

Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (Home Work)* untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas VII

The Use Of Group Counseling Rational Emotive Behavior Therapy (Home Work) Technique to Reduce Aggressive Behavior at Seventh Grade

Rian Affandi^{1*}, Yusmansyah², Ratna Widiastuti³

¹Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

²Dosen Pembimbing Utama Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

³Dosen Pembimbing Pembantu Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung

* e-mail: rianaffandi008@gmail.com, Telp: +6285768045767

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstrack: *The objective of the research was to decrease students aggressive behavior by using group counseling. It was a quasi experimental in form of one group pretest-posttest, and the data statistically by using the non-parametric Wilcoxon test. The subjects were 5 students of seventh grade of seventh grade of SMP N 2 Kotagajah who had high aggressive behavior. The result of data analysis showed that with $Z_{hit} = -2,366 < Z_{tab} = 0,018$, $p = 0,018 < 0,05$, that mean H_0 was rejected and H_a was accepted, and the data analysis showed that there was a significant improvement of aggressive behavior with the score 20,44%. Students aggressive behavior could be decreased by using group counseling services in class at Seventh Grade Of SMP N 2 Kotagajah Central Lampung In Academic Year of 2016/2017*

Keywords: *aggressive behavior, group counseling, guidance and counseling*

Abstak: Tujuan penelitian adalah mengetahui penurunan perilaku agresif pada siswa menggunakan layanan konseling kelompok teknik *REBT*. Metode penelitian yang digunakan *quasi experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*, dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Subyek penelitian sebanyak 5 orang siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan $Z_{hit} = -2,366 < Z_{tab} = 0,018$, $p = 0,018 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat penurunan yang signifikan perilaku agresif siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *REBT* setara dengan 20,44%. Kesimpulan penelitian ini adalah perilaku agresif siswa dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok teknik *REBT* pada siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Kotagajah Tahun Pelajaran 2016/2017.

Kata kunci : perilaku agresif, konseling kelompok, bimbingan dan konseling.

PENDAHULUAN / INTRODUCTION

Fenomena perilaku agresif remaja di Indonesia beberapa tahun ini memang menjadi sorotan berbagai pihak. Sebuah kasus terkuak belum lama ini sebuah video amatir tersebut tersebar dalam sebuah berita online yang memberitakan seorang siswi SMP Negeri 5 Pinarang, Kelurahan Data'e, Kecamatan Duampanua, Kabupaten Pinarang yang dianiaya oleh 3 orang temannya sampai korbanya mengalami trauma karena korban mengalami kekerasan fisik dan juga verbal. (tribunpinrang.com, minggu 20 November 2016)

Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Perasaan yang masih labil pada remaja dapat menimbulkan rasa ketergantungan terhadap orang lain karena rasa ketidakmampuan yang mereka miliki. Sifat ketergantungan yang diiringi dengan kebanggaan tersebut dapat membahayakan diri remaja itu sendiri.

Menurut Myers (2002) menjelaskan bahwa agresi merupakan perilaku fisik maupun verbal yang disengaja maupun tidak disengaja namun memiliki maksud untuk menyakiti, menghancurkan atau merugikan orang lain untuk melukai objek yang menjadi sasaran agresi.

Perilaku agresif tersebut akan memberikan banyak dampak negatif bagi individu, salah satunya menurut Handayani (2004 : 56) yaitu pelaku atau siswa yang memiliki perilaku agresif akan dijauhi teman-temannya atau bahkan tidak ada yang mau

berteman dengannya. Artinya dari pernyataan tersebut adalah secara tidak langsung, perilaku agresif akan mempengaruhi sosialisasi siswa.

Ronen (Safaria T, 2004) mengatakan anak yang agresif mengalami kesulitan dalam kemampuan kognisi sosial, ketrampilan sosial, dan kesulitan penyesuaian diri. Hal tersebut tentu akan sangat mengganggu tugas perkembangan yang harusnya dapat dilewati dengan baik oleh individu tersebut.

Penelitian mengenai perilaku agresif beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya perilaku agresif disekolah yang tidak sedikit meskipun tidak bisa dikatakan banyak. Fadhillah (2011 : 78) dalam penelitiannya terhadap siswa kelas XI disalah satu SMA swasta di kota Bandung memperoleh data perilaku agresif siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 33,62 % atau 39 orang dari 113 orang siswa.

Kursin (2005 : 64 - 65) dalam penelitiannya terhadap siswa panti disalah satu panti di Semarang memperoleh data dari 57 orang siswa terdapat 80,09 % siswa yang berada pada kategori tinggi pada perilaku agresif verbal.

Dari penelitian tersebut tentu dapat sedikit menggambarkan bagaimana fenomena remaja di Indonesia mengenai perilaku agresif, bahkan contoh kasus diatas juga yang dimuat dalam media online merupakan sedikit gambaran dari beberapa kasus di Indonesia yang mungkin saja belum terkuak sepenuhnya. Fenomena perilaku agresif di Indonesia dapat diibaratkan seperti gambaran gunung es.

Layanan konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang

dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik (Winkel dan Hastuti, 2004:198).

Layanan konseling kelompok hal yang terpenting adalah timbulnya dinamika kelompok. Dinamika kelompok ialah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang ditandai dengan adanya interaksi antar sesama anggota kelompok (Prayitno dalam Vitalis, 2008:63).

Johnson dan Johnson (Romlah : 2006) menyatakan bahwa kelompok adalah dua orang atau lebih individu yang berinteraksi secara tatap muka, masing-masing menyadari keanggotaannya dalam kelompok, mengetahui dengan pasti individu-individu lain yang menjadi anggota kelompok, dan masing-masing menyadari saling ketergantungan mereka yang positif dalam mencapai tujuan bersama.

Corey (Romlah : 2006) mengemukakan bahwa kegiatan konseling kelompok biasanya berpusat pada hal-hal yang khusus seperti masalah pribadi, sosial, belajar dan karir, sesuai dengan empat bidang garapan dalam bimbingan dan konseling. Ellis (Natawidjaya R : 2009) tujuan *rational emotive behavior therapy* membantu klien untuk memperoleh filsafat hidup yang lebih realistik.

Melihat manfaat dari konseling kelompok tersebut, diharapkan dengan terjalinnya suatu interaksi sosial yang baik antara siswa yang satu dengan lainnya, antara siswa dengan gurunya diharapkan dapat mereduksi perilaku agresif yang dimiliki oleh siswa di sekolah. Siswa yang melakukan perilaku agresif cenderung memiliki kontrol emosi yang rendah dan juga dikarenakan kurangnya jalinan interaksi sosial yang baik antar sesama, apabila setiap siswa memiliki ikatan sosial yang baik, interpersonal yang baik, maka kecil kemungkinan seorang siswa akan menyakiti temannya sendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik meneliti tentang “Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (*Home Work*) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017 Subjek penelitian pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah yang memiliki perilaku agresif tinggi. Untuk menjangkau subjek penelitian, memberikan skala perilaku agresif pada siswa kelas VII.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* yaitu quasi eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Sugiyono, 2012 : 2). Penjaringan subjek penelitian, diberikan skala

perilaku agresif pada siswa kelas VII G dengan jumlah 32 siswa, kemudian peneliti melakukan penjarangan subjek (*pretest*) menggunakan skala perilaku agresif yang telah diuji validitasnya oleh beberapa dosen ahli di program studi Bimbingan dan Konseling Unila, lalu diuji cobakan di SMP N 3 Batanghari Nuban Lampung Timur.

Teknik pengumpulan data yaitu skala perilaku agresif. Model dan format skala yang dibuat menurut (Azwar, 2014:14) banyak ragamnya dan oleh karena itu dalam pelaksanaannya menuntut keluwesan dari pihak perancang penyusun skala. Melalui skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan. Instrumen penelitian menggunakan skala model *likert*. Dimana dalam skala *likert*, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Dalam perhitungan skor pada skala perilaku agresif konseling kelompok dengan menghitung skor total. Pada tahap ini kemampuan perilaku agresif konseling kelompok dikategorikan menjadi 3 yaitu : tinggi, sedang dan rendah.

Peneliti menggunakan validasi isi. Validitas isi adalah tes mengukur tentang suatu kondisi yang ingin diukur. Untuk menguji validitas isi setelah instrument disesuaikan tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu, dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgements experts*). Dalam hal ini, para ahli yang diminta pendapatnya

adalah dosen-dosen bimbingan dan konseling di Universitas Lampung.

Penelitian ini menguji validitas butir item angket menggunakan rumus Aiken's V. Menurut Aiken (Azwar, 2014 : 134) telah merumuskan Aiken's V untuk menghitung *content-validity-coefficient* yang didasarkan penilaian ahli sebanyak n orang terhadap suatu item mengenai sejauh mana item tersebut mewakili konstruk yang diukur. Penilaian dilakukan dengan cara memberikan angka antara 1 (yaitu sangat tidak mewakili atau sangat tidak relevan) sampai dengan 4 (yaitu sangat mewakili atau sangat relevan).

Suatu instrument dikatakan *reliable* atau tidak, jika telah dihitung koefisien reliabilitasnya. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti instrumen semakin reliabilitas. Koefisien yang semakin rendah mendekati 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan rumus *alpha crombach* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_t^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r₁₁ : Reliabilitas instrumen
- k : Banyaknya butir pertanyaan
- ∑St² : Jumlah varian butir
- St² : Varian total

Berdasarkan Uji reliabilitas pada skala perilaku agresif dilakukan terhadap 56 item. Setelah dilakukan uji reliabilitas instrument diperoleh koefisien reliabilitas pada skala

perilaku asertif adalah sebesar 0,924. Berdasarkan kriteria reliabilitas koefisien reliabilitas pada skala perilaku agresif berkaidah keputusan sangat tinggi. Dengan demikian, skala perilaku agresif dapat digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam suatu penelitian. Peneliti eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari sebuah perlakuan, dengan melakukan sesuatu dan mengamati dampak dari sebuah perlakuan tersebut (Arikunto, 2006).

Dalam pelaksanaan uji *Wilcoxon* untuk menganalisis data yang tersebut, dilakukan menggunakan analisis program SPSS (*Statistic Package for Social Science*) 16. Hasil analisis menunjukkan $Z_{hit} = -2,366 < Z_{tab} = 0,018$. $p = 0,018$; $p < 0,05$, maka H_a diterima, dan H_o ditolak artinya perilaku agresif siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017 dapat dikurangi dengan menggunakan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy* (*Home Work*).

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULT DISCUSSION

Berdasarkan hasil analisis data, menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif yang signifikan pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah setelah memperoleh layanan konseling kelompok teknik REBT. Hal tersebut diketahui dari hasil *posttest* masing-masing siswa setelah memperoleh layanan konseling kelompok dibandingkan *pretest* sebelum memperoleh layanan konseling kelompok.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan siswa setelah adanya layanan konseling kelompok lebih rendah dibandingkan dengan sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy* yang berisi materi tentang konsep diri, perilaku agresif fisik, verbal, kemarahan dan permusuhan dan cara mengurangi perilaku agresif sangat efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Dengan adanya layanan konseling kelompok, maka kebiasaan buruk, siswa secara fisik seperti memukul, mendorong, berkelahi, menendang dan menampar menjadi menurun.

Sebelum diadakannya layanan konseling kelompok siswa mempunyai tingkat agresivitas seperti memukul dan mendorong yang termasuk kategori sangat tinggi, berkelahi dan menendang yang masuk dalam kategori tinggi serta menampar yang masuk dalam kategori sedang, setelah adanya layanan konseling kelompok pada indikator memukul, berkelahi dan menampar agresivitas siswa menjadi menurun dalam kategori rendah sedangkan indikator mendorong dan menendang menurun menjadi kategori sedang.

Penurunan agresivitas siswa tersebut setelah diadakannya layanan konseling kelompok juga terlihat pada perilaku verbalnya yaitu kebiasaan menghina dan memaki yang sebelumnya masuk dalam kategori sangat tinggi dapat menurun menjadi kategori sedang, dan indikator marah dan mengumpat yang sebelumnya masuk dalam kategori tinggi dapat

menurun dalam kategori rendah. Dengan demikian secara umum dapat dijelaskan bahwa layanan konseling teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* sangat efektif untuk menurunkan perilaku agresif siswa baik secara fisik maupun secara verbal.

Menurunnya sikap agresivitas siswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok disebabkan melalui layanan konseling kelompok tersebut para siswa yang memiliki agresivitas tinggi memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Dinamika kelompok adalah suasana yang hidup, yang berdenyut, yang bergerak, yang berkembang, yang ditandai dengan adanya interaksi antara sesama anggota kelompok.

Dalam layanan konseling kelompok sangat memungkinkan siswa untuk dapat mengembangkan berbagai ketrampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri dan kepercayaan orang lain seperti berani mengemukakan atau percaya diri dalam berperilaku terhadap orang lain, cinta diri yang dapat dilihat dan dalam berperilaku dan gaya hidupnya untuk memelihara diri, memiliki pemahaman yang tinggi terhadap segala kekurangan dan kemampuan dan belajar memahami orang lain, ketegasan dan menerima, kritik dan memberi kritik dan ketrampilan diri dalam penampilan dirinya serta dapat mengendalikan perasaan dengan baik.

Pelaksanaan penelitian mengurangi perilaku agresif siswa dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *rational emotive*

behavior therapy (home work) pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017 Hasil pemberian layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* dievaluasi dengan cara melakukan *posttest*.

Penelitian mengenai perilaku agresif beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya perilaku agresif disekolah yang tidak sedikit meskipun tidak bisa dikatakan banyak. Fadhillah (2011 : 78) dalam penelitiannya terhadap siswa kelas XI disalah satu SMA swasta di kota Bandung memperoleh data perilaku agresif siswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 33,62 % atau 39 orang dari 113 orang siswa.

Berdasarkan masalah yang diuraikan anggota kelompok diatas, dapat disimpulkan bahwa apa yang menjadi masalah yang mereka alami sesuai dengan jawaban yang mereka isi dalam penyebaran skala agresivitas. Selain itu juga masalah yang dialami salah satu temannya pun tidak menutup kemungkinan pernah juga dan menjadi permasalahan yang dialami oleh temannya yang lain.

Oleh sebab itu mereka pun dapat belajar dari masalah yang dialami oleh temannya yang lain seperti melakukan agresif verbal berupa berkata-kata kotor saat sedang marah, berbuat jahil kepada orang lain dan juga memiliki perasaan dendam karena kesalahan temannya. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk berdiskusi menentukan permasalahan siapa yang akan dibahas dalam pertemuan kali ini.

Menjelang akhir kegiatan konseling kelompok, kemudian

pemimpin kelompok memberikan simpulan seperti kaitan permainan diatas agar lebih dapat mengontrol emosi dan mengendalikan perilakunya agar tidak bertindak agresif. Meskipun terkadang menurut kita benar perilaku kita, tapi belum tentu menurut orang lain juga benar. Dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* ini pemimpin kelompok memberikan tugas kepada anggota kelompok untuk tidak lagi berperilaku agresif fisik yang meliputi berkelahi, memukul, mencubit, dan menjahili teman lainnya serta meminta sesama anggota kelompok untuk saling mengawasi dan mengingatkan temannya yang lain dan meminta tanggapan temannya yang lain apakah sikap yang dilakukannya sudah benar atau belum sehingga pemimpin kelompok dapat membantu anggota kelompok memahami pikiran yang irasional dan rasional.

Kursin (2005 : 64 – 65) dalam penelitiannya terhadap siswa panti disalah satu panti di Semarang memperoleh data dari 57 orang siswa terdapat 80,09 % siswa yang berada pada kategori tinggi pada perilaku agresif verbal.

Dari penelitian tersebut tentu dapat sedikit menggambarkan bagaimana fenomena remaja di Indonesia mengenai perilaku agresif, bahkan contoh kasus diatas juga yang dimuat dalam media online merupakan sedikit gambaran dari beberapa kasus di Indonesia yang mungkin saja belum terkuak sepenuhnya. Fenomena perilaku agresif di Indonesia dapat di ibaratkan seperti gambaran gunung es.

Sebuah kasus tersebut tentunya sangat memprihatinkan dan sangat mengkhawatirkan bagi orang tua yang memiliki anak seorang remaja karena

pada dasarnya remaja yang memiliki gejala emosi yang tinggi dan apabila tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka akan banyak terjadi kasus-kasus seperti diatas. Remaja yang tidak memiliki regulasi emosi yang baik, cenderung melampiaskan emosinya kedalam hal-hal yang kurang baik seperti kenakalan remaja dalam bentuk mabuk-mabukan, tawuran, pesta hura-hura, narkoba dan perilaku agresif lainnya.

Bentuk perilaku agresif yang paling sering dilakukan oleh remaja disebabkan oleh adanya sebuah kemarahan. Kemarahan pada remaja dapat termanifestasikan dalam bentuk perilaku agresif yang ditampakkan, yaitu secara fisik dan verbal. Agresif fisik adalah suatu tindakan yang ditunjukkan untuk menimbulkan sakit secara fisik pada orang lain atau tindakan yang mengarah pada maksud tersebut. Agresif verbal adalah komunikasi yang ditunjukkan untuk menimbulkan sakit psikologis pada orang lain atau yang mengarah pada maksud tersebut.

Kegiatan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* ini pemimpin kelompok berusaha membangun dinamika kelompok yang mana dinamika kelompok ini sangat berperan dalam mengurangi perilaku agresif siswa, karena dalam dinamika kelompok yang aktif siswa terlibat langsung dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi anggota yang lain maupun dirinya sendiri. Berikut ini adalah hasil data setelah memberikan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* pada subjek kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

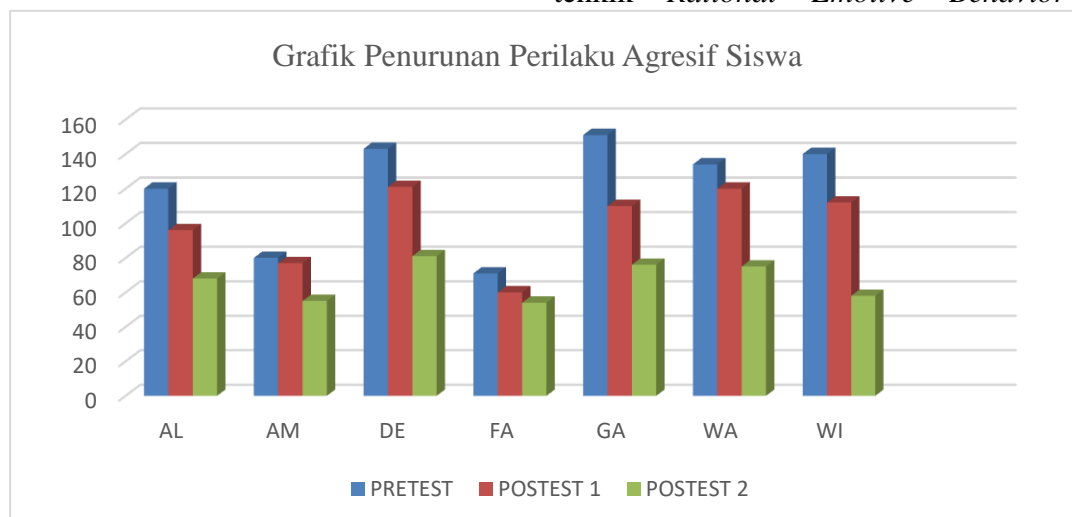
Dapat dilihat bahwa dari hasil *pretest* terhadap tujuh subjek tersebut sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) berupa konseling kelompok diperoleh nilai rata-rata skor perilaku agresif siswa sebesar 119,85. Setelah di berikan perlakuan berupa *rational emotive behavior therapy (Home work)*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata sebesar 66,71. Hasil dari kedua test ini kemudian dibandingkan untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh atau perubahan terhadap kelompok tersebut (Sugiyono, 2012). *Pretest* dan *posttest* dilaksanakan bertujuan untuk melihat peningkatan siswa setelah mendapatkan perlakuan.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif siswa yang cukup signifikan sebelum dan setelah pemberian perlakuan layanan konseling kelompok teknik sebesar 33,2 %. Berdasarkan data tersebut membuktikan bahwa perilaku agresif pada ketujuh subjek penelitian mengalami perubahan sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Untuk mengetahui mengenai perubahan

kelompok teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* dan untuk membuktikan hipotesis H_a dan H_o yang terbukti dalam penelitian ini, maka digunakan rumus analisis data uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_a diterima artinya penggunaan layanan konseling kelompok teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017. Mereka menyadari bahwa perilaku tersebut tidak mampu menunjang mereka untuk mencapai apa yang telah mereka inginkan dan butuhkan.

Berdasarkan skala agresivitas yang telah diisi oleh subyek peneliti, ke 7 siswa tersebut memiliki perubahan perilaku agresif yang cukup baik berdasarkan pembandingan Antara *pretest*, *posttest 1* dan *posttest 2*. Perubahan tersebut dikarenakan adanya perlakuan yaitu konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior*



perilaku agresif, yaitu perbedaan skor perilaku agresif siswa sebelum dan setelah diberikan layanan konseling

Therapy (Home work) dalam rangka mengurangi perilaku agresif mereka yang meliputi agresif fisik, agresif

verbal, kemarahan dan rasa khawatir yang berlebihan, sehingga terjadi perubahan yang signifikan. Terjadi penurunan perilaku agresif yang sangat signifikan karena masing-masing subyek penelitian mengikuti konseling kelompok dengan sangat baik, selain itu juga, REBT sangat sesuai karena pelaku agresif memiliki pola pikir yang beranggapan bahwa dirinya baik-baik saja dan tidak ada yang salah dari perilakunya, oleh sebab itu hal utama yang harus diubah adalah pola pikir irasional tersebut, dan untuk selanjutnya diberikan tugas atau PR seputar perilaku tersebut, serta melibatkan teman-teman didalam kelompok untuk saling mengawasi dan mengingatkan.

Dalam kegiatan konseling kelompok, terlihat subyek penelitian mengalami perubahan yang sangat signifikan dan pasti tidak hanya perilaku agresif mereka saja yang berkurang tetapi relasi, rasa empati dan solidaritas sesama mereka pun akan terdapat dengan baik, selain itu juga, mereka dapat menjadi konselor sebaya yang dapat membantu temannya yang lain yang memiliki permasalahan yang sama. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif siswa dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok teknik REBT (*Home work*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah.

Perubahan sikap pada masing-masing anak sebelum dan sesudah pemberian konseling kelompok : permasalahan yang dialami oleh AL sebelum pemberian konseling kelompok AL cenderung memiliki perilaku agresif verbal yang cukup tinggi, AL merasa bahwa dirinya sering dimarahi oleh orang tuanya karena sering keceplosan berbicara kotor saat

memaki adiknya atau dihajiri oleh adiknya, hal tersebut menjadi kebiasaan sampai di sekolah . dirinya sering mendapat olok-an dari teman-temannya karena sering berkata kotor, tapi AL beranggapan bahwa hal tersebut tidak ada yang salah karena itu dianggapnya latak, setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok tersebut, perilaku agresif verbal AL berangsur-angsur turun

AM merupakan siswa yang memiliki perilaku agresif sedang, dirinya dilibatkan untuk merangsang terciptanya dinamika kelompok yang baik, namun tidak dipungkiri juga dirinya memiliki perilaku agresif juga dan AM juga merasa ingin merubah perilaku agresifnya tersebut. AM merasa sangat senang dan menjalin relasi yang sangat baik dengan teman-teman didalam kelompok. Permasalahan AM adalah AM sering merasa sangat khawatir jika tidak dapat menemukan barang-barangnya yang disimpan di rumah maupun di tasnya hal tersebut membuatnya sering menuduh orang lain sehingga kini dirinya lebih was-was dan tidak mau meminjam sesuatu apapun kepada temannya karena dirinya beranggapan bahwa jika dipinjam pasti barang tersebut tidak akan kembali dan hilang.

Pada pertemuan kelima ini, AM lebih banyak memberikan bantuan kepada teman-temannya, dirinya menjadi lebih mendengarkan dan memberikan masukan kepada teman-teman yang lainnya. Hal tersebut dilakukan sebagai wujud rasa trima kasihnya dan ingin juga teman yang memiliki masalah dapat selesai permasalahannya.

DE merupakan subyek penelitian yang memiliki perilaku agresif fisik. DE merasa sangat sulit

mengendalikan kemarahannya, dirinya kerap membanting sesuatu dan berteriak-teriak saat amarahnya memuncak. Hal tersebut dilakukan setiap kali dirinya marah, entah karena dirinya diganggu ataupun marah karena gagal mendapatkan sesuatu. Namun DE beranggapan bahwa hal tersebut sangat efektif karena setelah dirinya membanting sesuatu dirinya merasa lega dan perasaannya menjadi tenang.

Pada pertemuan kelima DE menunjukkan perkembangan yang sangat baik, dirinya antusias dalam bercerita bagaimana dirinya menikmati sekali dengan perilaku dirinya yang sekarang, DE lebih merasa lega, tidak cepat marah dan barang-barang yang dia miliki lebih aman dari kerusakan. DE bercerita bahwa solusi yang dia dapat dari teman-temannya akan selalu dipegang saat dirinya marah. DE pun menampilkan wajah yang sangat semangat dalam bercerita dan merasa senang setelah mendapat solusi dari masalah yang dimilikinya.

FE merupakan subyek penelitian yang memiliki Skor perilaku agresif yang rendah. Alasan FE dilibatkan dalam kegiatan konseling kelompok adalah untuk menciptakan dinamika didalam kelompok selain itu juga, FE terkenal usil dari teman-temannya, oleh sebab itu dirinya dilibatkan dalam kegiatan konseling kelompok karena selama ini FE berfikir bahwa perilaku usilnya tersebut hanya lah dia anggap gurau dan bercanda tetapi belum paham bahwa hal tersebut mengganggu temannya dan tidak disukai.

GA merupakan subyek penelitian yang memiliki perilaku agresif sulit mengendalikan amarahnya. GA kepar memaki teman-teman yang mengganggunya karena memanggilnya

dengan nama julukan orang tuanya. Hal tersebut dilakukan karena menurut GA teman-temannya sudah keterlalu karena memanggilnya dengan nama ayahnya. Oleh sebab itu GA juga memanggil temannya dengan nama julukan yang tidak pantas dan terkadang juga dengan nama orang tuanya .

WA merupakan subyek penelitian yang memiliki perilaku agresif fisik yaitu sering berkelahi. WA berkelahi dengan WI yang kebetulan berada satu kelompok dalam kelompok konseling tersebut. WA memiliki hobi yang sama dengan WI yaitu bermain sepak bola. WA dan WI bermusuhan karena WA dijegal oleh WI saat bermain sepakbola hingga kakinya terkilir dan tidak masuk sekolah serta tidak dapat latihan sepak bola.

WI adalah subyek penelitian yang memiliki perilaku agresif yang cukup tinggi, dirinya mudah merasa jengkel dan tidak segan-segan memukul orang lain.

Pada pertemuan kelima, WI menunjukkan banyak perubahan, WI mengaku bahwa dirinya kembali duduk dengan WA didepan dapan dan lebih bersikap baik kepada sesama teman. Selain itu, dalam suasana konseling kelompok, WI jauh lebih aktif dan lebih empati serta sering membeikan sarang kepada teman-temannya yang memiliki permasalahan didalam kelompok.

Perubahan perilaku tersebut dikarenakan adanya pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *rational emotive behavior therapy* dalam rangka mengurangi perilaku agresif siswa sehingga terjadi perubahan yang signifikan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif dapat dikurangi

melalui layanan konseling kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah.

Sobur (2003:121) menyatakan bahwa, manusia berkembang berdasar stimulus yang diterimanya dari lingkungan sekitar. Lingkungan yang buruk akan menghasilkan manusia yang buruk dan lingkungan yang baik akan menghasilkan manusia baik.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) cukup memberikan kontribusi dalam membantu mengurangi irasional belief dan perilaku agresi pada pelaku agresif di sekolah. *Feed back* dapat meningkatkan *insight* responden akan dirinya dan cukup membantu dalam merubah pemikiran dan keyakinan yang irasional, sehingga dapat menurunkan ide-ide permusuhan (*hostility*). Penurunan *hostility* tersebut akan berdampak besar pada penurunan beberapa dimensi agresi yang lain yaitu *anger*, *physical aggression* dan *verbal aggression*. Perasaan marah akan berkurang dan kecenderungan perilaku agresi fisik atau verbal tidak akan terjadi ketika berbagai pemikiran dan ide-ide permusuhan dalam dirinya direduksi

Menurut Sukardi (2000: 453), konseling kelompok tidak hanya merupakan pertolongan yang kuratif dan preventif tetapi dapat juga bersifat perseveratif klien dapat melaksanakan fungsinya di masyarakat mungkin dalam bentuk pengalaman hidupnya.

Hanito, (2008) mengatakan bahwa perilaku agresif adalah perilaku menyerang balik secara fisik (non verbal) maupun kata-kata (verbal), perilaku ini merupakan suatu bentuk terhadap rasa kekecewaan karena tidak terpenuhi keinginan atau kebutuhannya.

Individu yang cenderung kerap melakukan tindakan agresif dapat direduksi dengan pelatihan asertif. Dalam layanan konseling kelompok seperti yang telah dijabarkan diatas adalah bahwa konseling kelompok dapat membuat individu merasa katarsis dan memperbaiki hubungan intrapersonal dengan sesama teman disekolahnya.

Menurut Baron (2002:164) beberapa prosedur yang dapat digunakan untuk mencegah atau mengendalikan perilaku agresif antara lain:

- a. Hukuman (*Punishment*)
Hukuman (*punishment*) yaitu pemberian konsekuensi yang menyakitkan untuk mengurangi perilaku tertentu- sebagai suatu teknik untuk mengurangi agresi.
- b. Katarsis
Hipotesis katarsis (*catharsis hypothesis*) yaitu pandangan bahwa jika individu mengekspresikan kemarahan dan *hostility* mereka dalam cara yang relatif tidak berbahaya, tendensi mereka untuk terlibat dalam tipe agresi yang lebih berbahaya akan berkurang.

Dengan demikian, konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* (*Homework*) dikatakan tepat untuk menurangi perilaku agresif siswa di sekolah karena didalam kelompok tersebut diajarkan bagaimana merubah pola pikir irasional menjadi lebih rasional serta penerapan *homework* membuat siswa mencoba mengendalikan perilakunya sesuai dengan tugas yang dimiliki untuk dibahas pada pertemuan berikutnya. Keterlibatan anggota kelompok dalam perubahan perilaku seperti saling mengingatkan dan mengawasi temannya yang lain dalam menjalankan tugasnya

pun akan sangat membantu dan menunjang dalam perubahan perilaku agresif yang jauh lebih adaptif.

Pidarta (2000 : 213) menyatakan bahwa “salah satu cara mengurangi perilaku agresif adalah dengan katarsis yaitu penyaluran ketegangan psikis kearah aktivitas seperti, membuat boneka, ikut pertandingan, oleh raga dan sebagainya “. Pendapat tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan Dollar (Sarwono, 2009 : 163) yang mengatakan bahwa perilaku agresif dapat diminimalisir melalui katarsis, yakni upaya untuk menurunkan rasa marah dan kebencian dengan cara yang lebih aman sehingga mengurangi bentuk agresivitas yang kan muncul.

Proses katarsis tersebut diharapkan dapat dilakukan dalam proses konseling kelompok yang akan dilakukan sehingga nantinya setelah siswa merasa lega telah mengungkapkan semuanya (katarsis) didalam kelompok, anggota kelompok lain akan menanggapinya sehingga akan terjalin suatu interaksi sosial dan dinamika yang baik didalam kelompok.

Dalam kegiatan konseling kelompok ini terjadi interaksi antar anggota kelompok, masukan dan respon positif dari anggota kelompok yang lain dapat mengubah persepsi sehingga dapat menumbuhkan kesadaran bahwa persepsi yang dimiliki selama ini menjadi penghambat dalam mengembangkan diri. Dengan demikian, anggota kelompok dapat belajar menerima pendapat dari orang lain, tidak memaksakan pendapatnya serta dapat saling memahami respon yang diberikan teman ketika salah satu anggota menyampaikan pendapat ataupun ketika pendapat yang

disampaikan tidak diterima sehingga dapat mengambil hal-hal positif.

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Analisis uji terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan program SPSS 16. Berdasarkan kaidah pengambilan keputusan terhadap hipotesis dengan analisis data uji *Wilcoxon* dapat dilakukan dengan nilai probabilitas dengan dasar pengambilan keputusan adalah :
Jika probabilitas $> 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
Jika probabilitas $< 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Hasil uji *Wilcoxon* lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran. Berdasarkan tabel 4.13, kolom *asym.sig (2-tailed)* yang merupakan angka probabilitas adalah 0,018. Didapat probabilitas kurang dari 0,05 (0,018 $<$ 0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat penurunan perilaku agresif yang signifikan setelah diberi layanan konseling kelompok teknik REBT . jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif dapat dikurangi dengan layanan konseling kelompok teknik REBT (*Home work*) pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah. Tahun Ajaran 2016/2017.

SIMPULAN/ CONCLUSION

Simpulan penelitian dalam penelitian ini adalah perilaku agresif siswa dapat dikurangi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *rational emotive behavior therapy (home work)* pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Ajaran 2016/2017.

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil

kesimpulan dari penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut : 1) Kepada guru pembimbing siswa di sekolah, hendaknya dapat memberikan layanan-layanan BK yang dibutuhkan oleh siswa di sekolah. 2) Kepada peneliti lain, agar dapat memspesifikasikan kedalam tipe perilaku agresif yang lebih spesifik. 3) Kepada siswa yang memiliki perilaku agresif diharapkan dapat merubah pikiran irasional mengenai perilaku agresifnya dengan pikiran yang rasional dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok oleh guru BK di Sekolahnya.

DAFTAR RUJUKAN / REFERENCES

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Fadhillah, S. 2011. *Hubungan antara Kemampuan pengelolaan emosi dengan perilaku agresif siswa*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung : Tidak diterbitkan.
- Fagan. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT Gramedia.
- Handayani, S. 2004. *Mereduksi Perilaku Agresif Anak Melalui Permainan*. Semarang : UNNES.
- Harnito, C. 2008. *Makalah Perkembangan Sosial Anak*. Bandung: FIP UPI.
- Kursin. 2005. *Kefektifan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Panti Pardi Putra Mandiri Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang : Tidak diterbitkan.
- Myers, D.G. 2002. *Psikologi Sosial*. (Terjemahan : Mursalin, Dinastuti). Jakarta : Erleangga.
- Natawidjaya, R. 2009. *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung : Rizqi Press.
- Pidarta, M. 2000. *Landasam Kependidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Safaria, T. 2004. *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sarwono, S.W & Meinarno, E. A. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Humaneka Salemba.
- Sobur. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia
- Sudjana. 2005. *Metode Statistik kuantitatif dan kualitatif edisi ke enam*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&B.* Bandung : Afabeta
- Sukardi, 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Romlah, T. 2006. *Teori dan prosedur Bimbingan Kelompok*. Malang : Universitas Negeri Malang.

Vitalis DS, 2008. *Layanan Konseling Kelompok*. Diktat Mata Kuliah Bimbingan Konseling. Madiun: IKIP PGRI.

Winkel, W.S. dan Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Winkel, W.S. dan Hastuti, S. 2008. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta : Rineka Cipta.