



JURNAL BASICEDU

Volume 9 Nomor 1 Tahun 2025 Halaman 299-308

Research & Learning in Elementary Education

<https://jbasic.org/index.php/basicedu>



Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mereduksi Perilaku Agresif Verbal Siswa di Sekolah Menengah Pertama

Suhaela^{1✉}, Bau Ratu², Suhrah³

Universitas Tadulako, Indonesia^{1,2,3}

E-mail: Suhaela.1999@gmail.com¹, bauratu74@gmail.com², suhrah.smp2@gmail.com³

Abstrak

Tujuan penelitian ini meminimalisir perilaku Agresif verbal di lingkungan sekolah, seperti perundungan verbal atau komentar kasar di antara siswa, semakin mendapat perhatian serius karena dampaknya terhadap perkembangan emosional dan akademik siswa. Penelitian ini dilakukan untuk menemukan penyebab agresi verbal di sekolah dan cara terbaik untuk mencegahnya melalui konseling kelompok teknik self management. Penelitian ini menggunakan PTBK dengan model Kemmis dan MC Taggart, dilaksanakan dua siklus, dengan tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini terdiri dari delapan siswa yang di kelas VIII D dan mengalami masalah perilaku agresif verbal. Angket, observasi, dan wawancara adalah alat yang digunakan. Konseling kelompok tentang teknik manajemen diri adalah contoh tindakan yang dilakukan. Hasil penelitian memperlihatkan penurunan perilaku agresif verbal pada pra tindakan presentase 82,25% menurun menjadi 56,68% setelah siklus I. Selanjutnya, setelah siklus II konseling kelompok teknik self management, persentase penurunan perilaku agresif verbal 43,75% menurun dibanding sebelum konseling kelompok teknik self management. Hasil penelitian memperlihatkan konseling kelompok teknik manajemen diri berhasil mengurangi perilaku agresif lisan siswa SMPN 2 Palu.

Kata Kunci: Teknik Self Management, Perilaku Agresif verbal.

Abstract

The goal of this research is to lessen verbally aggressive behaviours in the classroom, such as bullying or abusive remarks made by students. These behaviours are becoming more and more significant due to their negative effects on kids' academic and emotional growth. The purpose of this research was to determine the root reasons of verbal aggressiveness in the classroom and practical ways to stop it using group counselling services and self-management techniques. Using the Kemmis and MC Taggart models, this kind of research is PTBK and is conducted in two cycles, each of which includes phases for planning, action, observation, and reflection. Eight eighth-grade D students who struggled with verbally hostile behaviour were the study's participants. Interview guidelines, observations, and questionnaires are the tools employed. Group counselling using the self-management approach is the sort of activity that is being carried out. According to the study's findings, verbal aggressive behaviour in pre-action decreased by 82.25%, and once silus I was put into practice, it decreased by 56.68%. Additionally, verbal aggressive behaviour reduced in the self-management method group after receiving counselling, with a 43.75% drop in verbal hostile behaviour after the implementation of the self-management technique group counselling action cycle II prior to receiving counselling in the group that focusses on self-management techniques. According to the study's findings, students in the self-management method group who received counselling shown a considerable reduction in verbally hostile behaviour. The study's findings demonstrated that teaching self-management skills in groups helped SMP Negeri 2 Palu students become less verbally abusive.

Keywords: Self-management techniques, verbal aggressive behaviour.

Copyright (c) 2025 Suhaela, Bau Ratu, Suhrah

✉ Corresponding author :

Email : Suhaela.1999@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i1.8939>

ISSN 2580-3735 (Media Cetak)

ISSN 2580-1147 (Media Online)

Jurnal Basicedu Vol 9 No 1 Tahun 2025
p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

PENDAHULUAN

Masa depan suatu bangsa bergantung pada kemampuan siswa untuk bertanggung jawab, disiplin, taat hukum, dan bebas dari kekerasan verbal maupun non verbal. Pendidikan merupakan proses pengembangan kesadaran berpikir yang menjunjung tinggi dimensi kemanusiaan dan berubah menjadi proses pembudayaan dengan karakter sebagai pedoman hidup. Dengan demikian, terbentuklah kepribadian dan kesadaran berpikir siswa.

Tindak kekerasan yang sering terjadi di rumah, masyarakat, dan lingkungan pendidikan. Tindak kekerasan bersifat verbal dan non-verbal. Salah satu hal menyebabkan siswa bertindak kasar adalah keluarga mereka. Dalam hal mengajarkan perilaku yang tepat, keluarga sangatlah penting. Misalnya, mengajarkan siswa cara mengendalikan emosi dapat membantu mereka terhindar dari kemarahan dan merusak barang-barang di sekitar mereka atau bahkan melukai diri mereka sendiri. Banyak siswa bertindak buruk dan berbicara dengan cara yang menyinggung. Misalnya, mereka mungkin menggunakan bahasa kotor saat berbicara, dan mereka mungkin menendang, memukul, merusak barang, membahayakan, atau berdebat dengan teman-teman tentang masalah sepele yang muncul di kelas (Anggraini et al., 2022)

Perilaku agresif yang menyakiti atau melukai perasaan orang lain, seperti menghina, mengancam, memperlakukan, marah, membentak, dan sebagainya, disebut perilaku agresif verbal (Ayu et al., 2024). Berbohong, memanggil orang lain dengan nama yang tidak pantas, mengolok mereka, bergosip, meremehkan, menghina, atau bersikap sarkastis, serta mengkritik dan mengumpat adalah contoh kekerasan verbal, menurut beberapa perspektif. Mengingat manusia memiliki kebutuhan dasar sama dan membutuhkan interaksi sosial, perilaku seperti ini termasuk kategori perilaku agresif verbal, sering ditunjukkan remaja dan perlu dikendalikan bersama orang tua, guru, siswa, dan masyarakat secara keseluruhan. (Herik et al., 2020)

Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap sejumlah siswa kelas VIII SMPN 2 Palu yang ditemukan memiliki masalah agresi verbal, siswa tersebut sering menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut: sering menggunakan kata-kata kasar atau menyinggung kepada teman, mengumpat, mudah marah, menjadikan teman sebagai sasaran lelucon atau ejekan, menertawakan teman yang melakukan kesalahan, menyindir, dan paling sering menyebut teman dengan nama orang tua. Lingkungan belajar semakin terganggu dengan perilaku konfrontasi verbal tersebut yang sudah terjadi berkali-kali. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMP Negeri 2 Palu yang berinisial S, peneliti mengetahui bahwa siswa cenderung menunjukkan sikap negatif baik selama maupun setelah proses belajar mengajar. Dalam artian siswa sering menggunakan kata-kata kasar, seperti mengejek, mengumpat, menggunakan kata-kata yang menyinggung atau jorok, berbicara dengan suara keras, dan ada siswa yang berteriak ketika diganggu oleh teman lawan jenis. Terapi kelompok merupakan salah satu upaya yang dilakukan guru BK untuk mengantisipasi dan mengatasi masalah agresi verbal pada siswa, namun belum berhasil. Diperkirakan jika perilaku agresif secara verbal dibiarkan terus menerus, anak dapat berkembang menjadi seseorang yang temperamental yang mengabaikan hak dan kepentingan orang lain, bahkan dapat melakukan kejahatan.

Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling kepada kelompok kecil orang yang memiliki masalah sama dan membutuhkan bantuan menyelesaikan masalah tersebut (Jannah, 2020), (Wijaya & Nursalim, 2016). Konseling kelompok dianggap dapat mengurangi perilaku agresif siswa. Namun, penelitian menunjukkan bahwa teknik self management tidak mengurangi perilaku agresif (Jannah, 2020). Jadi, peneliti ingin menambah informasi baru ke penelitian ini dengan mempelajari teknik self-management. Penelitian Widyantoro (Widyantoro et al., 2022) menggunakan PTBK. Namun, fokus penelitian ini adalah konseling naratif menangani perilaku agresif. Untuk mengelola seluruh daya dan kapabilitas siswa, teknik manajemen diri sangat penting. Teknik manajemen diri adalah kumpulan metode yang diterapkan individu mengatur dan menyusun perilaku yang mereka miliki (Saka & Wirastania, 2021). Teknik manajemen diri terbukti berguna meningkatkan hasil pembelajaran. Namun,

banyak guru belum menilai seberapa efektif treatment ini dilakukan, terutama di pedesaan, tempat penelitian. Guru memberi layanan kepada siswa tanpa mengetahui metode apa yang digunakan oleh mereka.

Perilaku agresif verbal siswa merupakan alasan peneliti memilih strategi manajemen diri diantisipasi bahwa manajemen dan kontrol dari guru bimbingan dan konseling membantu mengurangi perilaku bermusuhan verbal siswa. Satu studi tentang manajemen diri meneliti bagaimana orang mencoba mengendalikan perilaku mereka sendiri dengan mengatur waktu, memusatkan perhatian, dan menilai tindakan mereka. Telah ditunjukkan bahwa strategi manajemen diri dapat mengurangi perilaku membolos saat seseorang terlibat di tindakan dan mengatur perilaku lain di masa mendatang (Lestari, 2019).

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri merupakan suatu strategi yang dapat digunakan untuk mengatur perilaku diri sendiri, mengenali dan mengelola diri sendiri (fisik, verbal, emosi, mental, dan spiritual) individu meminimalisir perilaku negatif, sesuai dengan pendapat ahli di atas.

METODE

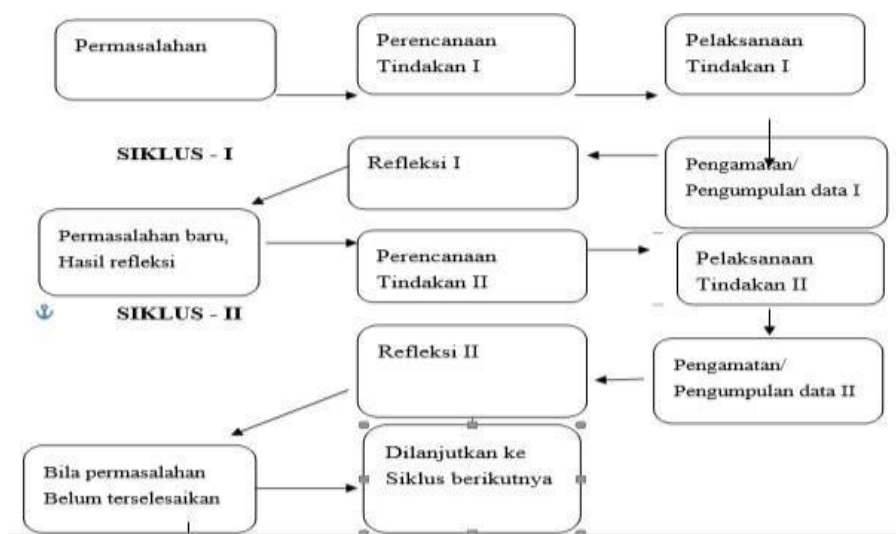
Penelitian ini memakai metode penelitian tindakan dalam bimbingan dan konseling (PTBK), juga dikenal sebagai penelitian tindakan. Studi ini dilakukan dalam empat fase: persiapan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Menurut Acep Yoni, tahun 2010 Keempat rangkaian kegiatan sebagai kegiatan satu siklus atau satu putaran kegiatan. PTK dimulai dengan siklus pertama, terdiri dari empat tugas. Hasil refleksi akan menentukan lokasi keberhasilan dan tantangan tindakan siklus pertama. Selain itu, gerakan dilakukan lagi dan lagi; ini disebut siklus kedua. Siklus kedua terdiri dari kegiatan yang sama dengan siklus pertama, tetapi dengan perbaikan tambahan. Tentu saja, siklus kedua dimaksudkan mengatasi masalah pada siklus pertama. Penelitian ini bertujuan menjelaskan metode paling efektif menentukan apakah konseling kelompok memakai strategi pengendalian diri sendiri menghasilkan penurunan perilaku verbal siswa. Penelitian ini memakai PTK dengan desain PTBK dan mengikuti model penelitian Kemmis dan McTaggart.

Subjek penelitian ini yakni 8 siswa dari kelas VIII D yang mengalami masalah perilaku agresif verbal. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Palu yang diselamatkan. Sekolah tersebut terletak di Jl. Wolter Mongisidi No.4, Kelurahan Lolu utara, Kec Palu Timur, Kota Palu, Provinsi Sulawsi tengah. Penelitian ini dilakukan siswa kelas VIII D SMPN 2 Palu selama semester ganjil tahun pelajaran 2023/2024, berlangsung dari bulan Juli hingga Agustus. Observasi, wawancara, dokumentasi, dan angket yakni metode pengumpulan data penelitian ini. Angket yang diberikan yakni angket perilaku agresif verbal. Angket tertutup digunakan, berarti responden hanya memberi tanda centang pada jawaban sesuai keadaan responden.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan melaksanakan Penerapan konseling kelompok teknik self management mereduksi perilaku agresif verbal siswa di SMP.

Berdasarkan tindakan yang dilakukan tersebut, maka metode penelitian yang dipakai yakni PTBK. Dimana akan dijalankan penelitian setidaknya dengan dua siklus, dengan target agar terdapat penurunan perilaku agresif verbal siswa. Penelitian ini dilaksanakan setidaknya selama 2 siklus, dimana pada siklus satu, layanan konseling kelompok membahas tentang seperti apa itu perilaku agresif verbal dan dampak negatif dari agresif verbal dalam kehidupan sehari-hari dengan teknik self management. Pada siklus II, pembahasan yang fokus pada mengatur dan mengelola perilakunya dalam ucapan atau verbal, data proses diperoleh seperti pada siklus I dengan perubahan dari hasil refleksi siklus I, dan perilaku agresif verbal siswa diketahui diskusi layanan konseling kelompok.



Gambar 1. Model Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis & Mc Taggart

Prosedur Pelaksanaan Tindakan

Sebelum penelitian dilaksanakan, tentu harus ada persiapan yang dilakukan yaitu lebih memfokuskan masalah melalui wawancara yang telah dilaksanakan sehingga semua yang dibutuhkan untuk melakukan tindakan, telah dipersiapkan dengan baik. Implementasi tindakan yang dilakukan penelitian ini penerapan konseling kelompok teknik self management mereduksi perilaku agresif verbal dimana layanan ini diikuti beberapa siswa dari kelas VIII SMPN 2 Palu dan dilakukan dengan II siklus. Kegiatan ini dilakukan dengan mendengarkan, memperhatikan pada saat layanan konseling kelompok mengenai pengertian agresif verbal dan dampak negatif dari perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan mempraktekkan langsung teknik self management dimana para siswa saling diskusi dan sama-sama belajar untuk mengontrol, memenejemen kata-kata kuarang baik atau kasar. Penelitian ini menggunakan pengamatan langsung untuk melihat hal-hal penting, seperti kondisi siswa dan guru BK/konselor selama proses konseling kelompok. Untuk dokumentasi penelitian, juga diperlukan pengambilan foto atau gambar. Pada akhir pertemuan, evaluasi dilakukan dengan diskusi langsung tentang kondisi atau tingkat penurunan perilaku agresif verbal siswa setelah layanan tersebut. Diharapkan perilaku agresif verbal siswa akan menurun setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik self management. Analisis dan Refleksi: Peneliti dan kolaborator menganalisis hasil observasi guru BK. Mereka melakukan ini dengan berbagi dan berbicara tentang hasil tersebut untuk memastikan bahwa apa yang telah dilakukan dan dicapai pelaksanaan tindakan layanan bimbingan kelompok dan apakah tindakan tersebut telah mencapai hasil yang diinginkan, yaitu mereduksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data Penurunan Perilaku Agresif Verbal Siswa Siklus I

Beriku tampilan data pra tindakan dan hasil data siklus I setelah layanan konseling kelompok teknik self management di satu tabel. Berdasarkan perbandingan klasifikasi antara kedua diketahui terjadi penurunan angka perilaku agresif verbal siswa dari tabel 1.

Tabel 1. Penurunan Perilaku Agresif Verbal Siswa Siklus I

NO	Subjek	Pra-Tindakan	Presentase	Klasifikasi	Siklus I	Pesentase	Klasifikasi
1.	JJ	57	71,25%	Sedang	46	57,5%	Rendah
2.	GI	60	75%	Sedang	42	52,2%	Rendah
3.	GT	72	90%	Tinggi	49	61,25%	Sedang
4.	DA	70	87,5%	Tinggi	47	58,75%	Rendah
5.	RN	66	82,5%	Tinggi	44	55%	Rendah
6.	KS	72	90%	Tinggi	45	56,25%	Rendah
7.	CN	73	91,25%	Tinggi	47	58,75%	Rendah
8.	NA	57	71,25%	Sedang	43	53,75%	Rendah
Jumlah		527	658.75%		363	453.45%	
Rata-rata		65.87	82.25%	Tinggi	45.37	56.68%	Rendah

Setelah sesi konseling kelompok teknik self-management pada siklus I, data pra-tindakan perilaku agresif verbal siswa berinisial JJ menunjukkan skor 57 sedangkan hasil siklus I menunjukkan skor 46, yang menunjukkan bahwa perilaku di siklus I mengalami penurunan dengan klasifikasi sedang menjadi rendah. Selanjutnya, data pra-tindakan perilaku agresif verbal siswa berinisial JJ menunjukkan skor 57 sedangkan hasil siklus I menunjukkan skor 46, yang menunjukkan bahwa perilaku di siklus, Data pra-tindakan perilaku agresif lisan siswa berinisial GT menunjukkan skor 72 sedangkan hasil tindakan siklus I menunjukkan skor 49 yang menunjukkan penurunan perilaku dengan klasifikasi tinggi menjadi sedang. Data pra-tindakan perilaku agresif lisan siswa berinisial DA menunjukkan skor 70 sedangkan hasil tindakan siklus 1 menunjukkan skor 47 yang menunjukkan penurunan perilaku dengan klasifikasi tinggi menjadi sedang. Selanjutnya, data pra-tindakan perilaku agresif lisan siswa berinisial CN menunjukkan skor 73 sedangkan hasil tindakan siklus I menunjukkan skor 47 yang menunjukkan bahwa perilaku dengan klasifikasi tinggi menjadi rendah telah berkurang. Data pra-tindakan perilaku agresif lisan siswa berinisial NA menunjukkan skor 57, hasil tindakan siklus I menunjukkan skor 43, menunjukkan perilaku dengan klasifikasi tinggi rendah telah berkurang.

Data menunjukkan kegiatan layanan konseling kelompok teknik self management pada siklus I dapat membantu menurunkan perilaku agresif verbal siswa. Namun, penurunan skor perilaku agresif verbal siswa dari data pra tindakan dan siklus I tidak mencapai target yang ditetapkan peneliti dan guru BK. Layanan konseling kelompok teknik self management dilanjutkan siklus II memperbaiki kekurangan dari siklus I.

Tabel 2 Hasil Observasi Terhadap Konseli Pada Siklus I

NO	PERNYATAAN	Skala		
		B	C	K
1.	Konseli menunjukkan antusiasme selama proses konseling kelompok	√		
2.	Konseli mampu mengungkapkan masalah dengan nyaman	√		
3.	Konseli mampu berdiskusi terkait topik masalah		√	
4.	Konseli mampu memberikan masukan terkait masalah perilaku agresif verbal		√	
5.	Konseli dapat mengatur dan mengelola periakunya dalam ucapan atau verbal		√	

Hasil observasi pada siswa siklus I bahwa siswa telah mengikuti layanan baik, namun belum sepenuhnya mencapai tujuan peneliti karena keaktifan siswa dalam mengemukakan pendapatnya dan menceritakan pengalamannya terkait perilaku agresif verbal masih kurang selain itu pemahaman, dampak dan akibat apabila siswa masih sering melakukan perilaku agresif verbal dan belum mengatur dan mengelola perilaku yang dari negatif ke positif utamanya ucapan yang menyakiti orang lain.

Hasil Data Penurunan Perilaku Agresif Verbal Siswa Siklus II

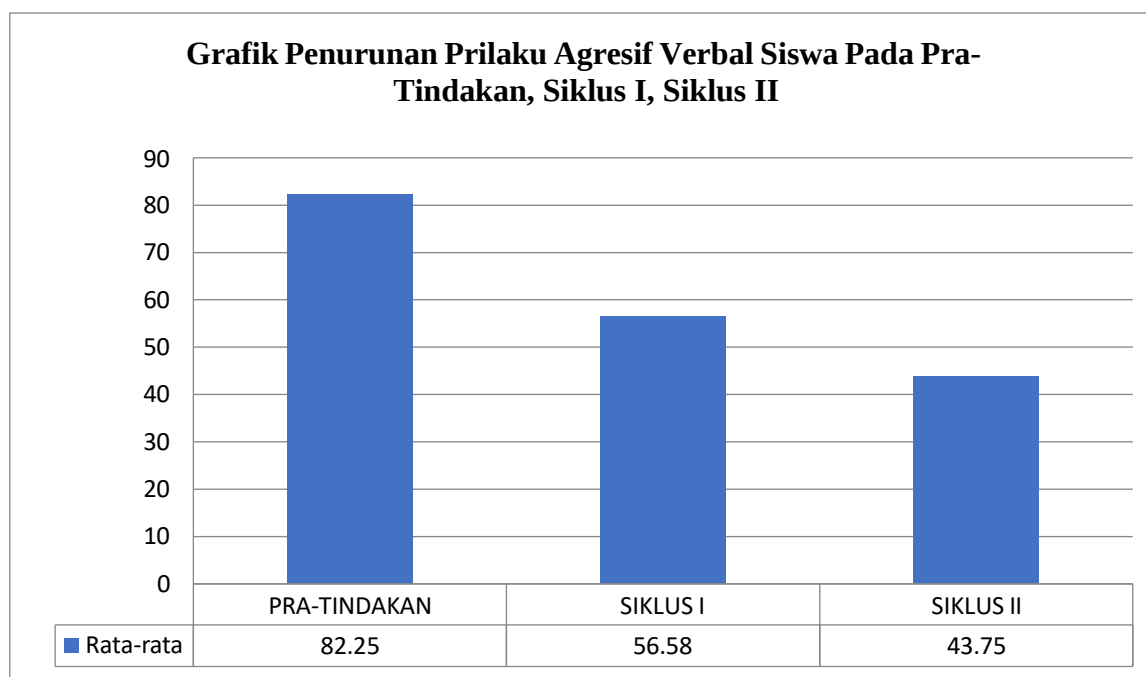
Penurunan perilaku agresif verbal siswa setelah diberi layanan konseling kelompok teknik self management pada siklus II di tabel 3.

Tabel 3 Penurunan Perilaku Agresif Verbal Setelah dilakukan Siklus 1

NO	Subjek	Siklus I	Presentase	Klasifikasi	Siklus II	Pesentase	Klasifikasi
1.	JJ	46	57,5%	Rendah	36	45%	Rendah
2.	GI	42	52,2%	Rendah	33	41,25%	Rendah
3.	GT	49	61,25%	Sedang	36	45%	Rendah
4.	DA	47	58,75%	Rendah	34	42,5%	Rendah
5.	RN	44	55%	Rendah	36	45%	Rendah
6.	KS	45	56,25%	Rendah	34	42,5%	Rendah
7.	CN	47	58,75%	Rendah	36	45%	Rendah
8.	NA	43	53,75%	Rendah	35	43,75%	Rendah
	Jumlah	363	453,45%		280	350,00%	
A.	Rata-rata	45.37	56,68%	Rendah	35	43,75%	Rendah

Dari tabel 3 memperlihatkan jumlah skor siswa mengalami penurunan perilaku agresif verbal pada siklus I sebanyak 363, setelah diberikan tindakan pada siklus II mengalami penurunan perilaku menjadi 280. Demikian sesudah layanan konseling kelompok teknik self management perilaku agresif verbal siswa mengalami penurunan perilaku secara signifikan. Data diatas memperlihatkan pelaksanaan siklus I dan II turun menjadi 43, 75% dengan klasifikasi rendah

Hasil Data penurunan perilaku agresif verbal siswa pada Pra-tindakan, siklus I dan siklus II



Grafik 1. Perilaku Agrasif Verbal

Berdasarkan grafik 1 menunjukkan sebelum diberikan layanan konseling kelompok teknik self management, perilaku agresif verbal siswa jumlah rata-rata 82,25%, kemudian sesudah diberi layanan konseling kelompok teknik self management pada siklus I turun jumlah rata-rata menjadi 56,58%, Kemudian dilanjutkan lagi ke siklus II jumlah rata-rata perilaku agresif verbal siswa mengalami penurunan yang cukup signifikan yaitu 43,75.

Tabel 4 Hasil Observasi Terhadap Konseli Pada Siklus II

NO	PERNYATAAN	Skala		
		B	C	K
1.	Konseli menunjukkan antusiasme selama proses konseling kelompok	√		
2.	Konseli mampu mengungkapkan masalah dengan nyaman	√		
3.	Konseli mampu berdiskusi terkait topik masalah	√		
4.	Konseli mampu memberikan masukan terkait masalah agresif verbal	√		
5.	Konseli dapat mengatur dan mengelola perilakunya dalam ucapan atau verbal	√		

Guru BK melihat siswa di siklus II secara signifikan lebih baik daripada di siklus I. Hasil dari observasi mereka memperlihatkan siswa di siklus II menunjukkan hasil jauh lebih baik daripada di siklus I, karena hasil dari layanan konseling kelompok teknik self-management tidak mencapai target yang dirancang peneliti.

Ini dikarenakan fakta siswa kurang memahami bagaimana mengemukakan pendapat dan pengalaman mereka dengan perilaku agresif verbal, serta pemahaman tentang dampak dan konsekuensi apabila siswa terus melakukan perilaku agresif verbal. Namun, selama siklus II, perubahan telah terjadi. Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa siswa secara efektif mengikuti konseling kelompok teknik self management dan dapat mengatur dan mengendalikan perilaku mereka sendiri.

Pembahasan

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa delapan siswa dari kegiatan pratindakan menerima skor perilaku agresif verbal rata-rata sebesar 85,25%, dengan klasifikasi tinggi. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Palu melalui penggunaan konseling kelompok dan teknik pengendalian diri sendiri. Setelah melakukan tindakan ini pada siklus I, hasilnya menunjukkan penurunan perilaku agresif verbal. Lebih jauh lagi, pengetahuan siswa tentang perilaku kekerasan serta konsekuensi dan konsekuensi agresi verbal masih kurang. Sehingga, operasi ini dilanjutkan ke siklus II

Pada siklus kedua, konseling kelompok dengan teknik self management mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Palu telah berjalan dengan baik. Siswa telah berpartisipasi dalam diskusi kelompok, berani menyuarakan pendapat mereka, dan membagikan pengalaman mereka tentang bagaimana mereka dapat berperilaku dengan lebih baik di masa depan. Selain itu, berdasarkan data instrument/angket yang diberikan kepada siswa setelah kegiatan layanan berakhir, diketahui bahwa skor perilaku agresif verbal siswa menurun secara signifikan, menurunkan skor rata-rata menjadi 43,75%. Oleh karena itu, kegiatan layanan ini tidak dilanjutkan untuk siklus berikutnya karena target penelitian telah tercapai. Setelah data dari layanan konseling kelompok dengan teknik pengendalian diri sebagai hasil dari pra tindakan, siklus I, dan siklus II untuk menurunkan perilaku verbal agresif siswa, masalah penelitian dibahas lebih lanjut dan hipotesis penelitian dapat dibuktikan. Permasalahan yang dibahas adalah apakah konseling kelompok menggunakan teknik self management untuk menurunkan perilaku agresif verbal siswa atau bagaimana konseling kelompok dapat membantu meredakan perilaku agresif verbal siswa. Hipotesis penelitian untuk masalah ini, berdasarkan data yang berhasrat, telah ditetapkan sebagai "Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Verbal Siswa di Sekolah Menengah Pertama".

Pra-Tindakan

Sebelum melaksanakan layanan atau proses tindakan siklus I maka peneliti melakukan kegiatan pengambilan data pra tindakan untuk mencari tahu perbandingan sebelum dan sesudah diberikan tindakan.

Tujuan dari kegiatan pengambilan data pra tindakan ini adalah mencari tahu perbandingan sebelum dan sesudah tindakan layanan diberikan. Selama tiga hari, data perilaku agresif verbal siswa dikumpulkan melalui instrumen dan angket perilaku agresif verbal. Nilai perilaku JJ adalah 55 atau 71,25%, GI adalah 60 atau 75 persen, GT adalah 72 atau 90 persen, DA adalah 70 atau 85,5%, RN adalah 66 atau 82,5%, dan KS adalah 72 atau 90 persen. Ini adalah hasil dari pengambilan data pra tindakan.

Hasil tindakan siklus I

Tabel 1 memperlihatkan frekuensi perilaku agresif verbal mengalami penurunan, dan datanya dilaporkan dalam bentuk (%) sebagai berikut: JJ menurun 71,25% menjadi 57,5%, selanjutnya GI 75% menjadi 52,2%, sedangkan GT 90% menjadi 61,25%, selanjutnya DA 87,5% menjadi 58,75%, sedangkan RN

82,5% menjadi 55%, selanjutnya KS 90% menjadi 56,25%, demikian pula dengan CN 91,25% menjadi 58,75%, dan NA 71,25% menjadi 53,75%. Keterlibatan aktif guru Bimbingan dan konseling, dan siswa jadi subyek penelitian ikut berkontribusi mereduksi perilaku agresif verbal siswa.

Konseling kelompok dapat membantu siswa memahami diri mereka lebih baik serta membuat keputusan yang lebih baik. Konseling kelompok bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi setiap anggota kelompok dan membahas masalah pribadi mereka untuk menghindari masalah dan menyelesaikannya dengan cepat dengan bantuan anggota kelompok lainnya (Safithry & Anita, 2019). Konseling self-management yakni seperangkat prinsip dan usaha memberikan bantuan profesional kepada orang-orang agar mengembangkan potensi mereka dan memecahkan setiap masalah mereka sendiri. Teknik ini termasuk pemantauan diri (self-monitoring), penguatan positif (self-reward), perjanjian diri sendiri (self contracting), penguasaan terhadap dorongan (stimulus control), dan keterkaitan teknik cognitive, behavior, serta affective sistematis menurut kaidah pendekatan cognitive-behavior therapy, untuk menaikkan keterampilan proses pembelajaran (Vania et al., 2019)

B. Hasil Tindakan Siklus II

Setelah memperbaiki kesalahan dalam tindakan siklus I, kegiatan siklus II menunjukkan kematangan pilihan karir siswa yang lebih besar. Ini ditunjukkan oleh penurunan (%) sebagai berikut: JJ menurun menjadi 45%, GI menurun menjadi 41,25%, GT menurun menjadi 45%, selanjutnya DA menurun menjadi 42,5%, RN menurun menjadi 45%, dan KS menurun menjadi 42,5%.

Ini menunjukkan penelitian ini berhasil dan sejalan penelitian lain dengan teknik sama: “Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh (Salmiati, 2018) menunjukkan adanya pengaruh teknik manajemen diri untuk mengurangi tingkat perilaku agresif”. Penelitian oleh (Khotimah, 2020) “Pengaruh layanan konseling kelompok teknik self management meminimalisir perilaku agresif peserta didik di Smp Tamansiswa Teluk Betung Bandar Lampung”. Penelitian selanjutnya (Nilamsari et al., 2023) “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Smk”. Selanjutnya penelitian (Jundana, 2020) “Penerapan Strategi Self-Management dalam Konseling Kelompok Behavior Pada Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas Viii J SMP PGRI 1 Buduransidoarjo”.

Self management dapat membantu siswa mengidentifikasi pemicu emosi negatif, menahan diri tidak mengatakan hal menyakitkan, dan menggantinya dengan jawaban yang lebih membangun dan optimis. Dengan menerapkan strategi ini, siswa juga dapat membangun hubungan yang harmonis dengan teman sebayanya, berkomunikasi dengan lebih baik, dan menumbuhkan lingkungan belajar yang lebih positif.

Uraian tersebut diperkuat oleh pendapat yang dikemukakan oleh (Dewi et al., 2023) Konselor bimbingan punya peran penting membantu siswa menggapai potensi serta menyelesaikan masalah lewat penerapan teknik manajemen diri. Teknik manajemen diri termasuk pemantauan diri (self-monitoring), penguatan yang positif (self-reward), perjanjian dengan diri sendiri (self contracting), dan penguasaan terhadap dorongan (stimulus kontrol). Seperti Umam et al. (2023), pengobatan dengan teknik self-management membantu siswa mengelola diri mereka dengan lebih baik, yang akan membantu mereka berkembang secara optimal. Siswa bisa belajar lebih mandiri, terutama kegiatan sehari-hari di sekolah dan di rumah, berkat nada perawatan ini. Layanan konseling dengan teknik self-management, misalnya dioptimalkan kembali dengan guru BK dan siswa.

Dari penjelasan di atas, perilaku agresif verbal siswa sangat berkurang setelah layanan diberikan. Perubahan ini tentunya didasarkan penerapan teknik self management dalam konseling kelompok, yang melibatkan perubahan pada pikiran, perasaan, dan perilaku individu serta perubahan pada lingkungan yang membantu individu mencapai tujuannya. Tujuan self-management bagi siswa mengurangi perilaku tidak pantas, seperti agresi verbal, dan meningkatkan sosial, adaptif, dan kemampuan komunikasi yang baik. Dengan menggunakan teknik self-management, siswa mengarahkan dan mengelola diri mereka sendiri, yang

membantu menentukan kehidupan mereka. Metode pengendalian diri memungkinkan siswa berusaha mengontrol perilaku mereka sendiri (Anggraini et al., 2022).

Berdasarkan hasil penjelasan yang telah dijelaskan sebelumnya, Strategi self-management meminimalisir perilaku agresif verbal pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Palu.

Sebagian siswa kurang senang mengikuti layanan bimbingan konseling karena merasa topik yang dibahas tidak sesuai dengan kebutuhannya atau khawatir akan stigma yang melekat pada peserta layanan. Keterbatasan lain penelitian pengurangan perilaku agresif verbal dengan teknik self-management adalah keterbatasan peralatan atau media, seperti infocus dari sekolah, dan kurangnya waktu atau jam BK, sehingga pemberian layanan kurang optimal.

KESIMPULAN

Dari data yang diuraikan dari penelitian, tujuan penelitian ini mengurangi perilaku agresif verbal siswa yang diberikan layanan konseling kelompok dengan metode self-management efektif. Anda menggunakan teknik self-management mengontrol perilakunya sendiri, mengenali dan mengelola dirinya sendiri. Ini membantu siswa mengurangi perilaku verbal negatif atau agresif dan menghilangkan hal menyebabkan masalah. Selama layanan, guru BK dan aktivitas siswa sebagai pemimpin kelompok dipantau; keduanya menunjukkan peningkatan yang positif.