

Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa

¹Salmiati, ²Nur Astuti

¹²Program Studi Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa

Email: salmi@stkip-andi-mattappa.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan mengetahui Penerapan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *One- Group Pretest- Posttest Design*, dengan jumlah populasi sebanyak 298 orang siswa yang tersebar dari seluruh kelas X SMA Negeri 1 Segeri dan sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa dengan menggunakan penarikan sampel "*Simple random sampling*" atau sebanyak 10 % dari jumlah populasi. Pengumpulan data menggunakan angket dan teknik analisis data menggunakan uji t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self Management* dapat mengurangi tingkat perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri.

Kata kunci: Teknik *Self Management*, Perilaku Agresif

Abstract: This study aims to determine the application of self-management techniques to reduce the aggressive behavior of students in public senior high school 1 Segeri. This research uses experimental method, with One-Group Pretest-Posttest Design research design, with a population of 298 students scattered from all classes X public senior high school 1 Segeri and sample research as many as 30 students using the sampling "Simple random sampling" or as much as 10% of the total population. Instrument used questionnaires and analysis techniques using t-test. The results showed that the application of Self Management techniques can reduce the level of aggressive behavior of students in public senior high school 1 Segeri.

Keywords: Self Management Techniques; Aggressive Behavior

PENDAHULUAN

Perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja khususnya dikalangan pelajar pada akhir-akhir ini sudah seringkali membuat kekhawatiran dan mencapai tingkat yang memprihatinkan. Perilaku agresif yang dilakukan siswa saat ini tidak hanya terjadi di sekolah tetapi juga meluas hingga diluar sekolah. Banyaknya kasus remaja yang disoroti oleh media cetak maupun media elektronik saat ini seringkali menampilkan berbagai kekerasan yang dilakukan oleh para pelajar. Mulai dari kasus pencurian, perkelahian, pertengkaran sampai berujung dengan adanya tawuran antar pelajar. Ini tentunya tidak hanya membawa

dampak negatif atau kerugian bagi para pelakunya tetapi juga membawa dampak negatif atau kerugian pada orang tua dan masyarakat umum.

Penelitian yang telah dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa terdapat sekitar 5-10 % anak usia sekolah berperilaku agresif, Angraeni (Salmiati, 2015). Di Indonesia telah dilaporkan, baik melalui penelitian maupun pemberitaan surat kabar antara tahun 2002 – 2005 menunjukkan bahwa pada umumnya perilaku agresif terjadi di kalangan siswa, khususnya di kalangan siswa SMA, Kurniadarmi (Salmiati, 2015). Hal ini didukung pula hasil penelitian yang dikemukakan Thalib

(Salmiati, 2015) bahwa akhir-akhir ini perilaku agresif cenderung semakin meningkat terutama dikalangan siswa yang sering terlibat dalam berbagai bentuk kerusuhan, perkelahian, demonstrasi dan tindakan kekerasan lainnya yang menunjukkan semakin meningkatnya perilaku agresif siswa.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa ada beberapa tindakan agresif yang cenderung dilakukan siswa berupa memukul, mengancam, mengejek, menantang, memaksa, berkata kasar, bersikap tidak sopan yang disertai dengan tindakan memukul benda-benda yang ada di dekatnya seperti membanting pintu ruangan dan memukul meja. Tindakan yang dilakukan siswa tersebut tergolong perilaku agresif emosional yang unik karena perilaku agresif yang dilakukan didorong untuk memperoleh kesenangan ketika menyakiti orang lain. Hal ini disebabkan oleh ketidakmampuannya untuk mengendalikan atau mengontrol emosi yang ditunjukkan dengan mudah marah jika diganggu, mudah merasa mendapat ancaman dan serangan, sangat sensitif atau mudah tersinggung terhadap ejekan atau hinaan dan mudah menyerang atau menyakiti orang lain, (Salmiati: 2015).

Fenomena perilaku agresif tersebut di atas juga terjadi di lokasi penelitian. Berdasarkan informasi yang diperoleh dari guru Bimbingan dan Konseling, banyak dijumpai siswa yang melakukan perilaku agresif baik secara verbal maupun secara fisik. Bentuk perilaku agresif verbal yang sering dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Segeri adalah suka mencela temannya dengan menjuluki temannya dengan nama-nama yang kurang baik, berbicara menggunakan kata-kata kurang sopan, dan berbicara kata-kata kotor. Sedang bentuk perilaku agresif fisik yang dilakukan oleh siswa adalah menyerang individu lain seperti berkelahi. Informasi guru pembimbing tersebut dapat memberikan gambaran bahwa siswa SMA Negeri 1 Segeri masih mengalami ketidakstabilan perilaku-perilaku yang agresif.

Jika perilaku agresif yang terjadi dilingkungan sekolah tidak segera di tangani maka akan dapat mengganggu proses pembelajaran siswa dan lebih jauh lagi dapat membawa dampak siswa akan mengalami kegagalan belajar. Menurut informasi dari guru Bimbingan dan Konseling perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa telah membawa dampak pada kegagalan belajar, dimana siswa yang

melakukan perilaku agresif selain mendapatkan hasil belajar yang buruk di sekolah siswa tersebut juga terancam tidak naik kelas. Dampak yang lain apabila perilaku agresif siswa tidak mendapat penanganan adalah siswa yang berperilaku agresif akan cenderung untuk beradaptasi pada kebiasaan buruk. Sehingga semakin sering siswa di hadapkan pada perilaku agresif, siswa akan terbiasa dengan situasi buruk tersebut, kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan perilaku agresif akan semakin tinggi, dan akan berkembang pada persepsi siswa bahwa perilaku agresif merupakan perbuatan biasa-biasa saja. Masalah ini akan semakin berbahaya lagi apabila keadaan ini di perkuat dengan perilaku sejumlah guru yang cenderung agresif pula ketika menghadapi siswa. Situasi demikian akan membentuk siswa untuk semakin memperkuat perilaku agresifnya.

Anantasari (2006: 67) menyatakan bahwa "Sikap agresif adalah sebuah tingkah laku melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain". Atau secara singkatnya agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. Perilaku agresif juga dapat dikategorikan sebagai bentuk gangguan emosional, biasanya timbul karena ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif atau pemencilan dan penarikan diri.

Salah satu perilaku menyimpang yang sering muncul dikalangan remaja adalah kurang bisa mengontrol emosinya, dan mudah untuk mengungkapkan dengan kekesalan/kemarahannya melalui kata-kata yang kurang pantas. Perilaku ini sering disebut sebagai perilaku agresif. Sofyan S Willis (2010: 86) menyatakan bahwa "Reaksi agresif disebut gangguan perilaku asosial dan mirip dengan kasus kepribadian psikopati pada orang dewasa".

Melihat banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku agresif tersebut tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang tidak adaptif sehingga harus ditangani secara serius. Salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk mengatasi perilaku tersebut adalah melalui teknik self management.

Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang

mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku *maladaptif menjadi adaptif*. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli, Soekadji (Komalasari, dkk., 2011: 181).

Menurut Mochammad Nusalim (2013: 149) bahwa “*self-management* adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”. Terkait dengan kasus perilaku agresif siswa, dalam penerapan teknik *self manajement* guru pembimbing berperan membantu siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut.

Soekadji (Halimatus, dkk: 2016), ada empat tahap untuk menerapkan teknik *self management* ini, yaitu: (a). Tahap monitor atau observasi diri, pada tahap ini subjek atau siswa dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi. (b) Mengatur lingkungan, pada tahap ini lingkungan perlu diatur, sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera. (c) Tahap evaluasi diri, pada tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali. (d) Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan. Melalui teknik *self management* dengan empat tahap itulah perilaku agresif siswa diharapkan berubah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu metode Eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiono 2013:72). Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh atau perbedaan (perilaku) antara sebelum pemberian perlakuan dengan sesudah pemberian perlakuan pada suatu kelompok.

Dalam penelitian ini, diterapkan desain Pra-eksperimental (*Pre-Experimental Design*) dengan bentuk *one-group pretest* dan *one group posttest*. Dalam desain ini data dikumpulkan menggunakan angket yang disebarakan sebelum eksperimen (disebut *pre-test*) dan sesudah eksperimen (disebut *pos-test*).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 1 Segeri yang terdiri dari 4 rombongan belajar pada tahun ajaran 2015-2016. Dari populasi tersebut digunakan penarikan sampel “*Simple random sampling*” sehingga diperoleh sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa di SMA Negeri 1 Segeri atau sekitar 10 % dari keseluruhan populasi penelitian.

Pengumpulan data menggunakan angket untuk memperoleh informasi tentang teknik *self management* untuk mengurangi tingkat agresif siswa SMA Negeri 1 Segeri tahun ajaran 2015/2016. Angket yang diberikan berupa pernyataan-pernyataan yang disertai alternatif jawaban, Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Adapun distribusi penilaiannya untuk pernyataan positif (Favorable) yaitu Sangat Sesuai = 4, Sesuai = 3, Tidak Sesuai = 2 dan Sangat Tidak Sesuai = 1. Sebaliknya untuk pernyataan negatif (Unfavorable) distribusi penilaiannya yaitu Sangat Sesuai = 1, Sesuai = 2, Tidak Sesuai = 3 dan Sangat Tidak Sesuai = 4.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang telah divalidasi dengan menggunakan dengan menggunakan rumus korelasi *Products momen* dari pearson dengan bantuan program SPSS versi 21.00 for windows. Sedangkan uji reliabilitasnya dengan menggunakan rumus Alfa (à) dari Cronbach (Suharsimi Arikunto, 2014: 162) yaitu:

$$R_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2} \right]$$

Keterangan =

R_{11} = reabilitas instrumen koefisien alfa

K = banyaknya butir soal

$\sum \sigma_i^2$ = jumlah varians butir

σ_i^2 = jumlah varians total

N = Jumlah responden

Adapun Indikator dalam penyusunan angket yang digunakan dalam pengumpulan data merupakan indikator dari kedua variabel penelitian ini. Dimana variabel X (variabel bebas) yaitu Teknik Self Management dan

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif melalui program komputer paket *Statistical Packages for Sosial Science (SPSS) for Window Release 21,00*, dan analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesisnya di analisis dengan menggunakan T-test dengan tingkat 0,05 dengan Kriteria adalah tolak H_0 jika $t \text{ hitung} \geq t \text{ tabel}$ dan diterima H_0 jika $t \text{ hitung} \leq t \text{ tabel}$, nilai $\text{sig} \leq \alpha$ maka tolak H_0 (Sugiyono 2013:223).

variabel Y (variabel terikat) yaitu perilaku agresif. Teknik self Management (variabel X) merupakan suatu proses terapi konseli untuk mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan satu atau lebih strategi secara kombinatif. Sedangkan perilaku agresif (variabel Y) merupakan segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti, melukai dan merusak milik orang lain orang lain baik secara fisik maupun mental. Adapun indikator angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku agresif berupa fisik, aktif dan langsung serta verbal, pasif dan tak langsung

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian ini berupa hasil penilaian angket *pretest* dan *posttest* tentang perilaku agresif siswa. Untuk mengetahui perbandingan hasil angket sebelum dan setelah penerapan/pemberian teknik self management, maka diolah dan disajikan dalam bentuk analisis data statistik dan persentase distribusi frekuensi. dan untuk membuktikan hipotesis dilakukan pengujian hipotesis dengan uji-t.

1. Hasil analisis statistik deskriptif

Hasil Penelitian melalui uji analisis statistik deskriptif dijabarkan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2 Analisis Hasil Angket

Interval	Kategori	Pretest		Posttest		Selisih	
		f	%	f	%	f	%
68-80	Sangat Tinggi	6	20%	2	6,66%	4	13,33%
52-67	Tinggi	13	43,33%	6	20%	7	23,33%
36-51	Rendah	6	20%	16	53,33%	-10	-33,33%
20-35	Sangat Rendah	5	16,66%	6	20%	-1	-3,33%
Jumlah		30	100%	30	100%		

Sumber data : Diolah dari data hasil angket pretest dan posttest

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa persentase siswa pada kategori sangat tinggi terdapat 6 orang siswa atau 20% yang mengalami perilaku agresif sangat tinggi. Siswa yang tergolong dalam kategori tinggi terdapat 13 orang atau 43,33% yang mengalami perilaku agresif tinggi. Siswa yang tergolong dalam kategori rendah terdapat 6 orang siswa yang mengalami perilaku agresif rendah. Siswa yang tergolong dalam kategori sangat rendah terdapat 5 orang siswa yang mengalami perilaku agresif sangat rendah.

Dari tabulasi distribusi frekuensi angket pretest dan posttest terlihat bahwa berdasarkan persentase tertinggi, tingkat perilaku agresif siswa sebelum diterapkan teknik *self*

Management masih tergolong kategori rendah. Namun setelah diterapkan teknik *self managment* maka tingkat perilaku agresif siswa menjadi berkurang atau berada dalam kategori rendah, yang berarti tingkat perilaku agresif siswa menjadi berkurang setelah diterapkan teknik *self Management*.

2. Hasil analisis statistik inferensial

Pengujian hipotesis dilakukan dengan pengujian *Paired Samples t-test*, yaitu dua pengukuran pada subyek yang sama (*desain within -subject*) terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 21 *for Windows* melalui

Paired Sample t-test terdapat perbedaan nilai rata-rata setelah perlakuan lebih tinggi dari sebelum diberikan perlakuan, dengan diperoleh nilai $t\text{-test} = 21,707$ dengan $df = 29$. Harga $t_{\text{tabel}} \text{ pada } \alpha = 0,05 = 2,042$ dengan nilai signifikan (p) = $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini berarti bahwa hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi “Penerapan teknik *self management* efektif dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Segeri, dinyatakan ditolak. Sehingga hipotesis kerja (H_1) yaitu “Penerapan teknik *self management* efektif dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa SMA Negeri 1 Segeri, dinyatakan diterima”.

Dari hasil pengujian data pretest dan posttest serta hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa mengalami perubahan setelah mendapatkan treatment melalui pemberian teknik *self management*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Halimatus, dkk, (2016: 76) pada remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun yang menyatakan bahwa penerapan teknik *self management* dapat mereduksi agresifitas remaja

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan teknik *self Management* dapat mengurangi tingkat perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri

Atas dasar kesimpulan tersebut maka, disarankan kepada beberapa pihak untuk menindaklanjuti sebagai berikut:

Bagi Pemerintah, Hendaknya pemerintah lebih memperhatikan mutu pendidikan dan senantiasa memberdayakan guru secara terus menerus agar kinerja guru tetap baik dan guru semangat dalam melaksanakan tugas.

Bagi Sekolah, Perlu adanya kerjasama yang baik bagi semua personil sekolah dalam menjalankan tugas sehingga pelaksanaan bimbingan konseling dapat berjalan dengan baik dan dapat tercapai apa yang menjadi tujuan dari kegiatan bimbingan konseling tersebut.

Bagi Siswa, Penulis menganggap penting penelitian ini, karena siswa dengan mengetahui dan memahami dirinya sendiri, mereka mampu menghasilkan nilai positif dalam pengembangan potensi dan fitrah yang dimilikinya sehingga nantinya dapat hidup di dunia dan akhirat dapat dicapai secara optimal. Selain itu diharapkan para remaja mampu merahasiakan permasalahan

yang ada dalam proses konseling kelompok kemarin.

Bagi Peneliti, Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik konseling kelompok dengan teknik *self management* dan konsep perilaku agresif dapat mempertimbangkan variabel-variabel yang lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Anantasari. (2006). *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius
- Arikunto, S. (2004). *Metodologi Penelitian*, Bandung: PT Asdi Mahasatya
- Halimatus, S., M, dkk. (2016). Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *E-Jurnal Unipma Jurusan Bimbingan dan Konseling*. (Online). Jilid 6 No. 2 [e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/viewFile/1018/906](http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/viewFile/1018/906).
- Komalasari, dkk. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks
- Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks Akademia Permata
- Salmiati. (2015). Perilaku Agresif dan Penanganannya (Studi Kasus pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*. (Online) Jilid 1 No. 1 <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>. Makassar: Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar
- Sofyan S. W. (2010). *Remaja dan Masalahnya Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif dan R & D)*, CV Bandung: Alfabeta .