

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP
PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA
MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

SHYFA MUTIA
NIM. 210213033

Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025 M/ 1447 H**

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP
PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL
SISWA MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Telah Disetujui dan Diajukan Pada Sidang Munaqasyah Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Bidang Bimbingan Konseling

Oleh

Shyfa Mutia
NIM : 210213033

Mahasiswi Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Evi Zuhara, M.Pd.
NIP.198903122020122016



**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM
LAYANAN KONSELING KELOMPOK TERHADAP
PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA
MAN 4 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus serta
Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1) dalam Ilmu
Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal: selasa, 25 November 2025
4 Jumadil Akhir 1447 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



Evi Zuhara, M.Pd
NIP.198903122020122016

Sekretaris,



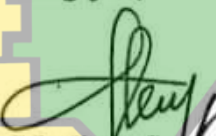
Nuzliah, M.Pd
NIP.199004132023212051

Penguji I,



Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
NIP.196704011991031006

Penguji II,



Muslima, S. Ag., M.Ed
NIP.197202122014112001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry



Prof. Saiful Muluk, S. Ag., M.Ed., (Mgmt.), Ph.D

NIP.197101021997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Shyfa Mutia
NIM : 210213033
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul skripsi : Pengaruh teknik self-managemt dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa MAN 4 Aceh Besar.

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 orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu mempertanggungjawab karya ini.

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

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

Banda Aceh, 13 November 2025
Yang menyatakan,



Abstrak

Nama :Shyfa Mutia
Nim :210212033
Fakultas/Prodi :Tarbiyah dan Keguruan/ Prodi Bimbingan dan Konseling
Judul Tugas Akhir :Pengaruh Teknik *Self-Management* Dalam Layanan Konseling Kelompok terhadap Perilaku Agresivitas Verbal Siswa MAN 4 Aceh Besar.
Tebal Skripsi :82
Pembimbing :Evi zuhara, M.Pd
Kata kunci :*Self-Management*, Konseling Kelompok, Perilaku Agresivitas Verbal

Penelitian ini dilatar belakangi oleh maraknya perilaku agresivitas verbal di lingkungan sekolah, khususnya di MAN 4 Aceh Besar, seperti ejekan, hinaan, ancaman, dan kata-kata kasar yang berdampak negatif terhadap hubungan sosial dan suasana belajar. Perilaku tersebut menunjukkan rendahnya kemampuan pengendalian diri siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik *self-management* untuk membantu siswa mengendalikan emosi dan memperbaiki perilaku verbalnya. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa MAN 4 Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimental (one group pretest-posttest design)*. Subjek penelitian adalah siswa kelas X MAN 4 Aceh Besar yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket perilaku agresivitas verbal yang diadaptasi dari teori Baron dan Byrne. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan antara skor sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat agresivitas verbal siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *t* yang menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, pengaruh teknik *self-management* efektif dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa. Kesimpulannya, teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok dapat menjadi strategi efektif bagi guru bimbingan konseling dalam membantu siswa mengembangkan pengendalian diri dan berkomunikasi secara positif, sehingga tercipta lingkungan belajar yang harmonis dan kondusif.

Abstract

Name : Shyfa Mutia
Student ID : 210213033
Faculty/Program : Tarbiyah and Teacher Training/Guidance and Counseling
Title : The Effect of Self-Management Techniques in Group Counseling Services on Student Student Verbal Aggressiveness at MAN 4 Aceh Besar
Thesis Length : 82 pages
Supervisor : Evi Zuhara, M.Pd
Keywords : Self-Management, Group Counseling, Verbal Aggressiveness

This research was motivated by the increasing prevalence of verbal aggressive behavior in the school environment, particularly at MAN 4 Aceh Besar, such as teasing, insults, threats, and harsh words that negatively affect social relationships and the learning atmosphere. Such behavior indicates students' low self-control abilities. Therefore, intervention through group counseling services using self-management techniques is needed to help students control their emotions and improve their verbal behavior. The formulation of the problem in this study is whether there is an effect of self-management techniques in group counseling services on students' verbal aggressive behavior at MAN 4 Aceh Besar. This study employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design. The research subjects were Grade X students of MAN 4 Aceh Besar selected through purposive sampling. The research instrument was a verbal aggressiveness behavior questionnaire adapted from the theory of Baron and Byrne. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test to determine differences between scores before (pretest) and after (posttest) the treatment. The results showed a significant decrease in students' verbal aggressiveness levels after participating in group counseling services using self-management techniques. This was evidenced by the t-test results showing a significance value of $p < 0.05$, indicating that the alternative hypothesis (H_a) was accepted. Thus, self-management techniques are effective in reducing students' verbal aggressive behavior. In conclusion, self-management techniques through group counseling services can be an effective strategy for guidance and counseling teachers to help students develop self-control and communicate positively, thereby creating a harmonious and conducive learning environment.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala kudrah dan indah-Nya yang telah memberikan Kesehatan serta keberkahan umur, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini meskipun dengan segala keterbatasan yang ada. Tidak lupa, penulis juga menyampaikan shalawat dan salam kepada Nabi Besar Muhammad SAW, tokoh revolusioner yang senantiasa dijunjung tinggi, beserta keluarga dan para sahabatnya yang telah berjuang untuk menegakkan ajaran islam di muka bumi dan memberikan teladan melalui sunnah mereka, yang membawa kesejahteraan bagi umat manusia.

Sebagai bagian dari proses penyelesaian perkuliahan, penulis menyusun skripsi yang merupakan langkah penting dalam memperoleh gelar sarjana. Dengan ini, penulisan memilih judul: **“Pengaruh Teknik *Self-Management* Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresivitas Verbal Siswa MAN 4 Aceh Besar.** Meskipun penulis merasa masih banyak kekurangan dan keterbatasan ilmu, dengan izin Allah, segala rintangan dapat diatasi.

Penyusunan skripsi bertujuan untuk memeneuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana pada program studi bimbingan konseling Fakultas dan Tarbiyah UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal ini, di antaranya kepada:

1. Bapak Dr. Safrul Muluk, MA selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Ibu Fatimah Ibdah, M.Si.,Ph.D selaku ketua prodi bimbingan konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

3. Ibu Wanty Khaira, S. Ag., M. Ed selaku sekretaris prodi bimbingan konseling, Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Ar-Raniry yang selalu membantu peneliti dari awal semester sampai saat ini.
4. Ibu Evi Zuhara, M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak/Ibu dosen Prodi Pendidikan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry, yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Munzir, S.Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah MAN 4 Aceh Besar yang telah memberikan izin kepada penulis selaku untuk melakukan penelitian di MAN 4 Aceh Besar.
7. Ibu Juzamalia, S.Psi selaku guru bimbingan konseling dan seluruh dewan guru dan staf di MAN 4 Aceh Besar yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.
8. Seluruh staf ruang baca Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Perpustakaan UIN Ar- Raniry, dan Perpustakaan wilayah provinsi Aceh yang telah membantu dalam hal menyediakan dan perizinan peminjaman buku sebagai sumber referensi dan rujukan dalam skripsi ini.
9. Teristimewa orang tua tercinta, Ayahanda Hamdani. R dan Ibunda Eny Darlinda, yang tanpa henti memberikan motivasi, doa, serta kasih sayang yang tak terhingga. Beliau telah melahirkan, membesarkan, mendidik, dan mendoakan saya agar menjadi anak yang berhasil dalam meraih cita-cita. Dengan tetesan keringat dan cucuran air mata, mereka tanpa lelah berjuang untuk membiayai perkuliahan saya dari awal hingga akhir. Terima kasih tidak terhingga juga buat keluarga besar saya dan juga saya sampaikan kepada abang tercinta, dedi hardian dan fahmi alfisar yang selalu saya banggakan.
10. Kepada sahabat-sahabat yang selalu ada serta seluruh teman seperjuangan Angkatan 2021, terima kasih saya ucapkan yang sebesar-besarnya untuk kebersamaannya selama ini.

11. Kepada sepupu tercinta Shafa Khalishah yang telah menemani, membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teruntuk sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu ada selama, Faiza maulidia, Rizqal Munadia, Auzia Safitri, Aulia Yusinta yang selalu membantu dan memberikan dukungan pada penulis saat mengalami kendala. Dalam lembaran-lembaran ini, tersimpan jejak perjuangan kita bersama. Kepada teman-teman seperjuangan yang tidak pernah lelah menghadapi setiap tantangan, terima kasih atas setiap bahu yang tersedia untuk bersandar, setiap ide yang dibagikan, dan setiap semangat yang tak pernah padam.
13. Teruntuk diri sendiri, terima kasih sudah melewati hari-hari melelahkan, proses yang panjang, dan berbagai tantangan yang tidak mudah. Terima kasih telah bertahan, terus belajar, dan tetap melangkah meskipun tidak selalu yakin. Terima kasih karena telah mau berjuang dan bertahan hingga saat ini, sampai akhirnya mampu berada di titik ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis berharap menerima kritik dan saran yang membangun. Penulis juga berserah diri kepada Allah, semoga selalu dilimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada semua. Amin, ya Rabbal' Alamin.

Banda Aceh 23 Februari 2025

Penulis,

Shyfa Mutia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK/ ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Hipotesis Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	10
A. Teknik <i>Self-Management</i>.....	10
1. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	10
2. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	11
3. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	12
4. Fungsi-Fungsi <i>Management</i>	16
5. Tahap-Tahap Teknik <i>Self-Management</i>	16
B. Konseling Kelompok.....	19
1. Pengertian Konseling Kelompok.....	19
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	20
3. Komponen Konseling Kelompok.....	22
4. Teknik Layanan Konseling Kelompok.....	24
5. Tahapan Konseling Kelompok.....	25

C. Perilaku Agresivitas Verbal.....	28
1. Pengertian Perilaku Agresivitas Verbal	28
2. Aspek dan Indikator Agresivitas Verbal	30
3. Penyebab Perilaku Agresivitas Verbal	31
4. Dampak Perilaku Agresivitas verbal.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrument Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
a. Pretest.....	42
b. Treatment (Perlakuan)	43
c. Post-test.....	45
B. Pembahasan.....	48
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Design One Grup Pretest dan Posstest Design</i>	35
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Awal Penelitian.....	36
Tabel 3. 3 Skor Alternatif Jawaban	37
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi pengembangan Instrumen penelitian.....	38
Tabel 4. 1 Profil umum agresivitas verbal	42
Tabel 4. 2 Skor <i>pre-test</i> perilaku agresivitas verbal.....	42
Tabel 4. 3 Skor <i>post-test</i> perilaku agresivitas verbal.....	45
Tabel 4. 4 Skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> perilaku agresivitas verbal.....	46
Tabel 4. 5 Perbandingan skor <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> perilaku agresivitas verbal ..	46
Tabel 4. 6 <i>Paired Samples Test</i>	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sk Pembimbing.....	58
Lampiran 2 Surat Penelitian Dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan	59
Lampiran 3 Surat izin Penelitian Dari Kementerian Agama.....	60
Lampiran 4 Surat Selesai penelitian dari MAN 4 Aceh Besar.....	63
Lampiran 5 Surat Izin Persetujuan Adopt Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 6 Blueprint Perilaku Agresivitas Verbal	63
Lampiran 7 Skala Perilaku Agresi Verbal	64
Lampiran 8 RPL Konseling Kelompok dan Materinya	67
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	82
Lampiran 10 Riwayat Hidup.....	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah sebagai salah satu lingkungan pendidikan formal memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk kepribadian peserta didik. Sekolah tidak hanya menjadi tempat transfer pengetahuan akademik, tetapi juga merupakan wahana pembentukan karakter, moral, dan pengendalian diri. Namun, pada kenyataannya, perilaku siswa di lingkungan sekolah tidak selalu mencerminkan nilai-nilai positif. Salah satu masalah perilaku yang kerap muncul di kalangan siswa adalah agresivitas verbal.

Baron dan Byrne, agresivitas adalah segala bentuk perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Baron dan Byrne bahwa agresivitas muncul dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah agresivitas verbal. Agresivitas verbal dapat berupa kata-kata kasar, ejekan, penghinaan, ancaman, atau ucapan yang menyakitkan perasaan orang lain. Dalam konteks sekolah, agresivitas verbal sering kali muncul sebagai akibat dari rendahnya kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi, stres akademik, tekanan kelompok sebaya, maupun kurangnya keterampilan sosial.

Baron dan Byrne menegaskan bahwa perilaku agresif tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat berasal internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kondisi emosional individu, kepribadian, tingkat frustrasi, serta tingkat pengendalian diri. Sementara faktor eksternal dapat berupa pola asuh keluarga, lingkungan pertemanan, norma sosial, serta kondisi lingkungan sekolah. Apabila siswa tidak memiliki kontrol diri yang baik, maka potensi munculnya perilaku agresivitas, termasuk agresivitas verbal, menjadi semakin besar.

Fenomena agresivitas verbal di sekolah saat ini masih menjadi persoalan serius yang perlu mendapat perhatian khusus dari seluruh pihak, termasuk guru bimbingan dan konseling (BK). Di MAN 4 Aceh Besar, misalnya, perilaku agresivitas verbal masih sering terlihat dalam interaksi sehari-hari antar siswa.

Beberapa siswa diketahui sering terlibat dalam pertengkaran mulut, saling mengejek, berteriak dengan kata-kata kasar, bahkan mengancam teman sebayanya. Perilaku tersebut tentu saja berdampak negatif pada iklim belajar, hubungan sosial antarsiswa, serta perkembangan psikologis siswa itu sendiri. Ditemukan bahwa perilaku agresivitas verbal masih sering muncul dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Perilaku yang terjadi baik dalam kelas, diluar kelas, maupun melalui media sosial grup kelas.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, ditemukan bahwa bentuk perilaku agresivitas verbal yang muncul di MAN 4 Aceh Besar cukup beragam. Beberapa siswa kerap menghina atau mengejek teman dengan menggunakan kata-kata kasar dan merendahkan, seperti “bodoh”, “pemalas”, “tidak berguna”, atau “ketinggalan zaman”. Selain itu, membentak atau berbicara dengan nada tinggi juga sering terjadi, terutama saat berlangsungnya diskusi kelompok ketika terdapat perbedaan pendapat antar anggota. Bentuk agresivitas verbal lainnya tampak melalui ucapan ancaman secara langsung, misalnya dengan mengatakan “awas aja nanti di luar!” atau “ntar gue balas!”, yang menunjukkan adanya niat untuk menakut-nakuti lawan bicara. Tidak jarang pula ditemukan perilaku menyindir atau menyinggung secara tidak langsung, baik melalui percakapan tatap muka maupun pesan yang dikirim di grup kelas. Selain itu, beberapa siswa juga memperlihatkan kebiasaan menggunakan bahasa sarkastik atau sinis yang bertujuan mempermalukan teman di depan siswa lainnya.¹

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran strategis dalam menangani permasalahan perilaku siswa, termasuk agresivitas verbal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok, karena metode ini memungkinkan siswa saling belajar, memberi dukungan, dan mengembangkan pemahaman diri melalui proses interaksi dalam kelompok. Dalam konseling kelompok, teknik *self-management* atau manajemen diri dapat diterapkan untuk

¹ Baron, Robert A., and Donn Byrne. *Social Psychology*. 12th ed. Boston: Allyn & Bacon, 2004.

membantu siswa mengenali dan mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi lebih konstruktif.

Self-management suatu proses dimana konseling mengarahkan perubahan tingkah laku siswa sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi konseli, konseling harus aktif menggerakkan variabel internal perubahan internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Dalam menggunakan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi. Terdapat tiga macam strategi *self-management* yaitu: *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*. ***Self-monitoring*** adalah upaya konseli untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan. ***Stimulus-control*** adalah merancang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, ***self-reward*** adalah pemberian hadiah pada diri sendiri, setelah tercapainya tujuan yang diinginkan.²

Ketiga strategi dikelompokkan sebagai strategi *self-management*, karena pada masing-masing prosedur, konselilah yang mengarahkan, mendorong/mendesak, mengubah, atau mengontrol konsekuensi untuk menghasilkan perubahan tingkah laku yang diinginkan. Tetapi tidak ada satu pun strategi yang sepenuhnya bebas dari pengaruh lingkungan. Adapun aspek-aspek dari strategi *self-management* yaitu: konseli dilatih-pengarahan diri dalam *interview*, konseli mengarahkan diri sendiri melalui tugas pekerjaan rumah, konseli mengamati sendiri dan mencatat sendiri tingkah laku yang diinginkan dan menghadahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya.³

Penerapan teknik *self-management* pada siswa diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif strategi intervensi untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal. Dengan *self-management*, siswa diajarkan untuk lebih peka terhadap emosi dan perilaku yang ditampilkan, mengidentifikasi situasi-situasi yang memicu

² Nursalim Mohammad, M.Si. *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademik permat, 2014), h 149.

³ Nursalim Mohammad, M.Si. *Strategi & Intervensi Konseling*, h 149.

munculnya perilaku agresif, serta memilih respon perilaku yang lebih adaptif. Selain itu, *self-management* juga melatih siswa untuk membuat target perubahan perilaku, memonitor kemajuan, serta memberikan penghargaan pada diri sendiri ketika berhasil mengontrol dorongan agresifnya.

Baron dan Byrne dalam buku *Social Psychology*, bahwa pendekatan pengendalian diri memiliki peran penting dalam mengurangi intensitas perilaku agresif dan menekankan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu meredam dorongan agresif dan menyalurkannya dalam bentuk perilaku yang lebih *konstruktif*. Pandangan ini sejalan dengan tujuan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu membantu siswa agar mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, termasuk dalam aspek *self-management*

Pentingnya teknik *self-management* juga terlihat dari banyaknya hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh teknik dalam menangani berbagai perilaku bermasalah pada siswa, termasuk perilaku agresivitas verbal. Penelitian yang dilakukan di berbagai sekolah menunjukkan pengaruh *self-management* dapat menurunkan intensitas perilaku berkata kasar, mengejek, maupun berteriak pada siswa. Hal ini menunjukkan keterampilan pengendalian diri dapat dilatih dan dikembangkan melalui strategi yang sistematis.

Dengan demikian, Baron dan Byrne serta relevansi teknik *self-management*, peneliti merasa penting untuk mengkaji sejauh mana pengaruh teknik *self-management* terhadap perilaku agresivitas verbal siswa di MAN 4 Aceh Besar. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam upaya menekan perilaku agresivitas verbal di kalangan siswa. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai pengaruh teknik *self-management* dalam membantu siswa untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal. Dengan meningkatnya kemampuan *self-management*, diharapkan suasana belajar di MAN 4 Aceh Besar menjadi lebih kondusif, hubungan antar siswa lebih harmonis, serta terbentuknya iklim sekolah yang mendukung tercapainya tujuan pendidikan yang holistik.

Pernyataan tersebut dapat disimpulkan *self-management* merupakan sebuah proses mengelola diri merupakan sebuah proses mengelola atau mengatur diri baik itu dari segi intelektual, emosional, fisik dan verbal agar dapat sesuai dengan apa yang diinginkan dalam *self-management* yang baik dan kuat merupakan sebuah proses mengatur atau mengelola semua aspek yang ada dalam diri individu kearah yang lebih baik terutama dari segi verbalnya.

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian peneliti, yaitu: Penelitian Aina (2022), dengan judul "Penggunaan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Montasik". Hasil penelitian perilaku agresif siswa sebelum diberikan layanan klasikal dengan teknik *self-management* kategori tinggi dengan 11 siswa perilaku agresif setelah diberikan teknik *self-management* mengalami penurunan dengan 0 siswa yang mengalami perilaku agresif kategori tinggi.

Penelitian Hendrika Somi Kehi (2020), melakukan penelitian dengan judul "penggunaan teknik *self-management* melalui layanan konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresivitas Verbal". Hasil penelitian menunjukkan penggunaan teknik *self-management* melalui konseling kelompok efektif dilihat dari kepatuhan konselor dan konseli terhadap langkah-langkah pelaksanaan teknik *self-management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresivitas verbal.

Penelitian Siti Nabila (2020), dengan judul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah MAN Negeri 2 Tapung Hilir". Hasil penelitian menyatakan perilaku agresif siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada kategori tinggi dengan rata-rata 111,4. Perilaku agresif siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mengalami penurunan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 79,1. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku agresif siswa SMAN 2 Tapung Hilir dapat dilihat dari signifikan $0,005(<0,05)$ jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *self-management* efektif mengatasi perilaku agresif siswa SMAN 2 Tapung Hilir.

Dari ketiga penelitian yang relevan terdapat beberapa persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu sama-sama menggunakan teknik *self-management* sebagai intervensi untuk mengurangi perilaku agresif siswa, serta melibatkan layanan kelompok baik dalam bentuk konseling maupun bimbingan. Selain itu, seluruh penelitian menunjukkan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif siswa. Namun demikian, penelitian yang penulis lakukan memiliki perbedaan dalam fokus dan konteks penelitian. Penelitian secara khusus meneliti pengaruh teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa di MAN 4 Aceh Besar, sedangkan penelitian sebelumnya lebih menyoroti perilaku agresif secara umum atau dilakukan pada sekolah lain dengan jenis layanan yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian yang diharapkan dapat memperkaya kajian tentang pengaruh teknik *self-management*, khususnya dalam konteks pengendalian perilaku agresivitas verbal pada siswa madrasah.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian difokuskan pada “Apakah terdapat pengaruh teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa X MAN 4 Aceh Besar.”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui adanya pengaruh teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa kelas X MAN 4 Aceh Besar.”

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian yang dapat memberikan sumbangan yang positif dalam ilmu pengetahuan dan pengembangan khususnya yang berkaitan dengan perilaku agresivitas verbal siswa melalui teknik *self-management*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Melalui teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa dalam kehidupan sehari-harinya.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam membantu siswa untuk mengurangi perilaku agresivitas siswa. Terutama guru bimbingan dalam menerapkan teknik *self-management* yang dapat diterapkan juga berbagai layanan dalam program konseling kelompok di sekolah.

c. Bagi peneliti

Penelitian diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan penelitian kedepannya dan dapat dijadikan sebagai wawasan atau informasi yang dapat diterapkan ketika akan dibutuhkan.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.⁴ Hipotesis penelitian adalah:

- a. (Ha): Terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa Man 4 Aceh Besar.
- b. (Ho): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik *self-management* dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa Man 4 Aceh Besar.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*, (Bandung : alfabeta 2022) h 63.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian bertujuan mempermudah peneliti agar terhindar dari kesalahan dalam penafsiran, maka perlu ditegaskan dengan istilah-istilah dari variabel yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian, maka peneliti perlu menjelaskan istilah sebagai berikut:

1. Teknik *Self-Management*

Teknik *self-management* adalah suatu proses individu secara sadar mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri melalui penerapan strategi tertentu, seperti perencanaan perilaku, penguatan diri, dan evaluasi diri, dengan tujuan untuk mengendalikan perilaku yang tidak diinginkan dan meningkatkan perilaku adaptif, seperti pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian stimulus (*stimulus-control*) dan pemberian penghargaan pada diri sendiri (*self-reward*).⁵

Secara operasional, Teknik *self-management* dalam penelitian diartikan sebagai proses yang dilakukan siswa untuk mengendalikan perilaku agresivitas verbal melalui tiga tahapan, yaitu, ***self-monitoring*** adalah upaya konseling untuk mengamati diri sendiri, mencatat sendiri tingkah laku tertentu (pikiran, perasaan, dan Tindakan) tentang dirinya dan interaksinya dengan peristiwa lingkungan, ***stimulus-control*** adalah merancang sebelumnya *antecedent* atau isyarat pedoman/petunjuk untuk menambah atau mengurangi tingkah laku, dan ***self-reward*** adalah pemberian penghargaan atau hadiah terhadap diri sendiri setelah berhasil menahan atau mengurangi perilaku agresif yang biasanya dilakukan.

2. Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui dinamika kelompok, anggota saling berinteraksi, saling berbagi pengalaman dan serta dukungan untuk mencapai tujuan perubahan perilaku tertentu melalui dinamika kelompok yang positif.⁶

⁵ Nursalim Mohammad, M.Si. *Strategi & Intervensi Konseling*, h 149.

⁶Lestari, S., & Hidayat, R. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Menurunkan Perilaku Agresif Verbal Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 112–120.

Secara operasional, konseling kelompok suatu proses bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada sejumlah siswa (kelompok kecil) melalui dinamika kelompok untuk membantu anggota memahami dan mengatasi masalah perilaku agresivitas verbal yang siswa miliki. Dilakukan secara berkelompok dengan proses tatap muka oleh seorang konselor yang berperan sebagai pemimpin kelompok dan siswa yang memiliki permasalahan sama sebagai anggota kelompok. Proses yang berlangsung dalam beberapa pertemuan terstruktur dan dipandu oleh konselor dengan menggunakan pendekatan teknik *self-management*, sehingga siswa mampu mengenali, mengendalikan, dan mengubah perilaku verbal yang bersifat negatif menjadi lebih positif dan asertif.

3. Agresivitas Verbal

Baron dan Byrne, agresivitas adalah perilaku yang dimaksudkan untuk melukai orang lain, baik secara fisik maupun psikologis. Agresivitas verbal secara operasional dapat diartikan sebagai tindakan lisan yang bertujuan menyakiti orang lain melalui kata-kata kasar, ancaman, ejekan, atau teriakan.⁷

Secara operasional, agresivitas verbal dalam penelitian diartikan sebagai bentuk perilaku agresif yang diwujudkan melalui kata-kata atau ucapan yang menyakiti orang lain secara psikologis, seperti menghina, mengejek, mengancam, atau menggunakan kata-kata kasar. Adapun aspek-aspek agresivitas verbal yang diukur meliputi: mengancam, yaitu ucapan yang menimbulkan rasa takut atau ancaman terhadap orang lain. Mengejek, yaitu ucapan yang merendahkan atau mempermalukan orang lain. Menyindir atau sarkasme, yaitu ucapan yang bernada sinis dengan maksud menyakiti secara halus. Menghina, yaitu ucapan yang meremehkan atau menyinggung harga diri orang lain. Ucapan kata kotor dan kasar, yaitu penggunaan bahasa yang tidak sopan dalam berinteraksi. Dengan demikian, penurunan agresivitas verbal dalam konteks penelitian ini ditunjukkan melalui berkurangnya frekuensi siswa melakukan bentuk-bentuk perilaku verbal tersebut setelah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

⁷ Baron, Robert A., and Donn Byrne. *Social Psychology*.