

Original Article

Konseling kelompok strategi manajemen diri efektif untuk menurunkan perilaku agresif non verbal siswa

Havis Adi Pratama^{1*)}, Maghfirotul Latifah², Kusbandiami³

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*)Alamat korespondensi: Ketegan RT 14 RW 03 Taman, Sidoarjo, 61257, Indonesia; E-mail: havisadi1998@gmail.com

Article History:

Received: 01/7/2020;
Revised: 15/07/2020;
Accepted: 05/08/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Havis Adi Pratama, Maghfirotul Latifah, Kusbandiami. (2020). Konseling kelompok strategi manajemen diri efektif untuk menurunkan perilaku agresif non verbal siswa. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), pp. 143–153. DOI: 10.26539/teraputik-42438



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Pratama, H.A(s).

Abstrak: Manajemen Diri adalah suatu strategi dalam konseling yang digunakan untuk mengatur dan merubah perilaku yang menyimpang. Pada penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui keefektifan penggunaan strategi self-management dalam konseling kelompok terhadap perilaku agresif non verbal siswa kelas XI EF 1 di SMA ANTARTIKA Sidoarjo. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif, penelitian ini termasuk jenis statistik deskriptif dengan menggunakan penelitian *one group pre-test post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 5 siswa dengan menggunakan teknik purposif sampling. Metode pengumpulan data pada penelitian ini berupa angket perilaku agresif non verbal siswa yang sudah melalui uji validitas butir dan uji reabilitas alpha cronbach. Data penelitian ini dianalisis dengan uji wilcoxon diperoleh hasil *asyp.sig (2-tailed)* yaitu 0.042, sehingga di katakan signifikan.

Kata kunci: Konseling, *Self-Management*, Perilaku Agresif

Abstract: Self-management is a strategy in counseling that is used to manage and change deviant behavior. In this study, researchers aimed to determine the effectiveness of the use of self-management strategies in group counseling on non-verbal aggressive behavior of class XI EF 1 students at SMA ANTARTIKA Sidoarjo. The data used in this research is quantitative data. This research is a descriptive statistic using one group pre-test post-test. The sample in this study were 5 students using purposive sampling technique. The data collection method in this study was a questionnaire of students' non-verbal aggressive behavior that had passed the item validity test and the Cronbach alpha reliability test. The data of this research were analyzed by using the Wilcoxon test, the results obtained *asyp.sig (2-tailed)*, namely 0.042, so that it is said to be significant.

Keywords: Self-management Strategy, Group Counseling, Non verbal aggressive behavior

Pendahuluan

Pengamatan lapangan yang dilakukan di SMA ANTARTIKA Sidoarjo kelas XI EF I terdapat masalah perilaku yang menyimpang yaitu perilaku agresif non verbal yang terjadi di kelas. Menurut penjelasan dari beberapa wawancara pada konselor maupun siswa di kelas lain, terbukti kelas XI EF I ini sering ikut dalam aksi tawuran di luar sekolah, dan juga melakukan perilaku menyimpang seperti memukul, menendang temannya dan lain-lain di dalam kelas. Kemudian peneliti menyusun questioner mengenai perilaku agresif non verbal siswa dan setelah itu disebar. Setelah dilakukan penyebaran kuesioner

terdapat 5 siswa yang nilainya tertinggi satu diantaranya adalah siswi wanita, yang inisialnya AES, JBLKS, LMW, RYA dan SV.

Myers (2012: 69) agresifitas atau perilaku agresif merupakan suatu perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. Di dalam Mu'tadin (2002) Davidoff menjelaskan ada empat faktor yang membuat perilaku agresif muncul, yaitu faktor biologis, belajar sosial, lingkungan, dan amarah. Pada penelitian ini hanya lebih terfokus pada perilaku agresif fisik atau non verbal, karena dampak yang ditimbulkan dapat memicu terjadinya trauma terhadap korban. Dampak yang lain apabila perilaku agresif fisik tidak mendapat penanganan maka siswa yang berperilaku agresif cenderung untuk beradaptasi pada kebiasaan buruk. Oleh karena itu, jika perilaku menyimpang ini tidak cepat ditangani tentunya terjadi kekerasan di sekolah dan kegiatan belajar mengajar menjadi terganggu. Melihat dampak dari perilaku agresif ini sangat mengganggu perilaku siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah tentunya juga mengganggu proses belajar siswa maka diperlukan strategi yang cocok untuk meredam perilaku agresif ini.

Untuk menyelesaikan masalah perilaku agresif ini peneliti menggunakan strategi self management. Menurut Richard Nelson Jones (2011:476) strategi self management ialah membawa responden atau siswa guna melihat tingkah lakunya, menentukan goals untuk klien tersebut, memahami penguatan yang tepat, menyusun metode yang diterapkan skor guna menuju goals nya, kemudian menentukan dimulainya pemberian hukuman. Tahapan strategi manajemen diri ada tiga yaitu, Tahap pertama monitoring diri dan observasi diri, pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan data cek atau data cek kualitatif, hal-hal yang perlu diperhatikan konseli dalam mencatat perilakunya adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Tahap kedua tahap evaluasi diri, pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang dibuat konseli, perbandingan ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Tahap ketiga tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman, pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri memberikan penguatan, penghapusan dan hukuman pada diri sendiri tahap ini merupakan tahap paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang telah dibuatnya.

Menurut Soedarmadji (2010) ada empat karakteristik strategi manajemen diri yaitu pertama, konseli dapat meningkatkan kontrol dari dalam dirinya dan mengurangi kontrol dari luar dirinya (termasuk konselor), kedua yaitu strategi ini harus murah dan dapat dilakukan dimana saja, ketiga yaitu dapat digunakan untuk memecahkan beberapa masalah seperti mengurangi kegemukan, mengurangi rokok, meningkatkan intensitas belajar dan lain-lain, dan yang keempat yaitu dapat meningkatkan proses belajar secara keseluruhan. 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, itu artinya konseli sendiri yang menentukan dan mengatur perubahan perilakunya sendiri. Tujuan strategi self management terkait kasus agresif adalah bagaimana mengembalikan kontrol individu terhadap dirinya sendiri. Peneliti menggunakan konseling kelompok dalam menerapkan strategi manajemen diri ini, agar siswa satu dengan siswa yang lainnya mampu melihat dan mengetahui perilaku yang menyimpang.

Konseling kelompok yaitu proses konseling yang dilakukan lebih dari satu konseli, dimana konselor menjadi fasilitator dan anggota kelompok lainnya dapat memberikan masukan terhadap masalah yang sedang dibahas. Konseling kelompok memiliki empat tahap kegiatan yaitu tahap pembentukan, menjelaskan tujuan konseling kelompok dan menjelaskan kegiatan konseling kelompok yang diawali membentuk kekraban antar anggota kelompok. Tahap peralihan, menentukan kapan saatnya memberi masukan dan kapan melakukan konfrontasi terhadap anggota. Tahap kegiatan, setiap anggota mengemukakan masalah pribadi, konseli sebagai anggota kelompok dapat merespon apa yang disampaikan oleh konseli. Tahap pengakhiran, meninjau kembali seluruh proses kegiatan, menilai serta merencanakan kegiatan lanjutan. Dengan konseling kelompok tentunya siswa diharapkan lebih aktif dalam penyampaian perilakunya yang bermasalah, sehingga penerapan strategi manajemen diri ini menjadi efektif untuk mereduksi perilaku agresif. Berdasarkan penelitian terdahulu yang relevan, yang dilakukan oleh Salmiati (2017) di SMA Negeri 1 Segeri pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest posttest desain* dengan teknik sampling random, sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa SMA

Negri 1 Segeri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan, dimana hasil uji t menunjukkan nilai statistik sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai t test 21,707. Persamaan dan perbedaan ini dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menggunakan teknik manajemen diri dalam menurunkan perilaku agresif non verbal siswa, perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah penelitian terdahulu menggunakan random sampling, sedangkan penelitian saat ini menggunakan metode sampling purposif. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Amaliasari pada tahun 2019 (Amaliasari, 2019), di SMAN 1 Padangan Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode pre eksperimental dengan menggunakan sampling random. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan signifikan perilaku agresif siswa. Hasil penelitian menunjukkan nilai $0,037 < 0,05$. Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Halimatus pada tahun 2016 di SMP Negri 2 Geger Madiun (Halimatus, 2016). Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest* dengan pengambilan sample purposive sebanyak 10 siswa kelas VII SMP Negri 2 Geger. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai taraf signifikansi sebesar $g(6,778) > r$ tabel (1,833) dengan kata lain kurang dari 5%.

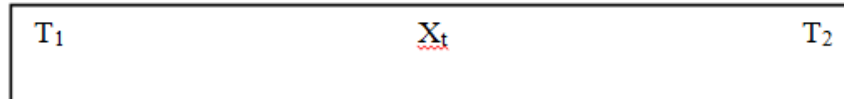
Pemanfaatan layanan konseling kelompok diharapkan mampu mereduksi perilaku agresifitas siswa. Upaya untuk menurunkan perilaku agresifitas siswa ini tidak lepas dari tugas dan kewajiban guru BK. Konselor dan guru BK memiliki wewenang yang berbeda dengan tugas dan wewenang guru, walaupun sama-sama dalam setting pendidikan formal. Guru BK memiliki tugas menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling untuk membentuk karakter siswa. Poin yang hendak diperoleh dari konseling kelompok ialah, peningkatan karakter, pengkajian dan penyelesaian persoalan individu yang dirasakan tiap-tiap komponen kelompok, agar terlepas dari kesulitan dan kesulitan teratasi dengan lekas menggunakan dukungan komponen kelompok yang lain.

Berdasarkan hasil dari penelitian terdahulu yang relevan penggunaan strategi manajemen diri cukup efektif untuk mereduksi perilaku agresif. Dengan menggunakan metode ini harapannya perilaku agresif di sekolah dapat diminimalisir. Metode ini dirasa cocok diterapkan untuk para pelaku agresif guna membantu mengembalikan kontrol individu terhadap dirinya sendiri sehingga tidak melakukan kegiatan yang merugikan orang lain.

Metode

Desain rancangan penelitian ini memakai susunan *one group pretest* dan *posttest* yang menggambarkan kelompok penelitian pra-eksperimental. Penelitian ini menggunakan murid kelas XI EF 1 di SMA ANTARTIKA yang dijadikan populasi kemudian diambil sampel. Berdasarkan pengamatan lapangan, proses wawancara, hingga membuat kuesioner dan menyebarkan kuesioner, terdapat 32 orang siswa yang teridentifikasi bagi murid yang memiliki sikap agresif non verbal, setelah dilakukan pengukuran awal (*pretest*) siswa yang mengalami perilaku agresif non verbal akan diberikan *treatment* konseling kelompok menggunakan strategi *Self-Management*. Layanan konseling kelompok menggunakan strategi *self-management* yaitu proses konseling yang melibatkan lebih dari satu konseli dan konselor menjadi fasilitator dan anggota yang lain dapat memberi masukan terhadap perilaku mana yang harus dirubah kearah yang positif. Dalam studi ini, peneliti mengumpulkan sampel sebanyak 5 siswa memakai metode *purposive sampling*. Variabel penelitian terdiri dari variabel X atau variabel independent dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan menggunakan strategi manajemen diri sedangkan variabel terikatnya yaitu perilaku agresif non verbal.

Tabel 1 variabel penelitian



Keterangan:

T1: Pre-Test untuk mengukur perilaku agresif non verbal siswa

Xt : Treatment untuk menurunkan perilaku agresif non verbal siswa menggunakan strategi manajemen diri

T2:Post-Test untuk mengukur perilaku agresif siswa pasca diberi treatment menggunakan strategi manajemen diri.

Prosedur penelitian:

Langkah awal pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuesioner kepada 32 murid yang kemudian diisi dan dikerjakan oleh para siswa yang ditunjuk sebagai subyek penelitian. Penelitian merupakan aktivitas yang dilakukan peneliti dalam upaya menemukan data empiris yang benar dalam arti terpercaya. Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data penelitian digunakan skala pengukuran yaitu skala pengukuran perilaku agresif non verbal siswa. Metode pengumpulan data ada beberapa teknik yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan empat pilihan yaitu ss (sangat setuju), s (setuju), ts (tidak setuju) dan sts (sangat tidak setuju). Penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi variabel mengenai perilaku agresif non verbal siswa yang sudah dibuat. Setelah membuat kuesioner yang sudah dikembangkan berdasarkan kisi-kisi, kuesioner disebarluaskan kepada 32 Responden. Dari 36 item terdapat 25 item yang sudah merepresentasikan kelima aspek yang sesuai dengan aspek perilaku agresif siswa yaitu Pertahanan Diri, Egosentris, Superioritas, Prasangka, dan Otoriter.

Setelah instrumen disebarkan kemudian pada penelitian ini adalah penentuan dan penganalisisan kelompok berdasarkan uji valid yang representatif, lalu kelompok akan diberikan kuesioner pretest untuk mengukur perilaku agresif non verbal, setelah diberikan kuesioner dilakukan pengkategorian yang terdiri dari tiga yaitu baik, cukup dan kurang. Siswa yang mendapatkan skor penurunan perilaku agresif non verbal yang kurang berdasarkan hasil tes akan diberikan treatment sebanyak lima kali pertemuan. Setelah pelaksanaan treatment sudah dilakukan secara keseluruhan dalam pertemuan, Sampel data diukur kembali guna mendapatkan data posttest. Kegiatan selanjutnya akan dianalisis hasil dari pengukuran dan memberikan kesimpulan kepada data yang sudah diambil.

Setelah kuesioner pretest disebarkan, langkah selanjutnya yaitu menganalisis hasil kuesioner yang sudah disebarkan serta menentukan siswa yang dijadikan fokus pada penelitian yang sesuai dengan hasil kuesioner. Langkah selanjutnya dalam pengumpulan dan pengambilan data ini ialah dengan melakukan treatment konseling kelompok sebanyak lima kali pertemuan. Pada pertemuan pertama pembentukan rasa empati dan pembahasan perilaku. Pertemuan mengenali perilaku dan emosi antar anggota kelompok. Pertemuan ketiga pembukaan masalah dan pemberian strategi manajemen diri. Pertemuan keempat penyusunan tindakan dan pemberian tugas rumah, dan perencanaan kegiatan lanjutan dan konselor melakukan evaluasi terhadap perilaku siswa apakah perilaku agresif siswa sudah menurun atau tidak, bila perilaku agresif belum turun maka konselor merencanakan pertemuan selanjutnya untuk pertemuan kelima.

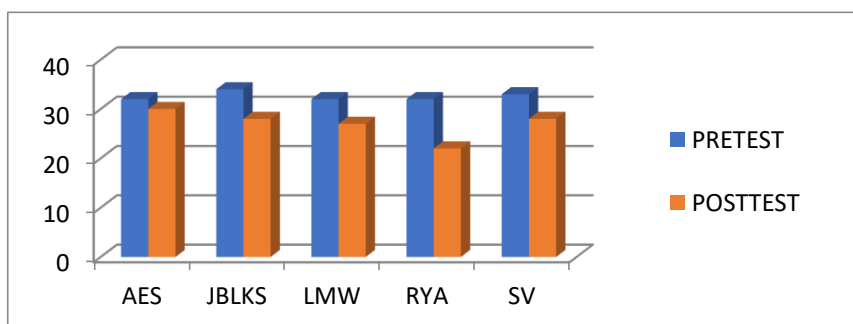
Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan terdapat 5 responden yang mendapatkan nilai skor perilaku agresif non verbal yang tinggi berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang telah disebarkan pada pertemuan sebelumnya.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa sebanyak 5 siswa dari total 32 siswa yang dilakukan uji pretest memperoleh hasil nilai yang tinggi yang sesuai dengan indikator perilaku agresif non verbal. Siswa yang dijadikan sampel penelitian berinisial AES, JBLKS, LMW, RYA, dan SV. Setelah

diperoleh data Pretest, Para responden akan diberikan treatment sebanyak lima kali, dimana langkah selanjutnya akan ditinjau lanjuti dengan melakuka layanann Konseling Kelompok dengan menggunakan strategi manajemen diri. Hal ini bertujuan dalam menurunkan perilaku agresif non verbal siswa XI EF 1 di SMA ANTARTIKA Sidoarjo dengan tujuan agar siswa mampu berperilaku yang positif serta mampu menciptakan lingkungan belajar mengajar yang aman dan nyaman.

Setelah diberikan layanan konseling kelompok sebanyak 5 kali pertemuan dari pertemuan pertama yaitu membentuk sikap empati antar anggota kelompok, pertemuan kedua yaitu melakukan konfrontasi dan pemberian dukungan, pertemuan ketiga mengungkapkan masalah pribadi dan pemberian strategi manajemen diri, pertemuan keempat mengetahui penyebab timbulnya masalah dan pertemuan kelima menyusun tindakan selanjutnya dilakukanlah penilaian akhir serta menyebarkan kuesioner posttest. Hasil yang didapatkan setelah dilakukan posttest, terdapat penurunan nilai pada siswa. Adapun hasil perbandingan Pretest dan Posttest yang diperoleh akan digambarkan pada tabel diagram berikut ini:



Gambar 1 Hasil perbandingan pretest dan posttest perilaku agresif non verbal siswa di kelas XI EF 1 SMA ANTARTIKA Sidoarjo

Hasil data tabel yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwasannya dari lima responden yang dijadikan sampel penelitian, terjadi perubahan perilaku yang positif dari lima responden, kelima responden mengalami penurunan nilai setelah dilakukan treatment baik.

Pasca diberikan treatment. Responden mengalami penurunan skor sebesar 5,6% yang semula nilai meannya 32,60% dengan standar deviasi 0,894% menjadi 27,00% dengan standar deviasi 3,000%. Dari ke 5 responden, semuanya mengalami penurunan yang sebelum diberikan treatment tinggi menjadi sedang, rumusan masalah penelitian ini efektif dalam menurunkan perilaku agresif non verbal pada siswa kelas XI EF 1 di SMA ANTARTIKA Sidoarjo. Dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen diri efektif untuk menurunkan perilaku agresif non verbal siswa.

Guna melihat treatment ini efektif, maka telusur statistik tidak hanya berhenti pada perhitungan hasil statistik non parametrik. Telaah lanjutan dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon, hasil dari tabel tersebut memperoleh kesimpulan bahwa nilai $Z = -2,032$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,42 > 0,05$ dimana H_a diterima dan H_0 ditolak, dari hasil penelitian tersebut Hipotesis pada penelitian mengenai kaitan antara strategi manajemen diri dengan perilaku agresif non verbal pada siswa adanya pengaruh yang signifikan.

Hasil interpretasi menggunakan uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai hitung Asymp Sig 2-tailed adalah bernilai 0,42. Karena nilai $0,42 > 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis data sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi manajemen diri (*self management*) dalam konseling kelompok efektif secara signifikan dalam menurunkan perilaku agresif non verbal siswa kelas XI EF 1 di SMA ANTARTIKA Sidoarjo, hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya konseling kelompok menggunakan strategi manajemen diri terhadap perilaku agresif non verbal siswa berpengaruh positif, setelah diberikan treatment siswa mengalami penurunan perilaku agresif non verbal.

Dari hasil gambar yang ditunjukkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi manajemen diri (*self management*) signifikan dalam menurunkan perilaku agresif non verbal siswa kelas XI EF 1 di SMA ANTARTIKA Sidoarjo.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Salmiati pada tahun 2017 (Salmiati, 2017) di SMA Negri I Segeri yang menunjukkan bahwa hasil Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan, dimana hasil uji t menunjukkan nilai statistik sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai t test 21,707 yang dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Hasil penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Amaliasari pada tahun 2019 (Amaliasari, 2019), di SMAN 1 Padangan Bojonegoro. Hasil penelitian menunjukkan nilai $0,037 < 0,05$. Hasil penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Halimatus pada tahun 2016 di SMP Negri 2 Geger Madiun (Halimatus, 2016). Penelitian ini menggunakan *one group pretest posttest* dengan pengambilan sample purposive sebanyak 10 siswa kelas VII SMP Negri 2 Geger. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai taraf signifikansi sebesar $g(6,778) > r$ tabel (1,833) dengan kata lain kurang dari 5%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku agresif non verbal dapat membuat individu kehilangan kontrol diri terhadap apa yang dilakukannya, menjadikan emosi tidak stabil yang tentunya mengambat proses belajar mengajar dan juga penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku Agresif non verbal dapat mengganggu dan menimbulkan permusuhan dikalangan siswa, Adanya suatu kelompok yang biasanya disebut geng diketahui dapat memicu perilaku menyimpang ini. Masalah-masalah pribadi antar siswa di dalam kelompoknya tersebut membuat siswa secara tidak langsung melakukan perilaku-perilaku yang bisa dibidang ekstrim atau sangat berbahaya bagi kelompok atau individu yang lain. Banyaknya tekanan yang terjadi di dalam anggota kelompok tersebut membuat para siswa mengalami kesulitan dalam bertindak dan berpikir tanpa memperhatikan dampak yang terjadi. Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi yaitu perilaku Agresif non verbal tidak semata-mata hanya perilaku normal, melainkan sebagai ajang refleksi dan proses belajar bagi semua orang baik itu konselor maupun siswa itu sendiri dalam berkembang serta Hipotesis pada penelitian ini diterima, dimana pada penelitian selanjutnya peneliti bisa meningkatkan strategi manajemen diri ini untuk menekan adanya perilaku menyimpang yang terjadi di sekolah.

Tentunya kondisi lingkungan responden yang berbeda-beda sangat menentukan proses *treatment* ini, konseli AES sebelum mendapat *treatment*, hampir dimanapun ketika AES bermain di lingkungan tempat tinggalnya ataupun di sekolah ketika ia ingin meminta jajan atau apapun kepada temannya, dia selalu memukul bagian tubuh temannya agar diberi apa yang dia inginkan. Kondisi keluarga AES terutama kedua orang tuanya tahu tentang perilaku anaknya yang menyimpang ini, tetapi kedua orang tuanya hanya bisa memberi nasehat tanpa berkonsultasi kepada guru BK disekolah, tetapi setelah diberikan *treatment* AES mulai mengurangi perilaku memukul temannya walaupun terkadang sesekali AES masih melakukan perilaku memukul ini kepada temannya. Konseli JBLKS sebelum diberi *treatment* dia sering diajak temannya untuk ikut tawuran, meskipun dia tahu yang memiliki masalah sebenarnya bukan dia. Sampai pernah ketahuan orang tuanya saat ikut aksi tawuran, setelah diberikan *treatment* JBLKS mengubah sikapnya untuk tidak ikut-ikutan ketika ada aksi tawuran terjadi. Konseli LMW ini sering diusili oleh kakaknya seperti dicubit saat di rumah, dia selalu membalas dengan mencakar kakaknya tersebut sampai membekas merah dikulit kakaknya, terkadang juga memukul badan kakaknya. Orang tua LMW hanya mnganggap kejadian ini perilaku wajar yang seperti kakak beradik lakukan, setelah diberi *treatment* LMW hanya memberikan nasehat kepada kakaknya ketika diusili. Konseli RYA setiap kali kalah bermain game online bersama teman sekelas, dia memukul dan mendorong temannya sampai jatuh, sampai pernah dia membanting handphonenya sendiri. Menurut guru BK di sekolah ketika dia bermain game online di rumah ketika kalah selalu berkata kotor, setelah mengikuti *treatment* RYA tidak lagi mengulangi perilakunya tersebut karena dia sadar bahwa perilaku seperti itu hanya menyakiti temannya dan tidak berpengaruh terhadap game yang dimainkan baik menang maupun kalah. Konseli SV ketika di kelas saat pelajaran dimulai, dia mengambil kertas yang ada di kolong meja dan membulatkan kertas itu untuk dilemparkan kepada temannya secara terus-menerus, kalau diingatkan temannya tentang sikapnya ini dia sangat marah dan memukul kepala temannya, hal ini dia lakukan untuk mencari perhatian kepada temannya karena ketika di rumah SV ini kurang mendapat perhatian dari kedua orang tuanya, ayahnya bekerja di luar kota sebagai supir container dan ibunya bekerja sebagai guru di sekolah dasar yang tentunya tidak memiliki

cukup waktu untuk memperhatikan SV. Setelah diberi *treatment* sudah berhenti melakukan perilaku melempar kertas tersebut. Faktor-faktor yang mendukung pada hasil temuan ini adalah pihak sekolah sangat terbuka kepada peneliti dan sudah bersedia bahwa sekolah tersebut akan dijadikan proses penelitian, serta pihak sekolah juga memberikan peneliti sarana yang memadai sehingga penelitian ini bisa terwujud. Faktor lainnya adalah para responden juga berperan aktif dari kehadiran dari awal hingga akhir pertemuan, responden juga terbuka dalam mengungkapkan masalahnya sehingga proses konseling kelompok ini berjalan dengan lancar.

Keterbatasan pada hasil temuan ini adalah terbatasnya waktu, karena proses penelitian tersebut dilakukan saat bersamaan pada saat ujian akhir semester, dimana pelaksanaan pengambilan data saat penelitian dilakukan setelah siswa mengikuti ujian akhir semester yang berdampak pada fokus siswa antara mengikuti layanan konseling kelompok dengan belajar materi pelajaran yang akan diujikan. Adapun saran yang dapat diberikan bagi konselor diharapkan mampu lebih memperhatikan tingkah laku siswa dalam berhubungan sosial dengan temannya, sehingga guru BK dapat memberikan layanan bimbingan terhadap mereka yang kurang mampu meredam tingkah laku yang buruk, Konselor juga diharapkan memberikan layanan konseling khususnya konseling kelompok kepada siswa, sehingga kedepannya siswa dapat berperilaku positif yang efektif saat terjun di masyarakat.

Bagi Penelitian selanjutnya, peneliti bisa mengembangkan variable-variabel pada penelitian mulai dari strategi manajemen diri guna meredam perilaku agresif baik verbal maupun non verbal. Peneliti juga dapat mengembangkan dan menambahkan sampel serta objek yang akan diteliti. Khususnya mengembangkan strategi dalam pelaksanaan Konseling Kelompok. Mengenai penelitian ini, diharapkan sebagai bahan referensi terbaru mengenai strategi manajemen diri maupun mengenai pelaksanaan konseling kelompok itu sendiri dalam menurunkan perilaku agresif non verbal siswa pada penelitian selanjutnya.

Orang tua siswa juga sangatlah berpengaruh dalam memperhatikan perilaku anak, di mana pada hasil penelitian yang sudah dilakukan, Orang tua siswa juga berperan dan dapat diharapkan serta peka dalam memperhatikan anaknya tumbuh dan berkembang, khususnya perkembangan tingkah laku pada lingkungan keluarga yang merupakan pendidikan pertama bagi anak, juga pengawasan dari orang tua dan perhatian orang tua yang sangat penting dalam mampu memahami apa yang diinginkan dan perlu dikembangkan anak mengembangkan perilaku yang positif terhadap orang lain.

Simpulan

Simpulan pada penelitian ini adalah strategi Manajemen diri (*self management*) efektif secara signifikan dalam menurunkan perilaku agresif non verbal pada siswa kelas XI EF 1 di SMA ANTARTIKA Sidoarjo. Hasil studi tersebut dapat digunakan sebagai rujukan bagi konselor dalam memilih metode layanan dalam pelaksanaannya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kepenulisan dan penyusunan artikel ini khususnya konseli-konseli saya AES, JBLKS, LMW, RYA, dan SV yang telah banyak meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Ibu. Dra. Kusbandiami selaku Dosen pembimbing I dan Ibu Maghfirotul Latifah, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II yang telah mengarahkan serta bersabar dalam membimbing penulis, terima kasih Konselor di SMA ANTARTIKA Sidoarjo yang telah bersedia menjadi tempat penelitian bagi penulis dalam pengambilan data dan tak terlupakan juga rekan-rekan seperjuangan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang selalu memberikan masukan maupun kritik dan saran dalam kepenulisan artikel ini.

Daftar Rujukan

- Aisiyah, S. (2019). Bimbingan Konseling Islam Dengan Pendekatan Behavior Teknik Self Management Dalam Menangani Siswa Yang Kecanduan Game Online (studi kasus pada siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya tahun pelajaran 2018/2019).
- Amin, Z. (2017). Portofolio teknik-teknik Konseling. *Journal Mahasiswa UNNES*.
- Astuti, S. (2018). Penerapan Teknik Self-Management dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa. *Jurnal Kampus Mahasiswa UNM*.
- Bolhi, M. E. (2019). Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Terapi Self Management Dalam Mengatasi Insomnia Seorang Mahasiswa Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Chotim, & S. (2016). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Fauzy, T. (2018). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Tirasmart.
- Hartono, & S. (2012). *Psikologi Konseling Edisi Revisi*. Surabaya: PRENADAMEDIA GROUP.
- Kulsum, & J. (2014). *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustaka Press.
- Masfufah, U. (n.d.). Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasantri Baru Ma'had Sunan Ampel Al Ali. Malang.
- N, P. J. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas 8 SMP Negeri 4 Ngaglik Yogyakarta. *Jurnal UNY*.
- Rasimin, & H. (2018). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, M. (2012). Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa. *Jurnal Mahasiswa UNILA*.
- Soedarmadji, B. (2010). *Strategi Penanganan Masalah Dalam Konseling*. Surabaya: Unipress.
- Sugiyono. (2015). *Metodelogi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata. (2014). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
