

Pengaruh Teknik Self-Management Dalam Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Man 4 Aceh Besar

Shyfa Mutia¹⁾, Evi Zuhara²⁾

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

E-mail: 210213033@student.ar-raniry.ac.id

Abstrak

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.

Submitted:; Reviewed:; Accepted:
DOI.

Keywords:

Self-Management, Konseling Kelompok, Perilaku Agresivitas Verbal

Pendahuluan

Perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis termasuk agresivitas, 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.

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.

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.

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.

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 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.

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 menghadiahi diri sendiri setelah keberhasilan langkah-langkah tindakannya.

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.

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.

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.

Rumusan permasalahan pada peneliti ini adalah “Apakah terdapat pengaruh teknik self-management dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa X MAN 4 Aceh Besar.” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh teknik self-management dalam layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresivitas verbal siswa kelas X MAN 4 Aceh Besar.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Metode kuantitatif ialah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, penggunaan data menggunakan instrumen penelitian.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan metode *eksperimen*, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan ada suatu pengujian (tes). Jenis yang peneliti ambil di dalam metode eksperimen ialah *pre- Ekperimenal (pra-eksperimen)* dengan desain *One Group Pre-test Post-test- Design* yang artinya melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre- Test Post-Test Design* (Sugiyono, 2016). Dalam desain ini, peneliti akan melakukan pengukuran awal (*pre-test*) terhadap sampel penelitian untuk mengetahui kondisi awal perilaku agresivitas verbal siswa. Selanjutnya, sampel yang telah dipilih akan diberikan perlakuan (*treatment*) sebanyak tiga kali pertemuan menggunakan teknik self-management. Setelah perlakuan selesai, peneliti akan melakukan pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perubahan atau peningkatan perilaku agresivitas verbal siswa setelah intervensi diberikan.

Desain *One Group Pre-test Post-test*

Pre-Test	Variabel Terikat	Post-Test O1
O ₁	X	O ₂

Keterangan:

O₁ = *Pre-test* kondisi awal siswa sebelum diberi perlakuan menggunakan teknik self-management

X = Perlakuan dengan menerapkan teknik self-management

O₂ = *Post-test* kondisi akhir setelah diberi perlakuan menggunakan teknik self-management

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran variabel (*pre-test*)

Langkah-langkah pengukuran variabel (*pre-test*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk angket. *Pre-test* sebagai langkah awal, untuk mengetahui yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan.

b. Pemberian perlakuan

Pemberian *treatment* pada peneliti dilakukan selama 3 kali pertemuan.

c. *Post-test*

Pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui peningkatan perilaku asertif dalam penerapan teknik *assertive training*.

Lokasi penelitian ini adalah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 4 Aceh Besar yang berlokasi Jl. Teuku Nyak Arif, Tungkob, Kec. Darussalam, Kabupaten Aceh Besar.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MAN 4 Aceh Besar khususnya dikelas X-1 dan X-3 dengan jumlah 50 peserta didik. Instrumen ini digunakan untuk menjangring perilaku agresivitas verbal siswa yaitu dalam table berikut:

Kisi-Kisi Instrumen Agresivitas Verbal

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			Positif (+)	Negatif (-)
Agresivitas verbal	Agresi verbal aktif langsung	1. Meneriaki	1, 2, 3	-
		2. Menyoraki	4, 5, 6	7
		3. Mencaci	8, 10	9, 11
		4. Membentak	12, 13	14, 15
		5. Mengejek	16, 17, 18, 19, 20	21
		6. Berlagak atau memamerkan kekuasaan	22, 23	24
	Agresi verbal pasif langsung	1. Diam	25, 26, 27	28

	2. Tidak menjawab panggilan telepon	29, 30	-
Agresi verbal aktif tidak langsung	1. Menyebarkan rumor negatif	31, 32, 33	34
	2. Menghinakan opini terget pada orang lain	35, 36	37
Agresi verbal pasif tidak langsung	1. Membiarkan rumor mengenai target berkembang.	38, 39	40
	2. Tidak menyampaikan informasi yang dibutuhkan target	41	42

Kisi-kisi yang digunakan oleh peneliti merupakan hasil adopsi dari teori agresivitas verbal yang dikemukakan oleh Baron dan Byrne (2005), yang menjelaskan bahwa agresivitas verbal mencakup perilaku yang bertujuan untuk menyakiti orang lain melalui kata-kata, seperti menghina, mengejek, atau membentak. Instrumen penelitian yang diadopsi dari skripsi Rizka Fitriani yang meneliti “Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing terhadap perilaku agresif verbal di SMAN 4 Kota Jambi”. Peneliti mengadopsi kisi-kisi tersebut karena memiliki kesesuaian dengan konteks penelitian dan mencakup aspek-aspek agresivitas verbal yang relevan dengan teori Baron dan Byrne, yaitu: Menghina atau mengejek, Membentak atau berkata kasar, Mengancam secara verbal, dan Mengkritik dengan nada merendahkan. Adopsi dilakukan dengan alasan bahwa instrumen tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya, serta sesuai dengan variabel dan karakteristik responden dalam penelitian ini.

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan yang tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket yang digunakan yaitu skala likert. Karena skala likert, responden akan diberikan pernyataan-pernyataan dengan alternatif, yaitu selalu (S), sering (SR), Kadang-kadang (KK), jarang (J), dan tidak pernah (TP) siswa mengisi dengan memberikan tanda (*check list*) sesuai kondisi yang dialami siswa terhadap pernyataan.

Kategori Pemberian Skor Alternative Jawaban

Alternative Jawaban	Positif (+)	Negatif (-)
Selalu (S)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KK)	3	3
Jarang (J)	2	4
Tidak pernah (TP)	1	5

Teknik analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Teknik analisis yang dilakukan adalah menggunakan teknik analisis data statistik. Analisis data ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif berupa tingkat perilaku asertif siswa korban *bullying* dengan diolah menggunakan *uji-t* melalui aplikasi statistik yaitu SPSS 27 for windows. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menggunakan stitistik pengolahan data yaitu:

Uji T

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 27 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji bertujuan mengkaji pengaruh dari *treatment* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal dengan cara membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*

Uji regresi sederhana

Regresi yang digunakan untuk mengetahui “apakah *self-management* berpengaruh terhadap agresivitas verbal, seberapa besar pengaruhnya, dan apakah pengaruhnya positif atau negatif?”. jika nilai b negatif, berarti semakin tinggi *self-management*, maka agresivitas verbal menurun

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian perilaku agresivitas verbal didefinisikan sebagai kondisi siswa yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu yang menjadi sasarannya secara verbal atau dengan kata-kata langsung ataupun tidak langsung, umpatan dan kata-kata dengan tujuan mengungkapkan kekesalan juga merupakan bentuk agresivitas verbal, yang berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari. Sampel berjumlah 8 siswa yang memiliki tingkat perilaku agresivitas verbal tertinggi berdasarkan skor *pre-test*. *Pre-test* dilaksanakan pada hari selasa, 12 Agustus 2025, di MAN 4 Aceh Besar. Berikut kategori perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas X MAN 4 Aceh Besar:

Profil umum Agresivitas verbal

Kategori	Nilai	Responden
Tinggi	$X \geq 68$	8
Sedang	$61 \leq X < 68$	30
Rendah	$X < 61$	12

Berdasarkan hasil *pre-test* agresivitas verbal siswa kelas X-1 dan X-3 yang memiliki skor lebih besar dari atau sama dengan 68 ($X \geq 68$) dikategorikan tinggi sebanyak 8 responden, skor antara 61 hingga kurang dari 68 ($61 \leq X < 68$) dikategorikan sedang sebanyak 30 orang dan skornya kurang dari 61 masuk kategori rendah sebanyak 12 siswa.

a. Pretest

Pre-test dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus 2025 kepada siswa kelas X-1 dan X-3 dengan jumlah keseluruhan 50 siswa. Instrument yang digunakan berupa skala perilaku agresivitas verbal siswa. Berdasarkan hasil *pre-test*, terdapat 8 siswa yang terindikasi memiliki perilaku agresivitas verbal dalam kategori tinggi. Tingkat perilaku agresivitas verbal siswa dalam penelitian dapat dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang, rendah berdasarkan skor yang diperoleh masing-masing siswa pada saat *pre-test* (sebelum pemberian perlakuan atau treatment).

b. Treatment (Perlakuan)

1. Pemberian Treatment I

Treatment I dilaksanakan pada tanggal 20 Agustus 2025, selama 45 menit. pemberian treatment dengan metode pengenalan dan *self-monitoring*, berupa tema “konsep agresivitas verbal, contohnya dan dampak negatif terhadap diri sendiri dan orang lain. Diskusi bertujuan Siswa memahami konsep agresivitas verbal dan mampu mengamati serta mencatat perilaku agresif yang pernah di lakukan dan siswa mengenali dan mulai menyadari perilaku agresif verbal. Kondisi sebelum melakukan treatment yaitu siswa cenderung berbicara kasar, mengejek teman, atau membalas dengan kata-kata yang menyakitkan ketika menghadapi masalah, emosi mudah terpancing sehingga komunikasi sering menimbulkan konflik dan setelah treatment siswa mulai berkurang dalam mengeluarkan kata-kata kasar atau mengejek dan menghadapi masalah, siswa lebih mampu menahan diri untuk tidak bereaksi secara negatif.

2. Pemberian Treatment II

Treatment II dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2025 merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap perilaku agresivitas verbal dengan tema “pengenalan pemicu perilaku (*antecedent*) dan strategi pengendaliannya” dengan metode *stimulus-control* yang bertujuan siswa dapat mengenali pemicu (*stimulus*) agresivitas verbal dan menyusun strategi untuk menghindari atau mengubahnya serta siswa dapat mengidentifikasi pemicu dan memiliki

strategi menghindari atau mengendalikannya.

Kondisi sebelum melakukan treatment siswa tidak mampu menahan diri untuk tidak mengucapkan kata-kata negatif, respon verbal lebih banyak dipengaruhi oleh emosi spontan, bukan pemikiran rasional dan setelah treatment siswa sudah mencoba menerapkan strategi stimulus *control* (menghindari pemicu konflik, emosi lebih stabil dan perilaku verbal lebih terkendali).

3. Pemberian Treatment III

Treatment III dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2025 dimana peneliti melakukan sekali lagi perlakuan dengan metode *self-reward* yang bertema “pentingnya penghargaan diri reward dan bentuk *self-reward*” dengan tujuan siswa menyusun bentuk penghargaan untuk diri sendiri setelah berhasil mengendalikan perilaku agresif verbal dan serta siswa termotivasi untuk mempertahankan perilaku positif melalui sistem penghargaan pribadi yang positif.

Kondisi sebelum melakukan treatment siswa kurang menyadari bahwa perilaku agresifnya berdampak buruk bagi hubungan sosial, siswa tidak ada usaha untuk memperbaiki pola komunikasi dan setelah treatment siswa mulai menyadari dampak buruk agresivitas verbal terhadap dirinya dan lingkungan sosial, muncul motivasi untuk berkomunikasi dengan cara yang lebih positif, siswa lebih bisa menghargai teman dalam berinteraksi dan lingkungan kelas menjadi lebih kondusif karena konflik verbal berkurang.

C. Post-test

Post-test dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2025 terhadap siswa yang menjadi sampel penelitian dan sudah diberikan *treatment*. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* adalah untuk melihat kondisi perilaku agresivitas verbal siswa dengan memberikan angket perilaku agresivitas verbal setelah diberikan perlakuan teknik *self-management*, dari hasil posttest maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresivitas verbal siswa berkurang. peneliti mengarahkan siswa untuk mengisi instrumen skala *post-test* dengan menjelaskan secara rinci mengenai langkah-langkah pengisian dan tujuan pengisian *post-test*. Hasil *post-test* pada perilaku agresivitas verbal yang diperoleh dari skor *pre-test* kategori sedang

Perbandingan Hasil Pre-Test Dan Post-Test

Responden	Pre-Test	Post-Test
R1	72	63.08
R2	77.36	60.70
R3	69.62	59.5
R4	78.56	72
R5	69.62	60.09

R6	72	60.68
R7	68.43	60.69
R8	69.61	57.71
Jumlah	577.2	494.45

Penelitian dengan judul pengaruh teknik *self-management* dengan layanan konseling kelompok menggunakan uji wilcoxon menggunakan bantuan SPSS versi 27 *for window*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal peserta didik. Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ho: Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Tidak Berpengaruh Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelas X-1 dan X-3 di MAN 4 Aceh Besar.

Ha: Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* Berpengaruh Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelas X-1 dan X-3 di MAN 4 Aceh Besar.

Hasil Uji T Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	pretest - posttest	10.34375	3.09621	1.09468	7.75525	12.93225

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pretest - posttest	9.449	7	<.001

Berdasarkan uji Paired Samples Test diperoleh nilai signifikansi (sign 2 tailed) sebesar $<0,001$. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest perilaku agresivitas verbal siswa. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa “layanan konseling kelompok dengan teknik self management berpengaruh terhadap penurunan perilaku agresivitas verbal siswa” diterima. Pengaruh tersebut menunjukkan sebelum diberikan perlakuan, siswa masih cenderung memperhatikan perilaku agresivitas verbal dalam interaksi sehari-hari. Namun, setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self-management, skor agresivitas verbal mengalami penurunan yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa teknik self-management efektif dalam membantu siswa mengendalikan dirinya melalui tahapan self-monitoring, stimulus-control dan self-reward.

Berdasarkan hasil penelitian, secara jelas menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat perilaku agresivitas verbal siswa kelas X MAN 4 Aceh Besar setelah diberikan intervensi teknik self-management melalui layanan konseling kelompok. Penurunan tidak hanya terlihat dari skor total, tetapi juga tercermin pada perubahan positif di setiap aspek perilaku agresivitas verbal. Kedelapan siswa yang awalnya dikategorikan memiliki tingkat perilaku agresivitas verbal tinggi (100%) mengalami penurunan menjadi kategori sedang setelah intervensi.

Hal yang sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan pada saat peneliti melakukan pengamatan awal atau pra penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling dan penyebaran angket sederhana terhadap siswa pada saat pencarian data awal perilaku agresivitas verbal memang kerap kali sering terjadi dan dilakukan oleh siswa.

Perubahan positif yang terjadi melalui pengaruh tahapan teknik *self management* yang komprehensif. Pada sesi pertama, fokus diberikan pada *self monitoring*, tahap yang penting agar individu memiliki kesadaran bahwa perilaku agresif verbal dalam bentuk verbal bukanlah cara yang sehat dalam menyampaikan emosi dan melatih individu mengamati dan mencatat perilaku verbalnya sendiri, terutama saat berinteraksi dengan orang lain. Dengan pencatatan yang teratur, individu dapat melihat pola kapan, pada siapa, dan dalam situasi apa agresivitas verbal lebih sering muncul. Proses yang membuat individu lebih waspada, belajar mengendalikan emosi, dan mampu mengganti perilaku agresif dengan respon yang lebih asertif.

Dengan demikian, melalui metode pengenalan dan self-monitoring, individu hanya mengetahui konsep agresivitas verbal dan dampak negatifnya, tetapi juga berlatih mengontrol perilakunya agar lebih positif. Hal ini diharapkan mampu menurunkan intensitas agresivitas verbal, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta memperbaiki kualitas hubungan sosial dengan orang lain.

Sesi kedua digunakan untuk mengendalikan pemicu perilaku adalah stimulus control, strategi yang menekankan pada upaya mengatur, menghindari, atau memodifikasi stimulus yang berpotensi menimbulkan perilaku agresif, ketika individu menyadari bahwa ejekan teman memicu reaksi verbal yang kasar, maka stimulus-control dapat dilakukan dengan cara mengurangi interaksi pada situasi yang memicu konflik, mengalihkan perhatian ke aktivitas lain, atau menggunakan teknik relaksasi untuk

menurunkan ketegangan emosional.

Terakhir, sesi ketiga berfokus pada self-reward (pemberian penguatan positif untuk diri sendiri), siswa dibimbing untuk merencanakan hadiah yang baik setiap kali berhasil mencapai target perilaku yang telah disepakati. Individu secara sadar memberikan penghargaan kepada dirinya sendiri setiap kali berhasil mengontrol dorongan agresivitas verbal atau menggantinya dengan perilaku yang lebih positif, seperti berbicara dengan tenang atau menggunakan komunikasi asertif, self-reward merupakan bentuk penguatan diri yang efektif untuk membangun kebiasaan baru dan meningkatkan rasa percaya diri.

Dengan penerapan metode self-reward, individu belajar untuk tidak hanya menahan perilaku agresif, tetapi juga menumbuhkan rasa bangga dan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Hal ini dapat memperkuat perilaku positif, meningkatkan regulasi emosi, serta mendorong terbentuknya pola komunikasi yang lebih sehat dalam interaksi sosial.

Temuan pada penelitian yang membuktikan pandangan Sarwono (Ahmad Susanto, 2018) yang menjelaskan bahwa perilaku agresivitas verbal pada manusia tidak dapat dilenyapkan atau dihilangkan tetapi dapat dikurangi. Salah satunya dengan melakukan teknik self-management, sejalan dengan pandangan Komalasari (Amin, 2017) yang menyatakan bahwa self-management (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran (agresivitas verbal), monitoring perilaku tersebut, melaksanakan prosedur yang akan diterapkan dan mengevaluasi prosedur tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek perilaku agresivitas verbal mengalami penurunan. Penurunan perilaku agresif peserta didik pada aspek yang dapat dilihat dari perilaku peserta didik yang sebelumnya sering berkata kasar, berteriak saat berbicara, memaki, mengejek, setelah dilakukan konseling kelompok teknik self-management mulai berkurang perilaku agresif verbal. Menurunnya perilaku aspek perilaku agresivitas verbal dilihat dari peserta didik menyampaikan pendapat dengan tutur kata yang baik dan sopan. Setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik self-management peserta didik mengetahui cara pengelolaan dirinya, dapat mengontrol diri dengan baik sehingga perilaku agresivitas verbal seperti marah, berteriak, berkata kasar dapat berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh teknik self-management melalui layanan konseling kelompok terbukti berpengaruh dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa Man 4 Aceh Besar. Temuan penelitian diperkuat oleh analisis perbandingan skor pre-test dan post-test menggunakan uji paired samples t-test. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (*sign 2-tailed*) sebesar $<0,001$. Nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara skor pretest dan posttest perilaku agresivitas verbal siswa. Dilihat dari perbedaan nilai sebelum dan sesudah diberi treatment menunjukkan teknik self-management layanan konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal peserta didik kelas X di MAN Aceh Besar.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan temuan yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK)

Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan teknik self-management sebagai salah satu pendekatan dalam menangani perilaku agresivitas verbal siswa. Teknik yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan kesadaran diri, mengontrol emosi, serta mengubah perilaku agresif menjadi perilaku komunikasi yang lebih positif. Guru BK juga dapat mengintegrasikan teknik dengan secara berkelanjutan dalam program layanan konseling kelompok agar hasilnya lebih optimal.

2. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah disarankan untuk mendukung pelaksanaan program layanan konseling kelompok secara rutin sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Dukungan dapat berupa penyediaan fasilitas ruang konseling yang nyaman, waktu khusus untuk kegiatan konseling, serta kolaborasi antara guru BK dan wali kelas dalam mengidentifikasi siswa yang membutuhkan intervensi.

3. Bagi Siswa Siswa

Diharapkan dapat mengembangkan kemampuan pengelolaan diri (self management) untuk mengontrol perilaku agresif verbal dalam berbagai situasi, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Dengan kesadaran dan pengendalian diri, siswa dapat membangun hubungan sosial yang lebih positif, meningkatkan keterampilan komunikasi, serta menciptakan iklim kelas yang harmonis.

4. Bagi Peneliti

Selanjutnya Penelitian ini dapat dijadikan rujukan atau dasar pengembangan penelitian lanjutan. Disarankan bagi peneliti berikutnya untuk: menggunakan jumlah subjek yang lebih banyak dan beragam, menerapkan desain penelitian eksperimen dengan kelompok kontrol, dan mengembangkan model intervensi self-management yang lebih luas, misalnya dikombinasikan dengan teknik konseling lainnya seperti assertive training atau cognitive behavior therapy untuk memperoleh hasil yang lebih mendalam.

5. Bagi Pengambil Kebijakan Pendidikan

Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kebijakan layanan BK di sekolah, khususnya dalam pencegahan dan penanganan perilaku agresivitas verbal di kalangan siswa. Penerapan teknik self-management dapat dijadikan salah satu program pembinaan karakter dan pengendalian emosi pada peserta didik.

Daftar Pustaka

- Latipun. (2005). Psikologi konseling. Malang: UMM Press.
- Muzdalifah. (2020). Bullying. Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Islam, 1(1), 54–55.
- Sugiyono. (2016). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D. In 23 (pp. 1–330). Alfabeta.

- Ashidiq, & Khabib. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. Yinyang: *Jurnal Studi Islam, Gender Dan Anak*, 14(1).
- Astriani, D. (2020). Konseling kelompok dengan strategi self-management untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. *Procedia: Studi kasus dan intervensi psikologi*, 7(1).
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology (13th ed.)*. Pearson Education, Inc.
- Baron, R. A. dan Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Edisi ke-12. Boston: Allyn & Bacon
- Nursalim, M., M.Si. (2014) *Strategi & Intervensi Konseling*, (Jakarta Barat: Akademik permat),
- Prasetyo, D. D. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Dalam Mengurangi Agresifitas Remaja. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Prayitno, (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta).
- Priyatno, D. (2022). *SPSS untuk analisis statistik*. Yogyakarta: Mediakom.
- Putra, A. R., & Lestari, D. (2021). *Agresivitas Verbal dan Strategi Modifikasi Perilaku di Sekolah Menengah*. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 89–103.
, 3, 36-42. doi:10.1016/B978-0-08-097086-8.92007-.