

**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF NEGATIF SISWA DI SMPN 10 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Banda
Aceh Sebagai Salah Satu Persyaratan Penulisan Skripsi

Oleh :

MUHAMMAD RAUZA FAUZAN

NIM. 180213093

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prodi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
2024 M / 1445 H**

**EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF NEGATIF SISWA DI SMPN 10 BANDA ACEH**

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Prodi Pendidikan Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

**MUHAMMAD RAUZA FAUZAN
180213093**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling**

Disetujui oleh :

جامعة الرانيري

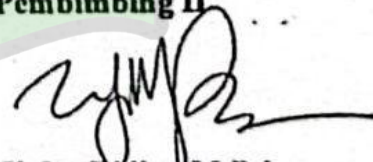
A R - R A N I R Y

Pembimbing I



**Nuzliah, M.Pd
NIDN. 2013049001**

Pembimbing II



**Usfur Ridha, M.Psi
NIDN. 2006078301**

EFEKTIFITAS TEKNIK *SELF CONTROL* UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF NEGATIF SISWA DI SMPN 10 BANDA ACEH

Telah diuji oleh panitia Ujian Munaqasyah skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry dan dinyatakan Lulus
Serta diterima sebagai salah satu beban studi Program Studi (S1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Selasa, 20 Agustus 2024

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Nuzliyah, M. Pd
NIDN. 2012049001

Sekretaris,

Usfur Ridha, M. Psi.
NIDN.2006078301

Penguji I,

Dr. Fakhri Yacob, M. Ed
NIP. 196704011991031006

Penguji II,

Yulina Nelisma, M. Pd

A R - R A N I R Y

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Barussalam Banda Aceh



Prof. Saiful Mubandah, S. Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.
NIP. 1973010211997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/ SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Rauza Fauzan
NIM : 180213093
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Efektifitas Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Negatif Siswa di SMP N 10 Banda Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

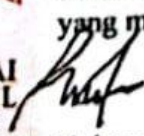
1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan;
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin tanpa memiliki karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.



Banda Aceh, 30 Juli 2024
yang menyatakan


Muhammad Rauza Fauzan
Nim. 180213093

ABSTRAK

Nama : Muhammad Rauza Fauzan
NIM : 180213093
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/ Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Judul : Efektifitas Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Negatif Siswa di SMP N 10 Banda Aceh
Tebal halaman : 73 Halaman
Pembimbing I : Nuzliah, M.Pd
Pembimbing II : Usfur Ridha, M.Psi

Perilaku Agresif adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Teknik *self control* adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, yang mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. Tujuan yang ingin di capai dari teknik *self control* untuk mengurangi perilaku agresif siswa kelas VIII di SMPN 10 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode eksperimen dengan model *one – group – pretest-postes design*. Populasi penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas VIII di SMPN 10 Banda Aceh, dan sampelnya 10 siswa menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* untuk menangani siswa tersebut. Metode pengumpulan data menggunakan Angket. Hasil penelitian ini menemukan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* dapat digunakan untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa kelas VIII. Dari uji hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif digunakan untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa kelas VIII SMPN 10 Banda Aceh.

Kata kunci : Bimbingan Kelompok, Teknik *self control*, Perilaku Agresif Negatif.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Shalawat beserta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Alam Nabi besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **“Efektifitas Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Negatif Siswa di SMP N 10 Banda Aceh”**.

Suatu kebahagiaan bagi peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini, Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini banyak terdapat kendala dan kekurangan. Penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan karena adanya bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan dari semua pihak. Ucapan terima kasih tidak terhingga peneliti persembahkan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan kesempatan belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
2. Bapak Prof. Safrul Muluk. S.Ag., MA., M.Ed. Ph.D selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/karyawati FTK Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan dan Konseling.

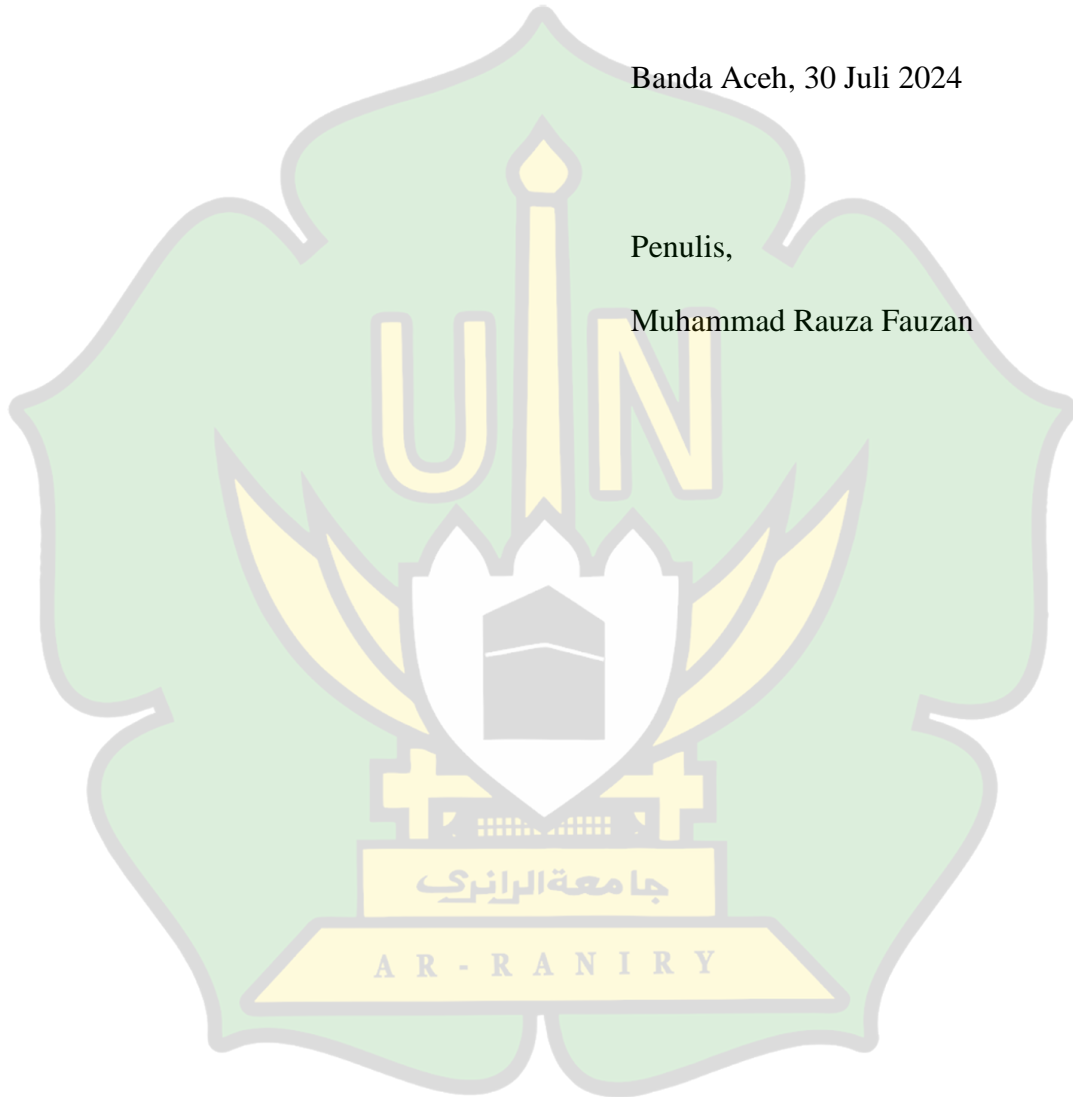
3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh
4. Nuzliah, M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan Usfur Ridha, M.Psi sebagai dosen pembimbing II yang meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberi nasehat dan motivasi sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan asisten serta karyawan/karyawati program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis
6. Staf Administrasi dan staf perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
7. Persembahan teristimewa kepada ayahanda tercinta Bapak Muhammad Fadhil dan Ibunda tercinta Cut Litarawati selaku orang tua yang sangat peneliti sayangi, tanpa kedua orang tua peneliti bukanlah siapa-siapa, selalu mendukung, memberi motivasi, memberi semangat, selalu mendoakan tanpa henti, serta memberikan nasehat agar menjadi anak yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain, dan orang tua selalu mengajarkan betapa pentingnya bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan selama ini serta selalu mengingat Allah dalam keadaan apapun. Dari kedua orang tua peneliti belajar arti sebuah perjuangan dan pengorbanan, sebagai anak peneliti sangat bersyukur dan bangga memiliki kedua orang tua.

8. Kepada teman-teman satu angkatan 2018 program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh terima kasih telah mengisi hari-hari peneliti selama 5 tahun terakhir.

Banda Aceh, 30 Juli 2024

Penulis,

Muhammad Rauza Fauzan



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/ SKRIPSI...	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Penelitian yang Relevan	9
F. Definisi Operasional.....	11
G. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB II KAJIAN TEORI	18
A. Agresif Negatif	18
1. Pengertian Perilaku Agresif	18
2. Aspek- Aspek Perilaku Agresif.....	19
3. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif.....	20
4. Indikator Perilaku Agresif Negatif.....	23
5. Tujuan Agresif	25
6. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif.....	26
B. <i>Self Control</i>	28
1. Pengertian <i>Self Control</i>	28
2. Jenis dan Aspek <i>Self Control</i>	30
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Control</i>	31
4. Indikator Teknik <i>Self Control</i>	32
C. Bimbingan Kelompok	32
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	32
2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	33
3. Materi Layanan Bimbingan Kelompok.....	35

4.	Peranan Anggota Kelompok	36
5.	Peranan Pemimpin Kelompok	37
6.	Tahap- tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok.....	38
BAB III METODE PENELITIAN		40
A.	Rancangan Penelitian	40
B.	Lokasi	42
C.	Populasi dan Sampel	42
1.	Populasi	42
2.	Sampel.....	43
D.	Teknik Pengumpulan Data	44
1.	Observasi.....	44
2.	Angket (Skala <i>Likert</i>).....	45
3.	Dokumentasi	48
E.	Teknik Analisis Data	48
1.	Uji normalitas.....	48
2.	Uji-t.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		50
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
B.	Hasil Penelitian.....	52
1.	Penyajian Data	52
2.	Pengolahan Data.....	59
3.	Interprestasi Data	62
C.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
BAB V PENUTUP.....		66
A.	Kesimpulan.....	66
B.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku agresif negatif merupakan perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain dalam hal keamanan dan kenyamanan. pada kenyataannya di lapangan menunjukkan bahwa masih ada permasalahan terkait moral siswa terkait perilaku agresif negatif, Dilingkungan sekolah ditemui juga permasalahan siswa yang melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya dan tergolong menyimpang yakni perilaku agresif negatif.¹ Perilaku agresif adalah perbuatan atau siksaan yang disengaja untuk menyakiti orang lain baik secara verbal atau berifat tidak langsung seperti menghina, mengumpat, memaki dan marah. Sedangkan secara non verbal atau bersifat fisik langsung seperti memukul, mencubit, dan menyerang.²

Perilaku agresif fisik remaja di Indonesia akhir-akhir ini, seringkali membuat kekhawatiran yang sangat memprihatinkan dan menjadi topik yang diperbincangkan. Banyaknya kasus yang disoroti oleh media cetak, dan media eletronik, memperlihatkan berbagai kekerasan yang dilakukan oleh para pelajar. Beberapa kasus perilaku agresif yang dilakukan oleh pelajara, dilansir dari surat kabar online yaitu, angka kejadian meningkatnya tindakan agresif remaja pada usia

¹ Dedek, Musliana. *Efektivitas Teknik Self Control Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif Siswa Di Sekolah Menengahatas Negeri 12 Pekanbaru*. 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Hal 1

² Resi Rakasiwi. Dkk, *Efektivitas Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Siswa Kelas Viii Smp PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018*, Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2018. Vol 2 (1). Hal. 3

sekolah, ditunjukkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memaparkan bahwa, pada tahun 2019 tindakan kekerasan yang dilakukan oleh remaja baik secara fisik terhadap 153 anak yang didominasi terjadi pada tingkat SMP dan SMA kemudian mengalami kenaikan pada tahun 2020. Perilaku-perilaku agresif fisik yang dilakukan oleh remaja didasarkan oleh beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya perilaku tersebut.³

Menurut penelitian terdahulu yang diteliti oleh Siti Chadijah Di SMPN 281 Jakarta sendiri para siswa di sekolah tersebut ada yang melakukan tindakan yang menyimpang, tindakan menyimpang yang biasanya dilakukan adalah memukul siswa lain atau dari sekolah lain. Pemukulan yang dilakukan siswa merupakan salah satu contoh perilaku agresif. Perilaku agresif merupakan perilaku yang merugikan orang lain dengan perilaku yang berlawanan dengan perilaku prososial. Perilaku seperti menampar, menyambar, mencubit, menendang, meludah, menggigit, mengancam, merendahkan, mempermalukan, mencerca, bergosip, menyerang, menggoda, dan menghancurkan semua contoh tindakan agresif.⁴

Anak yang menunjukkan perilaku ini biasanya kita anggap sebagai pengganggu atau pembuat onar. Sebenarnya siswa yang tidak mengalami masalah emosi atau perilaku juga menampilkan perilaku seperti yang disebutkan di atas, tetapi tidak sesering dan seimplusif siswa yang memiliki masalah emosi atau perilaku. Anak dengan perilaku agresif biasanya mendapatkan masalah tambahan

³ Maria Gregoria Nona Diogo, Dkk. *Pengembangan panduan pelatihan teknik self control untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA*. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan, 2021. Vol 6(11). Hal 1769

⁴ Siti Chadijah, *Fenomena Perilaku Agresif Siswa Sekolah (Studi Kasus: Siswa di SMP Negeri 281 Jakarta)*. 2018(Universitas Negeri Jakarta)

seperti tidak diterima oleh teman-temannya (dimusuhi, dijauhi, tidak diajak bermain) dan dianggap sebagai pembuat masalah oleh guru.

Meningkatnya perilaku agresif pada peserta didik biasanya berawal dari saling ejek antara teman, ini dinamakan agresif verbal antara teman, agresif verbal ini juga dapat menjadi pemicu anak melakukan perilaku agresif fisik, karena seorang anak yang diserang dengan kata-kata yang menyakitkan, seperti dihina, dicaci, mengeluarkan kata-kata kasar maka anak yang diserang dengan kata-kata kasar tersebut juga dapat menyerang kembali dengan perilaku agresif fisik. Selain faktor di atas, ada juga peserta didik yang memiliki perilaku agresif karena ingin mencari perhatian dari orang di sekelilingnya.⁵

Siswa merupakan salah satu komponen terpenting dalam pendidikan. Lembaga pendidikan diharapkan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa dan meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola dirinya serta kemampuannya. Siswa dapat mengembangkan bakat, minat serta potensi yang dimilikinya sesuai dengan tujuan pendidikan tersebut. Pada hakikatnya siswa menyenangi kebebasan, sehingga membuat mereka lebih mudah untuk melakukan tindakan-tindakan yang diinginkan sehingga mereka tidak menyadari apakah tindakan tersebut dapat merugikan atau tidak. Menjadikan generasi muda dengan kepribadian yang memiliki ciri-ciri maju dan mandiri, maka seluruh dimensi

⁵ Andi Riswandi Buana Putra, *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Negatif Peserta Didik di SMKN 2 Palangkaraya Tahun Pelajaran 2014/2015*. *Jurnal Konseling Gusjigang*. 2015, Vol. 1 No 2

kemanusiaan yang ada pada diri generasi muda perlu ditumbuh kembangkan agar tercipta manusia seutuhnya.⁶

Dalam mewujudkan cita-cita pendidikan, sekolah perlu menyelenggarakan kegiatan pendidikan. Penyelenggaraan pendidikan saja belum cukup untuk mengembangkan kepribadian siswa secara mandiri, Siswa membutuhkan bimbingan dan bantuan pihak lain dalam mempersiapkan diri untuk menentukan arah pendidikan. Salah satu pihak yang terlibat dalam membantu dan membimbing siswa adalah guru bimbingan dan konseling, Untuk mengatasi perilaku agresif negatif siswa salah satunya ialah melalui layanan bimbingan kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok, aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan atau pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan⁷.

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.⁸

⁶ Dedek, Musliana. *Efektivitas Teknik Self Control Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif Siswa Di Sekolah Menengahatas Negeri 12 Pekanbaru,,,,,*hal 2

⁷ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi,* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2015). hal 164

⁸ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok,* (Tulungagung: UD Duta Sablon, 2022). Hal 13

Teknik *Self Control* adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, yang mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku. *Self Control* diperlukan pada remaja karena fase remaja adalah masa peralihan, yang membuat remaja bingung dalam memilih serta memilah dalam bertindak. Remaja rentan terpengaruh karena psikologisnya belum stabil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Slater. M.D (2003) menyatakan bahwa individu yang mudah terpancing emosinya untuk melakukan tindakan agresivitas adalah remaja, karena remaja masih labil dan belum memiliki kontrol diri yang kuat. Oleh sebab itu dibutuhkan kontrol diri yang baik agar remaja dapat mengontrol diri untuk tidak melakukan perilaku agresif.⁹

Berdasarkan hasil observasi awal pada waktu magang 3 di SMPN 10 Banda Aceh terdapat beberapa fenomena bentuk perilaku agresif negatif yang paling tampak adalah memukul, berkelahi, mengejek, berteriak, tidak mau mengikuti perintah atau permintaan, menangis atau merusak suatu barang, bukan hanya itu tapi juga terjadi perilaku secara verbal seperti mengancam, membentak, memaki, menghina, mengejek, berteriak dan memanggil dengan sebutan buruk. Masih banyak siswa yang memiliki perilaku agresif, baik agresif fisik maupun verbal. Saat jam istirahat ada siswa laki-laki mengganggu teman yang perempuan, melakukan

⁹ Silsa Nabilla dan Rinaldi, *Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok*, CAUSALITA: Journal Of Psychology, 2023. Vol 1 (2). Hal 166

perkelahian, melawan kepada guru dan masih banyak siswa yang cabut sebelum jam pulang.

Hal seperti ini tidak hanya terjadi ketika jam istirahat saja, ketika jam pelajaran berlangsungpun anak laki-laki juga mengganggu temannya yang sedang belajar, padahal guru sedang berada di dalam kelas peserta didik tersebut tidak menghiraukan. Hal tersebut seringkali menyebabkan perkelahian di antara siswa sehingga menggagu ketertiban dan kenyamanan belajar di dalam kelas, selain itu juga sering datang laporan-laporan dari teman-teman kelas tentang perilaku agresif mereka.¹⁰ Perilaku agresif siswa juga terjadi diluar jam sekolah seperti kedapatan cabut dan merokok diluar sekolah, tentu hal ini akan terbawa ke lingkungan sekolah sehingga pada akhirnya mereka melakukan hal serupa di sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Dedek Musliana tentang Efektivitas Teknik Self Control Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. Dari hasil penelitian menunjukkan perilaku agresif negatif siswa sebelum diberikan teknik Self Control dalam layanan bimbingan kelompok berada dikategori sangat rendah dan setelah diberikan teknik Self Control dalam layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi, maka dapat dikatakan adanya perbedaan Pre-test dan Post-test. Jadi dapat disimpulkan Teknik Self Control dalam Layanan Bimbingan Kelompok efektif terhadap peningkatan aktualisasi diri siswa dalam belajar. Persamaannya sama-sama meneliti tentang Teknik Self Control dan

¹⁰ Hasil penelitian awal pada magang III di SMPN 10 Banda Aceh, pada 8 Desember 2021

perilaku agresif siswa. Sedangkan perbedaannya, pada objek yang diteliti dan tahun penelitian.

Penelitian yang dilakukan oleh Izzati Mukminah tentang Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengembangkan Self Control Siswa Agresif Negatif di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. dalam penelitian ini melihat bagaimana upaya guru pembimbing dalam mengembangkan self control siswa agresif negatif. Dalam penelitian ini dijelaskan terkait upaya guru pembimbing yang sudah dilakukan meski belum mendapatkan hasil maksimal. Penelitian yang dilakukan Izzati pada satu sisi sama dengan peneliti, tapi pada sisi lain berbeda. Persamaannya sama-sama meneliti tentang siswa yang agresif. Sedangkan perbedaannya, objek yang diteliti ialah guru pembimbing sedangkan yang penulis teliti adalah efektivitas teknik *self control* untuk mengurangi perilaku agresif negatif pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Oktamaritasari dengan tentang Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling bagi perilaku agresif siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual agar siswa agresif lebih leluasa menceritakan masalah agresif yang di alaminya. Layanan ini di lakukan dengan cara bimbingan konseling memanggil siswa yang berperilaku agresif dan melaksanakan layanan konseling individual di ruangan BK sekolah.

Penelitian ini terinspirasi dari pengalaman magang 3 di SMPN 10 Banda Aceh. Hasil menunjukkan bahwa siswa di sekolah tersebut masih banyak yang berperilaku negatif dalam kegiatan belajar dan banyaknya siswa tidak bisa

mengontrol dirinya ke dalam hal-hal yang lebih baik. Permasalahan ini termasuk salah satu mengapa siswa sulit dalam mengontrol dirinya ke arah yang lebih baik. Oleh karena itu menurut peneliti ingin mengetahui “Efektivitas Teknik *Self Control* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa di SMPN 10 Banda Aceh”

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana perilaku agresif negatif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan teknik *self control* di SMPN 10 Banda Aceh?
2. Apakah teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana perilaku agresif negatif siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan teknik *self control* di SMPN 10 Banda Aceh
2. Untuk mengetahui apakah teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh

D. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua manfaat yang ingin dicapai bagi penulis yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan cakrawala bagi pembaca
- b. Mampu memberikan dampak positif untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa dengan menerapkan teknik *self control*.

- c. Sebagai referensi atau pijakan pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan efektifitas teknik *self control* untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi peneliti

Agar dapat memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru yang berhubungan dengan efektifitas teknik *self control* untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

- b. Manfaat bagi siswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi siswa untuk memahami dirinya secara baik serta dapat mengurangi perilaku agresif dengan menerapkan teknik *self control*.

- c. Manfaat bagi guru bimbingan dan konsling

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat menjadi bahan kajian program studi bimbingan dan konseling terkait efektifitas teknik *self control* untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

E. Penelitian yang Relevan - R A N I R Y

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah. Pada dasarnya penelitian tentang pengaruh layanan bimbingan kelompok ini sudah banyak diteliti oleh peneliti-peneliti sebelumnya, seperti yang dikaji oleh:

1. Dedek Musliana dengan judul: Efektivitas Teknik Self Control Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif

Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. Dari hasil penelitian menunjukkan perilaku agresif negatif siswa sebelum diberikan teknik *Self Control* dalam layanan bimbingan kelompok berada dikategori sangat rendah dan setelah diberikan teknik *Self Control* dalam layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi, maka dapat dikatakan adanya perbedaan Pre-test dan Post-test. Jadi dapat disimpulkan Teknik *Self Control* dalam Layanan Bimbingan Kelompok efektif terhadap peningkatan aktualisasi diri siswa dalam belajar. Persamaannya sama-sama meneliti tentang Teknik *Self Control* dan perilaku agresif siswa. Sedangkan perbedaannya, pada objek yang diteliti dan tahun penelitian.

2. Izzati Mukminah dengan judul : Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengembangkan *Self Control* Siswa Agresif Negatif di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru. dalam penelitian ini melihat bagaimana upaya guru pembimbing dalam mengembangkan *self control* siswa agresif negatif. Dalam penelitian ini dijelaskan terkait upaya guru pembimbing yang sudah dilakukan meski belum mendapatkan hasil maksimal. Penelitian yang dilakukan Izzati pada satu sisi sama dengan peneliti, tapi pada sisi lain berbeda. Persamaannya sama-sama meneliti tentang siswa yang agresif. Sedangkan perbedaannya, objek yang diteliti ialah guru pembimbing sedangkan yang penulis teliti adalah pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap perilaku agresif negatif pada siswa.

3. Dwi Oktamaritasari dengan judul : Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling bagi perilaku agresif siswa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individual agar siswa agresif lebih leluasa menceritakan masalah agresif yang di alaminya. Layanan ini di lakukan dengan cara bimbingan konseling memanggil siswa yang berperilaku agresif dan melaksanakan layanan konseling individual di ruangan BK sekolah.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu konsep yang digunakan untuk memberi batasan terhadap definisi teoritis. Hal ini perlukan agar tidak terjadi kesalahan terhadap penulisan ini. konsep-konsep dioperasionalkan agar lebih dan terarah. Kajian yang peneliti lakukan adalah terkait dengan efektivitas teknik self control dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku agresif negatif siswa di Sekolah SMP Negeri 10 Banda Aceh, yaitu sebagai berikut.

1. Teknik Self Control

Averill dalam Kusumadewi, Tuti, dan Aditya (2012) mendefenisikan kontrol diri (*self control*) sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.¹¹ Sedangkan Skinner dalam Sulton menyatakan

¹¹ Tira Pratama Amsari & Rr. Dini Diah Nurhadianti, *Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepatuhan Santri Dalam Melaksanakan Tata Tertib*, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, 2020. Vol 4 (1). Hal 117

bahwa kontrol diri (self-control) merupakan sebuah urutan perilaku dimana sebuah organisme memanipulasi pengaruh-pengaruh lingkungan dalam kaitanya dengan mempelajari prinsip-prinsip untuk mengubah suatu perilaku tertentu. Callhoun dan Acocella dalam Ghufron & Risnawita 2016 mendefenisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.¹²

Teknik *Self Control* adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, yang mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

➤ Indikator Teknik *Self Control*

Berikut ini merupakan aspek dan indikator self control yang diambil dari teori Averil secara umum kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama:

1. Mengontrol perilaku (Behavior Control).

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2. Mengontrol Pikiran (Cognitive Control)

Kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

¹² Dewinta Widyastari, Dkk. *Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan*, Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K) 2020, Vol. 1 (2). Hal 85

3. Mengontrol Keputusan (Decision Control)

Kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan.

2. Perilaku Agresif Negatif

Perilaku agresif adalah salah satu kecenderungan perilaku yang sering ditunjukkan oleh anak. Menurut Buss dan Perry Agresivitas adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, salah satu pendapat menyatakan bahwa perilaku agresif di pengaruhi oleh faktor biologis, motivasi, sifat, kepribadian, budaya, lingkungan geografis, media massa, dan faktor lingkungan sosial anak.¹³

Secara umum, Agresi memiliki dua sisi yakni positif dan negatif, dimana keduanya dimaksudkan untuk memperkuat kesadaran diri. Sisi positifnya kerap disebut “pernyataan diri (assertiveness)”, yakni memperkuat kesadaran diri tanpa merugikan atau melukai orang lain. Sedangkan sisi negatifnya kita namakan tindakan kekerasan (violence), yang lebih berpusat pada perampasan hak-hak atau kesadaran diri orang lain. Perilaku agresif negatif merupakan perilaku menyimpang

¹³ Putri Rahmaning Sekar, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja*, Psyche 165 Journal, 2021. Vol. 14 (1). hal 28

yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain dalam hal keamanan dan kenyamanan.

➤ Indikator Perilaku Agresif Negatif

Berikut ini merupakan indikator perilaku agresif negatif yang diambil dari teori Buss dan Perry. Agresivitas adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

1. Menyerang

Menyerang merupakan salah satu bentuk perilaku agresif fisik. Menurut teori Buss & Perry, Physical Aggression (Agresif Fisik), perilaku agresif yang dapat diobservasi (terlihat/overt), agresif fisik adalah kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik untuk mengekspresikan kemarahan atau agresi. Bentuk serangan fisik tersebut dapat berupa memukul, mendorong, menendang, mencubit dan lain sebagainya.¹⁴

2. Berdebat

Berdebat atau debat merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan pendapat yang berbeda. Berdebat adalah kegiatan bertukar pikiran antara dua orang atau lebih yang masing-masing berusaha mempengaruhi orang lain untuk menerima usul yang disampaikan. Sebagaimana Buss & Perry mengklafikasi berdebat termasuk kedalam perilaku agresif verbal. Dalam

¹⁴ Susi Fitri, Dkk. Gambaran Agresivitas Pada Remaja Laki-Laki Siswa SMA Negeri di Dki Jakarta, Jurnal Bimbingan Konseling, 2016, Vol5(2), Hal. 159

debat sering terjadi saling menjatuhkan antara peserta satu dengan lawannya, hal ini dapat memicu terjadinya sikap agresif verbal.

3. Menyebarkan Gosip

Beberapa ahli bahasa Besnier, 2000 & Capp, 2004 dalam dwi wulandari mendefinisikan gosip sebagai aktifitas santai yang dilakukan oleh sekelompok orang pada lokasi privat, dan cenderung membicarakan keburukan orang ketiga atau orang yang tidak hadir disitu.¹⁵ Sebagaimana Buss & Perry mengklafikasi menyebarkan gosip termasuk kedalam perilaku agresif verbal. Agresi verbal adalah kecenderungan untuk menyerang orang lain yang dapat merugikan dan menyakitkan kepada individu lain secara verbal, yaitu melalui kata-kata atau penolakan. Bentuk serangan verbal seperti cacian, ancaman, mengumpat (bergosip), atau penolakan.¹⁶

4. Bersikap Sarkatis

Sarkasme atau Sarkatis termasuk ke dalam majas bahasa Indonesia yang digunakan untuk menyindir seseorang dengan kata-kata yang berlawanan dengan maksud asli dari yang disampaikan, atau mengkritik sesuatu tapi dalam bentuk bercanda. Sikap sakartis termasuk kedalam agresif verbal. Buss dan Perry mengatakan Agresi verbal merupakan komponen motorik, seperti melukai dan menyakiti orang lain melalui verbalis. Misalnya

¹⁵ Dwi Wulandari1, Gosip: Struktur, Peran, dan Praktik, Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi, Universitas Diponegoro, Semarang (2023), Vol. 6 (2), hal. 98

¹⁶ Susi Fitri, Dkk. Gambaran Agresivitas Pada Remaja Laki-Laki Siswa SMA Negeri di Dki Jakarta....., Hal. 159

berdebat, menunjukkan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan, menyebarkan gosip dan kadang bersikap sarkastis.¹⁷

5. Mudah marah

Menurut Buss dan Perry, kemarahan (Anger) merupakan emosi negatif yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti orang lain serta dirinya sendiri. Beberapa bentuk marah adalah perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana mengontrol hal tersebut. Termasuk didalamnya adalah irritability, yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan mengendalikan amarah.

6. Permusuhan (Hostility)

Menurut Buss dan Perry, permusuhan yaitu tindakan yang mengekspresikan kebencian, permusuhan, antagonisme, ataupun kemarahan yang sangat kepada pihak lain. Hostility adalah suatu bentuk agresi yang tergolong *agresi covert* (tidak kelihatan). Hostility mewakili komponen kognitif yang terdiri dari:

- a. Kebencian seperti cemburu
- b. Iri hati terhadap orang lain,
- c. Kecurigaan seperti adanya ketidakpercayaan, kekhawatiran

¹⁷ Abdurrahman dan Rudi Haryadi, Hubungan antara perilaku *self harm* dengan perilaku agresif pada siswa remaja awal di sekolah menengah pertama. *Journal of School Counseling* (2022), 7(2). Hal. 97

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah satu kesimpulan sementara yang belum final; jawaban sementara; dugaan sementara; yang merupakan konstruk peneliti terhadap masalah penelitian, yang menyatakan hubungan antara dua atau lebih variabel.¹⁸ penelitian yang secara teoritis memiliki kebenaran yang paling tinggi dan perlu adanya upaya pembuktian. Adapun kebenaran ini dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan disekolah yang bersangkutan. Berdasarkan rumusan masalah yang diatas maka hipotesis yang diajukan dalam permasalahan ini adalah.

Hipotesis alternatif (Ha) : Teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh

Hipotesis nihil (Ho) : Teknik *self control* tidak efektif untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh

¹⁸ Ismail Nurdin dan Sri Hartati, *Metodelogi Penelitian Sosial*, Surabaya: Media Sahabat Cendekia, 2019. Hal 133

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Agresif Negatif

1. Pengertian Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah salah satu kecenderungan perilaku yang sering ditunjukkan oleh anak. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, salah satu pendapat menyatakan bahwa perilaku agresif di pengaruhi oleh faktor biologis, motivasi, sifat, kepribadian, budaya, lingkungan geografis, media massa, dan faktor lingkungan sosial anak.¹⁹ Secara umum, Agresi memiliki dua sisi yakni positif dan negatif, dimana keduanya dimaksudkan untuk memperkuat kesadaran diri. Sisi positifnya kerap disebut “pernyataan diri (*assertiveness*)”, yakni memperkuat kesadaran diri tanpa merugikan atau melukai orang lain. Sedangkan sisi negatifnya kita namakan tindakan kekerasan (*violence*), yang lebih berpusat pada perampasan hak-hak atau kesadaran diri orang lain.

Pendekatan sosial belajar Teori ini menganggap perilaku agresi sebagai hasil belajar, baik melalui pengalaman langsung atau hasil dari pengamatan terhadap perilaku orang lain. Tokoh yang cukup terkenal antara lain Arnold Buss dan Albert Bandura.²⁰ Menurut Karen Horney agresif adalah seseorang yang merasa dialah yang paling kompeten dan paling dapat bertahan hidup, serta bertindak secara kasar terhadap orang lain guna mempertahankan

¹⁹ Putri Rahmaning Sekar, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja*,,,, hal 28

²⁰ Agus Abdul Rahman. *Psikologi Sosial*. (Jakarta : Rajawali Pers. 2013). hal. 206

perasaan akan kontrol dan kuasa. Menurut Buss dan Perry Agresivitas adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.²¹ Gaya agresif adalah suatu cara seseorang untuk beradaptasi terhadap lingkungannya yang digunakan oleh mereka yang percaya bahwa mereka harus bertarung untuk dapat beradaptasi.

2. Aspek- Aspek Perilaku Agresif

Menurut Buss dan Perry terdapat empat aspek perilaku agresif yang didasari dari tiga dimensi dasar yaitu motorik, afektif, dan kognitif. Empat aspek perilaku agresif yang dimaksud yaitu:²²

a. Agresi Fisik (*Physical aggression*)

Agresi fisik (*Physical aggression*) yaitu tindakan agresi yang bertujuan untuk menyakiti, menyerang, mengganggu, atau membahayakan orang lain melalui respon motorik dalam bentuk fisik, seperti memukul, menendang, dan lain-lain. Perilaku agresif ini ditandai dengan adanya kontak fisik antara agresor dan korbannya.

b. Agresi Verbal (*Verbal aggression*)

Agresi verbal (*Verbal aggression*) yaitu tindakan agresif yang bertujuan untuk menyakiti, mengganggu, atau membahayakan orang lain dalam bentuk

²¹ Mohammad Arif Sentana dan Intan Dewi Kumala, *Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh*. (Jurnal Sains Psikologi, Banda Aceh: 2017) Jilid 6 (2). hal 52

²² Fadhilla Yusri dan Jasmient, *Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agresif Siswa di PKBM Kasih Bundo Kota Bukit Tinggi*. *Islam Realitas: Journal of Islamic & Social Studies*, 2017. Vol 3(1). Hal 99

penolakan dan ancaman melalui respon vokal dalam bentuk verbal. Agresi verbal dapat berupa umpatan, sindiran, fitnah, dan sarkasme.

c. Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan (*Anger*) merupakan emosi negatif yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti orang lain serta dirinya sendiri. Beberapa bentuk anger adalah perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana mengontrol hal tersebut. Termasuk didalamnya adalah irritability, yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan mengendalikan amarah.

d. Permusuhan (*Hostility*)

Permusuhan (*Hostility*) yaitu tindakan yang mengekspresikan kebencian, permusuhan, antagonisme, ataupun kemarahan yang sangat kepada pihak lain. *Hostility* adalah suatu bentuk agresi yang tergolong agresi covert (tidak kelihatan). *Hostility* mewakili komponen kognitif yang terdiri dari kebencian seperti cemburu dan iri terhadap orang lain, dan kecurigaan seperti adanya ketidakpercayaan, kekhawatiran

3. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif

Ada berbagai bentuk perilaku agresif yang terjadi pada diri individu. Mengutip dari teori Buss dalam Fuad Nashori (2008) mengklasifikasikan bentuk perilaku agresi secara lebih lengkap, yaitu perilaku agresif secara fisik atau verbal, secara aktif atau pasif, dan secara langsung atau tidak langsung.

Tiga klasifikasi tersebut masing-masing akan saling berinteraksi, sehingga akan menghasilkan delapan bentuk perilaku agresif, yaitu:²³

- a. Perilaku agresif fisik aktif yang dilakukan secara langsung, misalnya menusuk, menembak, memukul orang lain.
- b. Perilaku agresif fisik aktif yang dilakukan secara tidak langsung, misalnya membuat jebakan untuk mencelakakan orang lain.
- c. Perilaku agresif fisik pasif yang dilakukan secara langsung, misalnya tidak memberikan jalan kepada orang lain.
- d. Perilaku agresif pasif yang dilakukan secara tidak langsung, menolak untuk melakukan sesuatu, menolak mengerjakan perintah orang lain.
- e. Perilaku agresif verbal aktif yang dilakukan secara langsung, misalnya memaki-maki orang.
- f. Perilaku agresif verbal aktif yang dilakukan secara tidak langsung, misalnya menyebarkan gosip tentang orang lain.
- g. Perilaku agresif verbal pasif yang dilakukan secara langsung, misalnya tidak setuju dengan pendapat orang lain, tetapi tidak mau mengatakan, tidak mau menjawab pertanyaan orang lain.
- h. Perilaku agresif verbal pasif yang dilakukan secara tidak langsung, misalnya menolak untuk berbicara pada orang lain, menolak untuk menjawab

²³ Rizqi Amaliyyah. *Hubungan Self Control Dengan Perilaku Agresi Verbal Peserta Didik Di SMP Negeri 17 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021* (Doctoral dissertation, 2021, UIN Raden Intan Lampung)

pertanyaan orang lain atau menolak untuk memberikan perhatian pada suatu pembicaraan.

Menurut Kenneth Moyer, mengatakan ada tujuh tipe agresifitas diantaranya:

- a. Agresi *predatori* : agresi yang dibangkitkan oleh kehadiran objek ilmiah (mangsa). Agresi predatori ini biasanya terdapat pada organisasi atau spesies hewan dari spesies lain dari mangsa.
- b. Agresi antar jantan : agresi yang secara tipikal dibangkitkan oleh kehadiran sesama jantan pada suatu spesies.
- c. Agresi ketakutan : agresi yang dibangkitkan oleh tertutupnya kesempatan untuk menghindar dari ancaman.
- d. Agresi tersinggung : agresi yang dibangkitkan oleh perasaan tersinggung atau kemarahan : respon menyerang muncul terhadap stimulus yang luas (tanpa memilih sasaran), baik berupa objek-objek hidup maupun objek-objek mati.
- e. Agresi pertahanan : agresi yang dilakukan oleh organisme betina rangka mempertahankan daerah kekuasaannya dari ancaman atau gangguan anggota spesies sendiri. Agresi pertahanan ini disebut juga agresi teritorial.
- f. Agresi material: agresi yang spesifik pada spesies atau organisme betina (induk) yang dilakukandalam upaya melindungi anak-anaknya dari ancaman.
- g. Agresi *instrumental* : agresi yang dipelajari, diperkuat (reinforced) yang dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.

4. Indikator Perilaku Agresif Negatif

Berikut ini merupakan indikator perilaku agresif negatif yang diambil dari teori Buss dan Perry. Agresivitas adalah keinginan untuk menyakiti individu lain, dengan cara mengekspresikan perasaan negatifnya seperti permusuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

a. Menyerang

Menyerang merupakan salah satu bentuk perilaku agresif fisik. Menurut teori Buss & Perry, Physical Aggression (Agresif Fisik), perilaku agresi yang dapat diobservasi (terlihat/overt), agresif fisik adalah kecenderungan individu untuk melakukan serangan secara fisik untuk mengekspresikan kemarahan atau agresi. Bentuk serangan fisik tersebut dapat berupa memukul, mendorong, menendang, mencubit dan lain sebagainya.²⁴

b. Berdebat

Berdebat atau debat merupakan salah satu cara untuk mengungkapkan pendapat yang berbeda. Berdebat adalah kegiatan bertukar pikiran antara dua orang atau lebih yang masing-masing berusaha mempengaruhi orang lain untuk menerima usul yang disampaikan. Sebagaimana Buss & Perry mengklafikasi berdebat termasuk kedalam perilaku agresif verbal. Dalam debat sering terjadi saling menjatuhkan antara peserta satu dengan lawannya, hal ini dapat memicu terjadinya sikap agresif verbal.

²⁴ Susi Fitri, Dkk,,,,,, Hal. 159

c. Menyebarkan Gosip

Beberapa ahli bahasa Besnier, 2000 & Capp, 2004 dalam dwi wulandari mendefinisikan gosip sebagai aktifitas santai yang dilakukan oleh sekelompok orang pada lokasi privat, dan cenderung membicarakan keburukan orang ketiga atau orang yang tidak hadir disitu.²⁵ Sebagaimana Buss & Perry mengklafikasi menyebarkan gosip termasuk kedalam perilaku agresif verbal. Agresi verbal adalah kecenderungan untuk menyerang orang lain yang dapat merugikan dan menyakitkan kepada individu lain secara verbal, yaitu melalui kata-kata atau penolakan. Bentuk serangan verbal seperti cacian, ancaman, mengumpat (bergosip), atau penolakan.²⁶

d. Bersikap Sarkastis

Sarkasme atau Sarkastis termasuk ke dalam majas bahasa Indonesia yang digunakan untuk menyindir seseorang dengan kata-kata yang berlawanan dengan maksud asli dari yang disampaikan, atau mengkritik sesuatu tapi dalam bentuk bercandaan. Sikap sarkastis termasuk kedalam agresif verbal. Buss dan Perry mengatakan Agresi verbal merupakan komponen motorik, seperti melukai dan menyakiti orang lain melalui verbalis. Misalnya berdebat, menunjukkan ketidaksukaan atau ketidaksetujuan, menyebarkan gosip dan kadang bersikap sarkastis.²⁷

²⁵ Dwi Wulandari,,,,,hal. 98

²⁶ Susi Fitri, Dkk....., Hal. 159

²⁷ Abdurrahman dan Rudi Haryadi,,,,,, Hal. 97

e. Mudah marah

Menurut Buss dan Perry, kemarahan (Anger) merupakan emosi negatif yang disebabkan oleh harapan yang tidak terpenuhi dan bentuk ekspresinya dapat menyakiti orang lain serta dirinya sendiri. Beberapa bentuk marah adalah perasaan marah, kesal, sebal, dan bagaimana mengontrol hal tersebut. Termasuk didalamnya adalah irritability, yaitu mengenai temperamental, kecenderungan untuk cepat marah, dan kesulitan mengendalikan amarah.

f. Permusuhan (Hostility)

Menurut Buss dan Perry, permusuhan yaitu tindakan yang mengekspresikan kebencian, permusuhan, antagonisme, ataupun kemarahan yang sangat kepada pihak lain. Hostility adalah suatu bentuk agresi yang tergolong *agresi covert* (tidak kelihatan). Hostility mewakili komponen kognitif yang terdiri dari:

- d. Kebencian seperti cemburu
- e. Iri hati terhadap orang lain,
- f. Kecurigaan seperti adanya ketidakpercayaan, kekhawatiran

5. Tujuan Agresif

Ada beberapa tujuan agresi yang bersifat instrumental, Berkowitz dalam Agus abdul rahman menyebutkan beberapa tujuan agresi selain melukai (non injurious goal):

- a. *Coercion* : agresi boleh jadi hanyalah perilaku kasar yang tujuannya untuk melukai. Tujuan utamanya untuk mengubah perilaku orang lain atau

menghentikan perilaku orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

- b. *Power and dominan* : perilaku agresi kadang ditujukan untuk meningkatkan dan menunjukkan kekuasaan dan dominasi. Bagi orang yang menganggap penting dan ingin memelihara kekuasaan serta dominasinya, kekerasan kadang menjadi salah satu cara untuk menunjukkannya.
- c. *Impression management* : perilaku agresi kadang ditunjukkan dalam rangka mencipta kesan.²⁸

6. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif

Agresifitas tidak muncul dengan sendirinya pada diri seseorang namun dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menyebabkan seseorang beragresifitas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu:

- a. Frustrasi adalah situasi dimana individu terhambat atau gagal dalam usaha mencapai tujuan tertentu yang diinginkannya, atau mengalami hambatan untuk bebas bertindak dalam rangka mencapai tujuan.
- b. Stres adalah sebagai reaksi, respon atau adaptasi fisiologis terhadap (stimulus eksternal atau perubahan lingkungan).
- c. Deindividuasi adalah perbuatan yang mengarahkan individu kepada keluarga dalam melakukan agresif sehingga agresi yang dilakukannya lebih intens.

²⁸ Agus Abdul Rahman. *Psikologi Sosial Intregasi Pengetahuan Wahyu Dan Empirik*. (Jakarta: PT.Rajah Rafindo. 2020). hal. 312

- d. Kekuasaan dan kepatuhan, kekuasaan itu cenderung disalah gunakan dan penyalahgunaan kekuasaan yang mengubah kekuasaan menjadi kekuatan memaksa. Peranan kekuasaan sebagai pengarah kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan disalah satu aspek penunjang kekuasaan itu, yakni pengabdian atau kepatuhan. Bahkan kepatuhan itu sendiri diduga memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan dan intensitas agresi individu.
- e. Efek senjata terdapat dugaan bahwa senjata memainkan peranan dalam agresi tidak saja karena fungsinya mengefektifkan dan mengefisienkan pelaksanaan agresi, tetapi juga karena efek kehadirannya.
- f. Provokasi, provokasi bisa mencetuskan agresi karena provokasi itu oleh pelaku agresi dilihat sebagai ancaman yang harus dihadapi dan direspon agresif untuk meniadakan bahaya yang diisyaratkan oleh ancaman itu. Dalam menghadapi provokasi yang mengancam, para pelaku agresi agaknya cenderung berpegang pada prinsip bahwa dari pada diserang lebih baik menyerang.
- g. Alkohol dan obat-obatan, subjek-subjek yang menerima alkohol dalam takaran yang tinggi menunjukkan taraf agresifitas yang lebih tinggi dibanding dengan subjek-subjek yang menerima alkohol dalam takaran yang tinggi menunjukkan taraf agresifitas yang lebih tinggi dibanding dengan subjek-subjek yang tidak menerima alkohol. Berbeda dengan penelitian pengaruh alkohol, penelitian tentang pengaruh obat-obatan terhadap tingkah laku agresif adalah diduga kuat memiliki pengaruh

mengarah pada pemakainnya pada obat-obatan tersebut yang mengurangi kendali diri sekaligus menstimulasi kelemahan bertindak.

- h. Suhu udara, agresi meski sesungguhnya telah sejak lama ada dugaan bahwa suhu udara memiliki pengaruh terhadap tingkah laku, termasuk tingkah laku agresif.

B. *Self Control*

1. Pengertian *Self Control*

Menurut Logue, A.W *Self Control as the choice of the large, more delayed outcome*. Logue dalam memaknai pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberikan manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat (*choice are delay gratification and immediate gratification*).²⁹

Dalam bahasa umum pengendalian diri adalah “tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun yang akan datang”. Kerugian itu bentuknya macam-macam mungkin sakit badan, sakit hati, bangkrut, gagal dalam mencapai cita-cita dan tidak dipercaya oleh orang lain.

Averill mendefenisikan kontrol diri (*self control*) sebagai variabel psikologis yang mencakup kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan, dan

²⁹ Achmad Juntika Nurihsan. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling-Edisi Revisi*. (Bandung : Pt.refika Aditama.2017). hal. 69

kemampuan individu untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini.³⁰ Sedangkan Skinner dalam Sulton menyatakan bahwa kontrol diri (*self-control*) merupakan sebuah urutan perilaku dimana sebuah organisme memanipulasi pengaruh-pengaruh lingkungan dalam kaitanya dengan mempelajari prinsip-prinsip untuk mengubah suatu perilaku tertentu. Callhoun dan Acocella dalam Ghufon mendefenisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.³¹

Menurut Mahoney dan Thoresen dalam Ghufon, kontrol diri (*self-control*) merupakan jalinan yang secara utuh (*integratif*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemungkinan dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat dan terbuka.³²

Berdasarkan penjelasan di atas, maka *self control* dapat disimpulkan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, yang mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum

³⁰ Tira Pratama Amsari & Rr. Dini Diah Nurhadianti,,,,, Hal 117

³¹ Dewinta Widyastari, Dkk,,,,, Hal 85

³² Ghufon dan Risnawita. , *R.S. Teori-teori Psikologi*. (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media 2016).

memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

2. Jenis dan Aspek Self Control

Block dan Block mengatakan ada tiga jenis kualitas self control, yaitu:

- a. *Over control*, merupakan control diri yang dilakukan secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus
- b. *Under control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak.
- c. *Appropriate control*, merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat³³

Menurut Liebert dan Nelson ada dua aspek dari self control, yaitu:

- a. Kemampuan melawan godaan. Menahan diri dari kesempatan mengikuti larangan yang ada di masyarakat dengan cara menarik tindakan yang sekiranya akan dilakukan kemampuan tersebut memperhatikan apakah individu akan setia atau menyimpang dari norma yang tidak dapat dipungkiri.
- b. Kemampuan menahan kepuasan yang tertunda. Menahan kepuasan yang tertunda mengandung arti kesempatan dalam mendapatkan kepuasan.

Menurut Averill menyatakan bahwa ada empat tipe self control, yaitu:

³³ Vetriana Kusuma Ramadani, *Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 6 Metro Tahun Ajaran 2018 / 2019*, hlm. 19.

- a. Kontrol perilaku (*behavioral control*). Kemampuan menggambarkan suatu tindakan secara nyata supaya dapat mengurangi pengaruh yang kuat dari stressor.
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*). Kemampuan menggunakan proses atau strategi untuk memodifikasi pengaruh yang kuat dari stressor.
- c. Kontrol kepuasan (*desional control*). Kesempatan memilih antara alternatif prosedur dan rangkaian tindakan.
- d. Kontrol informasi (*information control*). Kesempatan mendapat pengetahuan tentang kejadian stress separah apa yang terjadi, mengapa, konsekuensinya apa.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Control*

Sebagaimana faktor psikologis lainnya *self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* ini terdiri dari faktor internal (dari dalam individu) dan faktor eksternal (dari luar individu).

- a. Faktor internal. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.
- b. Faktor eksternal. Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan disiplin kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini, dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang

dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah dikerjakan, maka sikap anak konsisten ini akan diinternalisasikan oleh anak dan kemudian akan menjadi self control baginya.³⁴

4. Indikator Teknik *Self Control*

Berikut ini merupakan aspek dan indikator self control yang diambil dari teori Averil secara umum kontrol diri dibedakan atas tiga kategori utama:

1. Mengontrol perilaku (*Behavior Control*).

Mengontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

2. Mengontrol Pikiran (*Cognitive Control*)

Kemampuan dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan.

3. Keputusan (*Decision Control*)

Kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan. Kemampuan mengontrol keputusan akan berfungsi baik bilamana individu memiliki kesempatan, kebebasan, dan berbagai alternatif dalam melakukan suatu tindakan

C. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika didalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media efektif bagi

³⁴ Ghufron dan Risnawita. *R.S.,,,,*, Hal. 32

anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan orang lain. Menurut Romlah bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Sementara menurut Sukardi layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber terutama guru pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.³⁵

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

2. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan

³⁵ Henri Gunawan Risal dan Fiptar Abdi Alam, *Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah*. JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 2021. Vol 1 (1). Hal 5

berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa.³⁶

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno adalah:

- a. Mampu berbicara di depan orang banyak
- b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
- c. Belajar menghargai pendapat orang lain,
- d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- f. Dapat bertenggang rasa.
- g. Menjadi akrab satu sama lainnya.
- h. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Menurut Tohirin layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan

³⁶ Jahju Hartanti,,,,, Hal 13

sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.³⁷

Layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi, menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

3. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Melalui layanan bimbingan kelompok akan melahirkan dinamika kelompok, yang dapat membahas berbagai hal yang beragam (tidak terbatas) yang berguna bagi peserta didik dalam berbagai bidang bimbingan (bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier). Materi- materi tersebut melalui beberapa hal:

- a. Pemahaman dan pematapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat.
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial, dan budaya serta permasalahannya).
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendalian dan pemecahannya.
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar dan kegiatan sehari- hari, serta waktu luang).

³⁷ Tohirin,,,,, hal 164

- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan, dan berbagai konsekuensinya.
- f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar, dan cara- cara penanggulangannya (termasuk ujian akhir dan ujian akhir nasional).
- g. Pengembangan hubungan sosial yang aktif dan produktif.
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karir, serta perencanaan masa depan.
- i. Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jabatan/ program studi lanjutan dan pendidikan lanjutan.³⁸

4. Peranan Anggota Kelompok

Dinamika kelompok yang benar- benar hidup mengarahkan kepada tujuan yang ingin dicapai dan membuahkan manfaat bagi tiap- tiap anggota kelompok. Oleh karena itu, peranan anggota kelompok sangat menentukan. Peranan tersebut hendaknya dimainkan oleh anggota kelompok agar dinamika kelompok benar- benar seperti yang diharapkan, diantaranya:

- a. Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- b. Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.

³⁸ Samsul Munir Amin. *Bimbingan dan Konseling Islam*. (Jakarta: Amzah. 2013). hal.

- c. Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- d. Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- e. Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.

5. Peranan Pemimpin Kelompok

Peranan pemimpin kelompok dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Pemimpin kelompok memberikan bantuan, pengarahan, ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan tersebut meliputi hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan dan proses kegiatan itu sendiri.
- b. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang pada kelompok itu baik perasaan anggota maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialaminya peserta kelompok.
- c. Jika kelompok tersebut nampaknya kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan, pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan.
- d. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses dalam kelompok.

- e. Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Di samping itu, pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok, sehingga ia/ mereka itu menderita karenanya.
- f. Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian- kejadian yang timbul didalamnya, juga menjadi tanggungjawab pemimpin kelompok.³⁹

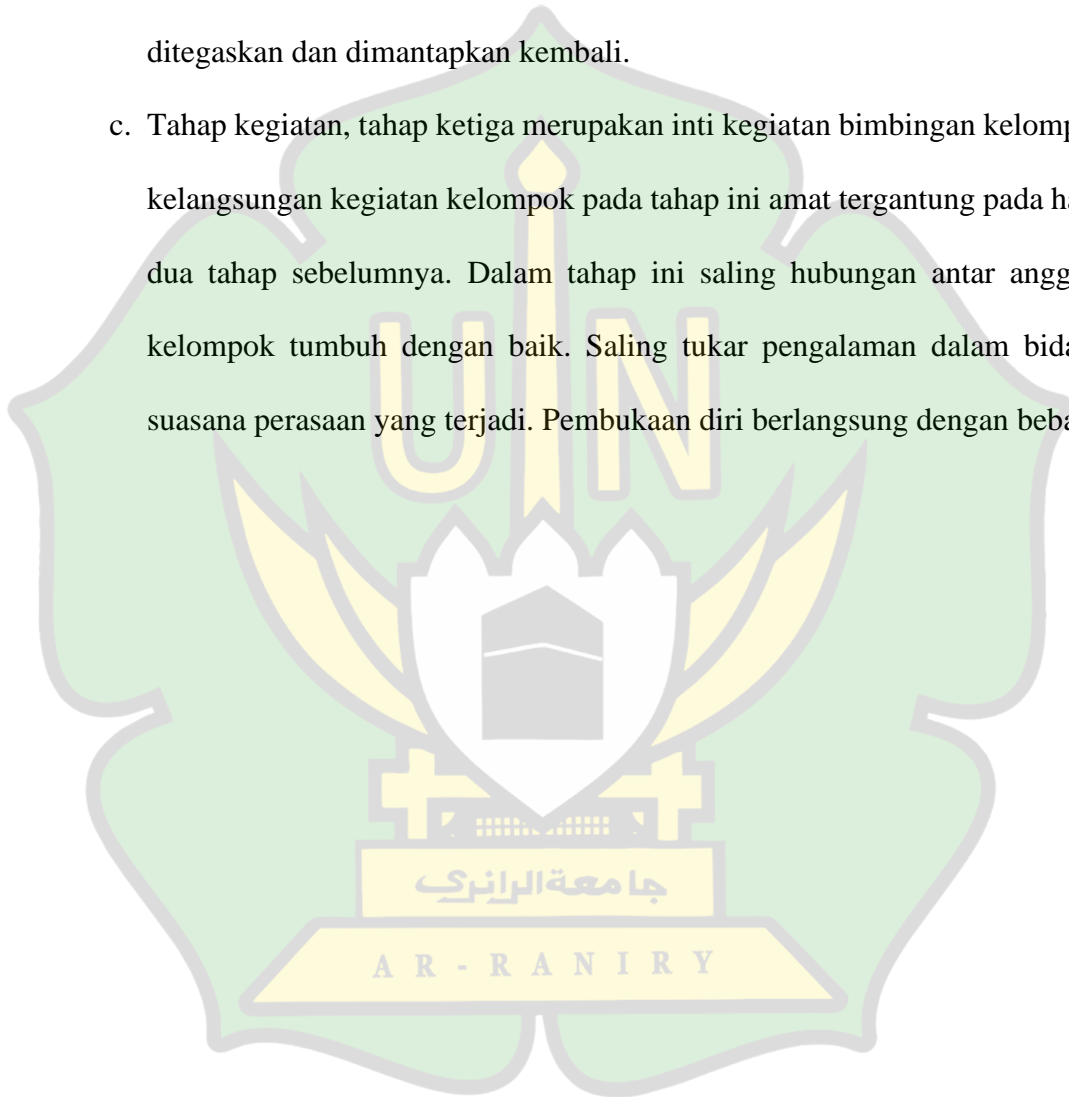
6. Tahap- tahap Kegiatan Bimbingan Kelompok

Prayitno membahas tentang tahap-tahap perkembangan kegiatan kelompok sebagai berikut, pada umumnya ada empat tahap perkembangan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap-tahap pengakhiran. Tahap-tahap ini merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan kelompok.

- a. Tahap pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Di dalam tahapan ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau pun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota.

³⁹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, Jakarta: Ghalia Indonesia. hal.32-35.

- b. Tahap peralihan, tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga, adakalanya jembatan ini ditempuh dengan amat mudah dan lancar adakalanya pula jembatan itu ditempuh dengan susah payah seperti tujuan kegiatan kelompok, asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan diulangi, ditegaskan dan dimantapkan kembali.
- c. Tahap kegiatan, tahap ketiga merupakan inti kegiatan bimbingan kelompok kelangsungan kegiatan kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dua tahap sebelumnya. Dalam tahap ini saling hubungan antar anggota kelompok tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi. Pembukaan diri berlangsung dengan bebas.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan menguji hipotesis yang ditetapkan.⁴⁰

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Dengan demikian metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalik.⁴¹ Menurut Hadi, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Peneliti ingin mengetahui apakah teknik *self control* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh. Di dalam metode ini menggunakan model *One Group Pretest-Posttest Design*.

Dalam penelitian ini, terdapat dua kali pengukuran. Peneliti melakukan pengukuran satu kali sebelum diberikan perlakuan (treatment) sebagai pre-test

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm 14

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) h.107.

kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebagai post-test. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:⁴²

Tabel 3.1
Desain One Group Pretest-Posttest Design

01	X	02
----	---	----

Keterangan:

O1 : *Pre-test* (sebelum diberi bimbingan kelompok *self control*)

X : *Treatment* (perlakuan)

O2 : *Post-test* (sesudah diberi bimbingan kelompok *self control*)

1. Tahap (*Pretest*)

Adapun bentuk pengukuran yang diberikan berbentuk skala (angket). *PreTest* dilakukan untuk mengetahui perilaku agresif negatif siswa sebelum diberikan *Treatment* (layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*).

2. Pemberian *Treatment*

Peneliti memberikan *Treatment* dengan melakukan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*. Pemberian *Treatment* dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dalam seminggu. Hal ini menimbang apabila pemberian *Treatment* dilakukan dalam jangka waktu terlalu lama, dikhawatirkan

⁴² Sugiyono, Metode Penelitian..., h.75

akan timbulnya rasa malas dan adanya kesibukan siswa di sekolah. Untuk masing masing pertemuan dalam pemberian Treatment membutuhkan waktu +/-45 menit.

3. *Post-Test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui perilaku agresif negatif siswa setelah di berikan *Treatment* berupa melakukan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*. *Post-test* diberikan kepada siswa yang telah diberikan treatment berupa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self control*.

B. Lokasi

Lokasi penelitian bertempat di sekolah SMPN 10 Banda Aceh, beralamat Jln. Poteumeureuhom, Ulee Kareng, Kota Banda Aceh. Alasan memilih sekolah ini adalah peneliti menemukan informasi awal masih terdapat siswa yang memiliki perilaku agresif negative dan kurang bisa mengontrol diri dalam bersikap sehingga membuat siswa lain merasa kurang nyaman. Sehingga peneliti tertarik terhadap sekolah tersebut untuk menguji tentang teknik *self control* dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi perilaku agresif negatif siswa.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek atau individu yang memiliki karakteristik (sifat-sifat) tertentu yang akan diteliti. Populasi juga disebut dengan universum (*univers*) yang berarti keseluruhan, dapat berupa benda

hidup atau benda mati.⁴³ Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 10 Banda Aceh yang berjumlah 30 siswa. Mengingat populasi pada penelitian ini cukup besar, sementara kemampuan dan kesempatan peneliti terbatas, maka dalam penelitian ini peneliti melakukan penarikan sampel.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. Penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang terdapat pada populasi, sehingga kesimpulan akhir (hasil) dari sebuah sampel dapat mewakili seluruh populasi. Sampel atau contoh adalah sebagian individu yang diselidiki dari keseluruhan individu penelitian. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili). Representatif artinya yang mampu menggambarkan keadaan populasi secara maksimal. Cara mengambil sampel dalam penelitian dengan menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik yang digunakan peneliti dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam mengambil sampelnya. Pertimbangan dalam memilih sampel yaitu :

- a. Siswa laki-laki maupun perempuan yang duduk di kelas VIII
- b. Siswa yang termasuk kedalam kategori perilaku agresif negatif yang sangat rendah.

⁴³ Sofar Silaen, dan Widiono, Metodologi Penelitian Sosial untuk Penulisan Skripsi dan Tesis, (Jakarta: In Media, 2013), hlm. 87

- c. Siswa yang sering mendapat masalah yang berkaitan dengan perilaku agresif negatif.
- d. Siswa yang bersedia mengikuti preses Treatment yang telah di rancang peneliti.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti akan melakukan treatment berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan. Sampel yang diperoleh sebanyak 10 orang yang memilih skor nilai siswa perilaku agresif negatif rendah.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta yang ada di lapangan yang dilaksanakan di SMPN 10 Banda Aceh. Dalam penelitian, tahapan pengumpulan data merupakan tahap yang sangat menentukan proses dan hasil penelitian yang akan dilaksanakan. Jika dalam pengumpulan data terdapat kesalahan maka akan berdampak langsung pada proses dan hasil suatu penelitian. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah kegiatan yang meliputi pemusatan perhatian terhadap suatu objek penelitian dengan menggunakan seluruh panca indra. Dalam kegiatan ini, dilakukan pencatatan sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak mengenai gejala-gejala yang muncul pada objek penelitian.⁴⁴ Melalui observasi peneliti dapat mengamati, memperhatikan serta melihat fenomena yang terjadi dalam kenyataan yang lebih detail terkait objek yang diteliti.

⁴⁴ Sofar Silaen dan Widiono,,,,,, hlm. 155

Adapun jenis-jenis observasi tersebut diantaranya yaitu observasi terstruktur, observasi tak terstruktur, observasi partisipan, dan observasi nonpartisipan.

Sesuai dengan objek penelitian, maka peneliti memilih observasi nonpartisipan dengan observasi yang terstruktur. Menurut Anwar Sutoyo, observasi nonpartisipan adalah observasi dimana *observer* tidak terlibat secara langsung atau tidak berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang dilakukan oleh *observee*.⁴⁵ Sedangkan hasil pengamatan peneliti menggunakan model daftar cek (check list).

2. Angket (Skala *Likert*)

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.⁴⁶ Pernyataan yang disusun dalam sebuah angket/kuesioner berupa pernyataan yang sesuai dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti.

Angket yang peneliti gunakan adalah jenis skala likert, yaitu skala yang berguna untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok individu tentang layanan bimbingan Teknik self control untuk mengurangi perilaku agsif siswa di SMPN 10 Banda Aceh.

Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda cheklis pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan.

Angket ini diadopsi dari Dedek Musliana dengan judul efektivitas teknik self

⁴⁵ Amirah Diniaty, *Instrumentasi dalam Bimbingan Konseling*, (Pekanbaru: Cadas Press, 2013), hlm. 92

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 199

control dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi perilaku agresif negatif siswa.

Di dalam penelitian ini, peneliti melakukan dua kali penyebaran angket, yaitu:

a. Pre Test

Pre-test ini yaitu angket yang diberikan kepada siswa sebelum dilakukannya *treatment* untuk mengetahui tingkat perilaku agresif negatif siswa.

b. Post Test

Post-test ini yaitu angket yang diberikan kepada siswa sesudah dilakukannya *treatment*. Tujuan dari pemberian post-test ini yaitu untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self control* efektif untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa. Angket dibuat dalam bentuk pernyataan yang digolongkan kedalam empat kategori berdasarkan skala Likert. Pada penelitian ini pengambilan data diambil menggunakan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala Likert.

Tabel 3.2
Pemberian skor pada pilihan jawaban
Efektifitas Teknik Self Control Untuk Mengurangi
Perilaku Agresif Negatif Siswa

No	Jawaban Pernyataan	<i>Favourable</i> Positif	<i>Unfavourable</i> Negatif
1	Sangat Sesuai (SS)	4	1
2	Sesuai (S)	3	2
3	Cukup Sesuai (CS)	2	3
4	Tidak Sesuai (TS)	1	4

Adapun Kisi-kisi Instrumen angket perilaku agresif negatif dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Angket

Variabel	Sub variabel	Indikator	Pertanyaan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Perilaku Agresif Negatif	Agresif Fisik	Menyerang (teori Buss & ferry)	1	2, 3, 4	4
	Agresif Verbal	Berdebat (teori Buss & ferry)	5, 6	7	3
		Menyebarkan gossip (teori Buss & ferry)	8, 9	10, 11	4
		Bersikap sakartis (teori Buss & ferry)	12	13,14	3
		Mudah marah (teori Buss & ferry)	15	16, 17, 18, 19	5
		Benci (teori Buss & ferry)	20	21, 22, 23, 24	5
		Curiga (teori Buss & ferry)	25, 26, 27	28	4
		Iri hati (teori Buss & ferry)	29, 30	31, 32, 33	5
		Total		13	20

3. Dokumentasi

Penggunaan dokumentasi dalam pengumpulan data ini adalah untuk memperlengkap data yang dibutuhkan dalam proses penelitian. Adapun data-data yang dapat diambil menggunakan dokumentasi ini meliputi sejarah berdirinya sekolah, letak geografis, denah ruangan, sarana dan prasarana, tenaga pendidik dan kependidikan dan sebagainya.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kuantitatif merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sesudah data dari seluruh responden atau sumber data lain semua terkumpul. Teknik analisis data kuantitatif atau data yang dikuantitatifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan. Teknik analisis data kuantitatif di dalam penelitian kuantitatif peneliti menggunakan statistik non parametrik. Statistik non parametrik merupakan bagian statistik yang parameter populasinya atau datanya tidak mengikuti suatu distribusi tertentu atau memiliki distribusi yang bebas dari persyaratan dan variansya tidak perlu homogen. Statistik non parametrik digunakan untuk melakukan analisis pada data normalitas atau ordinal.⁴⁷ Statistik non parametrik tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi.

1. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan dengan uji

⁴⁷ Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015)

statistik Kolmogorov-Smirnov.⁴⁸ Pengambilan kesimpulan pada uji normalitas ini adalah :

- a. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka bedistribusi normal
- b. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tidak normal

2. Uji-t

Uji-T adalah uji perbedaan, dengan tujuan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan hasil dari dua sampel. Uji-T bertujuan untuk mengkaji efektivitas suatu perlakuan (treatment) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah teknik self control dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengatasi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh.

⁴⁸ Suharsimi Arikunto, dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.131.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Identitas Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMP Negeri 10 Banda Aceh
- b. Alamat Sekolah : Jln. Pooteumerehom, Lamteh
- c. Kab/Kota : Kota Banda Aceh
- d. Provinsi : Aceh
- e. Web : <http://smpn10bandaaceh.sch.id>
- f. Email : smp10bandaacehh@gmail.com
- g. Map (Lintang/Bujur) : 5.548321000000/95.343789000000
- h. Tahun Berdiri : 1981
- i. No Telepon : 065125295
- j. Kode Pos : 231118
- k. NPSN : 065125295
- l. Status Sekolah : Negeri
- m. Tingkat Akreditasi : A
- n. Kepala Sekolah : Intan Nirmala Hasibuan, S.Si, M.Pd

2. Data Sarana Dan Prasarana

Tabel. 4.1
Data sarana dan prasana

No	Jenis Sarana Dan Prasarana	Jumlah
1	Ruang Kelas	23
2	Ruang Perpustakaan	3
3	Ruang Laboratorium	5
4	Ruang Kepala Sekolah	1
5	Ruang Guru	1

6	Ruang Ibadah	1
7	Ruang UKS	1
8	Ruang Gudang	1
9	Ruang Sirkulasi	1
10	Ruang TU	1
11	Ruang Konseling	1

3. Visi Dan Misi Sekolah

a. Visi Sekolah

Terwujudnya Peserta Didik Berkarakter, Berprestasi, Berdasarkan Imtaq, Menguasai Iptek Dan Berwawasan Lingkungan

b. Misi Sekolah

1. Melaksanakan ketaatan dalam beribadah dengan melaksanakan perintah Allah SWT dan meninggalkan larangan-Nya
2. Menciptakan suasana yang islami di lingkungan sekolah dan menumbuhkan kepekaan serta cinta terhadap lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. جامعة الرانري
3. Melaksanakan pendidikan yang berorientasi pada peningkatan mutu, efisien dan efektif, serta mempunyai kepribadian dan akhlak yang mulia, religius, integritas, mandiri, gotong royong dan nasionalisme.
4. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam berpikir dan berbuat kreatif, inovatif dan rasional baik dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Melaksanakan keterampilan melalui pramuka, olah raga, seni tari daerah dan nasional, serta seni lukis.

5. Melaksanakan pendidikan lingkungan hidup bersih, indah dan nyaman sehingga terwujudnya program Adiwiyata.
6. Meningkatkan kinerja sekolah untuk berprestasi, baik bidang akademik maupun non akademik
7. Mengembangkan kinerja professional guru dan karyawan untuk berdisiplin, komitmen, memiliki pemahaman dan kemampuan dalam melaksanakan tugas.
8. Berkomunikasi dan bekerja sama dengan komite sekolah, orang tua siswa, masyarakat unsur terkait agar terciptanya lingkungan sekolah yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran.
9. Berkomunikasi dan bekerja sama dengan komite sekolah, orang tua siswa, masyarakat unsur terkait agar terciptanya lingkungan sekolah yang kondusif untuk pelaksanaan kegiatan pembelajaran

B. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Penelitian dilaksanakan di SMP negeri 10 Banda Aceh. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk bimbingan kelompok terdiri dari dua kali pemberian treatment. Sebelum memberikan treatment peneliti lebih dulu memberikan pretest dan diberikan posttest setelah diberikan treatment. Berikut langkah-langkah pemberian treatment yang peneliti lakukan untuk mengurangi perilaku agresif negatif siswa melalui teknik *self control* di SMP Negeri 10 Banda Aceh :

a. Pre-test

Pretest diberikan kepada 30 siswa yang dilaksanakan pada tanggal 16 Juli 2024. Adapun tujuan diberikan *pretest* ialah untuk mengukur perilaku agresif siswa di SMP Negeri 10 Banda Aceh. Tingkat Perilaku agresif siswa di kelompokkan menjadi tiga kategori yaitu : tinggi, sedang, rendah. Berikut tingkat perilaku agresif siswa sesudah/sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2
Range nilai kategori perilaku agresif

No	Kategori	Batas Nilai
1	Rendah	$X \leq 54$
2	Sedang	$54 \leq X < 94$
3	Tinggi	$X \geq 94$

Keterangan

Rendah: $X < M - 1SD$

Rendah : $X < 54$

Sedang: $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Sedang : $54 \leq X < 94$

Tinggi: $M + 1SD \leq X$

tinggi : $X \geq 94$

$M = 74$

$M - 1SD = 54$

$SD = 20$

$M + 1SD = 94$

Penentuan kategori pada tabel 4.2 di atas menggunakan rumus AVERAGE untuk menentukan Mean (rata-rata) dari skor semua siswa adalah 74 selanjutnya menggunakan rumus STDEV menentukan SD (standar deviasi) dari semua skor siswa sebesar 20 jadi $M - 1SD = 74 - 20 = 54$ dan $M + 1SD = 74 + 20 = 94$.

Kesimpulannya menyatakan X (skor siswa) < 54 berada pada kategori

rendah, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai < 54 maka siswa tersebut tergolong kategori perilaku agresif rendah. Selanjutnya batas nilai $54 < X < 94$ maka siswa tersebut tergolong pada kategori perilaku agresif sedang. Dan terakhir batas nilai $X > 94$ maka siswa tersebut tergolong pada kategori perilaku agresif tinggi.

Berdasarkan hasil pre-test setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing berdasarkan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan skor yang diperoleh. Berdasarkan kategori tersebut maka terdapat 10 siswa yang akan dijadikan sampel untuk diberikan treatment. Untuk melihat hasil skor pre-test siswa sebelum diberikan treatment terdapat pada tabel 4.3 di bawah ini

Tabel 4.3
Skor Prettest Siswa Kategori Rendah

No	Responden	Skor	Kategori
1	MA	50	Rendah
2	KA	46	Rendah
3	KAZ	49	Rendah
4	FA	52	Rendah
5	MI	46	Rendah
6	RA	53	Rendah
7	AA	42	Rendah
8	HA	51	Rendah
9	RF	44	Rendah
10	NP	49	Rendah

Tabel di atas menunjukkan peserta didik dengan skor terendah dan menjadi sampel penelitian yang akan diberikan treatment berupa konseling

kelompok dengan menggunakan Teknik *self control*. Berdasarkan kategori tersebut maka terdapat 10 siswa yang akan dijadikan sampel untuk diberikan treatment. Untuk melihat persentase kategori perilaku agresif siswa maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut ini.

$$P = \frac{r \text{ (skor yang dicapai)}}{N \text{ (untuk jumlah skor maksimal)}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumus tersebut maka tingkat perilaku agresif siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori yang sesuai dengan persentase masing-masing. Adapun pengelompokkan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Presentase Perilaku Agresif Siswa

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Rendah	10	33%
2	Sedang	11	37%
3	Tinggi	9	30%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan hasil persentase di atas dan perilaku agresif siswa yang menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa di kelas VIII di SMP Negeri 10 Banda Aceh secara keseluruhan ada 10 siswa berada kategori rendah dengan persentase 33% dan 11 siswa yang berada pada kategori sedang dengan persentase 37%, dan 9 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 30%.

b. Pemberian Treatment I

Pemberian treatment I pada tanggal 18 Juli 2024. Pemberian materi layanan bimbingan kelompok mengenai “Agresif Fisik (Menyerang)”. Setelah

penjelasan materi selanjutnya peneliti melakukan ice breaking, sebelum melaksanakan ice breaking peneliti terlebih dahulu peneliti memberi arahan kepada siswa mengenai ice breaking, manfaat ice breaking, dan tatacara ice breaking, serta peraturan dalam ice breaking untuk melatih kekompakan dalam pertemanan dan untuk menghibur anggota kelompok.

Setelah ice breaking selesai setiap siswa menyampaikan kesimpulan dari hasil materi yang telah disampaikan dan menutup pertemuan pada sesi pertama. Dari pertemuan I dapat disimpulkan beberapa siswa masih malu-malu dan belum terlalu berani untuk menyampaikan pendapatnya dan bertanya tentang materi yang disampaikan.

c. Pemberian Treatment II

Pemberian treatment II pada tanggal 19 Juli 2024. Melalui bimbingan kelompok dengan materi “Agresif Verbal (berdebat)”. seperti pada treatment I namun peneliti sedikit menambahkan peraturan dalam bimbingan kelompok, setiap siswa harus menceritakan tentang permasalahan mereka dalam mengurangi perilaku agresif verbal seperti berdebat, menyebarkan gossip, mudah marah dan lainnya. Peneliti menggunakan teknik *self control* untuk memecahkan masalah atau memberi solusi dalam mengurangi perilaku agresif tersebut. Hal ini membuat siswa lebih berpartisipasi dalam bimbingan kelompok sampai dengan selesai.

Setelah selesai menceritakan permasalahan mereka dan peneliti sudah memberikan solusi atau memecahkan masalah mereka dalam mengurangi perilaku agresif negatif dalam belajar, dan setelah itu peneliti memberi sebuah

ice breaking yang mana seperti yang dilakukan di treatment I. Siswa terlihat senang dan sangat menikmati treatment dalam bentuk ice breaking. Siswa juga sudah mulai paham dan mengerti cara mereka untuk mengurangi perilaku agresif negatif.

d. Post-test

Setelah melalui dua kali treatment, maka peneliti melakukan pengukuran terakhir (post-test). Post-tes dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2024. Adapun tujuan pemberian atau pelaksanaan post-test yaitu untuk membantu peserta didik mengukur tingkat perilaku agresif negatif setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik self control (treatment), pelaksanaan post-test ini mengarahkan siswa untuk mengisi lembar angket perilaku agresif negatif dengan menjelaskan secara keseluruhan mengenai langkah-langkah pengisian. Adapun data hasil post-test dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5
Skor Posttes Siswa

No	Responden	Skor
1	MA	98
2	KA	87
3	KAZ	89
4	FA	95
5	MI	96
6	RA	97
7	AA	94
8	HA	97
9	RF	99
10	NP	95
	Jumlah	947

Hasil post-test menunjukkan terdapat perubahan skor sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan berupa treatment *self control* untuk mengurangi perilaku agresif negatif. Artinya peserta didik mengalami peningkatan dalam mengurangi perilaku agresif negatif secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Lebih jelasnya perbandingan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat tabel 4.6 pada berikut:

Tabel 4.6
Data Pretest dan Posttes Siswa

No	Responden	Pretest	Posttes	Selisih
1	MA	50	98	48
2	KA	46	87	41
3	KAZ	49	89	40
4	FA	52	95	43
5	MI	46	96	50
6	RA	53	97	44
7	AA	42	94	52
8	HA	51	97	46
9	RF	44	99	55
10	NP	49	95	46
	Jumlah	482	947	465

Berdasarkan tabel 4.6 menggambarkan hasil pre-test dan post-test perilaku agresif siswa mengalami peningkatan secara signifikan. Pada hasil pre-test siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan skor dalam mengurangi perilaku agresif negatif meningkat, terlihat pada sampel MA, FA, MI, RA, AA, HA, RF, dan NP mengalami peningkatan dari skor rendah ke tinggi dan pada sampel KA dan KAZ meningkat ke sedang. Selain dilihat berdasarkan

skor pre-test dan post-test, dalam mengurangi perilaku agresif negatif siswa didukung dengan perubahan sikap siswa yang sebelumnya siswa takut masuk ke ruang BK tapi setelah dilakukan treatment 1 siswa tanpa dipanggil langsung datang untuk melakukan treatment selanjutnya, siswa yang sudah memiliki keinginan untuk bersikap lebih baik, siswa sudah paham bagaimana cara mengurangi perilaku agresif yang dimilikinya. Selain dapat dilihat berdasarkan pre-test dan post-test, Teknik self control dapat dilihat berdasarkan dari hasil pengamatan peserta didik yang mengalami perubahan pada setiap aspeknya, secara umum peserta didik yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan self control dalam mengurangi perilaku agresif negatif peserta didik secara optimal. Peningkatan ini didukung dengan adanya peningkatan sikap/perilaku yang dimilikinya.

Mengetahui perubahan perilaku agresif negatif yang terjadi pada peserta didik adalah dengan membandingkan skor perilaku agresif negative peserta didik sebelum dan sesudah di berikan konseling kelompok dengan Teknik self control terhadap peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 10 Banda Aceh.

2. Pengolahan Data

Mengelola data yaitu pengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis parametris.

a. Uji normalitas

Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas. Normal dan tidak adanya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,005$ maka disebut data berdistribusi normal⁴⁹. Sedangkan jika $\text{sig} < 0,05$ maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal. Untuk membuktikan normalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti tabel 4.7 berikut ini :

Tabel 4.7
Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih Skor Perilaku Agresif	.141	10	.200*	.969	10	.884

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil pada tabel 4.7 diperoleh nilai uji normalitas *kolmogorov-smirnov* adalah 0,2 lebih besar dari ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data perilaku agresif negatif siswa dengan metode Teknik *self control* berdistribusi normal.

b. Uji-T

Uji- T digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai

⁴⁹ V. Wiratna Sujarweni, SPSS untuk Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

data yaitu perilaku agresif negatif siswa sebelum dan sesudah *treatment*. Untuk melihat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji -T berpasangan dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut :

Tabel 4.8
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	48.20	10	3.584	1.133
	Pos-test	94.70	10	3.860	1.221

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 48,20, sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 94,70 artinya rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* dapat dikatakan adanya pengurangan perilaku agresif negatif siswa setelah menerapkan Teknik *self control* melalui konseling kelompok. Adapun uji-t berpasangan pre-test dan post-test.

Tabel 4.9
Hasil Uji t Berpasangan Prettest dan Posttest
Perilaku Agresif Negatif

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-test - Pos-test	-46.500	4.813	1.522	-49.943	-43.057	30.551	9	.000

Tabel 4.9 menunjukkan peroleh dari t_{hitung} sebesar 30,551 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 10-1 = 9$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,860. Hasil

paired samples test maka dapat dibandingkan : $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku agresif negatif pada siswa di SMPN 10 Banda Aceh.

3. Interpretasi Data

Hasil dari pengolahan data berupa nilai uji-t menunjukkan bahwa nilai mean 46,500, t-hitung sebesar 30,551 dan ketentuan t-tabel maka kesimpulan yang dapat ditarik H_a diterima dan H_0 di tolak. H_a diterima artinya terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* saat diberikan *treatment*. Hasil tingkat perilaku agresif negatif siswa dengan hipotesis.

H_a : Teknik *self control* efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa.

H_0 : Teknik *self control* tidak efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa.

Nilai t sebesar 30,551 dengan signifikan $0,00 < 0,05$ jadi H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat perbedaan perilaku agresif negatif siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* yang memperoleh dampak positif terhadap siswa sehingga perilaku agresif yang awalnya memperoleh skor dengan keterangan kategori rendah menjadi skor dengan kategori tinggi dan sedang setelah *treatment*. Keterangan diatas menunjukkan bahwa dengan adanya penggunaan teknik *self control* dapat mengurangi perilaku agresif negatif siswa di SMPN 10 Banda Aceh.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Perilaku agresif adalah salah satu kecenderungan perilaku yang sering ditunjukkan oleh anak. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku agresif, salah satu pendapat menyatakan bahwa perilaku agresif di pengaruhi oleh faktor biologis, motivasi, sifat, kepribadian, budaya, lingkungan geografis, media massa, dan faktor lingkungan sosial anak.⁵⁰

Perilaku agresif yang merupakan salah satu bentuk penyimpangan sosial dilakukan oleh beberapa siswa memberikan dampak pada siswa yang lainnya, yang seharusnya siswa merasa nyaman disekolah untuk menuntut ilmu dengan tenang tetapi malah yang dirasakan sebaliknya mereka tidak nyaman sehingga ada yang tidak ingin bersekolah karena takut sehingga membuat terhambatnya pelaksanaan pembelajaran dan perkembangan siswa. Karena permasalahan yang terjadi sekolah tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti perilaku agresif yang dilakukan oleh beberapa siswa tersebut.

Meningkatnya perilaku agresif pada siswa biasanya berawal dari saling ejek antara teman, ini dinamakan agresif verbal antara teman, agresif verbal ini juga dapat menjadi pemicu anak melakukan perilaku agresif fisik, karena seorang anak yang diserang dengan kata-kata yang menyakitkan, seperti dihina, dicaci, mengeluarkan kata-kata kasar maka anak yang diserang dengan kata-kata kasar tersebut juga dapat menyerang kembali dengan perilaku agresif fisik. Selain faktor

⁵⁰ Surna Nyoman & Pandeiro D.Olga. Psikologi Pendidikan I. (Jakarta: Erlangga.2014). hal. 119

di atas, ada juga siswa yang memiliki perilaku agresif karena ingin mencari perhatian dari orang di sekelilingnya.

Adapun upaya untuk mengurangi perilaku agresif siswa dengan menggunakan teknik *self control* diharapkan dapat mengurangi perilaku agresif siswa sehingga mampu mengendalikan emosi dan sikap agresif dalam melaksanakan kegiatan belajar. *Self control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, yang mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi *self control* semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Melalui kegiatan *self control* ini siswa dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan reaksi dari siswa lainnya untuk memecahkan masalahnya. Kesempatan yang seluas-luasnya dalam mengemukakan pendapat, gagasan, ide-ide dan memberikan tanggapan yang bermanfaat bagi siswa dalam memecahkan masalah perilaku agresi yang rendah. Hal ini juga bermanfaat dalam membantu siswa memecahkan masalah secara mandiri sehingga mampu menentukan pilihan-pilihan atau keputusan baru dari kegiatan tersebut.

Berdasarkan hasil yang diperoleh data bahwa pada hakikatnya terdapat perubahan perilaku agresif negatif siswa setelah diberikan perlakuan berupa Teknik *self control*, hal ini dapat dilihat dari tingkat perilaku agresif negatif siswa yang sebelumnya rendah dan sekarang sedang, tinggi atau meningkat. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan sebelum dan setelah perlakuan yang berupa Teknik

self control. Dari 10 sampel penelitian menunjukkan mengurangi perilaku agresif siswa, sehingga penggunaan teknik *self control* sangat efektif digunakan khususnya dalam mengurangi perilaku agresif siswa di SMP Negeri 10 Banda Aceh.

Hasil penelitian ini di dukung oleh Dedek Musliana, dari hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa Teknik *self control* efektif dalam mengatasi perilaku agresif negatif siswa, Hal ini menunjukkan perilaku agresif negatif siswa sebelum diberikan teknik *self control* dalam layanan bimbingan kelompok berada dikategori sangat rendah dengan rata-rata 50,7 dan setelah diberikan teknik Self Control dalam layanan bimbingan kelompok mengalami peningkatan menjadi kategori tinggi dengan rata-rata 125,6. Maka dapat dikatakan adanya perbedaan Pre-test dan Post-test. Jadi dapat disimpulkan Teknik *self control* dalam Layanan Bimbingan Kelompok efektif terhadap peningkatan aktualisasi diri siswa dalam belajar yang dilihat dari angka probabilitas Asymp. Sig (2-tailed) $0,005 < 0,05$ sehingga H_0 diterima. Hal ini diperkuat oleh Izzati Mukminah, menyatakan bahwa Teknik *self control* dapat mengurangi perilaku agresif negtif siswa.

Berdasarkan penyajian data hasil penelitian, perilaku agresif siswa sudah menunjukkan tingkat pencapaian yang signifikan, hal ini membuktikan bahwa Teknik *self control* dapat mengurangi perilaku agresif siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik *self control* efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa di SMP Negeri 10 Banda Aceh. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukan bahwa skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pret-test* sehingga terjadi peningkatan perilaku agresif siswa rendah menjadi skor yang tinggi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian penggunaan *teknik self control* untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMPN 10 Banda Aceh menghasilkan simpulan bahwa hasil dari pengolahan data berupa nilai uji-t menunjukkan bahwa nilai mean 47.500, dan ketentuan t tabel 1,860 dan t hitung 27,920, maka kesimpulan H_a diterima dan H_0 ditolak. Maka dikatakan bahwa *teknik self control* efektif dalam mengurangi perilaku agresif negatif siswa SMPN 10 Banda Aceh.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Diharapkan kepada siswa agar senantiasa terus dapat mengurangi perilaku agresif negatif siswa baik internal dan eksternal. Dan untuk tingkah laku siswa yang kurang baik dalam belajar agar tidak diulangi lagi dan membiasakan pada perilaku baik dalam belajar.

2. Bagi pihak sekolah

Diharapkan kepada sekolah dan guru di sekolah agar mampu membantu siswa dalam mengurangi perilaku agresif negatif siswa dan memberikan pemahaman cara mengurangi perilaku agresif negatif siswa.

3. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Bimbingan konseling kelompok dengan teknik *self control* dapat menjadi rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam penggunaan dalam pemberian layanan, baik layanan klasikal maupun layanan kelompok. Pengguna metode teknik *self control* selain memberikan suasana menyenangkan, siswa juga dapat memperoleh pengetahuan yang memberikan pemahaman tentang kajian tertentu. Serta sebagai pengembangan diri siswa baik dalam bidang pribadi, sosial, karir dan belajar.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menggunakan pengungkapan perilaku agresif siswa sebagai bahan penelitian lanjutan tetap menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self control*.
- b. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas landasan teori yang berkaitan dengan Teknik *self control* dalam bimbingan konseling agar dapat lebih mengembangkan lagi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman dan Haryadi. R, (2022). Hubungan antara perilaku self harm dengan perilaku agresif pada siswa remaja awal di sekolah menengah pertama. *Journal of School Counseling*. Volume 7(2)
- Achmad Juntika Nurihsan, (2017). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Pt.refika Aditama.
- Amin. S. M, (2013). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah,
- Amsari, T. P., & Nurhadianti, R. D. D. (2020). Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kepatuhan Santri Dalam melaksanakan Tata Tertib. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(1), 113-119.
- Arikunto, Suharsimi, dkk. (2012), *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara
- Chadijah S, (2018) *Fenomena Perilaku Agresif Siswa Sekolah (Studi Kasus: Siswa di SMP Negeri 281 Jakarta)*. (Universitas Negeri Jakarta)
- Diniaty, A, (2013). *Instrumentasi dalam Bimbingan Konseling*. Pekanbaru: Cadas Press.
- Diogo, M. G. N., Lasan, B. B., & Hambali, I. M. (2021). Pengembangan panduan pelatihan teknik self control untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa sma. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, Vol 6(11)
- Fitri S, Dkk. (2016) *Gambaran Agresivitas Pada Remaja Laki-Laki Siswa SMA Negeri di Dki Jakarta*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, Volume 5(2)
- Ghufron, M.N. dan Risnawita, R.S, (2016). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Hartanti, J, (2022) *Bimbingan Kelompok*, Tulungagung: UD Duta Sablon
- Hasil penelitian awal pada magang III di SMPN 10 Banda Aceh, pada 8 Desember 2021
- Kusumadewi. S. Hardjajani T, dan Priyatama A.N, (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial Peer Group dan Kontrol Diri dengan Kepatuhan terhadap Peraturan pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Sukoharjo. Naskah Publikasi. di akses pada : Sabtu. 10 November 2018. Pukul 14.00 WIB. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Musliana, D. (2020). Efektivitas Teknik Self Control Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif Siswa Di Sekolah

Menengahatas Negeri 12 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)

Sentana, M, A & Kumala, I,D (2017) Agresivitas Dan Kontrol Diri Pada Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, Banda Aceh. Jilid 6 (2)

Nurdin. I & Hartati. S, (2019). *Metodelogi Penelitian Sosial*, Surabaya: Media Sahabat Cendekia

Putra, A, R, B (2015). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Negatif Peserta Didik di SMKN 2 Palangkaraya Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*. Vol. 1 No 2 tahun 2015 ISSN 2460-1187. Diakses pada 07 Agustus 2018. Pukul 08.16 WIB. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Negeri Palangkaraya

Rahman. A. A, (2020). *Psikologi Sosial Intregasi Pengetahuan Wahyu Dan Empirik*. Jakarta: PT. Rajah Rafindo.

Rakasiwi.R Dkk, (2018) Efektivitas Teknik Self-Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Siswa Kelas Viii Smp Pgri 1 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018, *Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol 2 (1).

Ramadani. V. K, (2019). Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 6 Metro Tahun Ajaran 2018 / 2019,

Risal, H. G., & Alam, F. A. (2021). Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman Sebaya Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(1), 1-10.

Silva Nabilla dan Rinaldi, (2023). Pengaruh Self-Control Terhadap Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Media Sosial Tiktok, *CAUSALITA: Journal Of Psychology*, 2023. Vol 1 (2).

Siregar, Syofian, (2015), *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Prenadamedia Group

Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, (2017) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta

Sujarweni, V. W. (2015). *SPSS untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press h. 55.

Surna Nyoman & Pandeiro D. Olga, (2014) *Psikologi Pendidikan I*. Jakarta: Erlangga.

- Sekar, P. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. *Psyche 165 Journal*, 27-31.
- Sofar Silaen dan Widiono, (2013). *Metodologi Pendidikan Sosial untuk Penelitian Skripsi dan Tesis*. Jakarta: In Media.
- Tohirin, (2015). *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri, *produ. Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan*, Vol 1(2), 82-91.
- Wulandari1. D, (2023) Gosip: Struktur, Peran, dan Praktik, *Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, Universitas Diponegoro, Semarang. Vol. 6 (2)
- Yusri, F & Jasmient, (2017) Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Remaja Terhadap Perilaku Agresif Siswa di PKBM Kasih Bundo Kota Bukit Tinggi. *Islam Realitas: Journal of Islamic & Social Studies*. Vol 3(1).



Lampiran_Surat sudah melakukan penelitian dari sekolah



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 10
 Jl. PoteumeureuhomUleeKarengTelp. (0651) 25295
 E-mail: smpn10bandaacch@gmail.com Website: <http://smpn10bna.sch.id>
 KodePos : 23118

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422 / 267 / 2024

Schubungan dengan Surat Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh. No.074/A4/2979/2024 Tanggal 11 Juli 2024, perihal Izin melaksanakan Penelitian/Pengumpulan Data dalam rangka penyusunan Skripsi pada SMP Negeri 10 Banda Aceh, maka dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : MUHAMMAD RAUZA FAUZAN
 NPM : 180213093
 Jurusan : Bimbingan Konseling
 Jenjang : S1

Benar yang namanya tersebut diatas telah mengadakan Penelitian/Pengumpulan data pada SMP Negeri 10 Banda Aceh pada tanggal 16 Juli s.d 16 Agustus 2024, dengan judul : **"EFEKTIVITAS TEKNIS SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF NEGATIF SISWA DI SMP NEGERI 10 BANDA ACEH"**.

Demikian untuk dapat dimaktumi dan dipergunakan scperlunya.



24 Juli 2024
 Kepala Sekolah
 SMP NEGERI 10
 Kota Banda Aceh
 NIP. 197303102007012026

AR - RANIRY

Lampiran_Surat penelitian dari Dinas Pendidikan dan Kebudayaan



PEMERINTAH KOTA BANDA ACEH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan Panglima Nyak Makam No. 23 Gp. Kota Baru, Banda Aceh, 23125
Pos-el :dikbud@bandaacehkota.go.id laman:www.dikbud.bandaacehkota.go.id

SURAT IZIN
NOMOR :074/A4/2979/2024
TENTANG

IZIN MENGUMPULKAN DATA

Berdasarkan surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Nomor : B-4481/Un.08/FTK.1/TL.00/6/2024 tanggal 4 Juli 2024, perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa, Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh memberikan izin kepada.

nama : Muhammad Rauza Fauzan
NIM : 180213093
jurusan/prodi : Bimbingan Konseling
untuk : Melakukan pengumpulan data penelitian ilmiah pada SMP Negeri 10 Banda Aceh dalam rangka menyelesaikan skripsi dengan judul " Efektivitas Teknis Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Negatif Siswa di SMP Negeri 10 Banda Aceh".

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan fotokopi hasil pengumpulan data sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada pihak sekolah.
3. Surat ini berlaku sejak tanggal 16 Juli s.d 16 Agustus 2024.
4. Diharapkan kepada yang bersangkutan agar dapat menyelesaikan pengumpulan data tepat pada waktu yang telah ditetapkan.
5. Kepala Sekolah dibenarkan mengeluarkan surat keterangan hanya untuk yang benar-benar telah melakukan pengumpulan data.

Surat izin pengumpulan data ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

11 Juli 2024 M/5 Muharram 1446 H

an. Kepala Dinas Pendidikan dan
Kabid Pembinaan SMP,

Evi Susanti, S.Pd., M.Si.

NIP. 19760113 200604 2 003

Tembusan:

1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
2. Koordinator Pengawas Sekolah Banda Aceh
3. Kepala SMP Negeri 10 Banda Aceh

Lampiran_Surat penelitian dari Kampus



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-4481/Un.08/FTK.1/TL.00/6/2024
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Banda Aceh
2. Kepala SMP Negeri 10 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : MUHAMMAD RAUZA FAUZAN / 180213093
Semester/Jurusan : XII / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Gampong Kajhu, Kec. Baitussalam, Kab. Aceh Besar

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Efektivitas Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Negatif Siswa di SMP Negeri 10 Banda Aceh**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 04 Juni 2024
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Berlaku sampai : 31 Juli 2024

Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

KUESIONER PENELITIAN

A. Pengantar

Angket ini bukanlah sebuah tes ujian, sehingga tidak mempengaruhi nilai atau pekerjaan anda. Angket ini terdiri dari beberapa pernyataan mengenai motivasi belajar. Harapan saya semoga anda berkenan merespon setiap pernyataan sesuai dengan keadaan yang anda rasakan. Semua respon yang anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya.

B. Identitas

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Kelas :

C. Petunjuk Pengerjaan

Angket ini berisi 33 item. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Kemudian berikan respon dengan cara memberi tanda ceklis (✓) pada salah satu pilihan respon yang paling sesuai dengan keadaan ananda. Dengan pilihan sebagai berikut :

- SS : **Sangat Sesuai.** Apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan anda
- S : **Sesuai.** Apabila pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan anda
- CS : **Cukup Sesuai.** Apabila pernyataan tersebut cukup sesuai dengan keadaan anda
- TS : **Tidak Sesuai.** Apabila pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan anda

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom respon “Sangat Sesuai” artinya keadaan Ananda sangat sesuai dengan pernyataan. Bacalah dengan teliti dan isilah kolom pilihan respon dengan keadaan diri ananda, jangan sampai ada kolom yang terlampaui saat mengisi.

DAFTAR ITEM ANKET PERILAKU AGRESIF NEGATIF

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	CS	TS
1.	Berkelahi bukanlah solusi yang baik untuk menyelesaikan masalah dalam bergaul				
2.	Saya akan mendukung teman yang berkelahi				
3.	Saya merasa puas jika bisa menyakiti teman saya dengan memukul				
4.	Saya akan membalas sangat kejam kepada teman yang menyakiti saya				
5.	Saya menghargai pendapat teman ketika diskusi				
6.	Saya terbuka dan menerima berbagai macam pendapat teman-teman ketika berdiskusi				
7.	Saya tidak akan mentolerir teman-teman yang tidak sependapat dengan saya				
8.	Saya segera mengingatkan teman jika mendengar mereka bergosip tentang guru atau teman lainnya				
9.	Saya akan mengalihkan pembicaraan ke hal positif jika teman ingin menggosip				
10.	Saya senang jika menceritakan kejelekan guru bersama teman-teman di kelas				
11.	Saya senang berpindah-pindah tempat duduk hanya untuk menceritakan kejelekan teman				
12.	Saya tidak akan mengejek dan menghina teman yang lebih kecil dari saya				
13.	Saya mengejek teman yang tidak lulus ulangan hingga menangis				
14.	Saya akan memermalukan teman yang tidak memberikan tugas kepada guru				
15.	Saya akan diam dan berusaha tenang jika sedang marah				
16.	Saya akan ikut marah pada kasus orang lain				
17.	Saya tetap memarahi teman saya meski dia telah meminta maaf				
18.	Jika marah, saya dapat merusak benda-benda di sekitar saya				

19.	Saya sengaja membanting pintu kelas meski tidak sedang marah				
20.	Saya menghargai perbedaan sifat teman-teman dan tidak membencinya				
21.	Saya senang jika candaan saya kepada teman yang saya benci membuatnya marah dan kesal				
22.	Saya senang jika teman saya tersakiti				
23.	Saya merasa puas membuat teman yang saya benci terganggu dengan kegaduhan yang saya lakukan				
24.	Saya tidak segan mencelakai teman yang saya benci				
25.	Menuduh teman yang tidak bersalah adalah perbuatan yang memalukan				
26.	Saya berhati-hati ketika berbicara dengan teman yang baru saya kenal				
27.	Jika teman berperilaku baik kepada saya maka saya senang				
28.	Saya tidak bisa berbahasa yang sopan meski teman berbuat baik dengan saya				
29.	Saya memuji teman yang mendapatkan kesuksesan				
30.	Saya memberikan ucapan selamat kepada teman yang mendapatkan nilai bagus				
31.	Saya merobek kertas ulangan teman yang mendapatkan nilai bagus				
32.	Saya akan membully teman yang cerdas dan berprestasi				
33.	Saya membully teman yang pintar karena saya iri				

Lampiran Uji Normalitas

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
SELISIH SKOR PERILAKU AGRESIF NEGATIF	10	33.3%	20	66.7%	30	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
SELISIH SKOR PERILAKU AGRESIF NEGATIF	Mean	46.50	1.522	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	43.06	
		Upper Bound	49.94	
	5% Trimmed Mean	46.39		
	Median	46.00		
	Variance	23.167		
	Std. Deviation	4.813		
	Minimum	40		
	Maximum	55		
	Range	15		
	Interquartile Range	8		
	Skewness	.407	.687	
	Kurtosis	-.606	1.334	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELISIH SKOR PERILAKU AGRESIF NEGATIF	.141	10	.200 [*]	.969	10	.884

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran Uji T-test

Uji T-test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	48.20	10	3.584	1.133
	POSTEST	94.70	10	3.860	1.221

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	10	.165	.648

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-46.500	4.813	1.522	-49.943	-43.057	30.551	9	.000

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Lampiran Rekapitulasi Hasil Angket

Angket Pre-test

No	Nama	Pernyataan/No Item																																	SKOR	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
1	MA	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	50	
2	KA	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	46	
3	KA	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	49	
4	FA	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	1	1	52	
5	MI	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	46	
6	RA	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	53
7	AA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	42	
8	HA	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	51	
9	RF	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	44	
10	NP	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	49	

Angket Post-test

No	Nama	Pernyataan/No Item																																	SKOR
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	
1	MA	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	98
2	KA	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	87
3	KA	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	89
4	FA	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	95
5	MI	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	96
6	RA	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	97
7	AA	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
8	HA	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	3	4	3	97
9	RF	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	99
10	NP	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	95

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Lampiran RPL 1

**KANTOR DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KOTA BANDA ACEH
SMP NEGERI 10 BANDA ACEH**

Jln. Poteumeureuhom, Ulee Kareng

Tlp.(0651) 25295 kode pos:23118 Email: smpn10bandaacehh@gmail.com

Website: www.disdikporabna.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2023/2024

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Belajar
C	Topik/Tema Layanan	Agresif Fisik (Menyerang)
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik dapat memahami sikap agresif fisik (menyerang)
F	Tujuan Khusus	1. Peserta didik mendeskripsikan agresif fisik (menyerang) 2. Peserta didik menyebutkan bentuk-bentuk agresif fisik (menyerang) 3. Peserta didik menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi agresif fisik (menyerang)
G	Sasaran Layanan	Kelas VIII
H	Materi Layanan	1. Pengertian agresif fisik (menyerang) 2. Bentuk-bentuk agresif fisik (menyerang) 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi agresif fisik (menyerang)
I	Waktu	1 Kali Pertemuan x 40 Menit
J	Sumber Materi	1. Geandra Ferdiansal dan Neviyarni S, 2020, Analisis perilaku agresif siswa, published by IICET. https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/618
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat, dan tanya jawab
L	Media/Alat	LCD dan PowerPoint
M	Pelaksanaan	

	1. Tahap Awal /Pedahuluan	
	a. Kegiatan awal dan Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai
	b. Mengarahkan kegiatan (konsolidas	Guru BK memberikan penjejelasan tentang topik yang akan dibicarakan
	c. Tahap peralihan (Transisi)	Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap Inti	
	a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati tayangan slide PPT (tulisan, gambar, video) 2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat
	b. Kegiatan Guru BK/ Konselor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan dengan menggunakan media slide PPT yang berhubungan dengan materi layanan 2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat 3. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
	3. Tahap Penutup	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksikan kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik dalam memberikan penjelasan terhadap pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi hasil menggunakan instrumen tes tertulis. Instrumen tes tertulis berisi pertanyaan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan pengertian agresif fisik (menyerang) 2. Sebutkan Bentuk-bentuk agresif fisik (menyerang) 3. Sebutkan Faktor-faktor yang mempengaruhi agresif fisik (menyerang)

Lampiran RPL 2



**KANTOR DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
KOTA BANDA ACEH
SMP NEGERI 10 BANDA ACEH**

Jln. Poteumeureuhom, Ulee Kareng

Tlp.(0651) 25295 kode pos:23118 Email: smpn10bandaacehh@gmail.com

Website: www.disdikporabna.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

A.	Komponen Layanan	:	Layanan Dasar
	BidangLayanan	:	Pribadi
C.	Topik Layanan	:	Agresif Verbal (Berdebat)
D.	Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengembangan
E.	TujuanUmum	:	Peserta didik mampu memahami bentuk agresif verbal (berdebat)
F.	Tujuan Khusus	:	1. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian agresif verbal (berdebat) 2. Peserta didik mampu memahami dan menjelaskan contoh bentuk agresif verbal (berdebat) 3. Peserta didik mampu menerapkan cara yang tepat dalam berdebat agar tidak muncul keinginan melakukan agresif
G.	Sasaran Layanan	:	Kelas VIII
H.	Materi Layanan	:	1. Pengertian agresif verbal (berdebat) 2. contoh bentuk agresif verbal (berdebat) 3. menerapkan cara yang tepat dalam berdebat agar tidak muncul keinginan melakukan agresif
I.	Waktu	:	1 Kali Pertemuan x 40 Menit
J.	Sumber	:	Arnolda Z,D, Dkk,2023, Pengaruh konseling behavioral dengan teknik self control dalam meminimalisir perilaku agresif peserta didik di sekolah menengah atas, Published by IICET. <a href="https://jurnal.iicet.org/index.php/j-
edu/article/download/3016/1559">https://jurnal.iicet.org/index.php/j- edu/article/download/3016/1559
K.	Metode dan Teknik		Metode pembelajaran / pelayanan kooperatif (<i>cooperative learning</i>) dengan teknik <i>Think Pair Share</i>
L.	Media/ Alat	:	Laptop, infokus, power point, lembar kegiatan peserta didik
M.	Pelaksanaan		

1. Tahap Awal/ Pendahuluan		
a. Pernyataan Tujuan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling membuka dengan salam dan menyapa peserta didik dengan kalimat yang membuat peserta didik bersemangat serta berdoa. 2. Ice Breaking/ games sederhana. 3. Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan tujuan khusus yang akan dicapai
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan langkah- langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 2 jam pelayanan yaitu 40 menit, kita sepakati akan melakukan dengan baik
c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)		Guru Bimbingan dan Konseling mengajak peserta didik berbagi pengalaman tentang perilaku agresif negatif
d. Tahap Peralihan (Transisi)		Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
2. Tahap Inti		
a. Kegiatan peserta didik		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memperhatikan tayangan power point yang berhubungan dengan materi layanan tentang Agresif verbal 2. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok setiap kelompok beranggotakan 9 peserta didik 3. Peserta didik berpasang-pasangan di dalam kelompok menerima lembar kerja yang akan didiskusikan 4. Peserta didik mengerjakan lembar kegiatan serta berdiskusi secara berpasangan 5. Peserta didik yang berpasangan kembali berkumpul di kelompok kecil dan berdiskusi hasil LKPD serta mempresentasikan hasil diskusi dalam kelompok. kelompok lain menanggapi dan seterusnya
b. Kegiatan guru Bimbingan dan Konseling atau konselor		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling memberikan materi yang telah disiapkan yaitu tentang agresif verbal 2. Pada tahap think, Guru memberikan sejumlah permasalahan di dalam kehidupan sehari-hari yang berkaitan dengan materi yang dibelajarkan. Guru mengkondisikan siswa untuk memikirkan dan menjawab permasalahan tersebut secara individual dan menuliskan jawaban pada LKPD

		<p>3. Tahap pairing (berpasangan), Guru Bimbingan Konseling meminta peserta didik untuk berpasangan dan mendiskusikan hasil pekerjaan yang telah dilakukan secara mandiri pada langkah <i>think</i> (berpikir)</p> <p>4. Tahap <i>share</i> (berbagi), peserta didik yang berpasangan diminta menyampaikan hasil diskusi yang dilakukan di dalam kelompok kecil.</p>
	3. Tahap Penutup	<p>a. Guru Bimbingan dan Konseling mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi agresif verbal</p> <p>b. Guru Bimbingan dan Konseling memberikan penguatan kepada peserta didik</p> <p>c. Guru Bimbingan dan Konseling merencanakan tindak lanjut setelah layanan ini</p> <p>d. Guru Bimbingan dan Konseling mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</p>
N.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru Bimbingan Konseling melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan. 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK
	2. Evaluasi Hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana menyenangkan selama kegiatan berlangsung 2. Topik yang dibahas sangat penting sehingga berpengaruh pada peserta didik Ada perubahan sikap pada peserta didik 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan:mudah di pahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti: menarik/ kurang menarik/ tidak menarik untuk diikuti

Lampiran dokumentasi





