

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF SISWA DI KELAS VIII SMP NEGERI 26
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
KINANTI TRI HANDAYANI
2153052005**



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

2025

ABSTRAK

PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA DI KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG

Oleh

KINANTI TRI HANDAYANI

Masalah penelitian ini adalah adanya perilaku agresif siswa yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) dalam upaya mengurangi perilaku agresif siswa pada siswa kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Eksperimental Design* dengan *One Group Pretest* dan *Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah 5 siswa yang memiliki tingkat perilaku agresif yang tinggi dan sedang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala perilaku agresif. Hasil analisis data menggunakan uji dengan uji Paired Samples t-Test, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT) efektif digunakan untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Kata kunci : Perilaku agresif, Konseling kelompok, *Cognitive behaviour therapy*.

ABSTRACT

The Use of Group Counseling with a Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Approach to Reduce Aggressive Behavior Among Grade VIII Students at SMP Negeri 26 Bandar Lampung

By

KINANTI TRI HANDAYANI

The problem addressed in this study is the high level of aggressive behavior exhibited by students. The objective of this research is to determine can of group counseling services using the cognitive behaviour therapy (CBT) approach in reducing aggressive behavior among Grade VIII students at SMP Negeri 26 Bandar Lampung. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest model. The research subjects consisted of five students who demonstrated moderate to high levels of aggressive behavior. Data collection was conducted using an aggressive behavior scale. Data analysis using the Paired Samples t-Test revealed a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating that the null hypothesis (H_0) was rejected and the alternative hypothesis (H_a) was accepted. It can thus be concluded that group counseling using the CBT approach is effective in reducing aggressive behavior among Grade VIII students at SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Keywords: *Aggressive behavior, Group counseling, Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*

**PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY (CBT) UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF SISWA DI KELAS VIII SMP NEGERI 26
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

Kinanti Tri Handayani

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

BANDAR LAMPUNG

2025

Judul Skripsi

**: PENGGUNAAN KONSELING
KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY
(CBT) UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF SISWA DI KELAS
VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG.**

Nama Mahasiswa

: Kinanti Tri Handayani

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2153052005

Program Studi

: Bimbingan Dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.
NIP. 198611022008122002

Dosen Pembimbing II

Yohana Oktariana, M.Pd.
NIP. 198710062024212016

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

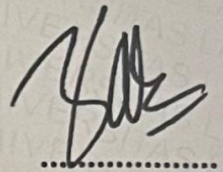
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP. 197412202009121002

MENGESAHKAN**1. Tim Penguji**

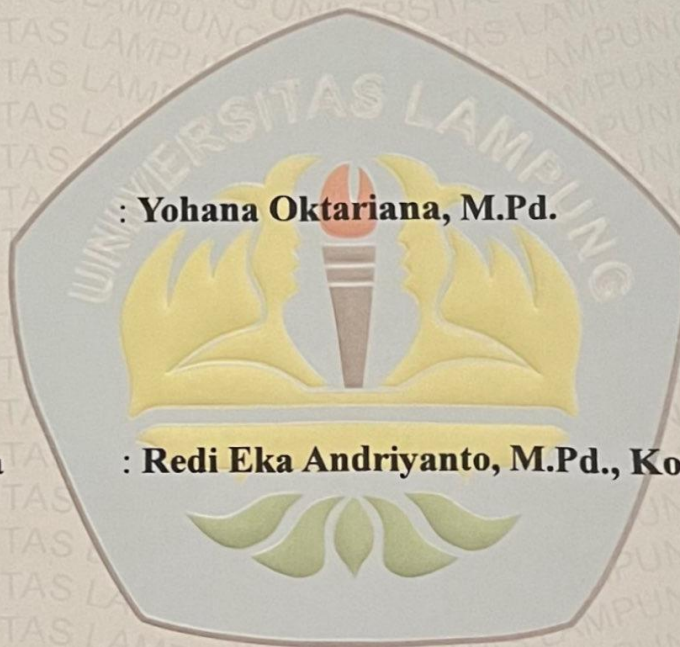
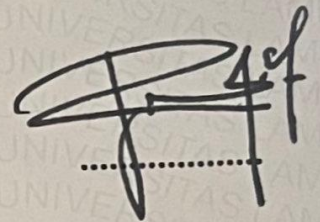
Ketua

: Dr. Ranni Rahmayanthi Z., M.A.

Sekretaris

: Yohana Oktariana, M.Pd.

Penguji Utama

: Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan****Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.**

NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 25 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kinanti Tri handayani
Nomor Pokok Mahasiswa : 2153052005
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“PENGUNAAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOUR THERAPY* (CBT) UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA DI KELAS VIII SMP NEGERI 26 BANDAR LAMPUNG”** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, semua hasil tulisan yang tertuang dalam Skripsi ini telah mengikuti kaidah penulisan karya ilmiah Universitas Lampung. Apabila kemudian hari terbukti Skripsi ini merupakan hasil Salinan atau dibuat oleh orang lain, kecuali disebutkan di dalam catatan kaki dan daftar Pustaka. Maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan akademik yang berlaku.

Bandar Lampung, 10 Juli 2025

Penulis



Kinanti Tri Handayani

NPM. 2153052005

MOTTO

Orang lain ga akan paham sama *struggle* dan masa sulit kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *succes stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

(Gilang Ramadhani)

“Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).
Dan hanya kepada Tuhanmu engkau berharap.”

(Q.S. Al-Insyirah: 5-8)

“dan bersabarlah kamu, sesungguhnya janji Allah adalah benar”

(Q.S Ar-Rum: 60)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirobbil alamin, dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Kupersembahkan karya tulis sederhana ini sebagai tanda cinta dan kasih sayang kepada:

Ayahku, **Ayah Arkadius Juslan**. Ayah yang tak pernah lelah memberikan segala hal yang terbaik untukku. Kehidupan yang layak, pendidikan setinggi-tingginya, dan apapun yang aku butuhkan. Terimakasih untuk segala perjuangan dan pengorbanan yang ayah berikan untukku.

Pintu surgaku, **Ibu Yasima**. Mama adalah ibu sekaligus teman untuk segala keluh kesahku. Terimakasih untuk semangat, motivasi, rengkuhan dan segala perjuangan untukku selama ini yang tak pernah henti dari Mama. Serta doa dan semangat yang tak pernah putus demi keberhasilanku. Mama terimakasih sudah hadir di hidupku dan menjadi mama yang sangat sayang kepada anak-anaknya serta menjadi mama yang siap menjadi pelindung di kehidupanku.

Kakakku tersayang, **Atik Sulistiani dan Fredy Kardianto**. Terimakasih sudah menjadi pendengar yang baik di kala keluh kesahku. Segala canda tawamu dan perhatianmu padaku. Terimakasih telah menjadi penghiburku di kala aku merasakan kesedihan.

Almamater tercinta,

Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur penulis banyak kan kepada Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Penggunaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* untuk mengurangi perilaku agresif siswa di kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung" sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi tidak mungkin selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.A., M.Si selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A, selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dan juga selaku pembimbing 1 yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan mengorbankan waktu untuk kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih kasih untuk dukungan, saran, masukan dan motivasi yang luar biasa yang di berikan kepada penulis.
6. Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang dengan sabar membimbing, mengarahkan, dan mengorbankan waktu untuk kelancaran penulisan skripsi ini. Terimakasih kasih untuk dukungan, saran, masukan dan motivasi yang luar biasa yang di berikan kepada penulis.

7. Bapak Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons., selaku dosen penguji. Terimakasih atas kesediaannya dalam memberikan waktu, saran, kritik, motivasi dan dukungan selama penulisan skripsi.
8. Seluruh Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
9. Bapak dan ibu staf administrasi FKIP universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan keperluan administrasi;
10. SMP Negeri 26 Bandar Lampung, terimakasih atas izin yang diberikan kepada penulis untuk mengadakan penelitian. Serta sambutan baik yang sangat berkesan bagi penulis.
11. Ibu Evi selaku guru Bimbingan dan Konseling kelas 11, yang banyak berkontribusi sejak pra penelitian hingga penelitian ini dilakukan. Terimakasih untuk segala bantuan dan dukungannya.
12. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Dewansyah Dwi Putra, Terimakasih telah menjadi bagian perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam penyusunan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur di saat sedih, mendengarkan semua keluh kesah, memberi semangat untuk terus maju menjalani hidup dan melewati rintangan bersama-sama. Semoga allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
13. Kepada sahabat setia dan juga seperjuangan, Anzoya Maharani. Terimakasih telah berjuang bersama melewati berbagai macam rintangan bersama-sama, saling support untuk terus maju dan pantang menyerah walaupun banyak cobaan yang kita hadapi namun kita berhasil untuk melewati itu semua. Semoga Allah mentakdirkan kita untuk berteman selama-lamanya.
14. Kepada lima anak yang menjadi subjek penelitian saya yang tidak bisa saya sebutkan namanya, terimakasih sudah berkontribusi dan bekerjasama dengan baik, semoga kalian menjadi anak yang sukses di masa depan dan semoga kita di pertemuan kembali di suatu waktu.

15. Kepada moci, cimo dan milo. Terimakasih sudah hadir di hidupku yang sudah mewarnai hidupku serta sudah menjadi penyemangat setiap kali menulis karya tulis ini. Semoga bisa bertemu dengan moci dan cimo lagi di kehidupan selanjutnya karna saat ini mereka telah tiada dan untuk milo semoga selalu diberikan kesehatan agar hidup lebih lama bersamaku dan selalu mewarnai hidupku,

16. Kepada guru tercinta, Dhea puspita dan juga Shinta Darlina. Terimakasih banyak untuk kedua orang ini karena saya bisa menulis karya ini berkat ajaran dari mereka dan juga dukungan yang penuh, terimakasih telah menjadi teman yang mengajarkan ketika teman yang lain sedang kesusahan dan tidak pernah mengeluh untuk mengajarkan dengan tepat dan sabar. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.

17. Kepada kedua sahabatku, Jeni Ernilia dan Lilis Setiawati, Terimakasih sudah menjadi teman yang sangat mengasikan dan sering mendengar keluh kesah masing-masing serta saling support dan membantu satu sama lain agar dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Semoga kita ditakdirkan Allah untuk berteman lebih lama lagi.

18. Kepada teman seperjuangan, adinda ayu dan juga syahira najla terimakasih atas bantuan selama saya melakukan sidang dan terimakasih telah meluangkan banyak waktu untuk membantu di setiap kesusahan dalam penyusunan karya ini serta menghibur di kala sedih. Semoga Allah selalu membalas kebaikan kalian.

19. Kepada teman kkn yang selalu mewarnai hidupku, Billa, Eka, Jenisa, Meliza, Rema dan Sela. Terimakasih atas dukungan dan juga doa kalian serta menjadi teman yang paling support dan merayakan semua hal bersama-sama. Semoga kita bisa berteman lebih lama.

20. Kepada teman-teman yang ada dalam grup pencinta keributan, Terimakasih selalu membuat hari-hari saya menjadi menyenangkan karna tingkah mereka yang lucu dan membuat tertawa lalu melupakan semua beban yang ada pada diri saya. Semoga Allah mentakdirkan kita semua untuk berteman selamanya dan tidak akan pernah melupakan satu sama lain.

21. Kepada teman-teman SMA, Terutama Adel, Nurul, Monik, Nazla, Keiza, Putri. Terimakasih sudah menjadi pendukung selama perjalanan saya menulis karya ini dan juga terimakasih telah meluangkan banyak waktu untuk hadir dan melihat kebahagiaan bersama.

22. Kepada teman-teman SMP, Terutama Misel dan Ola, Terimakasih telah membantu dalam penulisan karya ini serta memberikan dukungan yang penuh dengan cinta dan juga kasih sayang.

23. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling,

24. *Last but not least, i wanna thank me. i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all this hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting, i wanna thank me for always being a giver and trying give more than i receive, i wanna thank me for trying to do more right than wrong, i wanna thank me for just being me at all times.*

Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, Penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk kebaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 22 Juli 2025

Peneliti,

Kinanti tri handayani

2153052005

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	XVIII
DAFTAR GAMBAR	XIX
DAFTAR LAMPIRAN	XX
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	16
1.3 Batasan Masalah.....	16
1.4 Rumusan Masalah	16
1.5 Tujuan Penelitian	16
1.6 Manfaat Penelitian	17
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	17
1.8 Kerangka Pikir	18
1.9 Hipotesis Penelitian.....	20
II. TINJAUAN PUSTAKA	21
2.1 Konseling Kelompok	21
2.1.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	21
2.1.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok	22
2.1.3 Struktur Konseling Kelompok	23
2.1.4 Asas – Asas Konseling Kelompok.....	24
2.1.5 Tahapan Konseling Kelompok.....	25
2.2 Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	26
2.2.1 Pengertian <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	26
2.2.2 Tujuan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	28
2.2.3 Langkah-Langkah Pelaksanaan Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy</i> (CBT)	30

2.3 Perilaku Agresif	31
2.3.1 pengertian Perilaku Agresif.....	31
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif.....	32
2.3.3 Aspek- Aspek Perilaku Agresif	34
2.3.4 Dampak Perilaku Agresif.....	35
2.4 Penelitian Yang Relevan	36
III. METODE PENELITIAN	39
3.1 Metode Penelitian.....	39
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian	40
3.3 Populasi dan Subjek	40
3.4 Variabel Penelitian	41
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7 Uji Prasyarat Instrumen.....	43
3.7.1 Uji Validitas	43
3.7.2 Uji Reliabilitas	45
3.8 Teknik Analisis	46
3.9 Uji Normalitas.....	47
3.10 Uji Hipotesis	47
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Gambar Umum.....	49
4.1.2 Deskripsi <i>Pre-test</i>	50
4.1.3 Hasil Pelaksanaan Penelitian.....	51
4.1.4 Deskripsi Hasil Data <i>Posttest</i>	57
4.1.5 Deskripsi Hasil Setiap Subjek Dalam Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behaviour Therapy (CBT)</i>	60
4.2 Analisis Hasil Penelitian	69
4.3 Pembahasan.....	71
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	76

V. KESIMPULAN DAN SARAN	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran.....	78
 DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Agresif	43
2. Uji Validitas	44
3. Kriteria Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach	46
4. Uji Reliabilitas	46
5. Uji Normalitas	47
6. Uji Hipotesis	48
7. Data Subjek	50
8. Interval & Kategori	51
9. Data <i>Pretest</i>	51
10. Kegiatan	52
11. Data <i>Posttest</i>	58
12. Skor Penurunan	58
13. Permasalahan setiap subjek	60
14. Data Uji Normalitas	70
15. Data Uji <i>t-test</i>	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	19
2. Skor Penurunan	59
3. Uji Normalitas	69
4. Uji t-test.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Modul.....	83
2. Instrumen Perilaku Agresif	111
3. Hasil Uji Validitas Variabel Perilaku Agresif.....	113
4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Perilaku Agresif.....	114
5. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	115
6. Uji Normalitas & Uji Hipotesis	116
7. Uji Ahli Modul	117
8. Uji Ahli Instrumen	118
9. Surat Izin Penelitian	119
10. Surat Keterangan Penelitian.....	120
11. Dokumentasi Kegiatan.....	121

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan berkaitan erat dengan manusia atau makhluk hidup yang berakal sebagai pendidik atau peserta didik. Pendidikan merupakan elemen penting dalam pembentukan seorang individu menjadi seseorang yang lebih baik dari berbagai aspek kehidupan. Pendidikan adalah sebuah hak dasar bagi setiap manusia, ditinjau dari segala situasi dan kondisi dari individu tersebut, karena pendidikan merupakan fondasi untuk pembelajaran seumur hidup. Pendidikan adalah usaha sadar manusia dalam mempersiapkan dan memecahkan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan masa kini atau masa yang akan datang. Undang-undang sisdiknas nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 menjelaskan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki pemahaman spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat dan negara.

Penelitian ini difokuskan kepada siswa yang berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu yang memasuki rentang usia 13-15 tahun dan dikategorikan pada tahap masa remaja. Masa remaja adalah masa periode perubahan, remaja adalah anak yang berusia 10 – 24 tahun yang merupakan usia dari masa kanak-kanak dan masa dewasa sebagai titik awal proses perkembangan perilaku. Masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Masa transisi ini seringkali menghadapi individu yang bersangkutan pada situasi yang membingungkan, di satu pihak ia masih kanak-kanak, tapi di lain pihak individu harus bertingkah laku seperti orang dewasa. Para remaja yang saat ini menduduki bangku sekolah menengah pertama selama proses menuju pendewasaan, tidak semua anak dan remaja dapat melaluinya dengan baik. Banyak

dari mereka yang gagal dalam mencapai kompetensi yang diharapkan, bahkan yang dapat terjadi adalah penyimpangan perilaku (Anjaswari, 2019). Penyimpangan perilaku salah satunya adalah pengendalian emosi, salah satu fungsi emosi adalah untuk mengkomunikasikan menyampaikan kebutuhan, suasana hati dan perasaan. Setiap anak mengekspresikan emosi sesuai dengan suasana hati yang sedang di rasakan, terutama pengalaman kedekatan dengan temannya.

Perkembangan anak pada masa sekolah menengah pertama identik dengan masa pubertas, kondisi ini banyak mempengaruhi sisi emosi yang dialami. Contoh yang mempengaruhi emosi adalah yang pertama memiliki trauma yang memberikan dampak yang mendalam pada perkembangan emosional pada remaja, kedua lingkungan yang mendukung anak tersebut menjadi tidak dapat mengontrol emosinya contohnya anak yang mengalami perundungan di sekolahnya, yang ketiga perubahan hormon pada remaja yang mengakibatkan mereka menjadi labil secara emosi, Jika remaja tidak dapat mengontrol emosi maka mereka dapat mengalami berbagai dampak contohnya yang pertama masalah dalam bergaul, jika remaja tidak bisa mengontrol emosinya maka bisa saja anak berperilaku agresif seperti melakukan tindakan kasar contohnya suka berkelahi, berkata kasar, mengolok-olok teman dan suka memukul teman, lalu menjadikan dirinya untuk tidak disukai oleh temannya, yang kedua prestasi belajar menurun karna kesulitan untuk fokus dalam belajarnya, ketiga gangguan mental anak yang cenderung tidak dapat mengontrol emosinya dapat meningkatkan resiko depresi dan kecemasan pada masa remajanya.

Kasus kekerasan pada remaja di Indonesia saat ini mengalami peningkatan. Komisi perlindungan anak Indonesia (KPAI, 2024) memiliki data tahun 2024 terdapat 1800 anak terdapat data kasus anak sebagai pelaku kekerasan fisik atau psikis 141, kekerasan seksual 252, kekerasan perilaku sosial menyimpang 1. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa kasus kekerasan pada remaja meningkatkan disetiap tahunnya dengan berbagai macam kasus dan faktor yang mempengaruhi diantaranya lingkungan keluarga, pengasuhan alternatif pendidikan, pemanfaatan waktu luang. Seperti yang kita ketahui dari data di atas banyaknya peningkatan kasus kekerasan pada remaja setiap tahunnya, hal ini di sebabkan oleh remaja yang

krisis identitas atau remaja yang kesulitan mengontrol perilaku emosional dalam dirinya, Oleh karena itu, anak usia sekolah menengah pertama sudah seharusnya memperoleh bimbingan yang memadai dari guru dan juga orang tua untuk mengontrol emosinya.

Bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang sangat penting dalam pendidikan, yaitu untuk membantu siswa dalam mengadakan penyesuaian diri dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung. Keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling dapat dilihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa ke arah positif, seperti berkurangnya jumlah siswa yang menunjukkan perilaku agresif. khususnya perilaku agresif yang terjadi di sekolah. Konseling kelompok adalah layanan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk perkembangan diri baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah (Lumongga, 2019). Keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling dapat dilihat dari perubahan perilaku yang ditunjukkan siswa ke arah positif, seperti berkurangnya jumlah siswa yang menunjukkan perilaku agresif. khususnya perilaku agresif yang terjadi di sekolah.

Perilaku agresif pada umumnya dipahami sebagai perilaku yang dimaksudkan untuk merugikan atau melukai orang lain. Perilaku ini termasuk perilaku yang tidak diterima oleh lingkungan sosial. Kecenderungan untuk memperlihatkan perilaku agresif tersebut pada umumnya muncul secara mencolok pada masa kanak-kanak.

Oleh karena itu, interaksi sosial yang terjadi pada anak-anak seringkali di tandai dengan munculnya perilaku agresif seperti misalnya marah, bermusuhan, bertengkar, mengancam orang lain, membanting mainan, atau menyerang secara fisik.

Dampak perilaku agresif tidak hanya mempengaruhi fungsi anak dalam perkembangan emosi dan perilaku, tetapi juga mempengaruhi prestasi akademik, interaksi sosial mereka dengan teman sebaya dan guru yang akan menimbulkan efek jangka panjang. Kemungkinan anak antisosial akan ditolak oleh teman temannya yang lebih normal dan sebenarnya agresif anak seperti itu lebih banyak merupakan akibat dari penolakan sosial, yaitu dijauhi oleh teman temannya karena tidak senang perilaku kasus yang sering menyakiti teman-temannya.

Berdasarkan hasil Pra-Penelitian, saya melakukan wawancara pada guru BK di SMP Negeri 26 Bandar Lampung yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan penelitian terdapat banyak siswa terutama pada siswa kelas VIII yang menunjukkan perilaku agresif contohnya agresif fisik seperti suka berkelahi, memukul temannya dan menendang, kemudian ada siswa yang memiliki perilaku agresif verbal yaitu mengejek teman dengan sebutan yang tidak pantas dan berkata kasar, lalu suka mengejek temannya dengan menggunakan nama ayahnya. Selain itu ada siswa yang menunjukkan perilaku agresif relasional yaitu suka menyebarkan gosip yang melakukan agresif relasional ini kebanyakan dari siswi perempuan, lalu ada juga siswa yang menunjukkan perilaku agresif instrumental yaitu suka memaksa temannya agar mendapatkan contekan di saat ujian dan mendapatkan nilai yang besar. Perilaku seperti ini sering kali terjadi di sekolah ini dan ada pula siswa yang tidak bisa mengontrol emosinya sendiri. Terdapat banyak faktor yang menjadi penyebab siswa tidak dapat mengontrol perilaku emosionalnya ada faktor internal adanya kontrol diri yang lemah terhadap dirinya sendiri yang membuat mereka tidak dapat mengontrol perilaku agresifnya. Ada pula faktor eksternal di dalamnya mencakup lingkungan keluarga yang tidak lengkap atau *broken home* lalu adanya faktor ekonomi keluarga yang tidak stabil, dan yang terakhir yaitu faktor teman sebaya (Karlina, 2020).

Adapun pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif siswa tersebut dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* pendekatan ini merupakan bentuk terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pikiran dan perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau keliru. CBT tidak hanya menekankan pada aspek kognitif (cara berpikir), tetapi juga pada pengembangan perilaku yang lebih sehat, realistis, dan adaptif dalam menghadapi situasi kehidupan. Tujuan utama dari *cognitive behaviour therapy (CBT)* adalah membantu klien mengubah cara pandangnya terhadap masalah (*stressor*). Dengan cara ini, klien diajak untuk berpikir lebih positif, sehingga bisa mengubah perilaku negatif yang selama ini justru memperburuk keadaannya. Ketika seseorang bisa berpikir lebih positif, individu Lebih mudah menghadapi masalah, tidak gampang menyerah, lebih optimis menjalani kehidupan dan pada akhirnya, individu bisa menjadi sumber koping (penyesuaian diri) bagi dirinya sendiri CBT tidak hanya fokus pada pikiran saja, tetapi juga ingin mengubah keyakinan (*belief*) dan perilaku secara bersamaan (Wahyuni, 2019).

Dalam pelaksanaan *cognitive behaviour therapy (CBT)*, terapis berperan penting sebagai pembimbing yang bersifat direktif, yaitu memberikan arahan yang jelas dalam proses terapi. Terapis diharapkan mampu mengajarkan kepada klien mekanisme baru dalam merespons suatu stimulus, melalui proses stimulus–kognisi–respon, sehingga klien dapat mengubah struktur kognitifnya yang maladaptif menjadi lebih rasional dan sehat (Wahyuni, 2019). Selain itu, terapis juga membantu klien untuk mengidentifikasi keyakinan-keyakinan yang salah atau tidak rasional, yang selama ini menjadi sumber dari gangguan emosi dan perilaku. Dengan membongkar sistem keyakinan tersebut, terapis membuka ruang bagi klien untuk melihat alternatif-alternatif baru dalam berpikir dan menjalani hidupnya, sehingga klien memiliki pandangan yang lebih luas, realistis, dan penuh harapan terhadap masa depan. Berdasarkan uraian di atas, pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* diharapkan dapat membantu mengurangi perilaku agresif, maka peneliti mencoba menerapkan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour*

therapy (CBT) untuk mengurangi perilaku agresif siswa di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa permasalahan yang muncul adalah :

1. Terdapat siswa yang memukul temannya ketika dirinya kesal.
2. Terdapat siswa yang mengejek temannya dengan sebutan yang tidak pantas.
3. Terdapat siswa yang menyebarkan gosip.
4. Terdapat siswa yang mencontek atau melakukan hal yang curang untuk mendapatkan rangking.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah penelitian ini dibatasi pada “Penggunaan Konseling Kelompok Dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Bagaimana Penggunaan Konseling Kelompok Dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 26 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah, pembatasan masalah dan rumusan masalah yang telah disajikan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui penggunaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* dalam upaya mengurangi perilaku agresif siswa pada siswa kelas VIII SMPN 26 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Penelitian

Adanya Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan referensi bagi pengembangan ilmu bimbingan konseling khususnya pada konseling kelompok dan dapat memberikan referensi tentang teknik-teknik dalam konseling konseling.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, penelitian diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah informasi maupun pemahaman mengenai konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* untuk mengurangi perilaku agresif.
- b. Bagi guru BK Konselor, penelitian ini diharapkan dapat memotivasi guru BK atau konselor untuk berfikir kreatif dalam melaksanakan kegiatan Konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa sehingga diharapkan dapat menjadi inspirasi untuk membuat program atau produk yang sejenis.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

Dalam hal ini peneliti membatasi ruang lingkup penelitian agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, diantaranya adalah :

a. Ruang Lingkup Ilmu Penelitian

Ini termasuk ke dalam ruang lingkup ilmu bimbingan dan konseling.

b. Ruang lingkup objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah penelitian penggunaan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa.

c. Ruang Lingkup Waktu

Ruang lingkungan waktu dalam penelitian ini dilakukan pada semester ganjil T.A.2024-2025.

1.8 Kerangka Pikir

Agresifitas atau perilaku agresif yaitu suatu sikap atau perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan menyakiti orang lain. perilaku agresif bisa ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku, seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit), mengancam secara fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bertindak tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda orang lain yang bukan miliknya. Perilaku agresif adalah suatu perilaku fisik ataupun verbal memiliki tujuan untuk melukai orang lain. perilaku agresif yaitu penyerangan yang dilakukan oleh suatu makhluk hidup satu dengan makhluk hidup lainnya. perilaku agresif adalah faktor yang ada pada diri sendiri atau *internal*. Antara lain rendahnya harga diri, stres, adanya perasaan negatif, kontrol diri, sedangkan untuk faktor *eksternal* sendiri adanya pengaruh teman, konflik keluarga, dan pengaruh model. Agresif adalah setiap perilaku yang merugikan atau menimbulkan korban pada pihak lain. Agresif adalah penggunaan hak sendiri dengan cara melanggar hak orang lain. Perilaku agresif adalah tindakan permusuhan yang nyata atau ancaman permusuhan, biasanya tidak ditimbulkan oleh orang lain, diekspresikan berupa penyerangan secara fisik atau lisan terhadap pihak lain. Perilaku agresif sering ditafsirkan atau dianggap sebagai sesuatu yang negatif dan suatu perusakan atau penyerangan. Penafsiran tersebut tidak semuanya salah namun tidak juga benar secara keseluruhan.

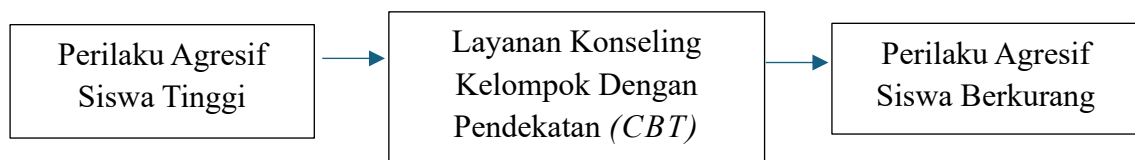
Beberapa jenis perilaku agresif, yaitu:

- a. Agresi Fisik: Ini adalah bentuk agresi yang paling jelas dan langsung, di mana individu melakukan tindakan fisik yang menyakiti atau merugikan orang lain. Contohnya termasuk memukul, menendang, atau menyerang seseorang secara fisik.
- b. Agresi Verbal: Bentuk agresi ini melibatkan penggunaan kata-kata untuk menyakiti atau merendahkan orang lain. Ini bisa berupa penghinaan, ancaman, atau kata-kata kasar yang ditujukan untuk menyakiti perasaan orang lain.

- c. Agresi Relasional: Ini adalah bentuk agresi yang bertujuan untuk merusak hubungan sosial atau reputasi seseorang. Contohnya termasuk menyebarkan rumor, mengecualikan seseorang dari kelompok, atau melakukan sabotase terhadap hubungan sosial.
- d. Agresi Instrumental: Dalam bentuk ini, agresi digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu, bukan semata-mata untuk menyakiti. Misalnya, seseorang mungkin menggunakan kekerasan untuk mencuri atau merampok.

Layanan konseling kelompok merupakan sebuah layanan yang dilakukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan ini dipimpin oleh seorang pemimpin kelompok yakni konselor dan diikuti beberapa anggota (siswa) dengan jumlah 4-12 orang dalam satu kelompok. Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antarpribadi atau pencegahan masalah. *Cognitive behaviour therapy* (CBT) merupakan bentuk terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pikiran dan perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau keliru. CBT tidak hanya menekankan pada aspek kognitif (cara berpikir), tetapi juga pada pengembangan perilaku yang lebih sehat, realistis, dan adaptif dalam menghadapi situasi kehidupan.

Gambar 1. Kerangka Berpikir



1.9 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang bersifat praduga yang perlu dibuktikan kebenarannya dengan data yang di kumpulkan melalui penelitian. Hipotesis statistik dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ho: Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* tidak dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

Ha: Penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandar Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konseling Kelompok

2.1.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah (Lumongga, 2019).

Konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antar pribadi atau pencegahan masalah Adhiputra (dalam lumongga, 2019). Layanan konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok (Andriyanti, 2020). Dalam membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial dapat menggunakan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (konseling) kepada individu melalui bentuk kegiatan kelompok Tohirin (dalam Andriyanti, 2020). Menurut (Lumongga, 2019) jumlah peserta yang diperbolehkan dalam kegiatan konseling kelompok adalah sebanyak 4 hingga 12 orang. Jumlah ini dianggap ideal untuk menciptakan dinamika kelompok yang sehat serta memungkinkan semua anggota mendapatkan kesempatan yang cukup untuk berpartisipasi aktif dalam proses konseling.

Jumlah minimal yang diperbolehkan adalah 4 orang, karena jika jumlah peserta terlalu sedikit, maka interaksi dan dinamika kelompok akan menjadi kurang optimal. Sedangkan jumlah maksimal yang disarankan adalah 12 orang, sebab jika peserta terlalu banyak, maka konselor akan kesulitan dalam memberikan perhatian yang merata kepada setiap anggota dan dinamika kelompok menjadi sulit dikendalikan. Adapun kisaran ideal jumlah peserta konseling kelompok menurut Lumongga berada dalam rentang 6 sampai 12 orang, tergantung pada tujuan konseling, tingkat kedewasaan peserta, dan kemampuan fasilitator dalam mengelola dinamika kelompok.

2.1.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan.

Ada beberapa tujuan konseling kelompok diantaranya:

1. Mengubah penyesuaian perilaku yang salah.

Penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis. Penyesuaian perilaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku yang tidak mengandung indikasi adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakukan agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik (Lumongga, 2019).

2. Belajar membuat keputusan.

Membuat keputusan bukanlah hal yang mudah dilakukan oleh klien padahal hal itu harus dilakukan sebagai bagian tujuan konseling. Dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah di pertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah Latipun (dalam Lumongga, 2019).

3. Mencegah munculnya masalah.

Mencegah masalah dalam pembahasan bukanlah mencegah sebelum munculnya masalah seperti yang kita ketahui melainkan mencegah jangan sampai mengalami masalah di kemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan dan mencegah jangan sampai yang dihadapi berakibat gangguan yang menetap Latipun (dalam Lumongga, 2019).

2.1.3 Struktur Konseling Kelompok

Struktur konseling kelompok adalah hal yang penting dalam pelaksanaan konseling kelompok yang tidak boleh di lupakan. Untuk melaksanakan konseling kelompok konselor harus memperhatikan beberapa struktur yang tepat dan sesuai dengan klien.

Ada beberapa struktur yang tepat yang perlu di perhatikan seorang konselor diantaranya :

1. Jumlah anggota.

Jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena hasil penelitian menjelaskan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya apabila anggota kelompok lebih dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar Latipun (dalam Lumongga, 2019).

2. Homogenitas kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif, artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogen atau heterogen. penentuan homogen ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

3. Sifat kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yaitu :

- a. sifat terbuka : dikatakan sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota kelompok yang baru setiap saat sampai batas yang di tetapkan.
- b. sifat tertutup: Bersifat tertutup adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

4. Waktu pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang tidak terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula pada situasi dan kondisi anggota kelompok Latipun (dalam Lumongga, 2019). Secara umum konseling kelompok yang bersifat jangka pendek waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan, frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi dan batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan (Lumongga, 2019).

2.1.4 Asas - Asas Konseling Kelompok

Asas-asas yang ada dalam layanan konseling kelompok diantaranya adalah prayitno (dalam Hidayat, 2019) :

1. Asas kerahasiaan; para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.
2. Asas keterbukaan; para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat, ide, saran tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

3. Asas kesukarelaan; semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu atau dipaksa oleh teman lain atau pemimpin kelompok.
4. Asas kenormatifan; semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.
5. Asas kegiatan: Setiap anggota kelompok perlu terlibat secara aktif dalam diskusi, berbagi pengalaman, memberi umpan balik, serta mengikuti kegiatan yang dirancang oleh fasilitator atau konselor.

2.1.5 Tahapan Konseling Kelompok

Setelah membicarakan mengenai struktur, maka selanjutnya pembaca perlu mengetahui tahapan yang dilalui dalam konseling kelompok yang merupakan alur perjalanan dalam suatu proses konseling kelompok.

Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok yang perlu diketahui menurut (Lumongga, 2019) yaitu :

a. Tahap persiapan.

Adapun hal-hal yang mendasar yang dibahas dalam tahap ini pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan keamanan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b. Tahap peralihan.

Tahap peralihan ini konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya.

c. Tahap kegiatan.

Tahap kegiatan ini dilakukan setelah permasalahan kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya. Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi oleh tahap sebelumnya jika tahap sebelumnya berjalan langsung dengan efektif maka pada tahap ini pula dapat dilalui dengan baik dan efektif.

d. Tahap akhir.

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

e. Tahap evaluasi.

Pada tahap ini konselor hendaknya melakukan sesi evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi sangat diperlukan apabila terjadi hambatan atau kendala yang terjadi dalam kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

2.2 Pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

2.2.1 Pengertian *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Cognitive behaviour therapy (CBT) merupakan bentuk terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pikiran dan perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau keliru. CBT tidak hanya menekankan pada aspek kognitif (cara berpikir), tetapi juga pada pengembangan perilaku yang lebih sehat, realistis, dan adaptif dalam menghadapi

situasi kehidupan. Dengan perubahan cara berpikir yang lebih positif, individu diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, mengelola emosi, dan menjalani kehidupan secara lebih produktif dan seimbang (Wahyuni, 2019).

Cognitive behaviour therapy (CBT) telah terbukti secara ilmiah (*evidence-based*) sebagai salah satu metode terapi psikologis yang efektif, terutama dalam jangka waktu yang relatif singkat. CBT tidak hanya digunakan untuk mengatasi gangguan mental, tetapi juga memiliki manfaat sebagai langkah pencegahan agar permasalahan psikologis tidak berkembang menjadi lebih berat. Dalam pelaksanaannya, CBT membantu individu untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda, sehingga mereka tidak terjebak dalam pola pikir negatif yang berulang. Selain itu, klien juga diajarkan strategi berpikir positif dan dilatih untuk mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan sesuai dengan situasi. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk memperoleh keterampilan praktis yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan kualitas fungsi psikososial mereka Kenny (dalam wahyuni, 2019).

Teori *cognitive behaviour* meyakini bahwa pola pikir manusia terbentuk melalui rangkaian proses stimulus–kognisi–respon yang saling berkaitan dan membentuk jaringan dalam otak. Dalam proses ini, kognisi atau cara berpikir menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak Oemarjoedi (dalam Wahyuni, 2019). Manusia sendiri memiliki potensi untuk menyerap baik pemikiran yang rasional maupun irasional. Ketika seseorang terlalu banyak menyerap pemikiran yang irasional, hal ini dapat menimbulkan gangguan pada emosi dan perilakunya. Oleh sebab itu, *Cognitive behaviour therapy* (CBT) diarahkan untuk melakukan modifikasi terhadap fungsi berpikir, perasaan, dan tindakan individu. CBT menekankan peran otak sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan, bertanya, bertindak, dan mengevaluasi kembali tindakan tersebut. Dengan mengubah status pikiran dan perasaan yang negatif menjadi positif, diharapkan klien dapat memperbaiki tingkah lakunya yang maladaptif menjadi lebih adaptif dan sehat Oemarjoedi (dalam Wahyuni, 2019).

Cara individu dalam menilai suatu situasi dan bagaimana mereka menginterpretasikan sebuah peristiwa sangat memengaruhi reaksi emosional yang muncul. Reaksi emosional ini pada akhirnya akan berdampak langsung terhadap perilaku atau tindakan yang dilakukan. Dengan kata lain, persepsi dan cara berpikir seseorang terhadap suatu kejadian akan menentukan bagaimana individu meresponsnya secara emosional dan perilaku. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sistem keyakinan atau kepercayaan internal (*belief system*) menjadi faktor utama yang mendasari munculnya gangguan perilaku. Ketika seseorang memiliki keyakinan yang keliru atau tidak rasional, maka individu lebih rentan mengalami reaksi emosional yang tidak sehat dan menunjukkan perilaku yang tidak adaptif (Wahyuni, 2019).

2.2.2 Tujuan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT)

Tujuan utama menurut Aaron T. Beck (dalam Wahyuni, 2019) dari *cognitive behaviour therapy* (CBT) adalah membantu klien mengubah cara pandanganya terhadap masalah (*stressor*). Dengan cara ini, klien diajak untuk berpikir lebih positif, sehingga bisa mengubah perilaku negatif yang selama ini justru memperburuk keadaannya. Ketika seseorang bisa berpikir lebih positif, individu Lebih mudah menghadapi masalah, tidak gampang menyerah, lebih optimis menjalani kehidupan dan pada akhirnya, individu bisa menjadi sumber *koping* (penyesuaian diri) bagi dirinya sendiri CBT tidak hanya fokus pada pikiran saja, tetapi juga ingin mengubah keyakinan (*belief*) dan perilaku secara bersamaan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Wells dan Giannetti (dalam Wahyuni, 2019) yang menyatakan bahwa: CBT membantu pasien mengatasi masalah, mengubah perilaku, lingkungan, atau cara berpikirnya secara langsung, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam menghadapi stres atau tantangan hidup.

Prinsip penting dalam pelaksanaan *cognitive behaviour therapy* (CBT) menurut Oemarjoedi (dalam Wahyuni, 2019) CBT menekankan pentingnya peran aktif dan keterlibatan klien dalam proses terapi. Klien tidak hanya sebagai penerima intervensi, tetapi juga menjadi bagian dari proses perubahan dirinya sendiri. Terapi ini dilakukan melalui penjelajahan mendalam terhadap pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga dapat mengidentifikasi sumber masalah yang dihadapi klien. CBT

bertujuan untuk mengubah pola pikir yang negatif dengan berbagai teknik kognitif, menggantikannya dengan cara berpikir yang lebih rasional dan positif.

Pendekatan ini bersifat fleksibel, dengan menggabungkan berbagai metode dan strategi pembelajaran yang kreatif, disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. CBT juga responsif terhadap kebutuhan dan kondisi emosional klien, menunjukkan sensitivitas dalam setiap intervensi yang diberikan. meskipun CBT berfokus pada masalah saat ini, terapi ini tetap mempertimbangkan pengalaman masa lalu, khususnya jika trauma atau ingatan tertentu memengaruhi kondisi klien, misalnya melalui penggunaan teknik hipnosis. CBT memberikan dukungan dan harapan, menekankan bahwa pola pikir baru yang dikembangkan dapat memperbaiki kualitas hidup klien secara nyata. Prinsip kedelapan adalah fleksibilitas dan kemampuan beradaptasi selama terapi berlangsung, menyesuaikan dengan dinamika perubahan yang terjadi pada klien. Kesembilan, CBT didasarkan pada proses Stimulus–Kognisi–Respons, di mana cara seseorang berpikir sangat memengaruhi reaksi emosional dan perilakunya terhadap suatu peristiwa. CBT meyakini bahwa gangguan perilaku umumnya berasal dari keyakinan atau kepercayaan yang tidak rasional, sehingga sistem keyakinan tersebut menjadi target utama dalam proses terapi.

Dalam pelaksanaan *cognitive behaviour therapy* (CBT), terapis berperan penting sebagai pembimbing yang bersifat direktif, yaitu memberikan arahan yang jelas dalam proses terapi. Terapis diharapkan mampu mengajarkan kepada klien mekanisme baru dalam merespons suatu stimulus, melalui proses stimulus–kognisi–respon, sehingga klien dapat mengubah struktur kognitifnya yang maladaptif menjadi lebih rasional dan sehat. Selain itu, terapis juga membantu klien untuk mengidentifikasi keyakinan-keyakinan yang salah atau tidak rasional, yang selama ini menjadi sumber dari gangguan emosi dan perilaku. Dengan membongkar sistem keyakinan tersebut, terapis membuka ruang bagi klien untuk melihat alternatif-alternatif baru dalam berpikir dan menjalani hidupnya, sehingga klien memiliki pandangan yang lebih luas, realistis, dan penuh harapan terhadap masa depan Oemarjoedi (dalam wahyuni, 2019). Dengan demikian terapis membantu

pasien untuk mengurangi distress yang dihadapi pasien akibat gejala yang dialaminya.

2.2.3 Langkah-Langkah Pelaksanaan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*

Langkah-langkah pelaksanaan *cognitive behaviour therapy (CBT)* Oemarjoedi (dalam wahyuni, 2019):

1. Pengenalan, tujuannya menyiapkan klien agar merasa nyaman dan memahami proses terapi yang akan dilakukan. Langkah-langkah: Perkenalan antara konselor dan klien, serta pembahasan peran masing-masing dalam terapi. Membuat kontrak terapi yang mencakup: Tujuan terapi: Apa yang ingin dicapai dalam proses CBT. Aturan dasar: Kerahasiaan, komitmen waktu, serta keterlibatan klien. Durasi terapi: Menentukan berapa lama terapi akan berlangsung (misalnya 6-12 sesi). Menyampaikan bahwa CBT berfokus pada perubahan pola pikir (kognisi) yang mempengaruhi emosi dan perilaku.
2. Asesmen masalah dan identifikasi pikiran, tujuannya mengetahui masalah utama dan mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul pada klien. Langkah-langkah: Menggunakan wawancara klinis atau kuesioner untuk memahami keluhan, gejala, dan pengalaman klien. Menilai pola pikir, emosi, dan perilaku yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari klien. Mengenali pikiran otomatis negatif yang muncul dalam situasi tertentu (misalnya: Saya tidak mampu, Saya pasti gagal). Monitoring Pikiran: Klien diminta untuk mencatat pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menantang atau stres.
3. Mengidentifikasi kognitif, tujuannya menyadarkan klien tentang distorsi kognitif yang memperburuk persepsi mereka terhadap situasi atau diri sendiri. Langkah-langkah: Mengajarkan klien tentang distorsi kognitif seperti: Overgeneralisasi: Membuat kesimpulan yang luas berdasarkan satu kejadian. Pemikiran hitam-putih: Melihat segala sesuatu dalam dua kategori ekstrem (baik atau buruk, sukses atau gagal). Penyimpulan emosional menganggap perasaan sebagai kenyataan. Memberikan contoh untuk membantu klien mengenali distorsi ini dalam kehidupan mereka.

4. *Restructuring* kognitif (restrukturisasi kognitif), tujuannya Mengubah pikiran otomatis negatif menjadi pikiran yang lebih realistis dan positif. Langkah-langkah: Klien diminta untuk mengidentifikasi bukti yang mendukung dan yang bertentangan dengan pikiran negatif mereka. Menilai alternatif pikiran yang lebih realistis dan lebih seimbang. Mengganti pikiran negatif dengan pernyataan yang lebih rasional dan penuh harapan (misalnya: "Saya bisa belajar dari kegagalan ini dan memperbaiki diri" daripada "Saya pasti gagal"). Melakukan latihan ulang untuk memperkuat pola pikir yang baru.
5. Evaluasi dan penguatan, tujuannya Menilai sejauh mana perubahan telah terjadi, serta memperkuat pembelajaran klien. Langkah-langkah: Melakukan evaluasi berkelanjutan dengan menggunakan kuisioner atau wawancara untuk menilai perubahan dalam pola pikir, perasaan, dan perilaku. Memberikan penguatan positif kepada klien atas kemajuan yang telah dicapai (misalnya: mengapresiasi usaha dan perubahan yang dilakukan). Menyusun rencana tindak lanjut untuk menghadapi kemungkinan kekambuhan atau tantangan di masa depan. Jika perlu, merencanakan sesi pemeliharaan atau penutupan terapi setelah klien merasa lebih siap menghadapinya sendiri.
6. Penutupan dan refleksi akhir, tujuannya Menyelesaikan proses terapi dengan cara yang positif dan konstruktif. Langkah-langkah: Membahas pencapaian dan kemajuan klien selama terapi. Menyediakan dukungan emosional bagi klien yang mungkin merasa cemas atau takut setelah terapi berakhir. Jika perlu, menawarkan sesi tindak lanjut atau mengarahkan klien ke sumber daya tambahan untuk mendukung kesejahteraan mereka.

2.3 Perilaku Agresif

2.3.1 Pengertian Perilaku Agresif

Perilaku agresif pada remaja meliputi seluruh perilaku anak yang kasar, menyerang, baik terhadap orang lain ataupun terhadap objek tertentu untuk melampiaskan kemarahan dan mencapai keinginannya. Jadi perilaku agresif pada remaja selain berupa perilaku menyerang yang dapat melukai anggota badan, juga dapat berupa kata-kata kasar dan melukai perasaan.

Perilaku agresif adalah setiap bentuk tindakan yang bertujuan untuk menyakiti atau melukai seseorang atau objek sebagai akibat dari frustrasi. Dalam hal ini, frustrasi merujuk pada keadaan di mana individu mengalami hambatan dalam mencapai suatu tujuan atau keinginannya. Mereka menjelaskan bahwa setiap frustrasi akan selalu mengarah pada agresi (jika tidak ada faktor penghambat lain, seperti kontrol diri atau norma sosial), agresi selalu berakar dari frustrasi, meskipun bentuk dan intensitasnya bisa berbeda, Dollard et al (dalam yunalia, 2020).

Agresif adalah naluri alami dan dapat terakumulasi dalam diri individu tanpa adanya rangsangan dari luar, jika individu mengalami kesulitan menemukan cara melepaskan frustrasi melalui kegiatan positif akan cenderung berperilaku agresif Sigmund Freud (dalam Sarfika, 2019). Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor biologis, lingkungan, pengalaman masa lalu, dan kondisi psikologis. Dalam konteks psikologi, agresi sering kali dipelajari untuk memahami penyebabnya, dampaknya, dan cara-cara untuk mengelolanya atau menguranginya dalam interaksi sosial (Yunalia, 2020).

2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor yang mempengaruhinya di antaranya ada faktor emosional yang tidak stabil, faktor lingkungan pertemanan maupun kerabat, faktor pembelajaran, faktor biologis seperti dari genetik atau keturunan dan faktor psikologis.

Menurut Dollard (dalam yunalia, 2020), perilaku agresif dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berinteraksi di antaranya :

1. Faktor Internal

- a. Kondisi Emosional, Individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik cenderung meluapkan amarah dan frustrasinya melalui perilaku agresif. Misalnya, siswa yang mengalami kegagalan atau tekanan akademik dapat mengekspresikan emosinya dengan memukul meja atau bertengkar dengan teman.

- b. Pola pikir negatif (*distorsi kognitif*), pola pikir negatif adalah cara berpikir yang tidak realistis, menyimpang dari kenyataan, dan cenderung merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam psikologi kognitif, ini disebut sebagai distorsi kognitif yaitu pola pikir otomatis yang keliru dan menghasilkan penilaian negatif terhadap diri, orang lain, atau situasi yang menyebabkan individu menunjukkan respon agresif.
- c. Pengalaman masa lalu, pengalaman hidup seperti pernah menjadi korban kekerasan, penelantaran, atau sering dihukum secara fisik, dapat membentuk pola pikir bahwa agresi adalah cara yang efektif untuk menyelesaikan masalah.
- d. Faktor genetik, faktor genetik dan neurobiologis, seperti kadar hormon testosteron yang tinggi atau kerusakan pada bagian otak tertentu (misalnya amigdala), dapat mempengaruhi kontrol diri seseorang dan meningkatkan kecenderungan agresivitas.
- e. Gangguan psikologis, beberapa gangguan seperti ADHD, gangguan perilaku (*Conduct Disorder*), atau gangguan suasana hati (*Mood Disorder*) sering dikaitkan dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas perilaku agresif.

2. Faktor Eksternal

- a. Pola asuh orang tua, orang tua yang menggunakan kekerasan fisik atau verbal dalam mendidik anak secara tidak langsung mengajarkan bahwa kekerasan adalah cara yang sah untuk menyelesaikan masalah. Pola asuh otoriter atau permisif juga berkontribusi terhadap perkembangan perilaku agresif.
- b. Lingkungan sekolah, lingkungan sekolah yang tidak aman, penuh tekanan sosial, atau kurang pengawasan dari guru dapat menciptakan situasi di mana perilaku agresif menjadi strategi bertahan hidup. Siswa yang terlibat dalam perundungan (*bullying*), baik sebagai pelaku maupun korban, lebih rentan menunjukkan perilaku agresif.
- c. Media masa, terutama televisi, film, dan permainan video yang menampilkan kekerasan, memiliki pengaruh besar terhadap anak dan remaja. Menurut teori pembelajaran sosial, anak akan meniru perilaku agresif yang mereka lihat, terutama jika pelaku kekerasan tersebut digambarkan sebagai pahlawan atau tokoh yang dihormati.

- d. Tekanan sosial lingkungan dan teman sebaya, lingkungan pertemanan yang mendukung kekerasan atau kompetisi tidak sehat dapat mendorong individu bertindak agresif untuk mendapatkan pengakuan atau mempertahankan posisinya di kelompok.

2.3.3 Aspek-Aspek Perilaku Agresif

Aspek-aspek perilaku agresif yaitu agresi Fisik dimana tindakan yang melibatkan kekerasan fisik terhadap orang lain, seperti memukul, menendang, atau menyerang, agresi Verbal yaitu penggunaan kata-kata untuk menyakiti atau merendahkan orang lain, termasuk penghinaan, ancaman, atau kata-kata kasar, Setiap bentuk perilaku agresif ini dapat muncul dipicu oleh berbagai faktor, termasuk emosi, lingkungan, dan pengalaman pribadi.

Bentuk perilaku agresif yang dapat muncul sebagai respons terhadap frustrasi. Berikut adalah beberapa bentuk perilaku agresif yang diuraikan dalam konteks teori mereka John Dollard (dalam yunalia, 2020):

- a. Agresif Fisik: Agresif fisik adalah bentuk perilaku agresif yang melibatkan kontak tubuh langsung dengan tujuan menyakiti, melukai, atau merugikan orang lain secara fisik. Perilaku ini biasanya muncul karena emosi seperti marah, frustrasi, atau dendam, dan sering kali dilakukan secara spontan. Contohnya termasuk memukul, menendang, atau menyerang seseorang secara fisik.
- b. Agresif Verbal: Agresif verbal adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan melalui kata-kata, dengan tujuan untuk menyakiti, menghina, mempermalukan, atau mengintimidasi orang lain secara psikologis atau emosional. Tidak ada kontak fisik, tetapi dampaknya bisa sangat menyakitkan secara mental. Contohnya bisa berupa penghinaan, ancaman, atau kata-kata kasar yang ditujukan untuk menyakiti perasaan orang lain.
- c. Agresif Relasional: Agresif relasional adalah bentuk perilaku agresif yang bertujuan untuk merusak hubungan sosial seseorang, seperti persahabatan, reputasi, atau status sosialnya, biasanya dilakukan secara halus dan tersembunyi. Contohnya termasuk menyebarkan rumor, mengecualikan seseorang dari kelompok, atau melakukan sabotase terhadap hubungan sosial.

- d. Agresif Instrumental: Agresif instrumental adalah perilaku agresif yang dilakukan dengan tujuan tertentu, biasanya untuk mendapatkan sesuatu atau mencapai tujuan pribadi. Dalam jenis agresi ini, menyakiti orang lain bukan tujuan utama, melainkan hanya alat atau cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Perilaku ini seringkali terencana, tidak emosional, dan digunakan sebagai strategi untuk mencapai tujuan tertentu, seperti status, kekuasaan, atau keuntungan materi. Contohnya adalah menyebarkan isu buruk tentang teman sekelas agar teman tersebut dikeluarkan dari kelompok lomba dan dirinya bisa menggantikan posisi itu, mengancam dan memaksa teman agar memberikan jawaban saat ulangan, bukan karena benci, tapi agar dirinya bisa mendapat nilai bagus, Mendorong teman saat rebutan bola di lapangan, supaya bisa merebut bola dan mencetak poin demi menang dalam pertandingan.

2.3.4 Dampak Perilaku Agresif

Perilaku agresif memberikan dampak yang sangat merugikan. Dampak yang dirasakan oleh anak agresif ini yaitu sulitnya bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga dapat mengganggu proses belajarnya. Jika dibiarkan secara terus menerus akan mengganggu proses belajar mengajar secara optimal. Dampak dari perilaku agresif ini dapat mencakup kerusakan hubungan interpersonal, peningkatan kecemasan, depresi, dan bahkan perilaku merusak diri sendiri. Kerusakan Hubungan Interpersonal, Perilaku agresif dapat menyebabkan konflik dan ketegangan dalam hubungan dengan orang lain, mengakibatkan isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat Sigmund Freud (dalam Sarfika, 2019).

Penurunan Prestasi Belajar, individu yang menunjukkan perilaku agresif sering kali mengalami kesulitan dalam konsentrasi dan fokus, yang dapat berdampak negatif pada prestasi akademis mereka. Kecemasan dan Depresi, agresi yang tidak terkelola dapat menyebabkan perasaan cemas dan depresi, karena individu mungkin merasa bersalah atau tertekan akibat tindakan mereka (Sarfika, 2019). Risiko Bunuh Diri, dalam kasus yang lebih ekstrim, perilaku agresif dapat berujung pada pikiran atau tindakan bunuh diri, terutama jika individu merasa terjebak dalam siklus agresi dan tidak memiliki cara untuk mengatasi perasaan mereka. Mekanisme Pertahanan,

freud juga menekankan bahwa perilaku agresif dapat menjadi hasil dari mekanisme pertahanan, di mana individu menggunakan agresi sebagai cara untuk mengatasi konflik internal atau tekanan dari lingkungan (Prasetyo, 2023).

Dampak pada Kesehatan Mental, Perilaku agresif yang berkelanjutan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental jangka panjang, termasuk gangguan kecemasan dan gangguan mood. Anak yang cenderung mengalami perilaku agresif akan susah untuk percaya pada orang lain, sehingga menyebabkan anak ini mudah tersinggung dan menyendiri. Dampak dari perilaku agresif bisa dilihat dari dampak pelaku dan korban. Dampak dari pelaku, misalnya pelaku akan dijaui dan tidak disenangi oleh orang lain. Sedangkan dampak dari korban misalnya timbulnya sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku agresif tersebut (Adi, 2022).

2.4 Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian dari Eva Falentina (2017) yang berjudul “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII pada SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Ajar 2016/2017” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* dalam mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII. Menggunakan desain *pretest-posttest*, hasil menunjukkan penurunan signifikan dalam perilaku agresif setelah intervensi konseling kelompok dengan CBT.
2. Penelitian dari Risky Kurnia Perdana & Wiryo Nuryono (2019) yang berjudul “Studi Kasus Tentang Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 3 Sawo Kabupaten Ponorogo dalam Perspektif *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*” Penelitian ini merupakan studi kasus yang mengkaji bentuk-bentuk perilaku agresif siswa, faktor penyebabnya, serta upaya penanganannya dari perspektif CBT. Ditemukan bahwa perilaku agresif siswa berkaitan dengan keyakinan inti negatif seperti merasa tidak berharga atau tidak dicintai. Upaya penanganan oleh guru BK dan wali kelas belum menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan.

3. Penelitian dari Novita Ayu Safitri (2014) yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok *Kognitif Behavioral* untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMP” Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan *kognitif behavioral* dalam mereduksi perilaku agresif siswa SMP. Menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *pretest-posttest*, hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok *kognitif behavioral efektif* dalam mengurangi perilaku agresif siswa.
4. Penelitian dari Lia Lisnawati (2023) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* dalam Mengatasi Perilaku Agresi Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Ciawigebang” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen untuk menguji efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku agresi siswa kelas VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam mengurangi perilaku agresi siswa.
5. Penelitian dari Egy Guntara & Illawaty Sulian (2019) yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Behavior Contract* untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII 8 SMP Negeri 8 Kota Bengkulu” Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract* terhadap perilaku agresif siswa. Menggunakan metode *eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*, hasil menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa menurun secara signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *behavior contract*.
6. Penelitian dari Fiki Febrian Dwi Prasetya (2018) yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Perilaku *Bullying* Siswa Kelas VIII SMP N 11 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam mengatasi perilaku bullying siswa kelas VIII. Menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*, hasil menunjukkan bahwa

konseling kelompok dengan teknik REBT efektif dalam mengurangi perilaku bullying siswa.

Dari beberapa penelitian yang relevan tersebut terdapat perbedaan, yang dapat membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah yang pertama penelitian ini dapat dibedakan dari aspek perilaku agresif dan juga instrumen perilaku agresif, yang kedua penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami faktor-faktor penyebab perilaku agresif dari perspektif CBT, yang ketiga penelitian ini menggunakan kognitif behavioral untuk mengurangi perilaku agresif siswa, yang keempat penelitian ini menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif, yang kelima Penelitian ini menggunakan teknik behavior contract dalam konseling kelompok, berbeda dengan pendekatan CBT yang digunakan dalam penelitian lainnya, dan yang terakhir yang dapat dibedakan adalah peneliti ini menggunakan teknik REBT dan fokus penelitiannya adalah perilaku bullying.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

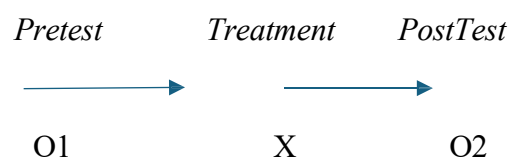
Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tersebut karena hanya memberikan perlakuan kepada kelompok yang bermasalah saja.

Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui perubahan perilaku *agresif* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* (CBT).

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

1. *Pre-test*, dilakukan untuk mengetahui kondisi variabel terikat sebelum perlakuan. Hal ini berguna untuk mempelajari pada bagian dan tahap mana perlakuan akan diberikan.
2. *Treatment*, memberikan perlakuan yaitu dengan melaksanakan layanan Konseling kelompok.
3. *Post-test*, dilakukan untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan. *Post-test* bertujuan untuk melihat bertambah atau tidaknya perubahan perilaku agresif pada siswa.

Dalam penelitian ini, akan dicari perubahan antara kondisi *pre-test* dan *post-test*. Hasil perbedaan antara kondisi *pre-test* dan *post-test* merupakan hasil tindakan, layanan konseling kelompok.



Keterangan:

O1 : Nilai *pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*) yang diberikan.

O2: Nilai *posttest* (setelah diberikan perlakuan)

Dalam penelitian ini akan dicari perbedaan antara kondisi *pre-test* dan *post-test* tentang perilaku agresif siswa. Hasil perbedaannya antara kondisi *pre-test* dan *post-test* merupakan hasil perlakuan, yaitu konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)*.

3.2. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 26 Bandar Lampung yang beralamatkan di Jl. R. Imba Kusuma Gg. Siswa No.81, Kemiling Permai, Kec. Kemiling, Kota Bandar Lampung, Lampung, Waktu penelitian ini yaitu pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025.

3.3. Populasi dan Subjek

Populasi adalah wilayah generalisasi yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 8 dengan total 213 siswa di SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2024/2025.

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 26 Bandar Lampung tahun ajaran 2024/2025. Pada penelitian ini menggunakan 5 siswa sebagai subjek penelitian. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan subjek berdasarkan kriteria siswa yang berperilaku agresif melalui angket skala likert. Peneliti menggunakan *purposive sampling* karena subjek yang dipilih berdasarkan karakteristik tertentu dan tidak secara acak. Hal ini juga dianggap relevan untuk mengukur perubahan perilaku dan sikap subjek.

3.4. Variabel Penelitian

Variabel dari penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel independen (Variabel X) dan variabel dependen (Variabel Y).

1. Variabel bebas yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadikan sebab dan timbulnya sebuah perubahan yang terjadi pada variabel dependen (terikat). Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah Layananan Konseling Kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT).
2. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah Perilaku agresif di SMP N 26 Bandar Lampung.

3.5. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional diperlukan untuk menghindari salah pengertian dan penafsiran yang berbeda didalam variabel-variabel penelitian. Beberapa definisi operasional tersebut adalah sebagai berikut :

1. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy* (CBT) merupakan bentuk terapi psikologis yang berfokus pada perubahan pikiran dan perilaku individu. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu seseorang dalam mengatasi berbagai masalah psikologis dengan cara mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang negatif atau keliru. CBT tidak hanya menekankan pada aspek kognitif (cara berpikir), tetapi juga pada pengembangan perilaku yang lebih sehat, realistis, dan adaptif dalam menghadapi situasi kehidupan.
2. Perilaku agresif adalah tindakan atau respons yang dilakukan oleh seseorang dengan maksud untuk melukai, menyakiti, atau merugikan orang lain, baik secara fisik maupun emosional. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam aspek-aspek perilaku agresif :
 - a. Agresi Fisik: Ini adalah bentuk agresi yang paling jelas dan langsung, di mana individu melakukan tindakan fisik yang menyakiti atau merugikan orang lain.
 - b. Agresi Verbal: Bentuk agresi ini melibatkan penggunaan kata-kata untuk menyakiti atau merendahkan orang lain.

- c. Agresi Relasional: Ini adalah bentuk agresi yang bertujuan untuk merusak hubungan sosial atau reputasi seseorang.
- d. Agresi Instrumental: Dalam bentuk ini, agresi digunakan sebagai alat untuk mencapai tujuan tertentu, bukan semata-mata untuk menyakiti.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah angket atau kuesioner dan juga observasi. Angket atau kuesioner adalah suatu teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya jawab dengan responden). Sedangkan Observasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengamati proses berlangsungnya pelaksanaan layanan konseling dan juga mengamati perilaku siswa setelah pemberian layanan konseling kelompok (Sugiyono, 2020).

Instrumen atau alat pengumpulan datanya disebut angket berisi sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau direspon oleh responden. Angket digunakan bertujuan untuk memperoleh data mengenai respon siswa terhadap penerapan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behaviour therapy (CBT)* yang diberikan untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa di SMP Negeri 26 Bandar Lampung. Pengisian angket diberikan kepada setiap siswa untuk diisi dengan kondisi yang sebenarnya menurut penilaian siswa. Penilaian skala menggunakan model linkert menilai tingkah laku atau sikap yang diinginkan, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok responden.

Skala ini terdiri dari empat *alternative* jawaban yaitu selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Dimana pada item *favorable* (+) skor 4 menunjukkan sangat setuju, skor 3 menunjukkan setuju, skor 2 menunjukkan tidak setuju, dan skor 1 menunjukkan sangat tidak setuju. Sedangkan dalam item *unfavorable* (-) bergerak dari skor 1 sangat setuju, skor 2 setuju, skor 3 tidak setuju, dan skor 4 sangat tidak setuju.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Agresif

Aspek	Variabel	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Fisik	Tindakan menyakiti fisik.	Menyerang secara fisik (memukul, menendang, mencubit, mendorong)	1,3,5,7,9	2,4,6,8,10
Verbal	Kata-kata menyakitkan.	Menghina, memaki, membentak	11,13,15,17	12,14,16,18
Relasional	Penolakan sosial	Mengucilkan, mengabaikan, tidak mengajak teman bermain atau berinteraksi, Menyebarkan gosip, Manipulasi hubungan sosial.	19,21,23	20,22,24
Instrumental	Agresi untuk keuntungan pribadi	Menyakiti untuk mendapatkan sesuatu (mainan, kekuasaan, dll.)	25,27,29	26,28,30

3.7. Uji Prasyarat Instrumen

3.7.1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen (Arikunto, 2010). Validitas adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana tes telah mengukur apa yang seharusnya. Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur.

Validitas dalam penelitian dijelaskan sebagian suatu derajat ketetapan alat ukur penelitian tentang isi atau arti sebenarnya yang diukur. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi, sedangkan instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Pada penelitian ini menggunakan rumus Korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. aplikasi SPSS. Lalu hasil uji coba dihitung dengan menggunakan rumus koefisien korelasi *person product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{hitung} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

Rhitung : Koefisien korelasi

N : Jumlah responden

X : Skor tiap item

Y : Total skor tiap responden dan seluruh item

$\sum X$: Jumlah standar distribusi X

$\sum Y$: Jumlah standar distribusi Y

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor X

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat masing-masing skor Y

$\sum XY$: Jumlah produk dari skor butir dan skor total butir instrument

Adapun ketentuan valid atau tidak validnya suatu butir pertanyaan adalah sebagai berikut:

Apabila $r_{hitung} > r_{table}$: Instrument adalah valid

Apabila $r_{hitung} < r_{table}$: Instrument adalah tidak valid

Tabel 2. Uji Validitas

Variabel	Item valid
Perilaku Agresif (y)	30 item valid

Dalam uji validitas ini, nilai R-tabel yang digunakan adalah 0,361 dengan tingkat signifikansi 5%. Setelah pengujian dilakukan terhadap 30 responden, pada skala perilaku agresif dari 30 item pernyataan penelitian awal, terdapat 30 item yang dinyatakan valid dan dianggap telah mewakili indikator skala perilaku agresif.

3.7.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas adalah derajat dan ketelitian atau akurasi yang ditunjukkan oleh instrumen pengukuran. Reabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010). Dengan demikian reliabilitas dapat diartikan sebagai kepercayaan. Kepercayaan hubungan dengan ketetapan dan konsisten. Instrumen yang dikatakan reliabel jika memberikan hasil yang tetap atau konsisten apabila diteskan berkali-kali. Untuk mengetahui reliabilitas, peneliti menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Alfa Cronbach* dimana suatu instrumen dinyatakan reliabel jika nilai koefisien reliabilitas adalah 0,60.

Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_i^2 s}{st^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Nilai reliabilitas

k : Jumlah butir pertanyaan

$\sum_i^2 s$: Jumlah varian butir soal

st^2 : Varian skor total

Rumus *Alpha Cronbach* di atas digunakan untuk menentukan apakah setiap butir pernyataan dalam instrumen penelitian reliabel atau layak digunakan, dengan nilai batas sebesar 0,6 (Sugiyono, 2020). Jika nilai *Alpha Cronbach* $> 0,60$, maka skala dianggap reliabel dan layak digunakan, Jika nilai *Alpha Cronbach* $< 0,60$, maka instrumen penelitian dianggap kurang layak dan tidak reliabel. Kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dapat dikelompokkan seperti yang tercantum dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Kriteria Koefisien Reliabilitas *Alpha Cronbach*

Kriteria	Koefisien
Sangat Reliabel	>0.90
Reliabel	$0.70-0.90$
Cukup Reliabel	$0.40-0.70$
Kurang Reliabel	$0.20-0.40$
Tidak Reliabel	$0.20-0.40 < 0.20$

Ketentuan tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat reliabilitas suatu instrumen. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 27.

Tabel 4. Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's alpha</i>	<i>N of Item</i>
Perilaku Agresif	0,906	30

Hasil pengolahan data uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen skala perilaku agresif memiliki nilai *alpha* sebesar 0,906. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen perilaku agresif termasuk dalam kategori *reliabilitas* yang sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini layak dan dapat diandalkan untuk keperluan penelitian.

3.8. Teknik Analisis

Teknik analisis data adalah suatu kegiatan sesudah data dari seluruh responden atau sumber data-data lain semua terkumpul (Aiman, 2022). Teknik analisis data kuantitatif menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji *t-test* untuk mengetahui perbandingan setelah dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok. Peneliti melakukan analisis data kuantitatif dengan membandingkan dua tahap pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan melalui *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal siswa sebelum menerima intervensi berupa layanan konseling kelompok. Selanjutnya, pengukuran kedua dilakukan melalui *post-test* untuk mengukur perubahan yang terjadi setelah siswa mengikuti program konseling kelompok tersebut.

3.9. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal (Sugiyono, 2020).

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Oleh karena itu sebelum pengujian hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu akan dilakukan pengujian normalitas data. Jika nilai Signifikansi lebih besar dari $> 0,05$ maka distribusi data normal. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas data dengan bantuan *software IBM SPSS 27*.

Tabel 5. Uji Normalitas

Data	Sig. (p) Value	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,606	Berdistribusi Normal
posttest	0,212	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, data *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0,606$ dan data *posttest* sebesar $p = 0,212$, di mana keduanya $p > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data perilaku agresif siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy* berdistribusi normal.

3.10. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji hipotesis parametrik. Hal ini dikarenakan data yang diperoleh dalam penelitian ini berbentuk ordinal. Data ordinal adalah data yang memiliki rangking dan jarak antara keduanya tidak diketahui. Uji ini dilakukan untuk membandingkan data hasil *pre-test* dan *post-test*, dengan uji ini dapat diketahui apakah terdapat perbedaan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga diketahui apakah terdapat pengaruh penggunaan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* untuk mengurangi perilaku agresif.

Peneliti menggunakan teknik *Uji-t (Paired-Samples t-test)* digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)*. Uji ini digunakan karena penelitian menggunakan *desain one group pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama (Sugiyono, 2020). Uji ini dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS 27. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi (p) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6. Uji Hipotesis

Pasangan Penguji	Nilai Sig. (p)	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i>	.001	Signifikan

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-test* pada Tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku agresif sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)*. Dengan demikian, layanan ini dapat dinyatakan dapat digunakan dalam mengurangi perilaku agresif siswa kelas 8 di SMPN 26 Bandar Lampung.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SMP Negeri 26 Bandar Lampung, diperoleh kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis data menggunakan uji *Paired Samples t-test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku agresif siswa setelah diberikan layanan. Peningkatan skor perilaku agresif terjadi pada seluruh subjek penelitian, dengan 2 dari 5 siswa mengalami penurunan kategori dari tinggi menjadi sedang, sedangkan 2 siswa mengalami penurunan dari kategori sedang menjadi rendah dan 1 siswa tetap dalam kategori sedang namun mengalami peningkatan skor numerik.

Hal ini menunjukkan bahwa layanan ini memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara lebih sehat. Dengan demikian, konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi intervensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa dalam mengurangi perilaku agresif dan dapat dinyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behaviour therapy (CBT)* efektif digunakan untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII.

5.2 Saran

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

1. Kepada siswa

Siswa SMP Negeri 26 Bandar Lampung diharapkan agar mampu untuk mengontrol perilakunya, mengarahkan perilakunya ke hal-hal yang lebih positif serta lebih selektif dalam memilih teman sebaya dengan mempertimbangkan pengaruh teman terhadap perilaku dan prestasi belajar.

2. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan arahan secara rutin kepada siswa melalui layanan bimbingan klasikal atau diskusi secara berkelompok agar siswa memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif menjadi lebih sehat dan juga guru bimbingan dan konseling dapat membuat program konseling individu maupun kelompok secara terjadwal bagi siswa yang menunjukkan perilaku agresif.

3. Bagi peneliti lain

Peneliti lain disarankan agar proses konseling kelompok tidak hanya dilakukan dalam empat sesi, melainkan dikembangkan menjadi lebih banyak sesi lagi guna memberikan ruang yang lebih luas bagi siswa untuk mengeksplorasi permasalahan dan mencapai hasil konseling yang lebih optimal, lalu disarankan untuk peneliti lain selain pendekatan kuantitatif, pendekatan kualitatif atau campuran (mix-method) dapat di pertimbangkan untuk memperoleh gambaran lebih mendalam mengenai pengalaman siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Amnur, Alhidayat. 2019. *Penerapan Teknik Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Toleransi Siswa Di SMA Negeri 1 Jenepo*. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar (UNM).
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. 2021. Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences. *Annual Review of Psychology*. VOL 72. No 171–193.
- Andriati, Novi. Hidayati, Novi Wahyu. 2020. Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional. *Manajemen Pendidikan*. Vol. 16. No.1.
- Anjaswari. 2019. Relationship Between Parenting Style And Emotional And Behavior Problems. *Aesculapius Medical Journal*. Vol. 3. No.1.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Afifah, B. E. A. 2022. *Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku menyimpang siswa di SMP Negeri 5 Ngawi*. (Skripsi). Universitas STKIP Modern Ngawi.
- Dishion, T. J., & Tipsord, J. M. 2011. Peer contagion in child and adolescent social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, Vol. 62. No. 189–214.
- Djamarah, S. B. 2021. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Falentina, E. 2017. *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII Pada SMP Negeri 2 Trimurjo Tahun Ajar 2016/2017*. (Skripsi). Universitas Lampung.
- Guntara, E., & Sulian, I. 2019. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas VIII 8 SMP Negeri 8 Kota Bengkulu*. (Skripsi). Universitas Bengkulu.
- Hidayat, Hariz. Yusri. Dan Asmidir Ilyas. 2019. Profil Siswa Agresif Dan Peranan Guru BK. *Jurnal Konselor*. Vol. 4. No. 4.

- Kurnia, R. P. 2019. *Studi Kasus Tentang Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 3 Sawoo Kabupaten Ponorogo Dalam Perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya.
- Lilis, Karlina. 2020. Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*. Vol. 1. No. 1.
- Lisnawati, L. 2023. *Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-management Dalam Mengatasi Perilaku Agresi Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Ciawigebang*. (Skripsi). IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Lumongga, Namora. 2019. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Nafiah. Ainun. Handayani. Ari. 2018. Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Penurunan Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*. Vol. 1. No. 1.
- Nurjanah, S. (2019). *Pengaruh teman sebaya terhadap perilaku menyimpang siswa kelas X SMK Swasta Satria Binjai tahun pelajaran 2017/2018*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. 2012. Strengths-based cognitive behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, Vol. 19. No. 4.
- Perdana, R. K. 2019. Studi Kasus Tentang Perilaku Agresif Siswa di SMP Negeri 3 Sawoo Kabupaten Ponorogo Dalam Perspektif Cognitive Behavior Therapy (CBT). *Jurnal BK UNESA*. Vol. 10. No. 1.
- Prasetya, F. F. D. 2018. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII SMP N 11 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018*. (Skripsi). Universitas PGRI Yogyakarta.
- Prasetyo, Dinda Dwi. Indrati Endang. Aldila Fitri. 2023. *Peran Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Dalam Mengurangi Agresifitas Remaja*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol.2 No.2.
- Safitri, N. A. 2014. *Keefektifan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMP*. (Skripsi). Universitas Negeri Malang.
- Sanjaya, Nur Aeni. 2022. Teknik Role Play Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*. Vol.1.No.1.
- Sarfika, Rika. 2019. Karakteristik Perilaku Agresif Remaja Pada Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keperawatan Jiwa* Vol. 7. No.3.

- Sari, R. P. 2020. Penerapan teori kognitif sosial dalam pembelajaran kelompok. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, Vol. 4. No. 2.
- Subqi, Imam. 2019. Perilaku Agresif Remaja Dalam Tinjauan Pola Asuh Keagamaan Orang Tua Di Desa Baleadi Pati. *Indonesian Journal of Islamic Psychology* Vol. 1. No 2.
- Sugiyono. 2020. Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, Sri Eka. Daulay, Wardiyah. Nasution, Mahnum Lailan. 2019. Cognitive Behaviour Therapy. Medan: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Wijaya, Candra Adi. 2022. Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Pada Siswa Kelas VIII Di Smpn 2 Dlanggu Mojokerto. *Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* Vol.6. No.1.
- Yahya, Egalia. 2016. Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling E-Journal*. Vol. 03. No.2.
- Yunalia, Endang Mei. 2020. Analisis Perilaku Agresif Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama. *Journal Health of Studies*. Vol. 4. No.1.
- Zepeda, C. D., Nokes-Malach, T. J., Richey, J. E., & Gadgil, S. 2015. Collaborative learning supports quality metacognition in elementary science. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 107. No. 2.