

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE *BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2
TRIMURJO TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

(Skripsi)

Oleh

Eva Falentina



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENGGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII PADA SMP NEGERI 2 TRIMURJO TAHUN AJAR 2016 / 2017

Oleh

EVA FALENTINA

Masalah penelitian ini adalah perilaku agresif siswa yang tinggi. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 tahun pelajaran 2016/2017. Metode yang digunakan bersifat *quasi eksperiment* dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek sebanyak 10 siswa yang memiliki perilaku agresif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif di sekolah dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* menggunakan uji *wilcoxon*, dari hasil analisis data *post-test* diperoleh $Z_{hitung} = -2,805 < Z_{tabel0,05} = 1,645$, dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata kunci: konseling kelompok, pendekatan CBT, perilaku agresif siswa

**PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2
TRIMURJO TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Oleh

Eva Falentina

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

Judul Skripsi : **PENGUNAAN LAYANAN KONSELING
KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF PADA SISWA KELAS
VIII DI SMP NEGERI 2 TRIMURJO TAHUN
PELAJARAN 2016/2017**

Nama Mahasiswa : **Eva Falentina**

Nomor Pokok Mahasiswa : 1013052004

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Muswardi Rosra, M.Pd.
NIP. 19550318 198503 1 001


Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A., Psi
NIP. 19730315 200212 2 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

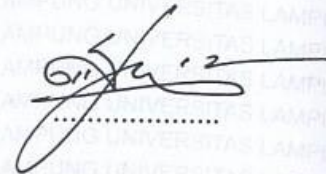
Ketua : Drs. Muswardi Rosra, M.Pd



Sekretaris : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

D. H. Muhammad Fuad, M.Engg.
NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Juli 2017

PERNYATAAN SKRIPSI MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eva Falentina
Nomor Pokok Mahasiswa : 1013052004
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "PENGUNAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PADA SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 2 TRIMURJO TAHUN PELAJARAN 2016/2017" adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Agustus sampai bulan September 2016. Skripsi ini bukan hasil menjiplak atau hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 25 September 2017
Yang menyatakan,



Eva Falentina
NPM 1013052004

RIWAYAT HIDUP

Eva Falentina lahir di Adipuro tanggal 28 Oktober 1992, merupakan putri ketiga dari tiga bersaudara, dari pasangan Bapak Suparlan dan Ibu Siti Jaenab.

Penulis menempuh pendidikan formal yang diawali dari : SD Negeri 3 Adipuro, lulus tahun 2004; SMP Negeri 2 Trimurjo, lulus tahun 2007; kemudian melanjutkan ke SMA Kartikatama Kota Metro, lulus tahun 2010.

Pada tahun 2010, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur PKAB. Selanjutnya, pada tahun 2013 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah (PLBK-S) di SMA Negeri 3 Tulang Bawang Tengah, kedua kegiatan tersebut dilaksanakan di Desa Penumangan, Kecamatan Tulang Bawang Tengah, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Lampung.

MOTTO

*“Barang siapa yang keluar untuk mencari Ilmu
Sesungguhnya dia berada di jalan Allah”*

(HR. Turmudzi)

*“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan
Orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka
Dengan keberhasilan saat mereka menyerah”*

(Thomas Alva Edison)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt atas terselesaikannya penulisan skripsi ini, dengan kerendahan hati, aku persembahkan Skripsi ini kepada:

♥ *Ibunda, Ayahku, serta Anandaiku tersayang yang selalu mendoakanku dalam setiap sujudnya, terima kasih untuk kasih sayang, kesabaran dan ketulusan, serta tak pernah putus berhenti memberikan doa dan dukungan yang luar biasa kau berikan untukku sehingga kau menjadi motivasi terbesarku dalam menyelesaikan skripsi ini.*

♥ *Almamaterku tercinta Universitas Lampung.*

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirrabbi'l'aalamin, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak sedikit hambatan rintangan serta kesulitan yang dihadapi, namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Trimurjo tahun 2016/2017”.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Muhammad Fuad, M.Hum, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan ijin bagi penulis untuk mengadakan penelitian.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, dan sekaligus penguji penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk masukan dan arahnya dalam membimbing penulisan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Muswardi Rosra, M. Pd selaku Pembimbing Pertama yang telah memberikan masukan dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. selaku Pembimbing Kedua yang telah membimbing dan mengarahkan demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UNILA terima kasih untuk semua bimbingan dan pelajaran yang begitu berharga yang telah kalian berikan untukku selama perkuliahan.
7. Bapak Ibrahim Cholil, S.Pd., M.M. sebagai kepala SMP Negeri 2 Trimurjoyang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Ibu Idawati S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling, serta staf tata usaha, seluruh dewan guru dan siswa-siswi SMP Negeri 2 Trimurjo yang telah bersedia membantu penulis dalam mengadakan penelitian ini.
9. Mama dan Bapak yang sudah mengurusku hingga ku besar dan membantu membiayai sekolahku, selalu memberikan semangat dan doa untuk kesuksesanku.
10. Dhafin Azka Alfatih dan Pendamping ku Dian Hidayat terima kasih untuk senyuman yang menghilangkan rasa lelahku dan menghiasi hari-hariku
11. Mas Agus Setiawan, Mbak Widiyawati, Mas Heri, Mbak Illah dan Mas Edi Sutrisno yang telah memberikan aku dukungan dan semangat selama ini serta keponakanku, Dika, Zahra, Alsya, dan Dimas terimakasih atas canda dan tawa kalian
12. Sahabat-sahabatku yang selama ini masih selalu ada, teruntuk kalian Dwi Yudha Pratama, S.E. Lulu Endarwati,S.Pd., Gatot Panji Asmara, S.Kom., Dwi Lestari, Berliano, Dedek Salasa, Wiwit, Indah terima kasih atas semua doa dan semangat yang kalian berikan.
13. Sahabat-sahabat sepermainanku di kampus (Dewi, Novita, Emil, Meylin, Wella, Nces, Galuh) terima kasih atas canda tawa, bantuan dan dukungannya, serta telah memberikan warna dalam perjalanan perkuliahanku selama ini,
14. Teman-teman seperjuangan BK 2010, Aan P, Dera, Aan E, Dedek, Noprita, Ika, Sefty, Dina, Adit, Ivana, Beby, Mama Evril, Dyah, Uni Erni, Mem, Desvi, Annisa, Fatwa, Mega, Febri, Nanang, Ajeng, Naylul, Lusi, Putri, Irsan, Puspita, Amel, Edo, Tiwi, Ayu, Nana, Nita, Dendra, Novita, Ara, Dita, Desti,

Boy, Natali, Bebet pokoknya semuanya terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.

15. Keluarga KKN seperjuangan di Desa Penumangan Kec. Tulang Bawang Tengah Rendi Alkafi, Meki, Naylur, Yulisa, Ayu Rismalinda, Marlina, Efri, dan Andi Yulianto terima kasih atas kebersamaan yang sudah kita lalui tangis, canda, tawa, kebersamaan kita banyak sekali pengalaman yang kita dapatkan selama di sana.
16. Teman – teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling (2007-2015) yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih banyak atas masukan, saran, motivasi, serta semangatnya.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Terima kasih.
18. Almamaterku Tercinta

Hanya harapan dan doa semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penuliskhususnya, anak dan keturunan penulis kelak. Aamiin.

Bandar Lampung, Juli 2017

Penulis

Eva Falentina

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER LUAR	
ABSTRAK	
COVER DALAM	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
RIWAYAT HIDUP	i
MOTTO	ii
PERSEMBAHAN	iii
SANWACANA	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang dan Masalah	1
1. Latar Belakang	1
2. Identifikasi Masalah	9
3. Pembatasan Masalah	9
4. Perumusan Masalah	9
B. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	10
1. Tujuan Penelitian	10
2. Manfaat Penelitian	10
C. Ruang Lingkup Penelitian	11
1. Ruang Lingkup Objek Penelitian	11
2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian.....	11
3. Ruang Lingkup Tempat dan Waktu Penelitian	11
D. Kerangka Pikir	12
E. Hipotesis	14
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Perilaku Agresif	16
1. Perilaku Agresif dalam Bimbingan Sosial	16
2. Pengertian Perilaku Agresif	17
3. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif	20
4. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresif	24
5. Dampak Perilaku Agresif	26

6. Perkembangan Perilaku Agresif pada anak.....	27
7. Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Perilaku Agresif pada anak.....	28
8. Cara Mengurangi Perilaku Agresif.....	29
B. Layanan Konseling Kelompok	32
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok	32
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	34
3. Konsep-Konsep Pokok	35
4. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	40
C. Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dalam Menurunkan Perilaku Agresif.....	43
III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	48
B. Metode Penelitian	48
C. Subjek Penelitian	49
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	50
1. Variabel Penelitian	50
2. Definisi Operasional Variabel	51
E. Teknik Pengumpulan Data	52
1. Observasi	52
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen	55
1. Uji Validitas Instrumen	55
2. Uji Reliabilitas Instrumen	57
G. Teknik Analisis Data	58
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Gambaran Umum	60
2. Deskripsi Data <i>Pretest</i>	61
3. Pelaksanaan Kegiatan Layanan Konseling Kelompok	63
4. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	79
5. Deskripsi Hasil	82
6. Teknik Analisis Data	84
7. Uji Hipotesis	85
B. Pembahasan	86
IV. Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	107

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi – Kisi Instrumen	54
3.2 Kategori Observasi Perilaku Agresif	57
4.1 Subjek Penelitian.....	61
4.2 Data <i>Pretest</i>	62
4.3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	64
4.4 Data <i>Posttest</i>	80
4.5 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81
4.6 Uji Wilcoxon	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Kerangka pikir penelitian.....	14
3.1 Desain Penelitian.....	49
4.1 Diagram Penurunan Perilaku Agresif Siswa.....	83
4.2 Diagram Penurunan Perilaku Agresif Siswa.....	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Blue Print Kisi-Kisi Perilaku Agresif	109
2. Lembar Observasi	111
3. Uji Validitas	114
4. Uji Reliabilitas	123
5. Data <i>Pretest</i>	126
6. Data <i>Posttest</i>	128
7. Uji Wilcocon	130
8. Hasil Presentase	133
9. Modul	139
10. Satlan	164
11. Dokumentasi	182

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan Masalah

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan dan tidak mantap. Disamping itu, masa remaja adalah masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif, seperti, narkoba, tindak kekerasan, kriminal, dan kejahatan seks.

Masa remaja sering sekali dikenal dengan masa mencari jati diri. Erickson (M.Ali, dkk, 2006 : 118) menyebutnya dengan istilah identitas ego (*ego identity*). Hal ini terjadi karena masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Jika di lihat secara fisiknya, mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, namun jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa ternyata mereka belum dapat menunjukkan sikap dewasa.

Remaja tumbuh dan berkembang sejalan dengan kematangannya. Dalam berhubungan dengan orang lain, remaja juga memiliki pendapat bahwa dirinya sama dengan orang lain, sehingga tak jarang selama bergaul terjadi pertentangan-pertentangan atau konflik.

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh masuk ke golongan orang dewasa. Remaja berada diantara anak-anak dan dewasa. Oleh karena itu remaja sering dikenal dengan fase mencari jati diri. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikologisnya.

Sehingga, problem yang dihadapi oleh remaja sangatlah kompleks. Remaja mulai menjauhi rumah, mengadakan interaksi sosial yang lebih luas untuk menambah pengalamannya dan mencapai identitas diri mereka. Kenyataannya sering kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari banyak siswa yang mencari jati dirinya dengan berinteraksi dengan teman sebayanya, membentuk geng atau kelompok bermain baik di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggalnya.

Masa remaja cenderung memiliki emosi yang labil dan melutup-letup. Biasanya, remaja memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar-kobar sedangkan pengendalian diri pada remaja belumlah sempurna. Sehingga remaja sering merasakan perasaan kurang nyaman, tidak tenang, dan mudah merasa khawatir atau cemas. Hal itu dapat berdampak pada perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh remaja. Menurut Granville Stanley Hall (Al-Mighwar, 2006 : 69), perasaan masa ini sangatlah peka, yaitu perasaan dan emosinya laksana hembusan topan dan badai dalam kehidupan. Tidak heran jika sikap dan sifat remaja sangat antusias dalam bekerja tiba-tiba menjadi lesu, dari sangat gembira menjadi sangat sedih, dari merasa

percaya diri menjadi sangat ragu-ragu, termasuk juga dalam menentukan cita-cita mereka.

Meskipun setiap periode memiliki masalah tersendiri, namun masalah yang terjadi pada masa remaja termasuk masalah yang sulit untuk diatasi. Ada beberapa faktor yang menjadi masalah bagi remaja. Seperti sifat emosional pada masa remaja awal menjadikan remaja mennghadapi banyak masalah. Hal itu dikarenakan mereka kurang mampu menerima pendapat orang lain yang kontradiktif dengan pendapatnya, sehingga timbul konflik baru seperti perdebatan. Selain itu, peranan orang tua yang semakin minim terutama dalam penyelesaian masalah remaja. Meskipun masalah yang timbul merupakan akibat dari perbuatannya, remaja menolak untuk menerima bantuan orang tua atau orang dewasa. Mereka beranggapan bahwa orang dewasa terlalu tua untuk mengerti dan memahami perasaan, emosi, sikap, kemampuan berpikir dan status, sedangkan dirinya lebih mampu untuk melakukan semua itu. Kenyataannya, banyak remaja yang menyadari bahwa penyelesaian yang ditempuhnya sendiri tidak selalu sesuai dengan harapannya. Anna Freud (Al-Mighwar, 2006 : 72) berpendapat bahwa, banyak kegagalan yang sering disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individunya, tapi kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru saat tenaganya telah dihabiskan untuk mengatasi masalah utama dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya.

Banyaknya remaja yang kurang mampu mengendalikan diri dan emosinya membuat remaja tersebut dapat bertindak secara agresif yang mampu

merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, baik dilingkungan sekolah maupun di lingkungan ia tinggal. Sebagai contoh yaitu peristiwa tawuran antar pelajar. Salah satu contoh kasus tawuran antar pelajar yaitu peristiwa tawuran yang terjadi di Bogor. Seperti yang telah diberitakan oleh media masa yang salah satunya oleh Tempo.co pada 20 November 2013. Seorang siswa kelas IX di SMP Telaga Kausar, desa Gunung Menyan, Kabupaten Bogor telah tewas dengan luka bacokan di leher sebelah kanannya. Kepala kepolisian Sektor Libungbulang, Komisaris Rony Mardiyasun pada hari Rabu, 20 November 2013 menyatakan bahwa peristiwa itu terjadi lantaran aksi tawuran yang terjadi pada Selasa. Ketiga pelaku pembacokan berinisial AH (13 tahun), HA (13 tahun) dan ES (13 tahun).

Kecerdasan emosional juga memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam proses pembentukan perilaku agresif. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosionalnya, maka akan semakin rendah tingkat perilaku agresifnya. Sebaliknya, jika individu memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah dan kurang memadai, maka individu tersebut memiliki perilaku agresif yang tinggi. Hal itu dikarenakan individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengendalikan emosinya. Sehingga ia mampu mengambil keputusan yang benar dan mengarahkan perilakunya kearah yang positif.

Sekolah merupakan tempat kedua dimana remaja dapat mencari pengalaman dan mengembangkan kemampuan intelektualnya. Dalam lingkup sekolah, sering kita jumpai perilaku-perilaku agresif yang siswa

lakukan sebagai hasil dari emosi yang kurang mampu dikendalikan. Akibat dari interaksi sosial dengan teman sebayanya, siswa kerap berkata kasar, mengejek temannya, bahkan siswa juga kerap mencubit, menendang dan memukul temannya.

Menurut Ali (2006 : 123), perilaku agresif dari segi emosional merupakan hasil dari proses kemarahan yang memuncak. Sedangkan jika dipandang dari segi motivasional perbuatan agresif adalah perbuatan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Contohnya, seorang remaja yang sering diejek temannya ia akan merasa kesal dan memendam amarahnya sendiri. Namun ketika ia diejek kembali oleh temannya dan ia sudah tidak bisa menahan amarahnya maka ia akan menyalurkan kemarahannya dengan memukul benda disekitarnya atau bahkan ia akan berkelahi dengan orang yang sering mengejeknya.

Saat studi pendahuluan dilakukan di SMPN 2 Trimurjo, ada beberapa kasus yang merupakan contoh perilaku agresif dikalangan siswa. Contohnya, pada jam istirahat, sebagian siswa-siswi sering menghabiskan waktu istirahat mereka dengan bermain, mengobrol, dan bersendau-gurau dengan teman-teman mereka. Disela-sela aktivitas mereka, terkadang ada kata-kata yang membuat teman mereka menjadi tersinggung dan menjadi marah. Untuk meluapkan amarahnya, tidak jarang mereka mencubit, memukul, atau bahkan mengolok-olokan teman mereka dengan kata-kata yang kasar.

Contoh kasus perilaku agresif yang sering terjadi pada siswa-siswi SMP Negeri 2 Trimurjo adalah perkelahian. Biasanya perkelahian itu terjadi pada

saat kegiatan belajar mengajar telah selesai. Sama halnya dengan peristiwa di siang itu (Rabu, 27 Maret 2014), terjadi perkelahian antara dua kelompok siswa laki-laki. Penyebabnya adalah salah seorang siswa yang merasa tersinggung dengan perkataan dari temannya dan memancing amarahnya. Tidak terima dengan perkataan temannya, siswa tersebut bercerita dengan teman-temannya. Siswa tersebut beranggapan bahwa permasalahannya akan terselesaikan hanya dengan berkelahi. Akhirnya perkelahian itu pun terjadi bahkan berlanjut keluar lingkup sekolah.

Peristiwa yang sama pun terjadi antara dua orang siswa. Penyebab utamanya adalah kesalahpahaman yang terjadi diantara kedua siswa tersebut dan berujung pada perkelahian. Kesalahpahaman terjadi lantaran kedua siswa tersebut telah dihasut oleh temannya yang memiliki kepentingan untuk membalas dendam terhadap salah satu siswa. Sehingga pada saat kegiatan belajar mengajar telah selesai siswa dengan inisial AK dibuntuti dan berkelahi dengan temannya sendiri.

Setelah mengetahui permasalahan yang sering dialami oleh siswa, maka sebaiknya siswa harus lebih mampu lagi untuk memahami pribadinya sendiri. Seperti yang diutarakan oleh Sukardi (2008) mengenai bidang sosial dalam bimbingan dan konseling yaitu siswa diharapkan memiliki kemampuan dalam bertingkah laku dan berhubungan sosial dengan baik, baik dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Sehingga individu-individu tersebut memiliki perilaku yang normal.

Tidak hanya itu, bahkan perilaku agresif pun terjadi dikalangan pelajar putri. Hal itu pun terjadi di SMP Negeri 2 Trimurjo. Sering sekali siswi sekolah tersebut melakukan perilaku agresif. Contohnya pelajar putri lebih sering berperilaku agresif secara verbal seperti menghina, berkata kasar saat bertengkar, dan mengejek teman-temannya.

Yang dimaksud dengan perilaku agresif pada penelitian ini adalah perilaku yang disebabkan karena kemarahan yang telah memuncak. Perilaku agresif tersebut dapat dikurangi dengan melakukan konseling kelompok. Nurihsan (2006 : 24) (Kunanto, 2013) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan.

Salah satu langkah yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif siswa yaitu dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*. Penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dianggap efektif karena pendekatan ini berusaha untuk merekonstruksi kembali pola pemikiran individu yang keliru. Hal itu didukung oleh penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Menurut Yahya AD (2017). Sebelum memberikan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self control*, rata-rata skor perilaku agresif siswa sebesar 115,5. Namun setelah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* teknik *self control*, skor perilaku agresif subjek

menurun menjadi 68,5. Dari hasil analisa menggunakan *uji-t* dengan $df = 13$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar -2,160 dan nilainya 15,982 $> -2,160$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada pengaruh dalam pelaksanaan *cognitive bahavior therapy* teknik *self control* dalam mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan menggunakan Daftar Cek Masalah (DCM) yang cenderung lebih banyak memiliki masalah dalam perilaku agresif, maka ditemukan gejala-gejala pada 60 siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Trimurjo diantaranya: (1) Ada siswa yang sering menghina temannya, (2) Ada siswa yang berkata kasar dan tidak sopan kepada temannya, (3) Ada siswa yang sering mengejek temannya, (4) Ada siswa yang sering memukul dan menendang temannya, dan (5) Ada siswa yang menghasut temannya.

Berdasarkan studi pendahuluan dan gejala-gejala yang ada mengenai masalah perilaku agresif siswa, penulis merasa sangat perlu melakukan konseling kelompok sehingga penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul **“Penggunaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun 2016/2017”**.

2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Ada siswa yang sering memukul atau menendang temannya,
- 2) Ada siswa yang sering mencubit temannya,
- 3) Terdapat siswa yang menghasut temannya,
- 4) Terdapat siswa yang sering menghina temannya,
- 5) Ada siswa yang sering berkata kasar atau tidak sopan kepada temannya.

3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu luas cakupannya, maka berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka dalam penelitian ini akan dibatasi masalahnya, yaitu Penggunaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dalam mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMPN 2 Trimurjo Tahun 2016-2017. Dengan mengambil sample yaitu masalah perilaku agresif pada siswa.

4. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah: "masalah perilaku agresif". Adapun rumusan masalahnya adalah: "Apakah Penggunaan Layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Trimurjo?".

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui apakah layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII pada SMP Negeri 2 Trimurjo.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan dampak dari tercapainya tujuan, manfaat penelitian ini adalah untuk menjelaskan kegunaan dari penelitian itu. Kegunaan atau manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pelaksanaan konseling kelompok dengan metode *cognitive behavior therapy* dan dapat mengembangkan ilmu pendidikan khususnya bimbingan dan konseling.

b. Manfaat Praktis

Bagi guru pembimbing, tujuan memberikan konseling kelompok di sini agar siswa dapat mengatasi perilaku agresif, dan dapat memberikan

layanan informasi tentang perilaku agresif dan dampak akibat perilaku agresif.

Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan membantu siswa dapat mengatasi perilaku agresif yang timbul akibat emosi negatif.

C. Ruang Lingkup Penelitian

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII di SMPN 2 Trimurjo tahun 2016-2017.

2. Ruang Lingkup Subjek Penelitian

Ruang lingkup subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Trimurjo.

3. Ruang Lingkup Tempat dan waktu penelitian

Tempat penelitian adalah SMP Negeri 2 Trimurjo. Waktu penelitian tahun pelajaran 2016/2017.

D. Kerangka Pikir

Kerangka Pemikiran adalah dasar pemikiran dari penelitian yang disentiskan dari fakta - fakta, Observasi dan Kajian kepustakaan. Kerangka berfikir memuat teori, dalil atau konsep - konsep yang akan dijadikan dasar dalam penelitian. Kerangka berpikir dapat disajikan dengan bagan yang menunjukkan alur pikir peneliti.

Pada umumnya, individu memiliki perilaku yang sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan masyarakat, salah satu contohnya yaitu berbicara lembut kepada teman sebayanya atau orang yang lebih tua. Selain itu, setiap individu perlu memiliki etika normatif. Hal itu diharapkan agar individu dapat menentukan berbagai sikap dan perilaku yang ideal dan seharusnya dimiliki oleh setiap manusia atau sikap yang seharusnya dijalankan oleh individu dan perilaku apa yang bernilai dalam hidup ini. Sehingga individu yang memiliki etika normative dapat menuntun dirinya agar ia mampu untuk bertindak secara baik dan menghindarkan hal-hal buruk sesuai dengan kaidah atau norma yang disepakati dan berlaku di lingkungan masyarakat.

Perilaku agresif dapat terbentuk melalui proses belajar dan pengamatan. Proses belajar dan pengamatan yang terjadi secara terus menerus sehingga proses belajar dan pengamatan memiliki arti penting bagi remaja. Willis (2010) menyatakan bahwa salah satu teori yang dekat dengan belajar yang terkondisi adalah teori behavioral khususnya *conditioning*. Menurut teori ini, perilaku agresif merupakan perilaku hasil dari proses belajar. Willis (2010) juga berpendapat bahwa belajar merupakan determinan utama dalam perilaku

agresif. Dengan kata lain, semua bentuk perilaku agresif dapat dipelajari. Sehingga tidak jarang remaja biasanya melakukan pengamatan melalui media televisi, lingkungan sekitar atau bahkan model perilaku agresif merupakan orang tua atau anggota keluarganya. Dari model perilaku agresif yang sudah ada, maka secara tidak langsung remaja akan merasa memiliki stimulus untuk melakukan perilaku agresif.

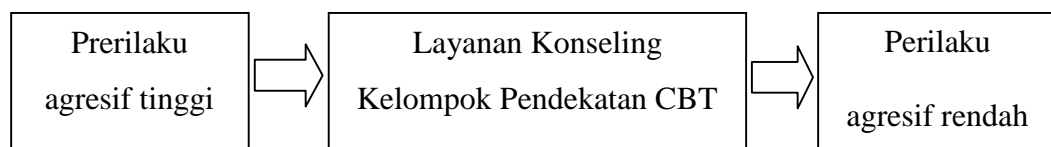
Salah satu cara yang dapat membantu untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa yaitu dengan melaksanakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan CBT. Layanan konseling individu yang dilaksanakan didalam kelompok yang memiliki dinamika kelompok. Keunggulan dalam konseling kelompok ialah dinamika interaksi sosial yang dapat dikembangkan secara insentif dalam suasana kelompok. Melalui kelompok, akan terjadi interaksi sosial antara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh setiap individu anggota kelompok akan teratasi. Sementara itu penggunaan pendekatan *cognitive behavior therapy* dikarenakan perilaku agresif yang timbul di kalangan remaja biasanya berasal dari proses pengamatan baik secara langsung atau melalui media elektronik.

Kursin (2005) menyatakan bahwa perilaku agresif siswa dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok. Hal itu terlihat dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kursin dan menunjukkan bahwa perilaku agresif secara fisik siswa yang mulanya tinggi dan setelah diberikan layanan konseling kelompok menurun menjadi kategori rendah. Sedangkan perilaku agresif secara verbal siswa yang pada mulanya tinggi setelah diberikan layanan

konseling juga dapat menurun menjadi rendah. Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok sangat efektif digunakan untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

Penelitian lainnya yang dapat menunjukkan keefektifan penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* yaitu penelitian yang telah dilakukan oleh Merdekasari (2012). Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan skor perilaku agresif antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian manajemen amarah dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan perilaku agresif siswa.

Dengan melihat penjelasan tersebut diatas maka peneliti dapat mengambil Kerangka pemikiran: “Jika konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* diberikan kepada siswa, maka perilaku agresif siswa akan menurun”. Dari uraian diatas, maka dapat digambarkan dalam bagan kerangka pikir seperti dibawah ini:



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu petunjuk arah atau pedoman peneliti, sehingga dengan adanya hipotesis yang diajukan, pembahasannya diharapkan tidak

menyimpang dan dapat menghasilkan penelitian yang benar. Hipotesis juga merupakan suatu perumusan sementara mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu dan untuk menuntun atau mengarahkan penelitian selanjutnya.

Hipotesis penelitian merupakan sebuah anggapan dasar mengenai permasalahan dalam penelitian dan kemudian membuat suatu teori sementara yang selanjutnya akan diuji kebenarannya.

Dari uraian diatas, berikut ini merupakan hipotesis penelitian yang akan diuji, yaitu perilaku agresif yang tinggi dapat dikurangi melalui konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) pada siswa kelas VIII SMPN 2 Trimurjo tahun ajaran 2016/2017.

Adapun hipotesis statistik penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- a. H_a : “Penggunaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMPN 2 Trimurjo tahun 2016/2017”.
- b. H_o : “Penggunaan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* tidak dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMPN 2 Trimurjo tahun 2016/2017”.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Agresif

1. Perilaku Agresif dalam Bimbingan sosial

Perilaku agresif memberikan dampak negatif bagi siswa dalam berhubungan sosial dengan lingkungannya seperti siswa yang dijauhi oleh teman-temannya karena dicap nakal, siswa yang memiliki konsep diri yang buruk dan tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan teman sebayanya dan lingkungan di sekolahnya. Sehingga perilaku agresif harus dikurangi salah satu cara untuk mengurangi perilaku agresif ialah melalui layanan konseling kelompok dalam bidang bimbingan sosial. Menurut Sukardi (2000: 56) adalah layanan konseling dalam bimbingan sosial untuk membantu siswa dalam mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosial yang dilandasi dengan budi perkerti luhur, tanggung jawab kepada masyarakat dan kenegaraan. Menurut Sukardi (2000: 57) berikut ini pokok-pokok bidang bimbingan sosial:

- a. Membantu siswa memahami kelemahan diri dan usaha penanggulangannya.
- b. Membantu siswa memahami kemampuan mengambil keputusan.
- c. Membantu siswa memahami kemampuan mengarahkan diri

sesuai dengan keputusan yang telah diambilnya.

- d. Membantu siswa dalam merencanakan dan penyelenggaraan hidup sehat, baik secara rohaniyah maupun jasmaniah.
- e. Membantu siswa menetapkan kemampuan berkomunikasi, baik melalui ragam lisan, tulisan secara efektif.
- f. Membantu siswa menetapkan kemampuan bertingkah laku dan berhubungan sosial, baik di rumah, di sekolah, maupun di masyarakat luas.
- g. Membantu siswa menetapkan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif, dan produktif.
- h. Membantu siswa menetapkan pemahaman kondisi dan peraturan sekolah serta upaya pelaksanaannya secara dinamis dan bertanggung jawab.
- i. Orientasi tentang hidup berkeluarga.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan sosial merupakan suatu bimbingan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok, dalam membantu individu menghadapi masalah- masalah sosial, seperti penyesuaian diri, menghadapi konflik, pergaulan dan kemudahan dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

2. Pengertian perilaku agresif

Pada dasarnya, perilaku agresif adalah sebuah bentuk perilaku yang bersifat merusak dan menyerang orang lain. Perilaku agresif merupakan

perilaku sosial yang berasal dari hasil proses pembelajaran. Perilaku agresi dalam bidang akademis biasanya diartikan sebagai perilaku negatif atau perilaku antisosial yang hampir tidak ada hubungannya dengan kesehatan psikologis maupun kesejahteraan. Diluar itu, ada beberapa definisi yang lebih tepat mengenai kriteria yang harus dipenuhi oleh perilaku tertentu agar dapat dikatakan sebagai perilaku agresif.

Salah satu pendapat mengenai perilaku agresif yaitu diutarakan oleh Buss (1961), (Krahe, 2005 : 15), yang menyatakan bahwa: “karakteristik agresi merupakan sebuah respons yang mengantar stimuli “beracun” kepada makhluk hidup lain”.

Menurut penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa perilaku agresif dapat terjadi karena adanya rangsangan yang diberikan melalui lingkungan sosial atau muncul dari dalam diri individu tersebut. Sehingga dengan adanya rangsangan tersebut, pola berfikir individu dapat berubah menjadi agresif.

Berbeda dengan Buss (1961), Baron dan Richardson (1994) (Krahe, 2005 : 16) mengutarakan bahwa ”perilaku agresif sebagai bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu”.

Menurut penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa perilaku agresif dapat terjadi karena adanya niat untuk menyakiti atau melukai orang lain. Namun disisi lain individu yang berperilaku agresif justru ingin menghindarinya dan enggan untuk menjadi target perilaku agresif yang mungkin dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya.

Berbeda dengan pendapat yang diutarakan oleh Baron dan Richardson (1994) yang memandang perilaku agresif terjadi karena adanya niat untuk melukai, Berkowitz (1993) (Krahe, 2005 : 18) berpendapat bahwa:

”perilaku agresif dalam hubungannya dengan pelanggaran norma dan perilaku yang tidak dapat diterima secara sosial berarti mengabaikan masalah bahwa evaluasi normatif mengenai perilaku sering kali berbeda, bergantung pada perspektif pihak-pihak yang terlibat”.

Menurut pendapat di atas, perilaku agresif dapat dikatakan bahwa perilaku agresif merupakan sebuah tindakan yang mengabaikan norma yang berlaku secara umum sehingga tindakan tersebut tidak dapat diterima secara sosial. Hal itu dikarenakan tindakan itu dapat merugikan individu yang bersangkutan atau pun individu yang dijadikan sebagai target perilaku agresif oleh individu lainnya.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecenderungan perilaku agresif adalah adanya keinginan untuk melakukan perilaku negatif, kekerasan guna menyakiti orang lain atau merusak suatu benda yang dilakukan secara fisik maupun verbal. Perilaku agresif merupakan perilaku sosial dari hasil proses belajar. Perilaku agresif dapat disebabkan oleh perasaan dan pikiran yang irasional. Selain itu, individu yang memiliki perilaku agresif pada dasarnya memiliki niat atau dorongan untuk melukai dan menyakiti orang lain yang dijadikan sebagai targetnya. Perilaku agresif dapat berupa perilaku agresif dalam bentuk verbal maupun fisik. Sehingga individu yang menerima perilaku agresif akan mengalami sakit atau cedera dan akan berusaha untuk menghindari perilaku tersebut.

Seseorang yang berperilaku agresif cenderung mengabaikan norma yang berlaku dimasyarakat. Bahkan individu tersebut dapat mengganggu kenyamanan yang ada dilingkungan masyarakat.

3. Faktor-faktor yang menyebabkan perilaku agresif

Agresi adalah sebuah tindakan individu yang ditujukan untuk menyerang dan menyakiti makhluk lainnya. Meskipun agresi individu lebih banyak bersifat verbal, namun tidak jarang individu juga kerap melakukan agresif fisik dengan berbagai faktor dan alasan. Hal lain juga yang mungkin dapat mendorong seseorang untuk berperilaku agresif yaitu pengaruh lingkungan. Menurut Al-Mighwar (2006) ada beberapa faktor yang menyebabkan individu untuk melakukan perilaku agresif, yaitu diantaranya: frustrasi, naluri agresif, agresif karena tekanan, dan tindakan agresif yang dipelajari.

a. Frustrasi

Frustrasi merupakan suatu keadaan dimana individu terhambat atau gagal dalam usaha mencapai tujuan tertentu yang diinginkannya, atau mengalami hambatan untuk bertindak dalam rangka mencapai tujuan.

Penjelasan diatas juga didukung oleh pendapat Berkowitz (1995) menyebutkan bahwa:

“frustrasi bisa mengarahkan individu untuk bertindak agresif bagi individu merasakan situasi yang tidak menyenangkan dan dia ingin mengatasi atau menghindari dengan berbagai cara termasuk cara agresif”.

Individu akan memilih tindakan agresif sebagai reaksi atau cara untuk mengatasi frustrasi yang dialaminya apabila terdapat stimulus-stimulus yang menunjang tindakan agresif itu. Sebagian besar tindakan akibat frustrasi yaitu tindakan-tindakan kekerasan, seperti memukul, menyerang atau menedang.

Hal itu didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh Yalle dan Dollar (1939), (Al-Mighwar, 2006), bahwa:

“penyebab perilaku agresif yang paling banyak yaitu terlalu sering mengalami kegagalan dalam memenuhi kebutuhannya sehingga kegagalan-kegagalan tersebut bertumpuk dan menjadi frustrasi”.

Dengan kata lain, semakin sering individu mengalami kegagalan maka individu tersebut memiliki dorongan untuk berperilaku agresif. Hal itu dikarenakan individu kurang mampu untuk menerima kegagalan yang dialaminya. Untuk membantu individu dalam menangani kegagalannya butuh dorongan yang kuat dari lingkungan sekitar dan orang-orang terdekatnya. Individu juga dapat menerima *reward* setiap ia mampu mengatasi kegagalannya. Hal itu dimaksudkan untuk memberikan dorongan yang lebih positif lagi kepada individu.

b. Naluri agresif

Sebuah tindakan agresif yang disebabkan oleh dasar alamiah atau pembawaan (naluri agresif). Sama halnya dengan pendapat dikemukakan oleh Freud (Al-Mighwar, 2006). Freud melihat bahwa perbuatan agresif disebabkan oleh suatu dorongan naluri yang mewakili naluri kematian. Hidup menurut Freud merupakan konflik

abadi antara dorongan hidup (*life instincts*) dengan dorongan mati (*death instincts*). Diantara dua dorongan tersebut manusia berusaha untuk hidup dan membangun.

Seorang individu dapat berperilaku agresif karena adanya dorongan yang timbul dari dalam diri individu tersebut. Individu memiliki sebuah kecenderungan terhadap sesuatu hal untuk mempertahankan dirinya atau pendapatnya. Sementara itu, adanya norma-norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya yang tidak dapat menahan dorongan atau kecenderungan individu untuk berperilaku agresif sehingga mengakibatkan dorongan individu tersebut mengarah kepada sebuah tindakan-tindakan yang bersifat agresif dan cenderung merusak dirinya sendiri atau bahkan orang lain.

c. Agresi karena tekanan

Tekanan lingkungan terhadap individu dan kelompok menimbulkan stress. Artinya individu merasakan pukulan hebat terhadap usaha dan tujuannya.

d. Tindakan agresif yang dipelajari

Teori yang dekat dengan belajar yang terkondisi adalah teori behavioral khususnya *conditioning*. Menurut teori ini tindakan agresif merupakan perilaku hasil belajar. Kebanyakan ahli-ahli psikologi sependapat bahwa belajar adalah determinan utama untuk perilaku agresif. Dengan kata lain, semua tindakan agresif dipelajari. Hanya sedikit sekali yang disebabkan oleh dasar naluri.

Pada dasarnya perilaku ini mudah sekali untuk dipelajari melalui lingkungan sosial ataupun media sosial. Banyaknya media yang menampilkan sebuah tindakan kekerasan menyebabkan seseorang lebih mudah lagi untuk berperilaku agresif. Bahkan bukan hanya remaja, anak-anak usia sekolah dasar pun sudah mulai meniru perilaku agresif. Hal itu didapatnya dari game yang mengandung kekerasan atau acara-acara yang mengandung tindak kekerasan.

Berbeda dengan Al-Mighwar (2006), Krahe (2005) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku agresif sejak kanak-kanak sampai remaja awal berhubungan dengan emosional individu. Barbara (2005 : 86) mengungkap bahwa untuk memahami perbedaan individual dalam perilaku agresif pada masa kanak-kanak dan remaja berkaitan peran karakteristik pribadi, terutama kontrol emosi dan fungsi kognitif. Hal ini berarti individu dituntut untuk memiliki kemampuan emosional yang baik dan memadai. Karena perilaku agresif dapat muncul sebagai bentuk luapan kemarahan yang memuncak.

Terdapat hubungan yang cukup relevan antara perilaku agresif dan kemampuan emosional individu. Hal itu didukung dengan pendapat yang diutarakan oleh Salovey dan Mayer (1998) (Endarwati, 2014 : 32) yang menyatakan bahwa:

“kecerdasan emosional merupakan himpunan bagian kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi untuk membimbing pikiran dan tindakan”.

Dari pendapat diatas, maka dapat dikatakan bahwa seorang individu harus memiliki kemampuan emosional yang memadai. Hal itu dikarenakan kemampuan emosional yang dimiliki dapat digunakan untuk mengelola emosi, mengenali dan menganalisa emosi yang muncul serta mengarahkan perilaku kepada hal-hal yang lebih positif dan dapat diterima di lingkungan sosial sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat.

Dari penjelasan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku agresif memiliki sifat yang mungkin dapat dipelajari dengan pengamatan. Lingkungan merupakan faktor yang mendukung adanya interaksi individu dengan proses belajar yang akan menghasilkan pengalaman bagi perilaku khususnya perilaku agresif individu. Frustrasi merupakan faktor psikologis yang memiliki stimulus-stimulus yang dapat menunjang seseorang untuk berperilaku agresif. Selain itu, emosi dan perilaku agresif memiliki hubungan yang cukup kuat. Hal itu terlihat dari individu yang kurang mampu mengendalikan emosinya cenderung akan meluapkan emosinya dengan berperilaku agresif.

4. Bentuk- bentuk perilaku agresif

Banyaknya pengaruh yang dapat mempengaruhi seseorang untuk bertindak secara agresif membuat individu kerap kali bertindak dengan kekerasan, seperti melukai diri sendiri atau bahkan menyerang orang lain. Berikut ini ada beberapa pendapat para ahli mengenai bentuk-bentuk perilaku agresif yang sering dilakukan oleh seseorang dengan alasan tertentu.

Pendapat pertama yang dipaparkan yaitu pendapat Moore dan Fine (Koeswara, 1988). Menurut Moore dan Fine menyatakan bahwa:

”perilaku agresif dapat terbagi dalam dua bentuk yaitu secara fisik dan secara verbal, antar lain:

- a. Agresif verbal yaitu agresif yang dilakukan dengan cara menyerang secara verbal seperti mengejek, membentak, menghina, dan lain-lainnya.
- b. Agresif fisik yaitu agresif yang dilakukan dengan menggunakan kemampuan fisik seperti menendang, menggigit, mencubit, melempar dan lain-lainnya”.

Berbeda halnya dengan pendapat Moore dan Fine yang membagi bentuk perilaku agresif menjadi dua, Paterson (Malik, 2007) mencakup lebih luas lagi mengenai bentuk-bentuk perilaku agresif. Ia menggolongkan perilaku agresif menjadi empat bentuk, yaitu:

- “ a. Agresif menyerang fisik, contohnya: memukul, menendang, mendorong dan melukai orang lain,
- b. Agresif menyerang verbal, contohnya: menghina, memaki, dan melakukan gerakan lain yang mengancam,
- c. Agresif menyerang dengan benda, contohnya: membanting buku, membanting pintu, atau memukul-mukul tembok.
- d. Agresif menyerang daerah atau hak orang lain, contohnya: mengambil barang orang lain secara paksa dan mencoret-coret tembok orang lain”.

Kesimpulannya bahwa, perilaku agresif dapat terjadi dalam bentuk verbal ataupun fisik. Perilaku agresif secara verbal biasanya sangat sering terjadi bahkan individu yang melakukannya pun terkadang tidak menyadarinya. Sedangkan perilaku agresif secara fisik biasanya dengan cara menyerang orang lain. Akibatnya, ada luka atau cedera yang dirasakan oleh individu yang menerima perilaku agresif yang kemudian mereka akan mencoba untuk menghindari perilaku tersebut.

5. Dampak perilaku agresif

Perilaku agresif merupakan bentuk tindakan dengan maksud melukai dan dapat merugikan orang lain yang dapat menimbulkan dampak dari individu tersebut juga korban (orang lain). Menurut Handayani (2004) dampak perilaku agresif antara lain:

- a. Dampak bagi korban (lingkungannya), yaitu dapat menimbulkan ketakutan bagi anak-anak lain dan akan terciptanya hubungan sosial yang kurang sehat. Selain itu juga dapat mengganggu ketenangan dilingkungannya karena biasanya anak yang mempunyai perilaku agresif juga sering merusak benda-benda berada disekitarnya.
- b. Dampak bagi pelaku, yaitu akan dijauhi, dicap nakal dan dibenci oleh teman sebayanya. Anak juga dapat memiliki konsep diri yang buruk, dan sulit untuk memfokuskan diri untuk mengikuti pelajaran dikelas.

Siswa yang memiliki perilaku agresif akan mengalami kesulitan dalam berhubungan sosial dengan teman-teman sebayanya, dikarenakan tindakan agresif yang suka memukul, menendang, berkelahi, menghina. Perbuatan tersebut membuat orang lain atau teman-teman sebayanya menjauhinya dan akan dicap sebagai anak yang nakal. Sedangkan bagi orang lain sebagai korban akan dapat menimbulkan rasa ketakutan dan dapat mengganggu ketenangan lingkungan.

6. Perkembangan perilaku agresif pada anak

Perilaku agresif merupakan sebuah perilaku yang memiliki niatan untuk menyakiti orang lain. Perilaku ini dapat dengan mudah terbentuk dari proses pengamatan yang dilakukan oleh anak-anak. Loeber dan Hay (1997) (Krahe, 2005 : 78) mengemukakan bahwa sampai batasan tertentu agresif bersifat normatif-umur (*age-normative*) dikalangan anak-anak dan remaja. Hal ini berarti bahwa perilaku-perilaku yang dilakukan dengan niat menyakiti orang lain diperlihatkan oleh beberapa individu pada usia ini. Mereka memperlihatkan tingkat perilaku agresif yang tinggi dan menetap, yang tidak dapat lagi dianggap sebagai normatif-umur.

Perilaku agresif dapat dikenali sejak bayi berusia tiga bulan. Krahe (2005 : 79) menyatakan bahwa pertanda perilaku agresif yang pertama kali bayi kenali melalui ekspresi kemarahan yang ditunjukkan oleh orang tua atau orang-orang yang berada disekitarnya. Hal itu diikuti dengan ekspresi kemarahan anak sebagai responsnya terhadap frustrasi, yang dimulai pada saat mereka berusia dua tahun. Pola-pola perilaku agresif dalam konflik dengan teman sebaya dan orang dewasa muncul selama tahun kedua dan ketiga kehidupan seseorang. Perilaku agresif muncul dalam bentuk kekuatan fisik (seperti memukul, mendorong, dan menendang) dan sebagai bentuk luapan emosi yang kuat dan disertai dengan kemarahan.

Perubahan penting pada pola perilaku agresif dari masa kanak-kanak ke masa remaja adalah bahwa agresif dan kekerasan itu cenderung menjadi lebih terorganisir secara sosial. Hal itu terjadi karena adanya penolakan dari lingkungan sosial atau teman-teman sebaya mereka yang kurang agresif. Sehingga individu yang memiliki perilaku agresif yang tinggi membentuk sebuah kelompok teman sebaya yang dianggap lebih menarik bagi individu-individu yang memiliki perilaku agresif yang tinggi.

7. Pengaruh lingkungan sosial terhadap perkembangan perilaku agresif

Peran belajar melalui pengamatan secara langsung merupakan cara yang paling cepat menimbulkan perilaku agresif. Melalui tanyangan-tanyangan media yang memiliki banyak contoh perilaku agresif ataupun tindak kekerasan memiliki kemungkinan yang dapat meningkatkan perilaku agresif dikalangan anak-anak ataupun remaja. Selain itu lingkungan sosial dan teman sebaya juga memiliki dampak bagi perkembangan perilaku agresif dikalangan remaja.

Hubungan dengan teman sebaya merupakan sumber pengaruh sosial yang sangat relevan dengan perilaku agresif. Anak-anak yang memiliki perilaku agresif mengalami penolakan dari teman-teman sebaya sejak mereka berusia 6 tahun. Hal itu memiliki pengaruh terhadap meningkatnya perilaku agresif anak. Akibatnya, mereka akan semakin

dikucilkan dari lingkungan sosialnya. Loeber dan Hay (1997) (Krahe, 2005 : 90) mengemukakan bahwa perilaku agresif akan semakin meningkat pada saat anak memasuki masa remaja kemudian menurun sejalan dengan bertambahnya usia mereka. Ini berarti bahwa, perilaku agresif akan semakin meningkat ketika seseorang mulai memasuki masa remaja dan mulai membentuk kelompok teman sebaya untuk memperoleh dukungan antar teman sebayanya.

8. Cara mengurangi perilaku agresif

Ada beberapa cara untuk dapat mengatasi agresifitas, Menurut Cormier dan Cormier 1985 (dalam Abimanyu 1996) menjelaskan tentang modeling kognitif, yaitu suatu prosedur dimana konselor menunjukkan apa yang dikatakan pada diri mereka sendiri sambil melakukan suatu tugas.

Langkah-langkah pelaksanaan modeling kognitif ada tiga tahap pelaksanaan modeling dan latihan instruksional diri sendiri yaitu:

a. model tugas dan verbalisasi diri

Dalam tahap ini dilakukan hal-hal (a) konselor menginstruksikan klien untuk mendengar apa yang dikatakan konselor, (b) konselor melakukan modeling seperti verbalisasi bimbingan diri sendiri dengan keras (c) bimbingan diri yang didemonstrasikan konselor itu meliputi lima komponen. Pertanyaan tentang tuntutan-tuntutan dari tugas, menjawab pertanyaan melalui tugas rencana yang akan dikerjakan, memusatkan tugas-tugas dan bimbingan diri selama

bertugas, menangani evaluasi diri jika perlu memperbaiki kesalahan, dan penguatan diri sendiri bagi penyelesaian tugas.

b. Bimbingan eksternal yang terlihat

Dalam tahap ini dilakukan kegiatan-kegiatan yang meliputi, (a) konselor menginstruksikan klien untuk melakukan tugas-tugas dan konselor melatih untuk membimbingnya, (b) klien melaksanakan tugas-tugas sedangkan konselor melatih dengan verbalisasi bimbingan diri sendiri verbalisasi itu meliputi lima komponen bimbingan diri yaitu, pertanyaan tentang tugas, menjawab pertanyaan memusatkan perhatian pada tugas dan bimbingan selama tugas, melakukan evaluasi diri dan pembetulan kesalahan dalam pemberian penguatan.

c. Pekerjaan rumah

Pada tahap terakhir ini konselor menginstruksikan klien untuk melaksanakan pekerjaan rumah. Instruksi itu meliputi apa yang dikerjakan seberapa banyak atau sering tugas itu dikerjakan kapan dan dimana melakukannya, dan cara melakukan monitoring diri selama mengerjakan pekerjaan rumah. Disamping itu konselor juga merencanakan pertemuan *face to face* atau lewat telepon untuk menindak lanjuti pekerjaan rumah itu.

Perilaku agresif dapat dikurangi sesuai dengan teori yang disampaikan di atas, yaitu melalui layanan konseling kelompok. Karena didalam layanan konseling kelompok terdapat beberapa metode dan teori itu seperti menguatkan diri secara positif, memanipulasi

kondisi emosional, melakukan respon-respon lain dan mengubah kondisi stimulus. Selain itu juga dalam konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* terdapat teknik utama yang digunakan yaitu mereskonstruksi pola pemikiran yang keliru. Teknik lainnya yang digunakan yaitu berlatih empati. Sehingga, individu terdorong untuk mengontrol dirinya dan mengarahkan perilakunya.

Pendapat lain juga mengemukakan, cara mengatasi perilaku agresif pada anak dapat dilakukan dengan cara memberi empati, dorongan untuk mencurahkan perasaannya, menanggapi dengan bijak, jangan terlalu melindungi, tumbuhkan rasa percaya diri dan kembangkan kemampuannya, lakukan pengamatan juga dapat melakukan diskusi dengan guru (Antasari, 2006).

Perilaku agresif dapat dikurangi dengan cara memberikan atau mengajari siswa untuk dapat berlatih empati, dorongan anak untuk dapat mencurahkan perasaannya, menanggapi dengan bijak suatu masalah, tumbuhkan rasa percaya diri dan kembangkan kemampuan yang dimilikinya.

B. Konseling kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada beberapa individu dan mengarahkan individu agar ia mampu menjadi individu yang mandiri dalam menyelesaikan permasalahannya. Konseling

kelompok dapat diikuti oleh 6-10 orang. Permasalahan yang biasa dibahas merupakan permasalahan yang sering dialami oleh para anggota kelompok. Pada proses konseling, anggota kelompok dituntut untuk lebih aktif dan terbuka dalam mengutarakan permasalahannya ataupun pendapatnya mengenai masalah yang dibahas.

Berikut ini ada beberapa pendapat mengenai konseling kelompok menurut para ahli, salah satunya yaitu pendapat yang diutarakan oleh Pauline Harrison (2002) (Kunanto, 2013 : 60) yang menyebutkan bahwa:

“konseling kelompok merupakan konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Dalam prosesnya, konseling dapat membicarakan beberapa masalah, seperti membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah”.

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa konseling kelompok terdiri dari 4-8 individu untuk membicarakan masalah yang dihadapi mereka dan bersama-sama mencari solusi permasalahan yang dihadapinya dengan menggunakan keterampilan pemecahan masalah yang dimiliki.

Sementara itu Gazda (1984; 7) (Kunanto, 2013 : 63) menuturkan pengertian konseling kelompok sebagai berikut:

“Konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku-tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi kenyataan , membersihkan jiwa, saling percaya-mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan”.

Pada dasarnya, konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk

membuat perubahan-perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal sehingga dapat mewujudkan diri. Masing-masing anggota konseling kelompok saling berinteraksi untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap tujuan-tujuan yang hendak dicapai dalam proses konseling kelompok sehingga anggota konseling kelompok mampu mengarahkan perilakunya untuk menjadi lebih baik.

Dari sini penulis menyimpulkan bahwa: konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu yang membutuhkan agar individu tersebut mandiri, mampu mengatasi masalahnya, dan mampu mengendalikan diri dan emosi. Biasanya, konseling kelompok terdiri dari 4-8 individu yang memiliki permasalahan. Dalam proses konseling kelompok, individu-individu yang memiliki permasalahan tersebut akan dibantu oleh konselor yang berperan sebagai pemimpin kelompok yang bertugas untuk mengarahkan jalannya proses konseling kelompok.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Secara umum tujuan konseling kelompok mengacu pada mengapa kelompok mengadakan pertemuan dan apa tujuan serta sasaran yang hendak dicapai. Brown (2009) (Krahe, 2005) mengatakan bahwa ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok.

Berbeda halnya dengan pendapat yang diutarakan oleh Winkel (Kunanto, 2013) yang menyatakan bahwa:

- a. Masing-masing anggota memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan mampu menghayati perasaan orang lain.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama,
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dan saling menghargai dan menaruh perhatian.

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok mampu membantu individu untuk memahami dirinya sendiri. Sehingga setiap individu mampu mengarahkan dirinya sendiri, memahami dirinya dalam menentukan tujuan hidup yang ingin dicapai, mengembangkan keterampilan komunikasi yang dimilikinya, dan mampu mengambil keputusan secara rasional.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan pelaksanaan konseling kelompok yang jelas dapat mengembangkan keterampilan pemecahan masalah konseli. Selain itu, konseli juga diharapkan mampu menjadi mandiri dalam menyelesaikan persoalannya. Pemimpin kelompok

merupakan sebuah acuan dan arahan yang akan mengarahkan individu-individu yang memiliki masalah sehingga permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut dapat teratasi.

3. **Konsep-konsep pokok pendekatan *cognitive behavior therapy***

Teori *Cognitive Behavior* pada dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan SKR dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak.

Keyakinan bahwa manusia memiliki potensi untuk menyerap pemikiran yang rasional dan irasional, dimana pemikiran yang irasional dapat menimbulkan gangguan emosi dan tingkah laku, maka Terapi *Cognitive Behavior* diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa, dan bertindak, dengan menekankan peran otak dalam menganalisa, memutuskan, bertanya, berbuat, dan memutuskan kembali. Dengan merubah status pikiran dan perasaannya, klien diharapkan dapat merubah tingkah lakunya, dari negatif menjadi positif.

Cognitive Therapy dari Beck ini memiliki banyak kesamaan dengan *Rational Emotive Therapy*, dalam hal pendekatan aktif, direktif, terpusat pada masa kini, dan terstruktur. Ia menekankan upaya terapi pada teknik mengenali dan merubah pikiran negatif sekaligus sistem

kepercayaan yang maladaptif (kaku). Pendekatan Beck didasarkan kepada pemikiran logis bahwa cara seseorang merasa dan bertindak sangat dipengaruhi oleh cara ia memandang dan memahami pengalamannya. Tujuan utama *Cognitive Therapy* adalah untuk merestrukturisasi pikiran negatif dan sistem kepercayaan yang kaku.

Beck merupakan seorang psikoanalisis dan ia sering menemukan adanya karakteristik pola pikir yang menyimpang dalam kasus-kasus klinis yang ditanganinya, membuat Beck tertarik untuk menjelajah pikiran otomatis klien dalam teori *Cognitivenya*. Beck meyakinkan bahwa klien dengan gangguan emosi cenderung memiliki kesulitan berpikir logis yang menimbulkan gangguan pada kapasitas pemahamannya, yang disebut sebagai *distorsi kognitif*.

Distorsi kognitif merupakan model terbaik yang dikenal dalam pemrosesan kognitif yang digunakan konselor *Kognitif Behavioral* milik Beck. Dalam hal ini, pengalaman berupa ancaman akan berakibat pada hilangnya kemampuan untuk memproses informasi secara efektif.

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa pikiran dan perasaan memiliki hubungan yang berkesinambungan dan saling mempengaruhi. Pemikiran yang irasional dapat menyebabkan gangguan emosi dan mampu mempengaruhi perilaku individu. Sehingga individu tersebut berperilaku agresif. Penggunaan CBT dalam konseling kelompok diharapkan dapat mengurangi perilaku agresif. Hal itu dikarenakan CBT akan berfokus pada modifikasi pikiran. Sehingga pemikiran yang

irrasional dapat berubah menjadi rasional dan perilaku agresif dapat berkurang.

a. Tujuan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Tujuan terapi *Cognitive Behavior* adalah untuk mengajak klien untuk menentang pikiran (dan emosi) yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan mereka tentang masalah yang dihadapi. Terapis diharapkan mampu menolong klien untuk mencari keyakinan yang sifatnya dogmatis dalam diri klien dan secara kuat mencoba menguranginya. Terapis harus waspada terhadap munculnya pemikiran-pemikiran yang tiba-tiba mungkin dapat dipergunakan untuk merubah mereka.

Dalam proses ini, beberapa ahli *Cognitive Behavior* memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya *Cognitive Behavior* lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. Sementara sebgaiain ahli lain berusaha menghargai masa lalu sebagai bagian hidup klien dan mencoba membuat klien menerima masa lalunya, untuk tetap melakukan perubahan pada pola pikir masa kini demi mencapai perubahan untuk masa yang akan datang.

b. Teknik-teknik konseling pendekatan *cognitive behavior therapy*

a) Modeling

Modeling merupakan proses yang klien pelajari antara observasi dan imitasi dari pemimpin dan anggota kelompok lainnya cukup untuk

membawa perubahan perilaku. Prosedur modeling dapat digunakan dengan mempertunjukkan keahlian khusus untuk dipelajari (Nauglr dan Maher, 2003). Salah satu aturan modeling yang paling kuat adanya alat mengajar kepada kelompok pemimpin. Seperti yang sudah kita ketahui, keuntungan konseling kelompok dibandingkan dengan konseling individu yaitu dapat memberikan beberapa macam contoh perilaku imitasi atau meniru. Modeling tergabung dalam pendekatan CBT, terutama dalam kelompok pembelajaran keahlian dan kelompok pembelajaran perilaku asertif. Sebanyak mungkin contoh perilaku harus dihadirkan oleh observer dan observer harus memberikan penghargaan untuk penghargaan untuk contoh perilaku yang telah diikuti.

b) Pelatihan

Selain meniru perilaku dan pelatihan perilaku, anggota kelompok kadang-kadang membutuhkan pelatihan kembali. Proses ini terdiri dari adanya anggota kelompok dengan prinsip yang umum untuk menampilkan perilaku yang diinginkan dengan hasil yang baik. Pelatihan terlihat seperti kita bekerja dengan baik ketika konselor duduk dibelakang klien yang sedang berlatih. Ketika salah satu anggota berbuat salah dan merasa bingung untuk berlatih, anggota kelompok yang lainnya dapat membisikan saran atau masukan kepada anggota yang berlatih. Setelah satu atau dua kali berlatih, aturan dalam pelatihan dapat dikurangi. Anggota dapat berlatih lagi

secara bebas sebelum mencoba sebuah aturan baru di dunia yang sebenarnya (Rose, 1998).

c) Pekerjaan rumah

Terapi pekerjaan rumah merupakan sebuah tindakan yang diambil oleh anggota kelompok pada saat sesi kelompok. Hal itu tergantung dari persoalan anggota kelompok. Pekerjaan kelompok memberikan peluang kepada anggota untuk melatih keahlian baru dalam dunia yang sebenarnya. Saat terbaik yaitu pekerjaan rumah harus digabungkan antara hal apa saja yang harus dilakukan dalam kelompok dan hal apa saja yang harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Pemberian pekerjaan rumah perlu dilakukan secara terus-menerus untuk menentukan hasil perlakuan yang telah diberikan. Hal itu dikarenakan kejelasan dalam menggambarkan pekerjaan rumah, adanya pemikiran rasional, dan memiliki faktor utama yang menentukan keefektifan pemberian pekerjaan rumah. Jika anggota kelompok ikut serta dalam kelompok, maka mereka akan mendapatkan tugas. Hal itu dapat memberikan semangat kerja sama antar anggota kelompok dan saling memotivasi dalam menyelesaikan tugas rumah. Hal itu sangat penting, karena dalam pendekatan CBT kerja sama merupakan unsur yang penting.

d) *Cognitive Restructuring*

Metode ini agak berbeda dengan metode yang lain, karena metode ini menginginkan perubahan kognitif tidak seperti metode lain yang

berakhir ketika adanya perubahan perilaku. Peristiwa kognitif dapat berupa apa yang konseli katakan tentang dirinya sendiri, bayangan yang mereka miliki, apa yang mereka sadari dan rasakan. Proses kognitif berupa proses pemrosesan informasi. Struktur kognitif berupa anggapan dan kepercayaan tentang dirinya sendiri dan dunia yang berhubungan dengan dirinya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif. Salah satu teknik yang digunakan untuk mengurangi perilaku agresif yaitu teknik pekerjaan rumah dan *cognitive restructuring*. Teknik digunakan untuk merestrukturisasi atau membangun kembali pola pemikiran individu. Sehingga individu dapat merubah pola pemikirannya yang keliru.

4. Tahap-tahap konseling kelompok

Cognitive Behavior Therapy (CBT) membantu konseli mengenali dan memahami perasaan, pemikiran, dan tingkah laku yang irasional. Dalam proses ini, konseli diajarkan untuk menerima bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah laku tersebut diciptakan dan diverbalisasi oleh konseli sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, konseli membutuhkan konselor untuk membantu mengatasi masalahnya. Menurut Komalasari (2011 : 69) dalam proses konseling terdapat beberapa tahapan yang dikerjakan oleh konselor dan konseli.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. pada umumnya dalam tahapan ini para anggota saling memperkenalkan diri, mengungkapkan tujuan, cara, asas-asas, dan permainan untuk mengakrabkan suasana kelompok dan terdapat harapan-harapan yang diinginkan untuk dicapai baik masing-masing, sebagian maupun seluruh anggota.

Pada tahapan ini, konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka memiliki potensi untuk mengubah hal tersebut.

b. Tahap Peralihan

Tahapan ini merupakan tahapan yang bertujuan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahapan kegiatan inti yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan individu. Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan

pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahapan terakhir ini konseli dibantu untuk secara terus-menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Selain itu, tahap pengakhiran juga merupakan sebuah tahapan yang digunakan untuk melihat kembali kegiatan konseling yang telah dilakukan dan dicapai kelompok, serta untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya.

Tahap-tahap konseling ini merupakan proses natural yang terjadi secara berkelanjutan. Tahap-tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli. Dari tahap-tahap tersebut menurut Komalasari (2011 : 71) terdapat dua tugas utama konselor, yaitu:

a. Interpersonal

Tugas konselor untuk membangun hubungan terapeutik, membangun rapport, dan suasana yang kolaboratif

b. Organisasional

Organisasional merupakan tugas konselor untuk bersosialisasi dengan konseli agar dapat memulai terapi, dan mengadakan proses asesmen awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

Singkatnya, tahapan konseling kelompok memiliki empat tahapan dalam proses konseling. Pada tiap tahapannya, konseli akan diminta untuk menyadari pemikirannya yang irrasional dan tidak logis. Kemudian ia akan diminta untuk mengeksplorasi ide-ide yang dimilikinya. Hingga pada akhirnya ia akan diminta untuk menentukan tujuan hidupnya. Teknik-teknik konseling kelompok pendekatan CBT digunakan pada saat konselor dan konseli memasuki tahap ketiga.

C. Penggunaan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Dalam Menurunkan Perilaku Agresif

Menurut Prayitno (1994) (Amien, 2010) bahwa dalam konseling kelompok terdapat “penempatan sikap, keterampilan, dan keberanian social yang bertenggang rasa”. Perilaku agresif dapat disebabkan hasil belajar yang keliru dan upaya menanganinya adalah dengan interaksi melalui lingkungan yang intensif dan terus-menerus. Interaksi yang intensif dan terus-menerus dapat dilakukan dengan layanan konseling kelompok. Hal itu dikarenakan layanan konseling kelompok dapat membantu anggotanya untuk belajar bersama dengan anggota kelompok yang lain dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada layanan konseling individual atau perorangan. Interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama pelaksanaan layanan, diharapkan

bahwa tujuan-tujuan layanan yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat tercapai secara mantap. Selain itu para anggota kelompok dapat berlatih untuk mengeluarkan gagasan, ide, saran maupun sanggahan yang bersifat untuk membangun. Menurut Prayitno (1995) dalam konseling kelompok terjadi tempat penempatan sikap keterampilan dan keberanian sosial yang bertenggang rasa.

Dalam penelitian ini, subjek penelitiannya yaitu siswa SMP dengan usia 13-14 tahun. Al-Mighwar (2006) menyatakan bahwa siswa SMP termasuk kedalam usia / masa remaja pertengahan. Pada tahapan ini, remaja membutuhkan teman atau kelompok bermain dan akan mencoba untuk mempererat hubungannya dengan kelompok bermainnya. Al-Mighwar (2006) juga mengemukakan bahwa pada tahap ini, remaja akan memperhatikan dirinya dan memilih teman dalam kelompok bermainnya yang memiliki kesamaan dengan dirinya. Selain itu, pada tahap ini remaja juga mulai memasuki masa pubertas.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok terdapat suatu keadaan yang membangun suasana menjadi lebih aktif dan lebih bersahabat, keadaan itu adalah dinamika kelompok. Dengan adanya dinamika kelompok itulah siswa menyesuaikan diri dan memperoleh banyak keuntungan. Keuntungan itu diperoleh dengan cara siswa berperan aktif dan terlibat dalam pemecahan permasalahan yang sedang dibahas dalam kelompok. Keterlibatan itu dapat dilihat dari keterlibatan siswa dalam memberikan tanggapan, masukan serta ide-ide mengenai permasalahan yang dibahas. Dengan demikian di dalam

konseling kelompok tercipta interaksi antara siswa yang satu dengan siswa yang lainnya. Prayitno (1995) (Gustari, 2014) yang mengatakan bahwa melalui konseling kelompok dapat memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar pribadi dimana dalam konseling kelompok menjadi tempat pengembangan sikap, keterampilan, dan keberanian sosial yang bertenggang rasa.

Dalam layanan konseling kelompok peran pemimpin kelompok sangat dominan karena pemimpin dapat dijadikan sebagai model pembelajaran bagi perubahan kelompok. Pemimpin kelompok harus mampu mengarahkan anggota yang bersifat nyata, agar anggota kelompok benar-benar dapat hidup bersama anggota kelompok. Anggota kelompok juga diharapkan dapat berperilaku sesuai aturan norma.

Selain itu konseling kelompok dapat menurunkan perilaku agresif, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kursin (2009) (Wahyudi, 2010) yang menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dapat digunakan dalam menurunkan perilaku agresif. Sependapat dengan Kursin, Wahyudi (2010) juga mengatakan bahwa perilaku agresif dapat diturunkan dengan menggunakan konseling kelompok. Hal itu terlihat dari perilaku agresif yang terjadi pada anggota pramuka SMA Negeri 1 Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan Tahun Pelajaran 2010/2011, menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif, baik perilaku agresif secara verbal maupun perilaku agresif secara fisik dengan melihat skor yang diperoleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Novi (2010) juga menunjukkan bahwa

konseling kelompok memiliki pengaruh positif terhadap penurunan perilaku agresif siswa kelas VIII MTs At Taqwa Jatingarang Bodeh Pematang Tahun Pelajaran 2010/2011, penelitian tersebut dikatakan berhasil dengan melihat hasil dari skor pretes dan postes setelah dilakukannya konseling kelompok. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Suci (2011) menunjukkan bahwa upaya mengurangi perilaku agresif dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Natar Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 dinyatakan berhasil karena skor yang diperoleh menunjukkan bahwa perilaku agresif dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok.

Penelitian lainnya yang dapat menunjukkan bahwa perilaku agresif dapat diturunkan dengan menggunakan konseling kelompok yaitu penelitian yang dilakukan oleh Novita (2014). Dalam penelitiannya, perilaku agresif dapat dikurangi dengan menggunakan layanan konseling kelompok pada siswa kelas XI SMK 2 SWADHIPA Natar Tahun Pelajaran 2013/2014. Hal tersebut dapat terlihat dari adanya perbedaan antara perilaku agresif sebelum diberikan perlakuan dan sesudah perlakuan. Dalam penelitiannya, terdapat perbedaan yang signifikan sebesar 5 % antara skor perilaku agresif siswa di sekolah sebelum diberikan konseling kelompok dan setelah diberikan konseling kelompok. Penelitian tersebut dapat dikatakan berhasil dengan melihat adanya penurunan skor pada pretest dan posttest dengan selisih nilai pretest dan posttest sebesar 28,2.

Selain penelitian yang telah dipaparkan diatas, adapun penelitian lainnya

yang dilakukan oleh Latifah dan Dwi (2014) yang menyatakan bahwa perilaku agresif dapat disebabkan adanya nurani yang kurang berkembang di masa remaja, kurangnya kemampuan untuk mengontrol impuls, kurangnya sensitivitas terhadap nilai dan norma serta adanya model berperilaku agresif. Namun setelah diberikan terapi CBT perilaku agresif yang timbul dapat diminimalisir atau dikurangi. Hal itu dikarenakan CBT menekankan munculnya empati dan model yang meniadakan perilaku agresif. Sehingga perilaku agresif yang timbul dapat dikurangi.

Dari teori yang dipaparkan di atas disertai dengan adanya penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan antara konseling kelompok dengan perilaku agresif. Dengan dilakukannya layanan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki perilaku agresif, setiap anggota kelompok diharapkan mampu mengendalikan diri dan segala sesuatu yang bersifat negatif, sehingga segala sesuatu luapan emosi negatif dikendalikan dan perilaku agresifitas yang dapat berkurang atau dapat diminimalisir melalui katarsis yaitu dengan cara menyalurkan segala rasa amarahnya ke hal yang lebih aman seperti dengan bercerita atau menceritakan masalahnya dalam kegiatan konseling kelompok.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiono, 2012). Penggunaan metode dimaksudkan agar kebenaran yang diungkapkan benar-benar dibentengi dengan bukti ilmiah yang kuat. Metode tepat akan meningkatkan objektivitas hasil penelitian karena merupakan penemuan kebenaran yang memiliki tingkat ketepatan (validitas) dan tingkat kepercayaan (reliabilitas) yang tinggi. Dalam metodologi penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh guna menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan. Mengenai bentuk dan penggunaannya, berikut akan dijelaskan secara terperinci.

A. Tempat dan waktu penelitian

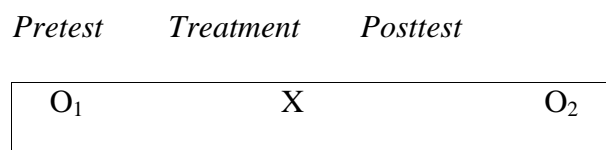
Tempat penelitian adalah lokasi tertentu yang digunakan untuk objek dan subjek yang akan diteliti dalam penelitian. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan mengambil lokasi penelitian di SMP Negeri 2 Trimurjo. Waktu penelitian ini adalah tahun pelajaran 2016/2017.

B. Metode penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Eksperimental research*). Alasan peneliti menggunakan metode ini karena pada penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak dipilih secara random. Peneliti melihat hasil dari pemberian konseling

kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa kelas VIII menggunakan satu kelompok eksperimen dan subjek dipilih dari hasil observasi perilaku agresif siswa kelas VIII SMPN 2 Trimurjo.

Desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain eksperimen kelompok tunggal, menggunakan desain $O_1 X O_2$. Pelaksanaan eksperimen dengan desain ini dilakukan dengan memberikan perlakuan (X) terhadap satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen. Sebelum diberi perlakuan, kelompok tersebut diberi pretes (O_1), dan setelahnya diberikan postes (O_2). Hasil kedua tes itu dibandingkan, untuk menguji apakah perlakuan memberi pengaruh kepada kelompok tersebut. Bagan desain kelompok tunggal pretest-posttes dapat dilihat dalam gambar berikut (Arikunto,2006):



Gambar 3.1 One Group Pretest-Posttest Design

Keterangan :

O_1 : nilai *pretest* (sebelum diberikan perlakuan)

X : tindakan atau perlakuan

O_2 : nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan)

C. Subjek penelitian

Penelitian ini tidak menggunakan teknik sampel melainkan teknik subjek penelitian. Alasan tidak menggunakan sampel karena dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aplikasi layanan konseling kelompok untuk mengurangi

masalah perilaku agresif yang dilakukan siswa (subjek). Subjek penelitian adalah individu yang ikut serta dalam penelitian. Selain itu, setiap subjek juga memiliki perilaku agresif yang berbeda-beda. Sehingga subjek yang satu tidak dapat mewakili subjek yang lainnya. Selain itu, kesimpulan yang diperoleh juga tidak dapat digeneralisasikan.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Trimurjo tahun ajaran 2016/2017. Karena penelitian ini akan mengurangi perilaku agresif siswa dengan menggunakan konseling kelompok maka yang akan dijadikan subjek adalah siswa yang memiliki perilaku agresif yang tinggi.

Untuk menjangkau subjek, peneliti menggunakan instrumen observasi mengenai perilaku agresif. Observasi dilakukan dengan mengamati siswa kelas VIII E, F, G, dan H dengan jumlah siswa sebanyak 128 siswa. Kegiatan observasi ini dibantu oleh guru bimbingan dan konseling yang ada di sekolah.

D. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan dalam suatu penelitian. Menurut Sugiono (2012) "variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Variabel penelitian dapat dinyatakan sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti. Berdasarkan pengertian

variabel di atas, maka penelitian ini mempunyai dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini adalah konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*. Sedangkan variabel terikatnya adalah perilaku Agresif.

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan uraian yang berisi perincian sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan.

a. Konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy*

Konseling kelompok pendekatan CBT merupakan proses pemberian bantuan yang menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga konseling kelompok pendekatan CBT berfokus pada masalah yang terjadi pada masa kini. Konseling kelompok pendekatan CBT mengajarkan kembali kepada konseli untuk memahami pemikiran-pemikiran yang menyebabkan gangguan emosional dan mencoba untuk mengubah pemikiran konselin menjadi rasional.

b. Perilaku agresif

Perilaku agresif merupakan sebuah bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk melukai atau menyakiti orang lain. Perilaku agresif merupakan bentuk tindakan yang bersifat kekerasan dan dilakukan oleh manusia terhadap sesamanya atau menjadikan benda sebagai sasarannya. Perilaku agresif memiliki maksud untuk membahayakan, melukai dan sebuah

tindakan untuk menyerang orang lain baik secara fisik maupun secara verbal.

Berdasarkan pengertian perilaku agresif diatas, maka dapat diperoleh indikator-indikator individu atau siswa yang memiliki perilaku agresif adalah sebagai berikut: menendang, memukul, menghasut, menghina, mengejek, berkata kasar atau tidak sopan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian selalu terjadi proses pengumpulan data untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya.

Berdasarkan uraian tersebut maka dalam penelitian ini penulis menggunakan cara-cara sebagai berikut dalam pengumpulan data.

Observasi

Hadi (dalam Sugiono, 2010) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.

Teknik observasi yang akan digunakan peneliti yaitu observasi terstruktur. Observasi terstruktur adalah observasi yang telah dirancang secara sistematis tentang apa yang akan diamati, kapan, dan di mana tempatnya. Pada penelitian ini, peneliti akan mengamati perilaku siswa yang berkaitan dengan perilaku agresif. Saat pelaksanaan observasi peneliti akan mengamati perilaku

siswa dalam satu hari selama jam sekolah berlangsung. Dalam pengamatan tersebut akan diperhatikan beberapa kali perilaku-perilaku yang menjadi target pengamatan muncul pada siswa (sesuai dengan lembar observasi).

Peneliti menggunakan bentuk *rating scales* dengan 5 alternatif jawaban dalam lembaran observasi, jawaban ini menunjukkan frekuensi muncul atau tidaknya perilaku yang diharapkan saat dilakukan observasi oleh observer. Skor 5 diberikan jika perilaku muncul sebanyak 4 kali, skor 4 jika muncul sebanyak 3 kali, skor 3 jika muncul sebanyak 2 kali, skor 2 jika perilaku muncul sebanyak 1 kali dan skor 1 jika perilaku sama sekali tidak muncul selama observasi. Perhitungan skor pada lembar observasi dilakukan dengan menghitung skor total yang diperoleh dari muncul atau tidaknya perilaku yang diamati.

Pada tahap observasi ini perilaku agresif siswa dikategorikan menjadi 3 yaitu selalu, sering, dan kadang-kadang. Untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

i : interval
 NT : nilai tertinggi
 NR : nilai terendah
 K : jumlah kategori

Lembar observasi Sesuai dengan indikator penelitian yang akan digunakan, maka peneliti merancang pedoman observasi yang telah disesuaikan dengan pendapat Moore dan Fine (Koeswara, 1988). Adapun kisi-kisi lembar

observasi yang nantinya akan digunakan dalam kegiatan observasi yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.1: Kisi-kisi Instrumen Observasi Perilaku Agresif

Varibel	Indikator	Deskriptor	Pernyataan	No Item	
Perilaku Agresif	1. Perilaku agresif fisik	1.1 Memukul atau menendang	1.1.1 Memukul atau menendang karena merasa tersinggung	1,2	
			1.1.2 Memukul atau menendang benda disekitarnya saat merasa marah	3,4	
			1.1.3 Siswa membalas teman yang memukul	5	
			1.1.4 Menendang teman yang mengganggu saat di sekolah	6	
			1.1.5 Menendang atau memukul teman yang menolak ajakan	7	
			1.1.6 Memukul teman dengan mengayunkan tangan	8	
			1.1.7 Berkelahi dengan siswa lainnya saat berada di sekolah	9	
		1.2 Mencubit	1.2.1 Mencubit teman saat berada disekolah	10	
		2. Perilaku agresif verbal	2.1 Menghasut	2.1.1 Menghasut teman dengan tujuan tertentu	11
				2.1.2 Mengadu domba antara teman yang satu dengan yang lain	12
	2.2 Menghina		2.2.1 Menghina teman karena status sosial	13	
			2.2.2 Menghina teman karena penampilan fisik	14	
			2.2.3 Memberikan sindiran kepada teman	15	
	2.3 Berkata kasar atau tidak sopan		2.3.1 Berkata kasar atau tidak sopan kepada orang yang lebih tua	16	
			2.3.2 Membentak teman	17	

			yang melakukan kesalahan	
			2.3.3 Memanggil teman berdasarkan keadaan fisik	18
			2.3.4 Memberikan julukan kepada teman	19
			2.3.5 Memanggil teman dengan menggunakan nama orang tua	20

F. Uji Prasyarat Instrumen

Untuk mendapatkan data yang lengkap, maka instrumen pengumpulan data harus memenuhi persyaratan yang baik, instrumen yang baik dalam suatu penelitian harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

1. Uji validitas instrumen

Validitas sering diartikan dengan kesahihan. Suatu alat tes disebut memiliki validitas bila alat tes tersebut layak mengukur objek yang seharusnya dites.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang valid atau sah memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid akan memiliki validitas yang rendah.

Untuk mengetahui kevalidan instrumen peneliti menggunakan validitas isi. Menurut Sugiyono (2012) pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrumen dengan isi atau rancangan yang telah ditetapkan atau untuk menguji validitas isi dapat digunakan pendapat para ahli (*judgment experts*). Pernyataan yang dicari jawabannya dalam

validitas isi adalah sejauh mana item-item dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur atau sejauh mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Sehingga untuk mendapatkan validitas observasi yang berupa *checklist* mencerminkan perilaku agresif yang sering dilakukan siswa sekolah. Uji ahli dilakukan oleh 3 dosen pembimbing.

Lembar observasi yang telah diuji ahli oleh para ahli tersebut selanjutnya Untuk menghitung validitas isi menggunakan Formula Aiken's V untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian ahli sebanyak 3 orang ahli terhadap suatu mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili kontrak yang diukur (Azwar, 2012: 134)

Adapun rumus koefisien validitas isi Aiken's V sebagai berikut:

$$V = \frac{S}{[n(c - 1)]}$$

Keterangan:

- n : jumlah panel penilai (*expert*)
- lo : angka penilaian validitas terendah (dalam hal ini = 1)
- c : angka penilaian validitas tertinggi (dalam hal ini = 4)
- r : angka yang diberikan seorang penilai
- S : r – lo

Setelah dilakukan perhitungan uji validitas menggunakan rumus koefisien validitas isi maka diperoleh nilai rata-rata yaitu **0,78**. Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa 20 aitem yang telah diuji validitasnya memiliki tingkat kevalidan yang tinggi. Hal itu berarti bahwa **tidak ada** aitem yang gugur (lihat Lampiran 3 halm. 114).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006) reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen itu sudah baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi. Karena dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dan dilakukan oleh 2 orang observer. Sehingga digunakan teknik pengujian reliabilitas pengamatan dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Fernandes, yaitu :

$$kk = \frac{2S}{N_1 \times N_2}$$

Keterangan :

KK : koefisien kesepakatan

S : sepakat, jumlah kode yang sama untuk objek yang sama

N₁ : jumlah kode yang dibuat oleh pengamat I

N₂ : jumlah kode yang dibuat oleh pengamat II

Tabel 3.1 Kategori Observasi Perilaku Agresif Siswa

Interval	Kategori
73,4-100	Tinggi
46,7-73,3	Sedang
20-46,6	Rendah

Sedangkan untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas instrumen maka dapat menggunakan kriteria reliabilitas menurut Basrowi dan Koestoro (2010) yaitu sebagai berikut:

1. $0,80 - 1,00 =$ sangat tinggi
2. $0,60 - 0,799 =$ tinggi
3. $0,40 - 0,599 =$ cukup tinggi
4. $0,20 - 0,399 =$ rendah
5. $0,00 - 0,199 =$ sangat rendah

Setelah dilakukan uji coba instrumen dengan mengamati 10 siswa yang memiliki perilaku agresif di SMP Muhammadiyah 1 Trimurjo dan memperoleh data, maka selanjutnya data tersebut akan dianalisis dengan rumus koefisien kesepakatan. Setelah dilakukan perhitungan uji reliabilitas maka diperoleh nilai rata-rata yaitu sebesar **0,765**. Dari angka yang sudah diperoleh maka instrumen lembar observasi yang berisikan 20 aitem masuk kedalam kriteria **tinggi**. Sehingga lembar observasi tersebut dapat dipergunakan sebagai alat ukur dengan tingkat reliabilitas yang tinggi (lihat Lampiran 4 halm. 123)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiono, 2012). Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis. Arikunto (2006) menyatakan bahwa teknik analisis data merupakan suatu cara yang digunakan untuk mengolah data hasil penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Teknik data yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif di SMP Negeri 2

Trimurjo adalah menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimental research*).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji Wilcoxon yaitu dengan mencari perbedaan mean prettest dan posttest. Adapun rumus uji Wilcoxon (Sudjana, 2002) adalah sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{2\frac{1}{4}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan :

Z : uji wilcoxon

T : total jenjang (selisih) terkecil antara nilai *Pretest* dan *Posttest*

n : Jumlah sampel

Pada *output* didapat nilai Z hitung adalah -2,805 (lampiran 7 halaman 130). Harga ini selanjutnya dibandingkan dengan harga Z_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 maka $Z_{tabel} = 1,645$ (Lampiran 7 halaman 131). Karena $Z_{hitung} < Z_{table}$ ($-2,805 < 1,645$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat penurunan perilaku agresif siswa melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Pelajaran 2016/2017.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisikan tentang kesimpulan dan saran yang diperoleh dari hasil penelitian sesuai dengan data yang diperoleh.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 2 Trimurjo, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Kesimpulan Statistik

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa secara statistik perilaku agresif siswa yang tinggi dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 2 Trimurjo tahun pelajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan menggunakan *uji Wilcoxon*, $Z_{hitung} = -2,805 < Z_{tabel} = 1,645$ maka **Ho ditolak dan Ha diterima.**

2. Kesimpulan Penelitian

Konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* dapat menurunkan perilaku agresif siswa pada kelas VIII SMP Negeri 2 Trimurjo. Hal ini ditunjukkan dari adanya perubahan perilaku dari sepuluh subjek dalam penelitian ini, yang sebelumnya memiliki perilaku agresif

tinggi, dan setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* kepada sepuluh subjek tersebut, perilaku agresif siswa mengalami penurunan. Layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* digunakan untuk mengatasi perilaku agresif siswa dikarenakan dalam konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengatasi permasalahan anggotanya, layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta memperoleh kesempatan untuk membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami siswa melalui dinamika kelompok.

B. Saran

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa

Siswa SMPNegeri 2 Trimurjo diharapkan agar mampu untuk mengontrol perilakunya dan mengarahkan perilakunya ke hal-hal yang lebih positif, mampu memotivasi diri sendiri, dan lebih selektif untuk memilih teman sebaya dalam lingkungan sosial karena hal itu akan membantu siswa untuk berperilaku normal, memiliki sopan santun, dan memiliki pola pemikiran yang lebih positif.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling hendaknya lebih ditingkatkan untuk memberikan materi-materi mengenai pengetahuan perilaku agresif beserta

dampak yang ditimbulkan, serta memberi arahan kepada siswa-siswi agar memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi negatifnya.

3. Bagipeneliti lain

Peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang menurunkan perilaku agresif siswa menggunakan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior therapy* hendaknya dapat menggunakan subjek penelitian yang ada di sekolah lain dan meneliti variabel lain seperti kelompok teman sebaya, lingkungan sosial sekitarnya, dan media masa dengan mengontrol variabel-variabel yang sudah diteliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. 2006. *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia
- Ali, M., . 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. 2011. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ayu G, N. 2014. *Upaya Mengurangi Perilaku Agresif Dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas XI SMK 2 Swadhipa Natar Tahun Pelajaran 2013/2014 (Skripsi)*. UNILA
- Corey. 2011. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama
- Endarwati, L. 2014. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 9 Metro TP 2013/2014 (Skripsi)*. UNILA
- Handoko. 2013. *Konseling Kognitif Behavior*.
- Herawati. 2009. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas X TM (Teknik Mesin) SMK Negeri 2 Kota Bengkulu (Skripsi). UNIB (repository.unib.ac.id/82942/diaskes pada 25 Februari 2015)
- Kisni, T. D. & Hudaniyah. 2001. *Psikologi Sosial*. Jilid 1 Universitas Muhammadiyah Malang Press
- Koeswara, E. 1988. *Agresi Manusia*. Bandung: PT. Eresco
- Komalasari, Wahyuni, Karsih . 2011. *Toeri dan Praktek Konseling*. Jakarta: Indeks
- Krahe, B. 2005. *The Social Psychology of Agression*. Terj. Helly Prajitno dan Sri Mulyani Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Kurnanto, M. E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Kursin. 2005. *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Panti Permadi Putra Mandiri Semarang th 2004/2005 Online (Skripsi)*. UNNES (http://lib.unnes.ac.id/3430/diaskes pada 25 Februari 2015)
- Mafiroh. 2014. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Remaja Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Pleret TA 2013/2014 (Skripsi)*. UNY(eprints.ums.ac.id/13349/diaskes pada 25 Februari 2015)

- Malik, M. A. 2007. *Pengantar Psikologi Sosial*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Merdekasari. 2012. *Pelatihan Manajemen Amarah dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy pada Perilaku Agresif* (Tesis). UM Surakarta (eprints.ums.ac.id/13349/diaskes pada 25 Desember 2016)
- Novi, K. (2010). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif* pada siswa kelas VIII MTs At-Taqwa Jatingarang Bodeh Pemasang Tahun 2010/2011. Skripsi, IKIP PGRI Semarang.
- Nur, L. dan Astuti. 2014. *Pengaruh Cognitive Behavior Therapy dalam memperkuat empati pada remaja dengan perilaku agresif*. Skripsi, Universitas Muria Kudus Godangmanis Kudus.
- Oemarjoedi, A. 2003. *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Psikoterapi*. Jakarta:Kreativ Medika
- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Sarwono, S. W. 2002. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Suci, A.T 2012. *Upaya Mengurangi Perilaku Agresif dengan menggunakan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 3 Natar Lampung Selatan th 2011/2012*. (Skripsi). UNILA
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, Bandung: Alfabeta
- _____. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana. 2002. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sukardi, D.K. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wahyudi. 2011. *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Pada Anggota Pramuka SMAN 1 Gunung Labuhan Kabupaten Way Kanan TA 2010/2011* (skripsi). Unila
- Willis, S. 2010. *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta
- Yahya. 2017. *Penggunaan konseling Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung TP 2016/2017* (Skripsi). UIN Raden Intan (ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/561/diaskes pada 25 Desember 2016)

Zamzami, A. 2007. *Agresivitas Siswa SMK DKI Jakarta. Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, tahun ke-13, No. 069.