

PENGARUH LATIHAN *SELF CONTROL* MELALUI KONSELING KELOMPOK TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU AGRESIF SISWA

Dewi Maisaroh, I Wayan Dharmayana, Vira Afriyati
FKIP Universitas Bengkulu,
email: Dewimaryono@yahoo.com, dharmayana@unib.ac.id,
vira_afriyati@unib.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian ini sebanyak 6 siswa kelas VIII di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yang memiliki kecenderungan perilaku agresif sangat tinggi dan tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan kecenderungan perilaku agresif siswa menurun sesudah diberikan latihan *self control* melalui konseling kelompok. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji perbedaan dengan nilai $Z = -2,201$ antara *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh $p = 0,028$, maka $p < 0,05$, sehingga ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara skor perilaku agresif sebelum dan sesudah diberikan latihan *self control* melalui konseling kelompok.

Kata kunci: Perilaku Agresif, Latihan *Self Control*, Konseling Kelompok

THE EFFECT OF SELF CONTROL THROUGH GROUP COUNSELING ON STUDENTS' AGGRESSIVE BEHAVIOR TENDENCY

Abstract: This research aimed to describe the effect of self control through group counseling on students' aggressive behavior tendency. The method quasi experimental method with one group pre-test post test design. The subject was 6 students class VIII at SMPN 12 Kota Bengkulu who had very high and high aggressive behavior tendency. The technique of collecting data was questionnaire. The result showed that the students' aggressive behavior decreased after giving self control exercise through group counseling. It was showed by the result of difference test $Z = -2,201$ ($p < 0,05$).

Keywords: *Aggressive Behavior, Self Control Exercise, Group Counseling.*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang memberikan fondasi primer bagi perkembangan anak. Sedangkan lingkungan sekitar dan sekolah juga ikut memberikan nuansa pada perkembangan anak. Karena itu baik buruknya struktur keluarga dan masyarakat sekitar memberikan pengaruh

terhadap baik atau buruknya pertumbuhan kepribadian anak (Kartono, 2012: 57).

Manusia secara hakiki merupakan makhluk sosial, sejak dilahirkan membutuhkan pergaulan dengan orang-orang lain untuk memenuhi berbagai kebutuhan-kebutuhannya (Gerungan, 2010: 26). Sebagai makhluk sosial, dalam melakukan proses interaksi dengan lingkungannya dapat dipastikan pernah

mengalami adanya rasa marah, jengkel, muak, frustrasi, emosi yang dituangkan dalam bentuk perilaku.

Banyak permasalahan serta kasus yang terjadi saat ini sangat membutuhkan jalan keluar, mulai dari kasus kriminal, pelecehan seksual, kekerasan dan kenakalan remaja. Tindakan kekerasan bahkan mulai dilakukan oleh kalangan anak-anak dan remaja. Secara psikologis, masa remaja adalah usia untuk berintegrasi dengan masyarakat dewasa, tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama (Piaget, dalam Hurlock, 1980: 206). Oleh karena itu, masa remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, yaitu tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula dengan berkembangnya kapasitas reproduktif. Selain itu remaja juga berubah secara kognitif dan mulai berpikir abstrak seperti orang dewasa (Agustiani, 2006: 28).

Tingkah laku negatif bukan merupakan ciri perkembangan remaja yang normal. Remaja yang berkembang dengan baik akan memperlihatkan perilaku yang positif. Sekarang ini banyak remaja yang menunjukkan perilaku agresif. Perilaku agresif yaitu suatu tindakan yang dilakukan secara

sengaja oleh individu sehingga menyakiti individu lain baik secara fisik maupun psikis (Elida & Prayitno, dalam Restu & Yusri, 2013: 243).

Berdasarkan teori Erikson (dalam Feist & Gregory, 2010: 303) remaja berada pada tahap 5 yaitu krisis antara identitas vs kebingungan identitas yang mencapai puncaknya pada tahap ini. Dari krisis identitas versus kebingungan identitas timbul kesetiaan, kekuatan dasar masa remaja. Erikson juga menjelaskan jika remaja menerima dukungan sosial yang memadai, maka akan muncul eksplorasi personal, kepekaan diri, perasaan mandiri, dan kontrol diri. Begitu juga sebaliknya remaja yang tidak yakin terhadap kepercayaan diri dan hasratnya ditambah lagi jika remaja sering mendapatkan penolakan dari orang-tua, dapat dipastikan remaja lebih cenderung mengalami kebingungan. Kebingungan-kebingungan inilah yang berimbas pada ketidakstabilan emosi (Badriyah, 2013: 2).

Menurut Willis (2012: 122) remaja berperilaku agresif, karena hasil belajar. Perilaku agresif diperoleh juga dengan imitasi, yaitu mempelajari reaksi agresif tertentu melalui pengalaman terhadap apa yang dilakukan orang lain (disebut *vicarious learning*). Proses ini akan meningkat jika diberi penguatan. Eksperimen Bandura (dalam Widyastuti, 2014: 122) menunjukkan terjadi agresif imitatif oleh anak yang lebih banyak

Pengaruh Latihan Self Control Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa

jika: 1) model diberi ganjaran, 2) jenis kelamin model sama dengan jenis kelamin anak (peniru), 3) anak (peniru) sudah mengenal model (bila model itu adalah teman atau gurunya).

Perilaku agresif sebenarnya bukan hanya masalah kekerasan seperti tawuran semata, tetapi banyak perilaku agresif yang dimulai dari agresi yang berupa perkataan (verbal), ataupun olok-olokan yang dirasa menyakitkan individu dan berakhir pada tindakan agresi fisik berupa pemukulan, penusukan, perkelahian yang berujung pada tindakan kriminalitas. Setidaknya perilaku agresi ini dibagi dalam tiga klasifikasi yaitu: 1) fisik dan verbal, 2) aktif dan pasif, 3) langsung dan tidak langsung. Terdapat juga bentuk-bentuk agresivitas menurut Buss dan Perry (dalam Badriyah, 2013: 5) yaitu agresi fisik, verbal, kemarahan (*anger*) dan kecurigaan (*hostility*). Agresi fisik dan verbal dapat dikontrol dengan kemampuan mengontrol perilaku, sehingga individu dapat mengontrol diri dengan baik dan mengatur perilakunya.

Terjadinya tindakan agresif karena seseorang tidak bisa mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya. Sikap agresif yang dipicu karena rasa marah dan dendam akan sangat mudah muncul. Oleh sebab itu latihan *self control* sangat dibutuhkan. Hal ini terbukti bahwa tingginya *self control* berhubungan dengan penurunan resiko masalah psikososial

di antaranya kenakalan dan sikap agresifitas pada remaja.

Latihan *self control* dapat dilakukan melalui konseling kelompok. Menurut Tohirin (2011: 179), konseling kelompok adalah suatu upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami masalah pribadi melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok memberikan dorongan dan motivasi kepada individu untuk membuat perubahan-perubahan atau bertindak dengan memanfaatkan potensi secara maksimal.

Konseling kelompok menjadi tempat pengembangan sikap, keterampilan, dan keberanian sosial yang bertenggang rasa. Dinamika kelompok dapat dimanfaatkan untuk pemecahan masalah pribadi para anggota kelompok, apabila interaksi dalam kelompok itu difokuskan pada pemecahan masalah pribadi yang dimaksudkan. Melalui dinamika kelompok yang berkembang, masing-masing anggota kelompok akan menyumbang langsung ataupun tidak langsung dalam pemecahan masalah pribadi tersebut (Prayitno, 1995:24).

Dengan demikian, konseling kelompok dapat menjadi teknik dalam pemberian latihan *self control* dalam upaya menurunkan kecenderungan perilaku agresif siswa.

Kegiatan konseling kelompok adalah membahas masalah secara bersama, membuat anggota kelompok menjadi aktif, sehingga dapat mengemukakan pendapat dan gagasannya dalam kelompok.

Fenomena yang terjadi di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu adalah kurangnya *self control* yang dimiliki siswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Data ini diperoleh ketika peneliti mengadakan Praktik Lapangan Kependidikan pada bulan November 2014 dan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 11 Januari 2016 di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu, siswa seringkali melampiaskan emosi tanpa memperhatikan dampaknya. Siswa berperilaku agresif seperti berkelahi dengan teman, berkata kotor, membentak teman di sekolah, menendang pintu, dan mengganggu teman lainnya.

Perilaku agresif dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Hal ini juga menunjukkan bahwa siswa kurang mampu mengendalikan diri dengan baik. Kondisi yang terjadi di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dapat diminimalisir jika siswa tersebut memiliki *self control* yang baik.

Di sekolah, guru bimbingan dan konseling memiliki andil yang besar dalam mendidik dan membentuk kepribadian siswa. Untuk memecahkan permasalahan siswa, guru BK memberikan berbagai pelayanan bimbingan dan konseling dengan berbagai

macam pendekatan sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan siswa. Salah satu pendekatan dalam bimbingan dan konseling yaitu dengan latihan *self control* melalui konseling kelompok. Dengan *self control* siswa diharapkan dapat mengendalikan emosi dan menghindari kecenderungan untuk berperilaku agresif.

Self control merupakan aspek diri yang relevan untuk memahami perilaku agresif dalam setiap individu. Kontrol diri juga merupakan hambatan internal yang berfungsi untuk mencegah keterlepasan kecenderungan respon agresif. Penelitian Beumeister & Boden (dalam Auliya & Nurwidawati, 2014: 2) menjelaskan bahwa perilaku kriminal seringkali diikuti sikap kurang kontrol terhadap berbagai aktivitas lainnya (perokok berat, konsumsi alkohol yang berlebihan), dengan demikian sikap kurang mampu mengontrol diri secara umum mendasari perilaku agresif.

Febrianti (2014) dalam penelitiannya tentang pengaruh layanan konseling kelompok terhadap perilaku agresif menunjukkan bahwa perilaku agresif berkurang setelah diberikan layanan konseling kelompok. Sedangkan Badriyah (2013) dalam penelitiannya tentang pengaruh empati dan *self control* terhadap agresivitas remaja SMA dengan subjek 150 siswa sebagai subjek. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh bersama yang signifikan dari empati dan *self control*

terhadap agresivitas remaja SMA. Hasil-hasil penelitian tersebut di atas menegaskan bahwa latihan *self control* dapat mengurangi kecenderungan perilaku agresif siswa.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan jenis pola *one group pre-test post-test design*. Menurut Sugiyono (2008: 110-111) metode *one group* eksperimen menggunakan hanya satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk seperti *one group pre-test* dan *post-test design*, dengan pola sebelum dan sesudah. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Metode *one-group pre-test* dan *post-test design* digunakan untuk mengetahui ketepatan latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa.

Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi adalah semua siswa kelas VIII H SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yang berjumlah 32 siswa, dan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 6 siswa yang dikategorikan memiliki perilaku agresif seperti: 1) memukul, 2) mendorong, 3) berkelahi, 4) merusak, 5) menendang, 6) mengganggu, 7) menghina, 8) mencaci-maki, 9) berkata kotor, 10) membentak, 11) menggunjing, dan 12) berkata kasar.

Prosedur pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Dantes (2012: 46) *purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti. Pengambilan subjek dilakukan dengan kuesioner perilaku agresif. Pertimbangan dalam penentuan subjek penelitian ini adalah siswa yang dikategorikan memiliki perilaku agresif. Kemudian peneliti mengambil subjek tersebut untuk diberikan latihan *self control* melalui konseling kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Pre-Test Perilaku Agresif

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 April sampai dengan 14 Mei 2016. Sebelum menentukan sampel, dilakukan pengambilan data *pre-test* kepada seluruh siswa kelas VIII H yang berjumlah 32 siswa yakni berupa penyebaran angket perilaku agresif yang sebelumnya sudah divalidasi terlebih dahulu. Pengambilan data *pre-test* dilakukan pada tanggal 18 April 2016. Tujuan pengambilan data *pre-test* ini adalah untuk mengetahui kecenderungan perilaku agresif siswa sebelum diberikan latihan *self control* melalui konseling kelompok. Adapun deskripsi data perilaku agresif adalah seperti Tabel 1:

Tabel 1 Deskriptif Perilaku Agresif (*Pre-Test*)

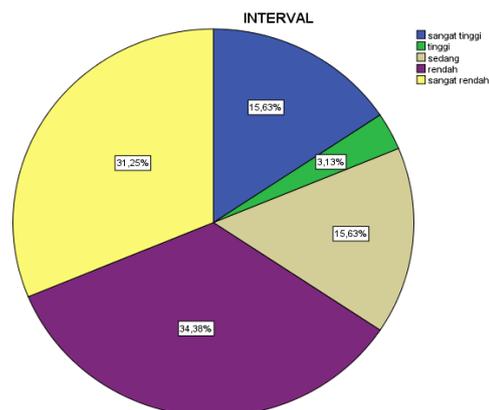
NO	Keterangan	Skor
1	Mean	105,96
2	Std. Daviation	22,65
3	Minimum	73
4	Maximum	161
5	N	32

Tabel 1 mendeskripsikan *mean* perilaku agresif adalah 105,96, *standar deviasi* 22,65, skor *minimum* sebesar 73, skor *maximum* 161 dan berjumlah 32. Distribusi frekuensi *pre-test* perilaku agresif seluruh siswa dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Perilaku Agresif Seluruh Siswa

Kategori	Frekuensi	Persentas e
Sangat Tinggi	5	15,6%
Tinggi	1	3,1%
Sedang	5	15,6%
Rendah	11	34,4%
Sangat Rendah	10	31,3%
Total	32	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari keseluruhan siswa (32 siswa) terdapat 5 siswa (15,6%) dengan skor interval >140 dalam kategori sangat tinggi, 1 siswa (3,1%) dengan skor interval 117-139 dalam kategori tinggi, 5 siswa (15,6%) dengan skor interval 106-116 dalam kategori sedang, 11 siswa (34,4%) dengan skor interval dalam kategori rendah, dan 10 siswa (31,3%) dengan skor 72-94 dalam kategori sangat rendah. Visualisasi data di atas dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Data *pre-test*: Perilaku Agresif (Populasi Penelitian)

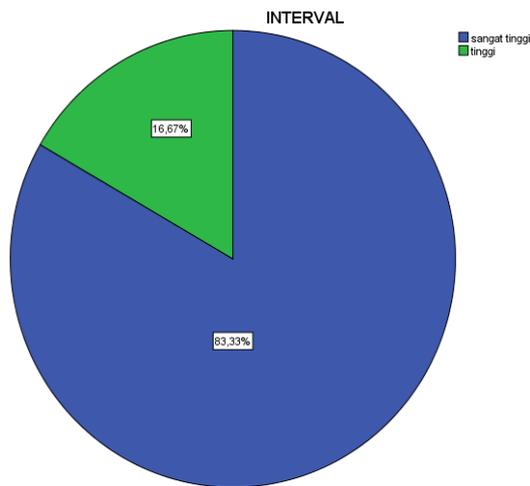
Dalam penelitian ini, diambil sampel yang berkategori sangat tinggi dan tinggi, diperoleh 6 siswa sebagai sampel dengan skor interval antara 117-139 dan >140 yang akan diberikan *treatment* berupa latihan *self control* melalui konseling kelompok. Adapun distribusi frekuensi data *pre-test* pada sampel penelitian adalah seperti dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Perilaku Agresif

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	5	83,3%
Tinggi	1	16,7%
Total	6	100%

Distribusi frekuensi data *pre-test* diperoleh 1 siswa (16,7%) dan 5 siswa (83,3%) termasuk dalam kategori tinggi dan sangat tinggi dengan skor interval antara 117-139 dan > 140. Ini berarti ada 6 siswa yang akan diberikan *treatment* berupa latihan *self control* melalui konseling kelompok. Secara visual dapat dilihat pada gambar 2:

Pengaruh Latihan Self Control Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa



Gambar 2 Data Pre-test: Perilaku Agresif (Sampel Penelitian)

2. Data Post-Test Perilaku Agresif

Setelah diberikan *treatment* berupa latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa sebanyak 6 kali kepada 6 siswa yang dibentuk menjadi satu kelompok konseling, selanjutnya dilakukan pengambilan data akhir (*post-test*) dengan menyebarkan angket perilaku agresif kepada 6 siswa tersebut. Adapun distribusi frekuensi data *post-test* dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Agresif (Post-test)

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sedang	1	16,7%
Rendah	5	83,3%
Total	6	100%

Tabel 4 menunjukkan adanya penurunan kecenderungan perilaku agresif

siswa yang semula sangat tinggi dan tinggi menjadi rendah berjumlah 5 siswa, persentase sebesar 83,3% dengan interval antara 95-105 dan ada yang menjadi sedang berjumlah 1 siswa, persentase 16,7% dengan interval 106-116.

Jika dilihat perbandingan skor agresivitas antar individu (sampel penelitian) dapat disajikan seperti pada Tabel 5.

Tabel 5 Rekapitulasi Data Skor Pre-Test dan Skor Post-Test Perilaku Agresif

No	Skor Pre-Test	Kategori	Skor Post-Test	Kategori	Penurunan
1	141	Sangat Tinggi	100	Rendah	41
2	151	Sangat Tinggi	98	Rendah	53
3	151	Sangat Tinggi	99	Rendah	52
4	161	Sangat Tinggi	110	Sedang	51
5	137	Tinggi	95	Rendah	42
6	148	Sangat Tinggi	101	Rendah	47

Tabel 5 menunjukkan secara keseluruhan telah terjadi penurunan kecenderungan perilaku agresif siswa dilihat dari hasil *post-test* yang sudah dilakukan. Siswa yang semula memiliki kecenderungan perilaku agresif sangat tinggi dan tinggi menjadi sedang bahkan ada yang rendah.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Uji hipotesis ini

menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang diolah dengan *software Statistical Packages for Sosial Scince (SPSS) for window Release 21*, (Lihat Tabel 6.)

Tabel 6 Hasil Uji Perbedaan Perilaku Agresif (Pre-test-Post-test) dengan (*Wilcoxon Signed Rank Test*)

Pretest-Posttest	
Z	-2,201
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,028 (p<0,05)

Berdasarkan Tabel 6 diperoleh hasil perhitungan nilai Z sebesar - 2,201 dengan signifikansi sebesar 0,028 ini berarti $p < 0,05$, maka hipotesis nol yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan perilaku agresif sebelum dan setelah diberilah latihan self control melalui konseling kelompok ditolak. Ini berarti ada pengaruh perlakuan (latihan self control melalui konseling kelompok) terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Ini juga berarti terjadi penurunan kecenderungan perilaku agresif pada siswa.

4. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 4 April sampai dengan 14 Mei 2106. Pada tanggal 18 April 2016 dilakukan pengadministrasian angket perilaku agresif kepada siswa kelas VIII H SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Setelah angket diolah didapatkanlah 6 siswa yang memiliki kecenderungan perilaku agresif tinggi dan sangat tinggi, siswa inilah yang akan menjadi peserta dalam latihan *self control* melalui

konseling kelompok. Peneliti melakukan latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap siswa tersebut dengan tujuan meningkatkan kontrol diri dan menurunkannya kecenderungan siswa untuk berperilaku agresif. Pelaksanaan eksperimen dilakukan sebanyak 6 kali, rincian jadwal pelaksanaan latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 7 Jadwal Pelaksanaan Treatment

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Masalah yang Dibahas
1	Sabtu, 23 April 2016 (Durasi waktu ± 2 jam)	Konseling kelompok ke 1	Berkelahi dengan teman (Siswa RE dan ES)
2	Senin, 25 April 2016 (Durasi ± 1,5 jam)	Konseling kelompok ke 2	Mengganggu teman (Siswa KC)
3	Rabu, 27 April 2016 (Durasi ± 2 jam)	Konseling kelompok ke 3	Sering menggunjingkan orang lain (Siswa RE, KC, AAM, DM, ES, dan NFA)
4	Jum'at, 29 April 2016 (Durasi ± 1,5 jam)	Konseling kelompok ke 4	Berkata kasar atau membentak (Siswa DM)
5	Sabtu, 30 April 2016 (Durasi ± 1,5 jam)	Konseling kelompok ke 5	Menendang benda disekitar saat emosi (Siswa ES)
6	Senin, 02 April 2016 (Durasi ± 1,5 jam)	Konseling kelompok ke 6	Sering berkata kotor (Siswa NFA)

PEMBAHASAN

Perilaku agresif (*aggressive behavior*) adalah tindakan yang secara sengaja dilakukan untuk menyakiti orang lain. Secara fisik dapat

Pengaruh Latihan Self Control Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa

berupa perilaku memukul, mendorong atau berkelahi, menendang, mengganggu, dan merusak. Secara verbal dapat berupa memermalukan, menghina atau mengucilkan orang lain, mencaci-maki, berkata kotor, membentak, menggugung, dan berkata kasar (Chick, Grotperter & Bigbee dalam Ormrod, 2008: 125).

Berdasarkan hasil olahan data *pre-test* sebelum diberikan *treatment* berupa latihan *self control* melalui konseling kelompok terdapat 6 siswa yang memiliki kategori kecenderungan perilaku agresif sangat tinggi dan tinggi.

Sukardi (2008: 68) menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Masalah yang dibahas adalah mengenai kecenderungan siswa berperilaku agresif. Perilaku agresif siswa yang sebelumnya tinggi setelah diberikan *treatment* menjadi menurun.

Berdasarkan hasil olahan data *post-test* sesudah diberikan *treatment* berupa latihan *self control* melalui konseling kelompok dapat disimpulkan bahwa 6 siswa yang menjadi sampel tersebut mengalami penurunan kecenderungan perilaku agresif menjadi rendah dan sedang.

Self control adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri,

kemampuan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin dalam Badriyah, 2013: 33). *Self control* dilakukan untuk mengendalikan dorongan-dorongan emosi atau mengontrol diri sehingga dapat menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Berdasarkan pernyataan tersebut, hal yang perlu diperbaiki dalam penelitian ini adalah kecenderungan perilaku agresif siswa. Siswa perlu mengontrol dan merubah perilaku agresifnya yang semula tinggi menjadi rendah sehingga perilaku yang ditimbulkan siswa menjadi baik.

Berdasarkan hasil analisis data pengujian terhadap hipotesis penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Ini berarti bahwa ada pengaruh dan signifikan antara latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada perubahan positif yang terjadi pada siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Febrianti (2014) yang menyatakan bahwa siswa yang memperoleh layanan konseling kelompok, perilaku agresifnya menjadi berkurang dibandingkan dengan perilaku agresif sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

Latihan *self control* melalui konseling kelompok yang dilakukan terhadap siswa

berdampak positif terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Latihan *self control* diberikan agar siswa dapat mengendalikan dorongan-dorongan emosi atau mengontrol diri sehingga dapat menekan perilaku yang tidak diinginkan. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1980) bahwa kontrol diri muncul karena adanya perbedaan dalam mengelola emosi, cara mengatasi masalah, tinggi rendahnya motivasi, dan kemampuan mengelola potensi dan pengembangan kompetensinya. *Treatment* yang diberikan ini membantu siswa dalam menurunkan kecenderungan perilaku agresifnya, adanya perubahan tingkah laku pada diri siswa setelah diberikan *treatment* tersebut. Siswa lebih mampu mengontrol dirinya dan menunjukkan perilaku yang lebih baik.

Latihan *self control* ini dilakukan melalui konseling kelompok, karena konseling kelompok merupakan suatu upaya untuk membantu pengentasan permasalahan siswa yang dibahas melalui dinamika kelompok, siswa lebih berani mengungkapkan pendapat, berani berbicara di depan umum, saling menghargai, serta mengentaskan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (1995: 24) yang menjelaskan bahwa melalui konseling kelompok siswa dapat mengembangkan sikap dan membentuk perilaku yang lebih baik, mampu mengembangkan keterampilan sosialnya dalam dinamika kelompok,

diantaranya saling bekerjasama, saling memahami satu sama lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat orang lain, mampu menyampaikan pendapatnya, mampu menghargai dan menerima pendapat kelompok, dan membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya.

Berdasarkan hasil pemberian latihan *self control* melalui konseling kelompok yang dilakukan, menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku menjadi lebih baik, ini berarti latihan *self control* melalui konseling kelompok efektif dalam menurunkan kecenderungan perilaku agresif siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku agresif siswa sebelum mendapat latihan *self control* melalui konseling kelompok adalah sangat tinggi dan tinggi setelah mendapatkan latihan *self control* melalui konseling kelompok menjadi sedang dan rendah.
2. Setelah diberikan latihan *self control* melalui konseling kelompok kecenderungan perilaku agresif siswa menurun, penurunan ini dapat dilihat dari hasil kecenderungan perilaku agresif siswa yang awalnya ada pada kategori sangat tinggi dan tinggi menjadi kategori sedang dan rendah.

3. Ada pengaruh latihan *self control* melalui konseling kelompok terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis data yang menjelaskan terdapat perbedaan kecenderungan perilaku agresif setelah diberikan latihan *self control* melalui konseling kelompok.

BAHAN RUJUKAN

- Agustiani, Hendriati. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Auliya, M. dan Nurwidawati, D. (2014). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresi Pada Siswa SMA Negeri 1 Padang Bojonegoro. *Jurnal Psikologi*, Vol 2, No 3. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Averill, J.P. (1973). *Personal Control Over Aversive Stimulus and Its Relationship to Stress*. *Psychology Bull.* 80.285.303.
- Avianty, S.K; Cleoputri, A.Y; dan Afia F. (2015). Pengaruh Self-Control Training Terhadap Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal FISIP*, Universitas Brawijaya.
- Badriyah, Lailatul. (2013). Pengaruh Empati dan Self-Control terhadap Agresivitas Remaja SMA Negeri 3 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Psikologi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://psikoche2009.>, diunduh tanggal 5 Januari 2016.
- Baron, R.A; dan Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Chita, R.C.M; David, L; dan Pali, C. (2015). Hubungan Antara Self-control dengan Perilaku Konsumtif Online Shopping Produk Fashion Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. *Journal e-Biomedik*, (Vol 3, No 1. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Darmadi, Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung :Sinar Baru Algesindo.
- Davidoff, Linda L. (1981). *Psikologi Suatu Pengantar Edisi Kedua Jilid 2*. Alih Bahasa: Mari Juniarti. Jakarta: Erlangga.
- Dantes, Nyoman. (2012). *Motode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Febrianti, Trisia. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa Kelas VII 1 di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. <http://repository.unib.ac.id.>, diunduh tanggal 2 November 2015.
- Feist, J; dan Gregory J.F. (2010). *Teori Kepribadian Theories of Personality Edisi 7 Buku 1 dan 2*. Alih Bahasa : Smita Prathita Sjahputri. Jakarta : Selemba Humanika.
- Friedman, H.S; dan Miram W.S. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern Edisi ketiga Jilid 1*. Alih Bahasa: Fransiska Dian Ikarini, Maria Hany, dan Andreas Provita Prima. Jakarta: Erlangga.
- Garungan. (2010). *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M.N; dan Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Herawati, Anna A. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Agresif Siswa Kelas X TM (Teknik Mesin) SMKN 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. <http://repository.unib.ac.id.>, diunduh tanggal 9 Januari 2016.

- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Alih Bahasa: Istiwidyawati dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kartono, Kartini. (2014). *Patologi Sosial 2 Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Komalasari, G; Eka W; dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSod.
- Mulyono, Y.B. (1991). *Mengatasi Kenakalan Remaja*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nafiah, A; dan Arri, H. (2014). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol1, No1. <http://ejurnal.upgrismg.ac.id>., diunduh 22 Februari 2015.
- Narti, Sri. (2004). *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islam*. Bandung: Rafika Aditama.
- Nurfaujiyanti. (2010). Hubungan Pengendalian Diri (Self-Control) Terhadap Agresivitas Pada Anak Jalanan. *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. [http:// repository.uinjkt.ac.id](http://repository.uinjkt.ac.id); diunduh tanggal 28 Januari 2016.
- Nurkancana, Wahyu dan Sumartana, P.P.N. (2000). *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Ormrod, Jeanne E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Edisi Keenam Jilid 1*. Alih Bahasa: Wahyu Indarti. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Padang: Galia Indonesia.
- Restu, Y; dan Yusri. (2013). Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol 2, No 1. Universitas Negeri Padang. <http://ejournal.unp.ac.id>.diunduh tanggal 3 November 2015.
- Safaria, Triantoro. (2004). *Terapi Kognitif-Perilaku untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sanrock, Jhon W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 2*. Alih Bahasa: Benecditine Widyasinta. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, Syofiyani. (2012). *Statistik Deskriptif Untuk Penelitian Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2008). *Statistik Nonparametrik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa, K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program BK di Sekolah*. Jakarta: Renika Cipta.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integritas*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Walgito, Bimo. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi.
- Widyastuti, Yeni. (2014). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Willis, Sofyan S. (2012). *Remaja & Masalahnya Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya*. Bandung: Alfabeta.