum mendapatkan perlakuan adalah 24,30 dan termasuk kategori tinggi. Namun, setelah mendapatkan perlakuan konseling *self management* rata-rata perilaku agresif peserta didik mengalami penurunan menjadi 8,10 dan termasuk dalam kategori rendah. Penurunan perilaku agresif peserta didik setelah diberikan layanan konseling *self management* tersebut lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 2**  
**Penurunan Perilaku Agresif Peserta Didik**  
**Sebelum dan Sesudah Diberikan**  
**Layanan Konseling *Self Management***

Adapun hasil uji *paired sample t-test* angket peserta didik sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Uji Hipotesis**

$\alpha$	Data	N	Mean	SD	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
0,05	Tes Awal	10	24,30	2,058	0,000	Ada pengaruh yang signifikan

**Tabel 4**  
**Data Pretest, Posttest, Giant Score**

No	Sampel	Pre test	Post test	Gain Score
1	AD	24	9	15
2	AS	24	12	12
3	DF	22	11	11
4	DA	26	3	23
5	FA	21	10	11
6	KA	26	11	15
7	RS	26	4	22
8	RA	27	9	18
9	VA	25	7	18
10	ZA	22	5	17
<b>Rata-rata</b>		<b>24,30</b>	<b>8,10</b>	<b>16,20</b>

Berdasarkan uji *paired sample t-test* pada angket dapat kita lihat bahwa nilai Sig. 0,000 < 0.05, maka tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$  artinya ada perbedaan hasil untuk *pretest* dan *post test* yaitu adanya penurunan perilaku agresif peserta didik, sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022.

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*.

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 16,20 dari rata-rata nilai *pretest* 24,30 menjadi 8,10 setelah pemberian layanan konseling kelompok teknik *self management*.

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.

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

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.

## SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dan setelah melakukan analisis statistik dan uji hipotesis secara umum hasil penelitian ini perilaku agresif siswa sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* pada kategori tinggi dengan rata-rata 24,30. Perilaku agresif siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mengalami penurunan berada pada kategori rendah dengan rata-rata 8,10.

---

---

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku agresif kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2020/2021 dapat dilihat dari signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok teknik *self management* berpengaruh untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA N 5 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2021/2022.

## DAFTAR PUSTAKA

- Koeswara. 1988. *Agresi Manusia*. Bandung: Rosda Offset.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., dan Karsih, 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widyasinta, Penerbit Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Taylor, Shelley E., Letitia Anne Peplau & David O. Sears. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.