

KEEFEKTIFAN TEKNIK MANAJEMEN DIRI UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA

Dias Salsabila, Wahyu Eka Nanda Saputra

Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlandias1800001246@webmail.uad.ac.id, wahyu.saputra@bk.uad.ac.id**Abstrack**

Perilaku agresif yaitu perilaku yang dimiliki oleh setiap orang. Perilaku agresif ialah suatu perilaku fisik ataupun perilaku verbal yang memiliki tujuan untuk melukai individu lain. Perilaku agresif disebabkan ketika individu belum bisa mengontrol emosi yang membuat individu tersebut menjadi terancam dan mudah marah. Dalam hal ini diperlukannya peran konselor untuk mereduksi perilaku agresif siswa. Adapun dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresif ini yaitu dampak buruk secara fisik, psikis, sosial, integritas, objek atau lingkungan. Tujuan dari penelitian ini yaitu menguji penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik manajemen diri untuk membantu mereduksi perilaku agresif yang terjadi pada siswa. Teknik manajemen diri digunakan untuk merubah, menata perilaku seseorang agar dapat mengelola dirinya sendiri demi tercapainya kemandirian dalam hidupnya agar dapat berjalan produktif. Metode yang dipakai adalah kajian literatur dari berbagai kajian jurnal nasional maupun internasional yang dikutip dari tahun 2012 sampai dengan tahun 2021. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian jurnal kajian adalah perilaku agresif siswa dan teknik manajemen diri.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Perilaku Agresif, Teknik Manajemen Diri**1. Pendahuluan**

Perdamaian dunia sangat memengaruhi kemajuan sebuah negara. Hal ini disebabkan dalam kondisi damai, suatu negara sanggup membangun serta mendapatkan syarat-syarat untuk mensejahterakan rakyatnya. Itulah mengapa, pentingnya bagi bangsa Indonesia untuk ikut serta dalam upaya mewujudkan perdamaian dunia. (Nurani *et al.*, 2020) Misi pendidikan dalam abad 21 menjadikan peserta didik memiliki keterampilan untuk mengembangkan diri, serta memiliki kedamaian dalam dirinya. Sehingga dalam pembukaan Undang Undang Dasar 1945 alinea ke empat yang memiliki arti menghidupkan tujuan negara yang berbunyi Pemerintahan Negara Indonesia yang melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut melaksanakan

ketertiban dunia yang berdasar kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan social (Wibowo et al., 2018.). Konsep perdamaian yang dimiliki oleh negara tersebut adalah kedamaian yang dimana kondisi tersebut didalamnya ditemukan kesejahteraan (*prosperity*), kebebasan (*freeness*), dan keadilan (*justice*) (Galtung, 1986). Ungkapan tersebut menekankan semata mata bahwa atmosfer damai bukan hanya tentang peperangan saja tetapi juga dibutuhkan dalam batin yang bebas, adil, tentram. Selain kedamaian yang harmonis, terdapat pula konsep lain yaitu kedamaian negatif. Kedamaian negatif merupakan suatu kondisi tidak terjadinya perang ataupun keadaan tanpa terdapatnya konflik langsung (*no conflict*) (Galtung, 1986). Berdasarkan pada kedua betuk kedamaian di atas, yang menjadi fokus dari tujuan pendidikan adalah perdamaian harmonis. Dengan demikian, langkah berikutnya yang perlu dipikirkan kalangan pendidik adalah bagaimana membawa kedamaian ke area sekolah dan juga ruang kelas. Dilihat dari tantangan perdamaian di lingkungan sekolah, hal ini sangatlah relevan.

Keadaan yang semestinya ada di Indonesia tersebut nyatanya menemukan banyak tantangan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya keadaan dimana kebanyakan mayoritas warga Indonesia dalam hal ini adalah para siswa kurang merasakan terdapatnya kedamaian dan lebih menunjukkan perilaku agresif seperti mengumpat, mengejek temannya, memukul, menghina dan yang lainnya. Perilaku agresif yang tinggi ini termasuk kedalam perilaku menyimpang.

Seringkali kita jumpai fenomena siswa merusak fasilitas umum, perkelahian antar pelajar, permusuhan, serta berbagai macam konflik lain. Sehingga perlunya pendidikan perdamaian yang bertujuan untuk menanggulangi keseimbangan tersebut, membantu mewujudkan situasi kehidupan yang rukun, aman, tentram. Tujuan kedamaian ini diharapkan membantu mengurangi perilaku menyimpang siswa seperti adanya penyerangan, memukul dan lainnya. Untuk itu diperlukannya peran konselor untuk selalu meningkatkan pengetahuan isu-isu sosial.

Masa perkembangan bagi remaja merupakan masa dimana mereka mencari jati diri. Pada saat saat ini biasanya remaja mulai menunjukkan siapa dirinya agar memperoleh pengakuan dari orang sekitar. Masa masa ini dapat dikenal dengan gejala

emosional yang besar, karena perkembangannya dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya lingkungan social. Dalam diri setiap remaja memiliki perilaku agresif yang semestinya dapat dikontrol seiring pertumbuhan usia. Pada fase ini remaja akan mengalami perubahan fisik, kognitif, dan social emosional seiring berjalannya waktu (Salmiati, 2018). Perubahan fisik dapat menimbulkan masalah-masalah pada diri remaja tersebut yang disebut sebagai masa krisis yang menimbulkan terjadinya perilaku menyimpang yaitu perilaku agresif (Salmiati, 2018). Perilaku agresif yang dilakukan oleh para remaja belakangan ini seringkali membuat kekhawatiran dan mencapai tingkat yang memprihatinkan (Salmiati, 2018).

Menurut hasil penelitian Yustisi (2013:21) hasil menunjukkan bahwa sekitar 30% dari remaja di sekolah berperilaku agresif. Anak-anak yang berumur 12-14 tahun biasanya seringkali menunjukkan perilaku agresivitasnya lewat perilaku fisik, dan remaja yang berumur 15-20 tahunan lebih sering memunculkan agresivitas verbal (Latifa *et al.*, 2019). Hal ini menunjukkan perbedaan yang cukup jauh dimana remaja lebih menyukai kekerasan verbal.

Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresif siswa SMK di Kota Yogyakarta kategori sangat tinggi yaitu 5%, kategori tinggi 26%, kategori sedang 40%, kategori rendah 21%, dan kategori sangat rendah 8% (Saputra & Handaka, 2018). Selain itu, perilaku agresif pada siswa SMK di Yogyakarta antara siswa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan yang sama (Nabila, 2018.) Perilaku agresif yang dilakukan remaja saat ini tidak hanya terjadi di sekolah tetapi juga meluas hingga diluar sekolah. Menurut Myers (2012: 69) agresifitas atau perilaku agresif merupakan suatu perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Berkowitz, *et al* (dalam Thalib, 2010: 212) mendefinisikan perilaku agresif sebagai perilaku yang secara aktual menimbulkan dampak negatif baik secara fisik, psikis, sosial, integritas, objek atau lingkungan. Kasus yang biasa ditemukan dimulai dari kasus tawuran antar pelajar pencurian, memukul, mengejek dan lainnya. Tindakan yang dilakukan remaja tersebut termasuk kategori perilaku agresif emosional yang unik karena perilaku agresif yang dilakukan didorong untuk mendapatkan kesenangan ketika menyakiti orang lain (Salmiati, 2018).

Hal ini terjadi karena remaja belum bisa mengontrol emosi, remaja jadi merasa terancam dan mudah marah. Hal ini tentunya membawa dampak negative bagi diri setiap remaja tersebut, dan lingkungan sekitar. Jika perilaku agresif remaja tidak mendapat penanganan, maka kemungkinan besar remaja yang berperilaku agresif akan cenderung untuk beradaptasi pada kebiasaan buruk (Sa'diyah *et al.*, 2017).

Populasi dalam penelitian ini yaitu kelas XII di SMA N 28 Kabupaten Tangerang. Ditemukan sejumlah remaja yang termasuk dalam perilaku agresif non verbal antara lain mudah memukul, berkelahi, menendang benda contohnya meja atau kursi, menjahili teman, sedangkan untuk perilaku aggressive verbal remaja mudah berkata kasar, mengumpat dalam hati, mengejek teman mereka di kelas maupun diluar kelas ketika kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung (Karneli, 2019). Remaja tersebut sulit mengatur diri, untuk tidak berperilaku agresif (kasar), meskipun sudah diberi tahu oleh wali kelas mereka. Murray (dalam Chaplin, 2004) mengatakan bahwa agresif adalah perilaku yang menyerang, melukai oranglain, untuk meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahit, mengejek, mencemoohkan, atau menuduh secara jahat menghukum berat, atau melakukan tindakan sadistis lainnya (Sari *et al.*, 2020). Sehingga dari perilaku agresif ini dapat mengakibatkan para remaja bertindak kasar kepada teman temannya jika ada keinginan yang tidak terpenuhi dan mengganggu ketentraman sekolah menyebabkan remaja cenderung untuk beradaptasi dengan kebiasaan buruk. (Prasetyo, 2020).

Kondisi di atas menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kondisi yang diharapkan dengan kenyataan yang ada. Bahwa tujuan Negara Indonesia untuk perdamaian dunia tidak selaras dengan permasalahan yang terjadi pada siswa di sekolah yang justru memiliki agresivitas dan berperilaku agresif. Dari permasalahan ini timbulah kesulitan kesulitan yang dihadapi para remaja yang akan mempengaruhi terhambatnya tugas perkembangannya diantaranya perkembangan emosi dan perilaku social yang kemudian diwujudkan dalam perilaku agresif (Sa'diyah *et al.*, 2017). Melihat dampak negatif sangat berpengaruh pada perkembangan remaja, diantaranya mendapat cap atau label negative dari lingkungan sekitar, dijauhi teman sedangkan bagi orang lain yaitu merasa khawatir, takut jika menjadi sasaran orang tersebut, timbulnya sakit fisik

dan psikis serta kerugian. Dampak dari yang ditimbulkan dari perilaku agresif tersebut tentunya hal tersebut tidak boleh dibiarkan. Perilaku tersebut juga tergolong perilaku yang menyimpang sehingga harus ditangani secara serius (Pratama & Latifah, 2020)

Ditinjau secara universal, factor atau pemicu adanya perilaku agresif dibedakan menjadi dua, yaitu faktor personal dan sosial (Ursin dan Oloff, dalam Thalib, 2010: 213). Faktor personal lebih merupakan sifat dasar (genetik), sedangkan faktor sosial merupakan faktor eksternal atau faktor yang bersumber dari luar (Pratama dan Latifah, 2020). (Gunawan *et al.*, 2020) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang bisa mempengaruhi perilaku agresif adalah stimulus agresif. Sarwono dan Meinarno (2009: 152) penyebab agresi pada manusia adalah sosial, personal, kebudayaan dan media massa. Sedangkan Miller (dalam Thalib, 2010: 214) menyebutkan adanya empat faktor penting yang dapat mempengaruhi agresifitas, yaitu: (a) Tekanan lingkungan memunculkan timbulnya ketegangan. (b) Tekanan lingkungan menyebabkan rangsang terlampau banyak, sehingga orang tidak mampu lagi untuk memproses informasi secara efektif. (c) Tekanan-tekanan bercampur dengan perilaku, memunculkan frustrasi dan perasaan kehilangan control. (d) Tekanan-tekanan membuat jengkel, merasa terganggu dan merasa tidak enak. Salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling yang digunakan untuk mengatasi perilaku tersebut adalah melalui teknik manajemen diri. Manajemen diri merupakan salah satu metode dalam konseling behavior, yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif (Abdillah & Fitriana, 2021)

Agresifitas atau perilaku agresif menurut (Prasetyo, 2020) yaitu suatu sikap atau perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan menyakiti orang lain. Harris (dalam Thalib, 2010:213) menuturkan perilaku agresif bisa ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku, seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit), mengancam secara fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bertindak tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda benda orang lain yang bukan miliknya. Menurut Mochammad Nusalim (2013: 149) bahwa “management diri merupakan suatu proses di mana konseli memusatkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”. Terkait dengan permasalahan perilaku agresif siswa, dalam penerapan teknik

manajemen diri, guru pembimbing berperan menolong siswa supaya mereka bisa meningkatkan kemampuan dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut. Terdapat sebagian tahapan yang bisa digunakan untuk pelatihan management diri yaitu: 1) Assesment, Mempersilahkan mahasiswa menggambarkan permasalahannya; mengenali perilaku yang bermasalah; mengklarifikasi perilaku yang bermasalah, mengidentifikasi masalah, 2) Goal Setting, Memastikan tujuan intervensi; mempertegas tujuan yang hendak dicapai; memberikan keyakinan serta meyakinkan mahasiswa bahwa trainer dan peneliti hendak menolong mahasiswa mennggapai tujuan intervensi; menolong mahasiswa memandang masalahnya dengan memcermati hambatan yang dialami untuk menggapai tujuan yang ingin dicapai, 3) Technique implementation : Memastikan metode intervensi; menyusun prosedur strategi yang cocok dengan teknik yang diterapkan. 4) Evaluation-termination : Menanyakan serta menguji yang dilakukan mahasiswa setelah diberikan perlakuan; menolong mahasiswa untuk memadukan teknik yang dipelajari dalam pelatihan ke perilaku mahasiswa; mengeksplorasi kemungkinan kebutuhan pelatihan tambahan; menyimpulkan yang telah dilakukan dan diungkapkan mahasiswa; mengakhiri proses pelatihan. (Gunawan *et al.*, 2020)

Dalam tahapan pelatihan management diri terdapat 3 strategi manajemen diri yang digunakan, diantaranya: *self-monitoring*, *stimulus-control*, dan *self-reward*. 1) Self-monitoring menurut (Nursalim, 2013.), monitor diri (*self-monitoring*) adalah proses dimana mahasiswa mengobservasi serta mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Pengamatan terhadap diri sendiri memberikan cerminan yang realistis serta bermanfaat untuk mengevaluasi sikap. 2) Stimulus-control ialah suatu keadaan lingkungan yang sudah ditetapkan sebelumnya untuk membuat terbentuknya perilaku tertentu. Kondisi lingkungan berperan sebagai tanda dari suatu reaksi tertentu. Prinsip penggunaan pengendalian rangsangan bisa digunakan untuk mengurangi perilaku-perilaku yang tidak diinginkan serta untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan.

(Nursalim, 2013) 3) Self Reward ialah sesuatu yang diberikan kepada seseorang karena telah memperoleh prestasi dengan yang dikehendaki (Pratama & Latifah, 2020).

Self-reward dipakai untuk menguatkan atau untuk meningkatkan respon yang diharapkan ataupun yang menjadi tujuan. Self-reward memiliki peranan untuk memacu sasaran tingkah laku. Dengan ganjar-diri seseorang bisa memakai serta mempraktikannya secara mandiri (Nursalim. 2013).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian terkait keefektifan teknik manajemen diri untuk mereduksi perilaku agresif siswa dikarenakan tingkat perilaku agresif siswa semakin tinggi serta akan berpengaruh buruk terhadap aspek perkembangannya sehingga teknik management diri ini sangat cocok untuk mereduksi perilaku agresif siswa.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yang digunakan dalam metode eksperimen untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa menggunakan beberapa studi literature. Selanjutnya peneliti melakukan analisis keefektifan metode eksperimen ini guna mereduksi perilaku agresif siswa. Studi literature yang dipakai untuk penelitian ini adalah dengan mempelajari jurnal jurnal yang terkait dengan perilaku agresif dan teknik manajemen diri. Dalam proses mencari jurnal, jurnal yang digunakan yaitu jurnal nasional dan jurnal internasional dengan kurun waktu 10 tahun terakhir yaitu dari 2012 sampai 2021. Dalam pencarian jurna ini, kata kunci yang digunakan adalah perilaku agresif dan teknik manajemen diri. Dari hasil mempelajari jurnal yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan faktor yang menyebabkan adanya perilaku agresif. Peneliti menyusun konsep konsep untuk menguji keefektifan teknik tentang perilaku agresif, dan teknik manajemen diri.

3. Hasil Penelitian

No	Judul	Penulis	Hasil Penelitian	Tahun
1	Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas	Ardhitya Dwi Wiranto	Terdapat pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modelling terhadap perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Weru	2018

	VIII SMP Negeri 3 Weru Tahun Pelajaran 2017/2018”.		Sukoharjo Tahun Pelajaran 2017/2018	
2	Konseling Kelompok Berbasis Teknik Self Management Tazkiyatun Nafsi : Suatu Intervensi Psikologi Dalam Peningkatan Self Direction In Learning Peserta Didik	Liliza Agustin, Sutardjo A.W, Makmuroh Sri Rahayu	Terdapat peningkatan Self Direction In Learning pada peserta didik dengan menggunakan teknik Self Management dan adanya presentase sebesar 45%, 43%, 33%, 34%, dan 36% pada 5 subjek yang berbeda	2017
3	<i>Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi Menggunakan media Boneka Untuk Mengurangi Agresifitas Siswa</i>	Fitriyah	Penggunaan boneka dalam konseling singkat berorientasi solusi memberikan efek positif bagi konseli sehingga dapat disimpulkan bahwa treatment yang diberikan efektif untuk mereduksi agresivitas siswa	2014

4. Pembahasan

Perilaku Agresif

Perilaku agresif menurut Myers (2012: 69) adalah suatu perilaku fisik ataupun verbal memiliki tujuan untuk melukai orang lain. Belakangan ini perilaku agresif ini terus bertambah terutama dikalangan siswa yang kerap terlibat dalam berbagai bentuk kerusuhan, perkelahian, demonstrasi serta aksi kekerasan yang lain yang menunjukkan semakin meningkatnya perilaku agresif siswa (Sari et al., 2020) . Antasari (2006) menuturkan bahwa, sikap agresif ialah sebuah perilaku melawan

dengan kuat, berkelahi, melukai, menyerang, menewaskan ataupun menghukum orang lain.

Sarason dalam (Dayakisni, dan Hudaniah 2015) mengungkapkan bahwa perilaku agresif yaitu penyerangan yang dilakukan oleh suatu makhluk hidup satu dengan makhluk hidup lainnya. Tujuan dari perilaku agresif adalah untuk melakukan respon berupa perlakuan kasar dan dapat menimbulkan perlakuan agresif pada seseorang yang dapat merugikan orang lain. Dikalangan siswa perilaku agresif pada cenderung meningkat pada siswa yang kerap kali ikut serta dalam kericuhan, perkelahian, demonstrasi dan tindakan kekerasan lainnya (Salmiati, 2018).

Di dalam Mu'tadin (2002) Davidoff mendeskripsikan ada empat faktor yang membuat perilaku agresif muncul, yaitu faktor biologis, belajar sosial, lingkungan, dan amarah karena dampak yang ditimbulkan dapat memunculkan adanya trauma terhadap korban. Perilaku tersebut juga terkategori perilaku yang menyimpang sehingga wajib ditangani secara serius. Perilaku agresif juga sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari kita dari perilaku yang ada lalu kemudian di biasakan.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka bisa disimpulkan bahwa perilaku agresif ialah perbuatan atau sikap kekerasan secara fisik maupun verbal terhadap individu atau suatu kelompok untuk melukai individu atau kelompok tersebut.

Terdapat beberapa factor perilaku agresif menurut (Husen & Bakar, 2019.) diantaranya yaitu faktor biologi, faktor keluarga, social-kognitif, kelompok, akademik, guru, dan komunitas. Sedangkan menurut Berkowitz (1995) faktor penyebab perilaku agresif antara lain :

- a. Stress/frustasi, menyebabkan seseorang tidak dapat berpikir secara rasional dan memungkinkan bersikap sesuai dengan pikirannya. Seseorang dapat menjadi agresif hanya karena menemui sesuatu yang tidak sengaja.
- b. Perasaan negatif, sering dijadikan landasan perilaku agresif seseorang untuk melakukan penyerangan. Munculnya perasaan ini didapatkan dari keraguan akan sesuatu hal

- c. Pengaruh teman, teman memiliki pengaruh bagaimana seseorang bertindak karena merupakan pelaku sosial yang selalu dekat dari anak-anak hingga dewasa. Teman berperan sebagai model dan memberi dukungan atau penerimaan ketika seseorang bertindak dengan cara yang dianggap sesuai
- d. Konflik keluarga, keluarga yang tidak harmonis atau anak yang tumbuh tanpa kasih sayang yang seharusnya didapatkan dapat memicu adanya perilaku agresif pada anak
- e. Pengaruh model, seseorang yang terpengaruh kemudian meniru perilaku orang lain (model)

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku agresif menurut Barbara Khare (2014) yaitu merasa rendah akan harga diri akan memicu perilaku agresif, bahwa perasaan negatif mengenai “diri” akan membuat orang lebih berkemungkinan menyerang orang lain, kerentangan mengatur emosi juga dapat mempengaruhi faktor dari perilaku agresif karena individu cenderung mengalami perasaan pesimis, tidak nyaman, serta lemah. Orang-orang yang mudah secara emosional cenderung memiliki agresivitas tinggi. Selain itu menurut Finkell dan Denson (2012) kontrol diri seseorang juga dapat mempengaruhi faktor perilaku agresif karena ketidakberhasilan dalam mengontrol diri dapat memberikan kontribusi untuk perbuatan yang paling agresif yang menyatakan kekerasan. Seseorang yang mempunyai sifat kontrol diri yang kecil lebih memungkinkan untuk terlibat dalam perilaku menyimpang dibandingkan dengan mereka yang mempunyai tingkat kontrol diri yang tinggi

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku agresif adalah faktor yang ada pada diri sendiri atau internal. Antara lain rendahnya harga diri, stress, adanya perasaan negative, kontrol diri, sedangkan untuk faktor eksternal sendiri adanya pengaruh teman, konflik keluarga, dan pengaruh model.

Adapun ciri-ciri perilaku agresif menurut Bower dan Bower (dalam Nurmiati, 2008) sebagai berikut :

- a. Mengekspresikan perasaan dengan menyinggung perasaan orang lain.

- b. Sering berbicara hal hal yang tidak berguna, dan membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan dirinya.
- c. Tidak memiliki ekspresi, merendahkan, dingin, melotot, dan membuang muka ketika berbicara dengan orang lain.
- d. Menjelaskan keluhan dengan sikap marah marah dan meledak.
- e. Mengkonfrontasi kembali dalam merespon sesuatu.

Menurut pandangan Yusuf dan Kusumawati (2004) mengutarakan bahwa ciri perilaku agresif terjadi pada bentuk perilaku menyerang, seperti memukul, mencubit, menendang, menggigit, marah-maraha dan mencaci maki. Menurut Supriyo (2008:68) adanya ciri ciri seseorang yang berperilaku agresif tinggi yaitu suka menyerang pendapat orang lain, biasanya pelaku tidak dapat menerima pendapat orang lain dan akan selalu menantang pendapat tersebut, pelaku biasanya juga akan berperilaku marah marah tanpa alasan yang jelas. Agresif sering kali berhubungan dengan perilaku marah, menyerang, menghancurkan, timbulnya pikiran yang jahat. Akibatnya perilaku ini dapat menimbulkan perkelahian antar individu satu dengan yang lain.

Berdasarkan pendapat diatas maka disimpulkan bahwa ciri ciri seseorang yang berperilaku agresif tinggi dapat dilihat dari caranya mengekspresikan perasaan dengan menyinggung perasaan orang lain, banyak berbicara, merendahkan, membuang muka ketika berbicara dengan orang lain, tidak dapat menerima pendapat orang lain, berperilaku marah marah tanpa alasan yang jelas.

Dalam perilaku agresif juga terdapat aspek aspek yang mempengaruhi terjadinya perilaku agresif. Menurut (Robinson et al., 2020) perilaku agresif bisa digolongkan menjadi empat bagian dan dapat dijadikan sebagai aspek-aspek perilaku yang mengindikasikan tindakan agresif, yaitu:

- a. Menyerang pada fisik, untuk menyakiti orang lain secara fisik seperti meninju, menendang, menggunakan alat (pisau atau gunting) untuk menusuk, api untuk membakar dan lainnya.
- b. Menyerang pada objek atau benda mati, yang dimaksud menyerang objek adalah yang tidak memiliki hubungan dengan sasaran untuk menimbulkan amarah.

- c. Menyerang secara verbal untuk melukai orang lain dengan cara mengumpat, mencela, mengancam, membantah dan sebagainya.
- d. Pelanggaran atas hak milik orang lain, menyerang daerah orang lain adalah perilaku agresif yang dilakukan untuk melanggar hak milik orang lain.

Sedangkan menurut Baron dan Byrne (2005) terdapat beberapa aspek perilaku agresif diantaranya :

a. Agresif Fisik

Agresif fisik merupakan perilaku menyakiti fisik individu lain seperti memukul, menampar dan lain lain

b. Agresif Verbal

Agresif Verbal merupakan perilaku menyakiti seseorang melalui kata kata misalnya (mencaci maki, menghina, berkata kasar)

c. Agresif Pasif

Agresif Pasif merupakan perilaku yang bertujuan melukai orang lain tetapi tidak dengan cara agresif fisik maupun verbal melainkan dengan menolak berbicara, bersikap dingin, dan bersikap tidak peduli.

Berdasarkan pandangan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif memiliki beberapa aspek yang mempengaruhi perilaku agresif, diantaranya agresif fisik, agresif verbal, agresif pasif.

Adapun jenis jenis perilaku agresif menurut Berkowitz (1995) perilaku agresif terbagi menjadi dua bentuk yaitu agresi instrumental dan agresi benci.

- a. Agresi Instrumental adalah bentuk agresi yang dilakukan untuk bertujuan untuk tujuan tertentu. Contohnya adalah dengan berbuat onar seperti membakar gedung yang bertujuan untuk kesenangan belaka dan untuk kepuasan pribadi.
- b. Agresi Benci adalah melampiaskan keinginan untuk menyakiti tanpa tujuan yang jelas dan berefek terjadi kerusakan, kesakitan, dan kematian pada target

Sedangkan menurut Menurut Buss dan Perry (1992), bentuk perilaku agresif dibagi bedakan sifatnya, yaitu sebagai berikut:

- a. Perilaku agresif yang bersifat fisik seperti memukul, menendang, melempar barang, merusak benda yang menyebabkan sakit atau luka. Perilaku fisik ini dibagi menjadi empat bagian, diantaranya:
 - 1) Perilaku agresif fisik langsung, misalnya memukul atau menyubit.
 - 2) Perilaku agresif fisik tidak langsung, contohnya merencanakan jebakan, memeralat orang lain
 - 3) Perilaku agresif fisik-pasif-langsung, misalnya dengan tidak memberikan jalan pada orang lain dengan sengaja
 - 4) Perilaku agresif fisik-pasif-tak langsung, misalnya dengan menolak sesuatu, tidak melakukan apapun.
- b. Perilaku agresif verbal yang dilakukan dengan mengumpat, berteriak-teriak, mengeluarkan kata-kata kotor, bentuk lain yang bersifat verbal dan menyebabkan “sakit” pada sasaran. Perilaku ini dibagi menjadi tiga bagian, diantaranya:
 - 1) Agresi verbal-aktif-langsung, misalnya dengan mengejek, memaki, dan mengancam.
 - 2) Agresi verbal-aktif-tidak langsung, misalnya dengan menyebarkan gosip atau memfitnah.
 - 3) Agresi verbal-pasif-langsung, misalnya dengan mengabaikan pertanyaan orang lain
 - 4) Agresi verbal-pasif-tidak langsung, misalnya dengan mengumpat dalam hati atau memaki dalam hati.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa jenis jenis perilaku agresif terbagi menjadi perilaku agresif fisik dan perilaku agresif verbal. Agresif fisik meliputi perilaku agresif fisik langsung, perilaku agresif fisik tidak langsung, perilaku agresif pasif langsung, perilaku agresif pasif tidak langsung. Sedangkan untuk agresif verbal meliputi perilaku agresif verbal aktif langsung, agresif verbal aktif tidak langsung, agresi verbal pasif langsung, Agresi verbal pasif tidak langsung.

TEKNIK MANAJEMEN DIRI

Manajemen diri merupakan kemampuan yang ada dalam diri seseorang untuk mengendalikan dan memonitor pikiran, perasaan serta perilaku untuk mencapai

suatu tujuan tertentu (Pratama & Latifah, 2020). Sarafino (2012) menyatakan bahwa teknik manajemen diri bertujuan melatih keterampilan individu untuk mengubah perilakunya dan menerapkan keterampilan memodifikasi perilaku individu sendiri. Suwardani, dkk (2014) juga berpendapat bahwa manajemen diri salah satu teknik untuk menata perilaku seseorang agar dapat mengelola dirinya demi tercapainya kemandirian dalam hidupnya agar dapat berjalan produktif. Manajemen diri adalah salah satu upaya seseorang untuk melakukan perencanaan, perhatian, evaluasi terhadap aktifitas yang dilakukan (Sari et al., 2018.). Menurut Merriam dan Caffarella (1999). Kekuatan psikologis yang ada dalam pengarahannya memberi arah pada individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara efektif untuk mencapai tujuan.

Manajemen diri mencakup pemantauan diri (*self controlling*), penguatan (*reinforcement*) yang positif, (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Yates (1986) menjelaskan bahwa aspek-aspek yang dikelompokkan dalam prosedur manajemen diri adalah sebagai berikut:

- 1) *Management by antecedent*, pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- 2) *Management by consequence*, pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- 3) *Cognitive techniques*, perubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terrefleksi pada antecedents dan consequence.
- 4) *Affective techniques*, perubahan emosi secara langsung

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa manajemen diri merupakan teknik yang digunakan untuk mengendalikan, menata perasaan, pikiran seseorang agar dapat mengelola dirinya sendiri demi tercapainya kemandirian dalam hidupnya agar dapat berjalan produktif.

Dalam teknik manajemen diri, adanya tujuan yang harus tercapai. Adapun tujuan teknik manajemen diri menurut Sukadji (1983) yaitu :

- a. Adanya rasa responsibility atas adanya perubahan tingkah laku
- b. Memberikan fungsi yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling
- c. Peserta didik dapat mempola atau membentuk perilaku, pikiran, perasaan yang diinginkan
- d. Menemukan perubahan yang positif terhadap dirinya

Sedangkan menurut Cormier, Martz (2018: 35) tujuan teknik manajemen yaitu meningkatkan pola perilaku seseorang dengan baik, terjadinya perubahan yang efektif pada perilakunya. Dengan adanya teknik manajemen diri ini diharapkan individu dapat beradaptasi dengan mudah karena dikatakan baru terhadap dunia konseling dalam melakukan terbentuknya perilaku yang baru di mana konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Cormier, 1985: 519).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa tujuan teknik manajemen diri yaitu memiliki responsibility atas adanya perubahan tingkah laku yang dimiliki, memberikan fungsi yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling serta terjadinya perubahan yang efektif pada perilaku individu tersebut.

Selanjutnya dalam teknik manajemen diri, terdapat tahap tahap untuk melaksanakan layanan teknik manajemen diri. Menurut (Nursalim,2013.) terdapat tiga tahapan yang dilakukan dalam proses manajemen diri diantaranya :

a. Self Monitoring

Menurut (Nursalim, 2013.)monitor diri (self-monitoring) merupakan suatu usaha atau proses dimana individu mengobservasi, mengamati dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan sekitar. Pengamatan terhadap diri sendiri memberikan gambaran yang realistis dan berguna untuk mengevaluasi perilaku.

b. Stimulus Control

Stimulus Control merupakan kondisi dimana terdapat lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya untuk membentuk terjadinya perilaku tertentu. Kondisi lingkungan sekitar memiliki fungsi sebagai petunjuk dari suatu respon tertentu. Prinsip penggunaan pengendalian stimulus dapat digunakan untuk mengurangi perilaku-

perilaku yang tidak diinginkan dan untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan. (Nursalim, 2013)

c. Self Reward

Reward merupakan pemberian sesuatu kepada seseorang karena orang tersebut telah mendapatkan prestasi yang dikehendaki (Salmiati, 2018). Self reward biasanya digunakan untuk meningkatkan adanya respon yang diharapkan. Self-reward berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku (Nur Salim., 2013)

Sedangkan menurut pendapat Gunarsa (2004 : 225) tahapan teknik manajemen diri yaitu :

a. Pemantauan diri

Pemantauan diri merupakan proses dimana konseli mengamati segala sesuatu yang ada disekitarnya. Kanfer (1980:239), menjelaskan ada dua waktu pencatatan respons yaitu :

- 1) Pemantauan pra-perilaku (prebehavior monitoring) yaitu konseli mencatat urgensi perilaku sebelum melakukan perilaku yang dijadikan sebagai sasaran.
- 2) Pemantauan pasca perilaku (postbehavior monitoring) yaitu kegiatan pencatatan yang dilakukan oleh konseli setelah melakukan perilaku sasaran yang diinginkan.

b. Reinforcement Positif

Menurut Walker dan Shea (1984) penguatan positif adalah pemberian penguatan yang baik setelah adanya tingkah laku yang diinginkan dapat ditampilkan dan memiliki tujuan agar tingkah laku yang diinginkan tersebut meningkat dan menetap dimana yang akan datang

c. Perjanjian dengan diri sendiri

Dalam langkah ini peserta didik perlu melakukan kontrak dengan diri sendiri dimulai dengan membuat rencana untuk mengubah pikiran, perilaku, perasaan yang ingin dilakukannya. Lalu kemudian peserta didik perlu menyakini bahwa semua yang ingin diubahnya akan berhasil. Langkah selanjutnya peserta didik menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses teknik manajemen diri.

d. Penguasaan terhadap rangsangan

Menurut Kanfer (1980:361), tujuan dari penguasaan terhadap rangsangan ini menjelaskan bahwa stimulus control pada dasarnya untuk menata kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atas respons tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tahapan teknik manajemen diri menurut (Nur Salim., 2013.) ada tiga tahapan yaitu self monitoring, self reward, stimulus control.

5. Kesimpulan

Perilaku Agresif ialah perilaku fisik maupun verbal yang tujuannya untuk menyakiti orang lain. Sikap agresif merupakan sebuah sikap melawan dengan kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Perilaku agresif dipicu oleh beberapa factor diantaranya yaitu faktor biologi, faktor keluarga, social-kognitif, kelompok, akademik, guru, dan komunitas. Adapun ciri dari perilaku agresif yaitu suka menyerang pendapat orang lain. biasanya pelaku tidak dapat menerima pendapat orang lain dan akan selalu menantang pendapat tersebut, pelaku biasanya juga akan berperilaku marah marah tanpa alasan yang jelas. Agresif sering kali berhubungan dengan perilaku marah, menyerang, menghancurkan, timbulnya pikiran yang jahat. Akibatnya perilaku ini dapat menimbulkan perkelahian antar individu satu dengan yang lain.

Untuk itu dapat diambil kesimpulan bahwa teknik manajemen diri menjadi alternative bagi konselor guna mereduksi perilaku agresif siswa. Sehingga konselor mampu membimbing konseli mereduksi perilaku agresif yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku menyimpang. Dan juga konseli akan meningkatkan nilai moral etika di dalam masyarakat. Konselor hendaknya memiliki keterampilan untuk memberikan layanan konseling kelompok teknik manajemen diri dengan cara mengikuti pelatihan agar wawasan konselor bertambah luas

Daftar Referensi

Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa.

JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa, 2(1), 67.

<https://doi.org/10.31100/jurkam.v2i1.85>

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). *Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. 2(1), 14.
- Gunawan, I. M., Hartati, A., & Mulachela, F. S. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresif Siswa di SMKN 4 Mataram. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 385. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2881>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Husen, M., & Bakar, A. (n.d.). *ANALISIS FAKTOR PENYEBAB PERILAKU AGRESIF PADA SISWA*. 6.
- Intervensi konseling nur salim.pdf*. (n.d.).
- Jaedun, A. (n.d.). *METODOLOGI PENELITIAN EKSPERIMEN*. 13.
- Karneli, Y. (2019). UPAYA GURU BK/KONSELOR UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF SISWA DENGAN MENGGUNAKAN KONSELING KREATIF DALAM BINGKAI MODIFIKASI KOGNITIF PERILAKU. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 32. <https://doi.org/10.24036/fip.100.v18i2.430.000-000>
- Latifa, N., Dharmayana, I. W., & Afriyati, V. (2019). *EFEKTIFITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA KELAS VIIISMP NEGERI 12 KOTA BENGKULU*. 2(2), 9.
- Matondang, Z. (2009). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS SUATU INSTRUMEN PENELITIAN*. 11.
- Nabila, S. (n.d.). *FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIMRIAU 2020*. 110.
- Novie Azizah, E., Koesmadi, D. P., & Widyaningsih, I. (2021). PENGARUH METODE EKSPERIMEN MELALUI MEDIA REALIA TERHADAP KEMAMPUAN SAINS ANAK USIA DINI. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 8(1), 82–91. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v8i1.159>

- Nurani, W., Saputra, W. N. E., Mu'arifah, A., & Barida, M. (2020). *BIMBINGAN KEDAMAIAAN: IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KEDAMAIAAN DALAM SETING BIMBINGAN UNTUK MEREDUKSI AGRESIVITAS*. 8.
- Prasetyo, D. D. (2020). *PERAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENGURANGI AGRESIFITAS REMAJA*. 2, 11.
- Pratama, H. A., & Latifah, M. (2020). Konseling kelompok strategi manajemen diri efektif untuk menurunkan perilaku agresif non verbal siswa. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 8.
- Ridha, N. (2017). *PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN*. 14(1), 9.
- Robinson, R., Diana, L., Zebua, K., Damanik, M. B., Hasibuan, H. G. S., & Hartini, S. (2020). Kesepian ditinjau dari Perilaku Agresi Pada Lingkungan Pembina Khusus Anak Kota Medan. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 9(3), 205. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4619>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFITAS REMAJA. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Salmiati, S. (2018). Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2(1), 67. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v2i1.85>
- Sari, S. P., Indasari, M., & Surtiyoni, E. (2020). Konseling Kelompok Singkat Berorientasi Solusi menggunakan media boneka untuk mengurangi agresivitas Siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 147. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i2.7569>
- Sari, S. P., Sutrisno, J., & Rogamelia, R. (n.d.). *UPAYA GURU BK DALAM MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF VERBAL SISWA DISEKOLAH MELALUI TEKNIK SELF MANAGEMENT PADA SISWA KELAS X SMA PERINTIS 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2018/2019*. 10.

PROSIDING

Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”

Kamis, 12 Agustus 2021

Wibowo, I. T., Madjid, A., & Marietta, D. J. R. (n.d.). *PENDIDIKAN PERDAMAIAN SEBAGAI STRATEGI DALAM PENCEGAHAN KONFLIK DI SMA KOLESE DE BRITTO*. 22.

Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).

<https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>