

**Bimbingan Kelompok Problem Solving dalam Mereduksi Perilaku Agresif  
Pada Siswa Tingkat Sekolah Menengah Atas: Sebuah Studi Literatur**

Fadilla Tazkiyatun Nisa Arfai

Universitas Ahmad Dahlan, Kampus IV Jalan Ringroad Selatan, Tamanan

Kota Yogyakarta, Indonesia

Surel: [fadilla1900001043@webmail.uad.ac.id](mailto:fadilla1900001043@webmail.uad.ac.id)

**Abstrak**

Bimbingan dan Konseling merupakan suatu proses Pemberian bantuan dengan cara konseling baik bertatap muka secara langsung ataupun tidak langsung antara konseli dengan seorang ahli atau biasa disebut konselor. Sistem pendidikan di Indonesia lebih memfokuskan kepada pendidikan karakter, oleh karena itu tiap jenjang pendidikan harus menerapkannya dengan baik. Disinilah peran guru bimbingan dan Konseling untuk memahami fungsi bimbingan agar peserta didik dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Bimbingan Kelompok adalah sebuah diskusi yang menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing individu dalam kelompok, serta meningkatkan kualitas kerjasama dalam kelompok untuk berbagai tujuan (Abdul Azis, 2021). Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, salah satunya dengan teknik *Problem Solving*. Menurut (Setiawan, 2018). Perilaku agresif adalah perilaku atau keinginan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain (Ahmad Susanto, 2018). Perilaku agresif timbul pada usia 6-14 tahun, pada usai anak-anak perilaku agresif yang timbul masih berupa kemarahan seperti memukul, menjambak, dsb. Namun pada usia remaja, perilaku agresif akan semakin tidak terkontrol seperti *bullying*, tawuran, balap liar, dan perilaku menyakiti lainnya. Salah satu hal yang menjadi penyebab munculnya perilaku agresif adalah kurangnya pemahaman tentang perilaku agresif atau dampak dari perilaku tersebut. Sehingga

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

untuk menambah informasi dan pengetahuan tentang hal itu maka diberikanlah layanan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*, teknik ini dinilai kreatif, karena individu dapat menilai perubahan yang ada pada dirinya dan membuat keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya.

**Kata kunci:** Bimbingan kelompok, *Problem Solving*, Perilaku agresif

## Pendahuluan

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang mengalami masalah (Hartinah, 2009). Menurut (Prayitno, Afdal, dkk, 2017) bimbingan kelompok merupakan suatu pemberian bantuan oleh para ahli kepada seseorang atau kelompok baik anak-anak, remaja, dan dewasa agar dapat mengembangkan dirinya sendiri berdasarkan norma yang berlaku. Maka berdasarkan kedua pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan suatu metode atau teknik pemberian bantuan kepada peserta didik supaya mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik dalam bentuk kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan pada peserta didik supaya peserta didik dapat memahami dirinya sendiri, lingkungannya, dan dapat beradaptasi dengan lingkungannya serta diharapkan dapat mengembangkan potensi dirinya secara optimal.

Salah satu teknik atau pendekatan bimbingan kelompok yang sering digunakan adalah *Problem Solving* atau pemecahan masalah. *Problem Solving menurut* (Andi Setiawan, 2018) memiliki arti kemampuan pemecahan masalah yang dialaminya. Sedangkan menurut (Suprijono, 2012) *Problem Solving* merupakan suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Problem Solving* adalah suatu metode pemecahan masalah yang dilakukan oleh individu secara terstruktur dan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dialami oleh diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu yang mengalami masalah dapat menemukan penyelesaian

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

masalahnya secara efektif. Tujuan pendekatan *Problem Solving* yang paling utama adalah untuk memberikan pelatihan sistematis keterampilan kognitif dan behavior sehingga individu dapat menerapkan dan mengatasi permasalahannya dengan efektif.

Perilaku agresif dapat dipandang dari dua prespektif, dimana ada perilaku agresif yang bersifat positif dan negat. Kata agresif berasal dari bahasa latin *agreed* yang memiliki arti menyerang atau bergerak ke depan, pengertian ini merupakan pengertian yang sederhana dan sering dikaitkan dengan peperangan. Menurut (Susanto, 2018) perilaku agresif adalah luapan emosi yang diekspresikan baik secara verbal maupun non verbal dengan unsur kesengajaan. Sedangkan menurut Bandura dalam (Susanto, 2018) agresif merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial. Berdasarkan dari beberapa pengertian diatas, dpat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah segala bentuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun non fisik dengan sengaja dan ingin menghancurkan orang lain yang berawal dari kegagalan dalam mengekspresikan dan menginterpretasikan suatu fenomena.

Penyebab dari perilaku agresif pada seseorang tentunya tidak muncul begitu saja, terdapat sebab-sebab seseorang melakukan perilaku agresif itu, Menurut Sears yang sudah diterjemahkan oleh (Susanto, 2018) menjelaskan bahwa seorang individu melakukan perilaku agresif atau tidak ditentukan oleh tiga variable diantaranya; (1) Intensitas marah seseorang yang sebagian ditentukan oleh taraf frustrasi atau serangan yang menimbulkannya, (2) kecenderungan untuk mengekspresikan amarah yang pada umumnya ditentukan oleh apa yang dipelajari seseorang tentang agresifitas dan pada umumnya ditentukan oleh situasi, (3) terkadang kekerasan dilakukan karena alasan lain yang bersifat instrumental.

Perilaku agresif yang dilakukan oleh seseorang merupakan hasil dari sebuah lingkungan yang salah dalam memberikan stimulus, seperti apa yang sudah dikemukakan oleh (Susanto, 2018) bahwa lingkungan yang buruk maka akan

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

memberikan pengaruh buruk, begitu juga dengan lingkungan yang baik akan membawa pengaruh baik. Oleh karena itu peneliti meyakini salah satu tindakan yang efektif untuk mereduksi perilaku agresif adalah dengan melakukan bimbingan kelompok karena dalam bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok yang dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri, sehingga diharapkan peserta didik dapat menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Selain itu dalam bimbingan kelompok terdapat juga beberapa metode seperti memanipulasi kondisi emosional, melakukan respon-respon lain, menguatkan diri secara positif, dan mengubah kondisi stimulus.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan studi kepustakaan/literatur. Pengumpulan data dilakukan melalui jurnal, atau artikel terkait yang relevan dengan perilaku agresif. Analisis yang dilakukan yaitu dengan mengkaji, memaparkan, dan menyimpulkan hasil data dari jurnal dan artikel yang telah ditemukan.

## **Hasil dan Pembahasan**

Bimbingan kelompok selalu identic dengan kegiatan yang dilakukan secara berkelompok di dalam suatu ruangan, kemudian anggotanya duduk melingkar dan saling menatap satu sama lain, namun bimbingan kelompok memiliki bentuk-bentuk yang beragam, seperti halnya yang telah dijelaskan oleh Tohirin yang dikutip oleh (Abdul Aziz, 2021) bentuk-bentuk bimbingan kelompok diantaranya; (1) *Home Run Program*, yaitu kegiatan yang tujuannya untuk mengenal peserta didik lebih dekat, (2) Karya Wisata, dengan ini peserta didik dapat berkesempatan untuk memperoleh penyesuaian dalam meninjau objek-objek yang menarik, (3) Diskusi Kelompok, yaitu salah satu cara yang memungkinkan peserta didik untuk mengutarakan pemikirannya dalam memecahkan permasalahan dirinya atau anggota kelompok lain, (4) Sosiodrama, biasa digunakan sebagai teknik pemecahan masalah dengan bermain peran, (5) Psikodrama,

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

adalah teknik untuk memecahkan masalah psikis yang dialami oleh individu dengan memerankan peran tertentu.

*Problem Solving* menurut Chinaveh dalam (Andi Setiawan 2017) memiliki arti kemampuan pemecahan masalah dimana individu mampu memahami masalahnya dan dapat memecahkan masalah yang dialaminya. Sedangkan menurut (Suprijono, 2012) *problem solving* merupakan suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas maupun tutorial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *problem solving* adalah suatu metode pemecahan masalah yang digunakan individu secara terstruktur dan dapat memberikan jalan keluar dari masalah yang dialami oleh diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari, sehingga individu yang mengalami masalah dapat menyelesaikan secara baik dan efektif.

Penyelesaian masalah dengan menggunakan teknik *problem solving* memiliki tahapan yang harus dilakukan diantaranya (1) Mendefinisikan masalah, (2) Mendiagnosis masalah, (3) Merumuskan alternatif strategi, (4) Menentukan dan menerapkan strategi, (4) Mengevaluasi keberhasilan strategi (Widodo, 2014). Seperti yang telah disebutkan, langkah-langkah *problem solving* yang pertama yaitu mendefinisikan masalah, dimana peserta didik diminta untuk mengemukakan masalahnya kemudian merumuskannya menjadi suatu masalah yang disetujui oleh semua pihak, setelah berhasil merumuskan masalah langkah kedua adalah membentuk kelompok kecil, kelompok ini yang akan mendiskusikan sebab-sebab timbulnya masalah. Tahap selanjutnya adalah peserta didik mencari dan menemukan berbagai alternatif tentang cara penyelesaian masalah dengan cara peserta didik dapat memahami perbedaan dan pertentangan serta dapat berfikir secara luas, kemudian langkah selanjutnya kelompok menggunakan pertimbangan yang cukup kritis dan selektif untuk menentukan alternatif mana yang akan digunakan, dan yang terakhir

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

yaitu mengevaluasi bagaimana keberhasilan dari strategi yang diterapkan serta apa saja akibat dari penerapan strategi tersebut.

Perilaku agresif dapat dipandang dari dua prespektif, perilaku agresif yang bersifat positif dan negative. Menurut para ahli, perilaku agresif dapat diartikan sangat beragam, seperti menurut Scheneider diterjemahkan oleh (Susanto, 2018) perilaku agresif adalah luapan emosi yang diekspresikan baik secara verbal maupun non verbal dengan unsur kesengajaan. Menurut (Berkowitz, 2006) agresi merupakan bentuk menyakiti kepada seseorang baik fisik ataupun mental. Berdasarkan pengertian yang telah disampaikan para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah segala bentuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun non fisik dengan unsur kesengajaan yang berawal dari kegagalan dalam menginterpretasikan suatu fenomena dan bertujuan untuk menyakiti orang lain.

Perilaku agresif kerap kali muncul pada individu terutama pada masa remaja. Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia (Restu, dkk., 2013). Remaja sering dianggap sebagai tahapan dimana individu yang sedang berkembang dari masa kanak-kanak menuju dewasa memunculkan sikap atau tingkah laku yang negative, seperti suka melawan, labil, dan sebagainya. Menurut Elida Prayitno yang dikutip oleh (Restu, dkk., 2013) tingkah laku negative bukan merupakan ciri perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang akan memperlihatkan perilaku yang positif. Seseorang yang memiliki perilaku negative seperti agresif dapat disebabkan oleh berbagai factor, misalnya merasa kurang perhatian, ada perasaan tertekan, lingkungan pergaulan yang buruk, dan efek dari tayangan kekerasan di media sosial atau media masa.

Bentuk perilaku agresif menurut Sears yang dikutip oleh (Susanto, 2019), dibedakan atas 3 kelompok, yaitu agresif anti sosial yang merupakan tindakan seseorang dengan maksud melukai baik fisik maupun non fisik yang menurut norma sosial

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

bertentangan, contohnya memaki, merusak barang orang lain, dan berkelahi. Agresif prososial merupakan tindakan yang diatur oleh norma sosial, contohnya seorang polisi yang melontarkan gas air mata kepada penjahat yang sudah membunuh atau merampok. Agresif yang disetujui, merupakan tindakan yang tidak diterima oleh norma sosial dan masih dalam batas kewajaran, contohnya seorang wanita memukul pria yang telah memperkosanya. Perilaku agresif tentunya tidak muncul begitu saja, ada sebab yang membuat seseorang melakukan perilaku tersebut. Seperti menurut Sarwono, dkk, dalam kutipan (Susanto, 2018) menyebutkan enam factor seseorang melakukan perilaku agresif diantaranya; sosial, personal, kebudayaan, situasional, sumber daya, dan media massa.

Penelitian yang dilakukan oleh Yoshi Restu dan Yusri, menemukan data bahwa contoh perilaku agresif peserta didik yang sering muncul diantaranya; (a) Memukul, melempar, menghina dengan tujuan untuk memprovokasi kekuasaan dan kepatuhan pada korban, (b) Mengejek, menendang, menggertak, menarik teman keluar, berkata kasar yang disebabkan oleh factor ingin menguasai, mendominasi, dan frustrasi. Dari beberapa temuan tersebut upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah dengan memberikan layanan bk berupa layanan informasi, konseling individual, dan bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok ini, guru bimbingan konseling dapat memberikan topic atau penugasan tentang perilaku agresif agar peserta didik dapat secara aktif mengungkapkan pendapat dan menemukan jalan keluar dari permasalahannya.

Dari layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan konseling tersebut, memunculkan dampak positif berupa (a) Perilaku peserta didik berangsur-angsur berubah ke arah yang lebih baik, (b) Peserta didik dapat meningkatkan kemampuan bersosialisasinya pada saat dan setelah bimbingan kelompok, (c) Timbul rasa empati dari peserta didik, (d) Peserta didik mampu memahami dampak dari

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

perilaku agresif tersebut serta mengendalikan dirinya dari perilaku agresif. Dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok membawa dampak yang cukup signifikan bagi perubahan perilaku peserta didik, karena layanan bimbingan kelompok mengedepankan kognitif dan behavior.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abdul Aziz di SMA di Desa Jrasah Kecamatan Taman, Kabupaten Pemalang, didapati bahwa tingkat perilaku agresif sebelum diberi tindakan berupa layanan bimbingan kelompok berada di angka 47% yang termasuk dalam kategori tinggi, 7% pada kategori rendah, 13% pada kategori rendah, dan 20% pada kategori sedang, dan 13% pada kategori sangat tinggi. Kemudian Abdul Aziz melakukan tindakan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan setelah itu dilakukan post test dengan hasil yang turun dari angka semula. Dimana yang semula 43% menjadi 13% pada kategori tinggi, dan 13% menjadi 7% pada kategori sangat tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam mereduksi perilaku agresif pada peserta didik di desa Jrasah Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang baik secara keseluruhan maupun pada tiap aspeknya, hal ini dapat dibuktikan oleh temuan Abdul Aziz bahwa peserta didik sebelum diberikan tindakan berupa perilaku agresif dapat menurun.

## **Simpulan**

Perilaku agresif merupakan segala bentuk menyakiti orang lain baik secara fisik maupun non fisik dengan unsur kesengajaan yang berawal dari kegagalan dalam menginterpretasikan suatu fenomena dan bertujuan untuk menyakiti orang lain. Salah satu hal yang menjadi penyebab munculnya perilaku agresif adalah kurangnya pemahaman tentang perilaku agresif atau dampak dari perilaku tersebut. Sehingga untuk menambah informasi dan pengetahuan tentang hal itu maka diberikanlah layanan



## PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

berupa bimbingan kelompok dengan teknik *Problem Solving*, teknik ini dinilai kreatif, karena individu dapat menilai perubahan yang ada pada dirinya dan membuat keputusan atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan dan nilai hidupnya. Berdasarkan artikel dan jurnal terdahulu maka dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam mereduksi perilaku agresif pada peserta didik di desa Jrasah Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang baik secara keseluruhan maupun pada tiap aspeknya, hal ini dapat dibuktikan oleh temuan Abdul Aziz bahwa peserta didik sebelum diberikan tindakan berupa perilaku agresif dapat menurun.

# PROSIDING

Seminar Antarbangsa Bimbingan dan Konseling

Universitas Ahmad Dahlan

Sabtu, 27 Agustus 2022

## Daftar Pustaka

- AZIZ, A. (2021). EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF PADA ANAK SEKOLAH TINGKAT SMP DI DESA JRAKAH KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG (Doctoral dissertation, Universitas Pancasakti Tegal).
- Nurfaizal. 2017. Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa. No 2. Vol 2. STKIP Muhammadiyah Pringsewu
- Prayitno, P., Afdal, A., Ildil, I., & Ardi, Z. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil: Dasar dan Profil.
- Restu, Y., Yusri, Y., & Ardi, Z. (2013). Studi tentang perilaku agresif siswa di sekolah. *Konselor*, 2(1).
- Setiawan, M andi. 2018. Model Konseling Kelompok Teknik Problem Solving. Deepublish. Sleman
- Susanto, ahmad. 2018. Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. Prenada Media
- Tohirin. 2013. Bimbingan dan konseling Di Sekolah dan Madrasah (berbasis integritas). Jakarta : rajawali pers
- Winarso, widodo. 2014. Problem Solving, Creativity dan Decision Making Dalam Pembelajaran Matematika. No 1. Vol 3. IAIN Syekh nurjati Cirebon