

## **Upaya Mengurangi Perilaku Agresif dengan Menggunakan Konseling Behavioral**

**Sukoco KW, Rifqi Khasanah**

- 1) Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal
- 2) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP – Universitas Pancasakti Tegal

### **Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui tingkat perilaku agresif peserta didik sebelum dan setelah pelaksanaan pelaksanaan konseling behavioral serta efektifitas konseling behavioral dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik. Populasi penelitian berjumlah 205 peserta didik, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling ditetapkan sejumlah 42 peserta didik. Metode pengumpulan data adalah skala sikap dan dokumentasi. Uji validitas dengan Korelasi Product Moment dan uji reliabilitas menggunakan rumus Spearman-Brown. Analisis data dengan analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan analisis t-test. Hasil penelitian ditemukan data menunjukkan bahwa perilaku agresif peserta didik setelah layanan konseling behavioral tergolong dalam kriteria rendah.

Kata Kunci : Konseling, Pendekatan Behavioral, Perilaku Agresif

### **Abstract**

The purpose of this study is to determine the level of aggressive behavior of learners before and after the implementation of the implementation of behavioral counseling and the effectiveness of behavioral counseling can reduce aggressive behavior of learners. The population of the study amounted to 205 students, sampling technique in this study is purposive sampling technique set a number of 42 students. Methods of data collection is the scale of attitude and documentation. Test validity with Product Moment Correlation and reliability test using Spearman-Brown formula. Data analysis with descriptive analysis and hypothesis test with t-test analysis. The results of the study found that the data showed that aggressive behavior of learners after behavioral counseling services classified in low criteria.

Keywords: Counseling, Behavioral Approach, Aggressive Behavior

## PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki ciri dan sifat bawaan (*heredity*) atau yang di peroleh dari pengaruh lingkungan. Sifat bawaan merupakan sifat keturunan yang di miliki sejak lahir, baik yang menyangkut faktor biologis maupun faktor sosial psikologis. Apa yang dipikirkan dan dikerjakan oleh seorang anak, remaja atau dewasa, merupakan hasil dari perpaduan antara apa yang ada diantara faktor-faktor biologis yang diturunkan dan pengaruh lingkungan. Menurut Fatimah (2008:13) manusia merupakan pribadi yang utuh, khas, dan memiliki sifat-sifat sebagai makhluk individu. Sedangkan menurut Sarwono (2010:26) bahwa manusia berbeda dari makhluk-makhluk yang lainnya. Manusia mempunyai form yang khusus, mempunyai fungsi mengikat (*fungsi mnemic*) dan fungsi realisasi diri (*fungsi entelechi*) yang menyebabkan manusia bisa berkembang ke arah yang dikehendaki dirinya sendiri.

Tindak kekerasan yang merupakan bentuk perilaku agresif sudah melekat di kehidupan pelajar. Kasus-kasus di atas menjadi bukti, bahwa perilaku agresif sering dijadikan alternatif untuk memecahkan masalah. Banyak sebab kenapa peserta didik berperilaku agresif salah satunya karena dorongan dan keinginannya tidak berhasil terpenuhi. Menurut Olmrod (2009:125) Perilaku agresi adalah tindakan yang secara sengaja dilaksanakan untuk menyakiti orang lain, secara fisik (misanya memukul, mendorong, atau berkelahi) ataupun psikologis (misalnya mempermalukan, menghina, atau mengucilkan orang lain). Di dalam masyarakat, perilaku agresif adalah perilaku yang tidak disukai dan cenderung untuk dihindari. Hal ini karena karena perilaku agresif menimbulkan bahaya dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi sosial.

Jika individu dalam melakukan tindakan agresif ingin memperoleh suatu tujuan, maka perilaku agresif tersebut dinamakan agresif proaktif. Sedangkan jika individu melakukan tindakan agresif karena adanya respons terhadap perasaan frustrasi atau provokasi maka perilaku agresif tersebut dinamakan agresi reaktif. Perilaku agresif digolongkan menjadi dua macam kategori yaitu menyerang secara fisik dan menyerang secara verbal. Dimana perilaku agresif fisik berpotensi menyebabkan cedera tubuh dan perilaku agresif verbal berpotensi merusak hubungan atau interaksi dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling tentang masalah perilaku agresif peserta didik, didapatkan data macam-macam perilaku agresif tersebut diantaranya diluapkan dengan cara berkata kasar dengan orang yang lebih tua dari mereka, melampiasikan kemarahan dengan berteriak keras, memukul meja dengan keras saat proses belajar mengajar, serta melakukan tindakan yang melukai teman. Hal tersebut diperkuat data atau catatan masalah perilaku agresif peserta didik, seperti : tidak suka mengalah (15,10%), berperilaku kasar (19,22%), mudah terlibat keributan (25,11%), suka menyakiti (10,13%), suka berkelahi (21,35%), dan tidak merasa bersalah (9,09%).

Perilaku agresif tersebut secara tidak langsung berdampak pada pribadi peserta didik, seperti : dijauhi oleh teman-temannya, dibenci oleh teman-temannya dan memiliki sedikit teman karena peserta didik yang memiliki perilaku agresif cenderung sulit mempertahankan hubungan persahabatan dan hubungan interpersonal. Dampak lainnya dalam hal kegiatan belajar mengajar (KBM), peserta didik yang memiliki perilaku agresif sering mendapatkan teguran dari guru, karena suka membuat gaduh proses belajar mengajar di kelas yang mengakibatkan peserta didik dikeluarkan dari kelas yang berdampak pada hasil belajar yang rendah. Dampak lainnya juga muncul pada proses interaksi dengan lingkungan, terutama lingkungan sekolah tempat peserta didik menghabiskan separuh waktunya, seperti dampak interaksi antar peserta didik yang lain mengalami hambatan karena peserta didik yang memiliki perilaku agresif cenderung merasa lebih dominan dari peserta didik yang lain. Begitu juga interaksi dengan guru, interaksi yang terjalin antara guru dengan peserta didik yang memiliki agresif tinggi sering kali memancing emosi guru sehingga muncul adu mulut antara peserta didik dengan guru yang berakibat keributan.

Guru Bimbingan dan Konseling telah melakukan berbagai cara, seperti : dengan menggunakan layanan klasikal berupa pemberian materi yang berkaitan dengan perilaku agresif sebagai upaya pencegahan atau preventif dan menggunakan layanan konseling baik individu maupun kelompok sebagai upaya pengentasan masalah perilaku agresif peserta didik. Masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya. Lingkungan sosial sebagai tempat berinteraksi,

membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Tingkah laku maladaptif terjadi karena kesalahpahaman dalam menanggapi lingkungan dengan tepat. Hal tersebut sejalan dengan konsep behavioral. Menurut Surya (2003:29), bahwa dalam konsep behavioral perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pendekatan behavioral memiliki tujuan menghilangkan tingkah laku maladaptive dan membentuk tingkahlaku baru.

Menurut Latipun (2011:90) tujuan konseling behavioral adalah mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simptomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidakpuasan dalam jangka panjang dan mengalami konflik dengan kehidupan sosial. Mengubah perilaku salah dalam penyesuaian dengan cara memperkuat perilaku yang diharapkan, dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta membantu menemukan cara-cara berperilaku yang tepat. Konseling behavioral ini tepat digunakan dalam upaya mengurangi perilaku agresif peserta didik karena konseling behavioral bertujuan merubah perilaku maladaptive dengan perilaku yang lebih tepat. Karena perilaku agresif salah satu penyebabnya adalah adanya stimulus dan respon dari luar atau lingkungan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui 1) untuk mengetahui tingkat perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 sebelum pelaksanaan konseling behavioral, 2) untuk mengetahui tingkat perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 setelah pelaksanaan konseling behavioral, 3) untuk mengetahui apakah konseling behavioral dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015.

## METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2012:11) merupakan penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tertentu. Jenis desain penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah jenis Pre-experimental yaitu One-Group Pretest-Posttest Design.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 Teknik pengambilan sampel yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling purposive. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 42 peserta didik. Teknik pengumpulan datanya menggunakan skala sikap dan studi dokumen. Teknik analisis datanya menggunakan teknik analisis deskriptif persentase dan analisis statistik uji T.

## HASIL

Pelaksanaan try out pada peserta didik di luar sampel penelitian dan subyek tersebut mempunyai sifat yang sama dengan sampel. Uji coba skala sebagai alat ukur ini dilakukan terhadap 24 peserta didik SMA Negeri 2 Kota Tegal. Uji coba dilakukan terhadap responden yang bukan subyek penelitian, yang bertujuan untuk mengetahui atau menguji validitas dan reliabilitas dari skala dan untuk memperbaiki serta menyempurnakan pernyataan yang kurang jelas, menghilangkan kata-kata yang sukar dimengerti dan menambah kalimat yang kurang lengkap. Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa skala. Jumlah item dalam skala adalah 100 item, yang terdiri dari 70 item variabel X (perilaku agresif) dan variabel Y (konseling behavioral) berjumlah 30 item pertanyaan.

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Perilaku Agresif Peserta Didik Sebelum Konseling Behavioral

Interval Nilai	Kriterium	Frekuensi	Presentase
106 – 115	Sangat Rendah	2	4,8%
116 – 125	Rendah	6	14,3%
126 – 135	Sedang	7	16,7%
136 – 145	Tinggi	17	40,5%

146 – 155	Sangat Tinggi	8	19,0%
156 – 165	Amat Sangat Tinggi	2	4,8%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan data tersebut di atas, dapat ditemukan bahwa hasil penelitian tentang perilaku agresif sebelum konseling behavioral peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 peserta didik (4,8%), kategori rendah sebanyak 6 peserta didik (14,3%), kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (16,7%), kategori tinggi sebanyak 17 peserta didik (40,5%), kategori sangat tinggi sebanyak 8 peserta didik (19,0%), dan kategori amat sangat tinggi sebanyak 2 peserta didik (4,8%) yang di peroleh dengan menggunakan rumus prosentase. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif sebelum konseling behavioral peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal tahun pelajaran 2014/2015 adalah dalam kategori tinggi.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Perilaku Agresif Peserta Didik  
Setelah Konseling Behavioral

Interval Nilai	Kriterium	Frekuensi	Presentase
105 – 118	Sangat Rendah	2	4,8%
119 – 132	Rendah	19	52,2%
133 – 146	Sedang	11	26,2%
147 – 160	Tinggi	2	4,8%
161 – 174	Sangat Tinggi	5	11,9%
175 – 188	Amat Sangat Tinggi	3	7,1%
Jumlah		42	100 %

Berdasarkan data tersebut di atas, dapat ditemukan bahwa hasil penelitian tentang perilaku agresif setelah konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 yang termasuk dalam kategori sangat rendah sebanyak 2 peserta didik (4,8%), kategori rendah sebanyak 19 peserta didik (52,2%), kategori sedang sebanyak 11 peserta didik (26,2%), kategori tinggi sebanyak 2 peserta didik (4,8%), kategori sangat tinggi sebanyak 5 peserta didik (11,9%), dan kategori amat sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik (7,1%), yang di peroleh dengan menggunakan rumus prosentase. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif setelah konseling behavior pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal tahun pelajaran 2014/2015 menurun yaitu dalam kategori rendah.

## PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini konseling behavioral ditunjukkan untuk mengurangi atau mengentaskan masalah perilaku agresif pada peserta didik agar menjadi lebih baik dalam berperilaku yang sesuai dengan dirinya dan lingkungan. Diharapkan guru Bimbingan dan Konseling mampu memberi pengertian tentang perilaku atau sikap atau tingkah laku yang baik. Melalui konseling behavioral diharapkan dapat mengurangi perilaku agresif dan peserta didik mampu memahami perilaku yang tepat yang harus dilakukan.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : untuk mengetahui tingkat perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 sebelum pelaksanaan konseling behavioral. Untuk mengetahui tingkat perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 setelah pelaksanaan konseling behavioral. Untuk mengetahui apakah konseling behavioral dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015.

Dari tujuan – tujuan tersebut, penulis memperoleh ketercapaian tujuan penelitian sebagai berikut : 1) Tingkat perilaku agresif sebelum konseling behavioral peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah dalam kategori tinggi sebanyak 17 peserta didik (40,5%), 2) Tingkat perilaku agresif setelah konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun

Pelajaran 2014/2015 menurun yaitu dalam kategori rendah sebanyak 19 peserta didik (52,2%), 3) Konseling behavioral dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal ini dapat diketahui dari perhitungan t-test diperoleh nilai thitung sebesar  $3,186 > t_{table} = 2,021$  yang berarti hipotesis alternatif diterima yang berbunyi “Upaya mengurangi perilaku agresif dapat dengan menggunakan konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015”, dan hipotesis nol ditolak yang berbunyi “Upaya mengurangi perilaku agresif tidak dapat dengan menggunakan konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015”.

## **SIMPULAN**

Simpulan dalam penelitian ini yaitu : 1) Tingkat perilaku agresif sebelum konseling behavioral peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 adalah dalam kategori tinggi sebanyak 17 peserta didik (40,5%), 2) Tingkat perilaku agresif setelah konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015 menurun yaitu dalam kategori rendah sebanyak 19 peserta didik (52,2%), 3) Konseling behavioral dapat mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015. Hal ini dapat diketahui dari perhitungan t-test diperoleh nilai thitung sebesar 3,186. Nilai thitung tersebut kemudian dikonsultasikan dengan  $t_{table}$  pada taraf signifikan 5 % atau ( $\alpha$  5 %) dengan derajat kebebasan N-1 atau  $42 - 1 = 41$  dimana diperoleh  $t_{table} = 2,021$  kemudian dikonsultasikan dengan  $t_{hitung} = 3,186 > t_{table} = 2,021$  yang berarti hipotesis alternatif diterima yang berbunyi “Upaya mengurangi perilaku agresif dapat dengan menggunakan konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015”, dan hipotesis nol ditolak yang berbunyi “Upaya mengurangi perilaku agresif tidak dapat dengan menggunakan konseling behavioral pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 5 Kota Tegal Tahun Pelajaran 2014/2015”.

## **SARAN**

Saran-saran yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini sebagai berikut: 1) Perilaku agresif yang tinggi perlu adanya kerjasama antara guru BK dan guru yang lain untuk mengatasi perilaku agresif, 2) Pelaksanaan konseling behavioral dapat dijadikan acuan bagi guru BK untuk mengatasi masalah perilaku agresif peserta didik, 3) Konseling behavioral dilakukan semaksimal mungkin dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik. Peserta didik dapat memanfaatkan layanan konseling behavioral bukan hanya mengenai masalah perilaku agresif saja, melainkan masalah-masalah pribadi yang lain yang berhubungan dengan perilaku peserta didik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung : Pustaka Setia.
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Olmord, Jeanne Ellis. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, W. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Surya, Mohamad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung