

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konseling Behavioral

a. Pengertian Konseling Behavioral

Menurut Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, mendefinisikan konseling behavioral adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan konseli mendapatkan layanan secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pengentasan permasalahan pribadi yang dialami.¹ Sedangkan menurut Prayitno dan Erman Amti mengatakan konseling behavioral adalah pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dengan konseli sehingga adanya interaksi berkaitan dengan permasalahan atau kendala pada konseli.²

Konseling behavioral merupakan proses wawancara melalui hubungan khusus antara konselor dengan konseli yang memiliki tujuan untuk mengembangkan dan memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseli. Dalam konseling memiliki hubungan yang dinamis, tanpa menerima konseli dengan syarat. Sehingga konseli merasa diterima dan dimengerti permasalahan yang sedang dihadapi. Jadi, proses konseling adalah proses belajar yang bertujuan untuk mengenali, menerima dan realistis dalam penyesuaian dengan lingkungan.³

Dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral merupakan proses interaksi yang digunakan untuk memecahkan permasalahan atau kendala yang sedang dihadapi oleh seorang individu. Dalam proses konseling behavioral terdapat seorang konselor dengan konseli. Proses konseling behavioral membahas mengenai permasalahan konseli yang bersifat mendalam (hal-hal yang penting), meluas, dan bersifat spesifik sehingga dapat menyelesaikan permasalahannya, untuk konseling behavioral lebih berfokus

¹ Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2018), 62

² Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 288

³ Achmad Juntika Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan Konseling* (Bandung: Pt Refika Aditama, 2017), 8-9

kepada tingkah laku konseli. Adapun ayat yang mendasari bimbingan dan konseling sebagai berikut:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ

وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya : “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma’ruf dan mencegah dari yang munkar. Dan merekalah orang-orang yang beruntung”. (Q.S. Al-Imran ayat 104).⁴

Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan tentang perintah yang berada dalam Q.S.Al-Imran ayat 104 memiliki kaitan terhadap bimbingan dan konseling, yaitu mengajak dikaitkan dengan *Al-Khair*, sedangkan memerintah jika berkaitan dengan perintah melakukan dikaitkan dengan *Al-Ma’ruf*, sedangkan perintah untuk tidak melakukan yakni melarang dikaitkan dengan *Al-Munkar*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa landasan bimbingan dan konseling islam adalah *Al-Qur’an* dan *Sunnah*, kedua hal tersebut menjadi sumber pedoman umat manusia Islam.⁵

b. Tujuan Konseling Behavioral

Konseling behavioral merupakan realisasi antar konselor dengan konseli untuk memecahkan permasalahan konseli. Dengan adanya layanan konseling behavioral di sekolah diharapkan untuk mengembangkan mental peserta didik, perubahan sikap dan tingkah laku. Adapun tujuan layanan konseling behavioral, antara lain:

1) Tujuan Umum

Tujuan umum konseling behavioral adalah terselesainya permasalahan yang dihadapi konseli. Permasalahan konseli mencakup sesuatu yang tidak disukai keberadaanya, sesuatu yang ingin dihilangkan, sesuatu yang dapat menghambat atau merugikan. Dengan melakukan proses konseling

⁴ Departemen Agama RI, 2007, Hlm 258, diakses pada tanggal 23 Agustus 2021

⁵ M.Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: *Peran, Kesan dan Keseneian Al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2008), 175

beban konseli akan dikurangi, kemampuan konseli akan ditingkatkan, dan potensi konseli dikembangkan.⁶

2) Tujuan Khusus

- a) Melalui layanan konseling behavioral konseli lebih memahami permasalahan yang sedang dihadapi secara mendalam, dan komprehensif (fungsi pemahaman)
- b) Pemahaman permasalahan harus dikembangkan sehingga terjadi pengentasan permasalahan (fungsi pengentasan)
- c) Pemeliharaan dan pengembangan potensi konseli serta berbagai unsur positif yang terdapat diri konseli merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan (fungsi pemeliharaan dan pengembangan)
- d) Mencegah permasalahan-permasalahan baru yang akan timbul (fungsi pencegahan).⁷

c. Tahapan-tahapan Konseling Behavioral

Proses layanan konseling behavioral terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan. Adapun tahapannya yaitu tahap pengantaran (*introduction*), penjajakan (*investigation*), penafsiran (*interpretation*), pembinaan (*intervention*), dan penilaian (*inspection*).⁸

1) Tahapan pengantar

Tahap ini merupakan tahap digunakan untuk interaksi antara konselor dengan konseli awal pembukaan, khususnya untuk berkenalan.

2) Tahapan penjajakan

Tahap ini merupakan tahap yang digunakan untuk mengetahui sebuah permasalahan yang sedang dihadapi konseli.

⁶ Muhammad Husni, "Layanan Konseling Individual Remaja: Pendekatan Behaviorisme," *Jurnal Al-Ibrah*, Vol 2, No 1, Desember (2017), 58, Diakses pada tanggal 4 Desember 2020, <http://ejournal.stital.ac.id/index.php/alibrah/article/download/30/25>

⁷ Muya Barida, Sutomo, "Pengembangan Instrumen Evaluasi "Self Evaluation" dan "Peer Evaluation" Layanan Konseling Individual di Sekolah Bagi Konselor," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol 4, No 2, Juni (2016): 111, diakses pada tanggal 4 Desember 2020, <http://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/72/76>

⁸ Prayitno, *Konseling Profesional Yang Berhasil* (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2017), 13

- 3) Tahapan penafsiran
Tahap ini merupakan tahap yang digunakan untuk mencari kajian lebih panjang terhadap informasi dan data yang dihasilkan dari tahap penajakan.
- 4) Tahapan pembinaan
Tahap ini merupakan tahap yang digunakan untuk membimbing atau mengarahkan pada kenyataan.
- 5) Tahapan penilaian
Tahap ini digunakan untuk seberapa pencapaian yang sudah dilakukakan.⁹

d. Teknik-teknik Konseling Behavioral

Teknik konseling behavioral menurut Rogres memiliki pandangan dengan cara penerimaan, pernyataan/ komunikasi, menghargai orang lain dan memahami konseli.¹⁰ Adapun teknik-teknik layanan konseling behavioral antara lain:

- 1) Attending
Teknik ini seling dilakukan konselor untuk menghampiri konseli ketika baru masuk ruangan. Konselor berperilaku menghampiri konseli dengan mencakup komponen kontak mata, bahasa badan, dan bahasa lisan.
- 2) Empati
Teknik ini digunakan konselor untuk memahami konseli mengenai emosi, perasaan dan ketika konseli sedang menyampaikan permasalahannya.
- 3) Refleksi
Teknik ini digunakan konselor dengan cara pemantulan kalimat. Konselor coba untuk mengulangi kalimat konseling dengan rangkaian kalimat pendek.

⁹ Zulamri, M Ahmad Juki, "Pengaruh Layanan Konseling Individu Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru," *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 2 No 2 Juli-Desember (2019): 25, Diakses pada 10 November 2020, <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/download/6526/3965>

¹⁰ Efi Umairoh, "Penggunaan Konseling Individual Dalam Membantu Mengatasi Perilaku Membolos Peserta didik Kelas XI SMA Pangudi Luhur Bandar Lampung," Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung (2018), *SKRIPSI*, hlm 30-31, Diakses pada tanggal 7 Desember 2020, <http://www.repository.radenintan.ac.id.com>

- 4) Eksplorasi
Konselor coba untuk menggali perasaan, pengalaman, dan pikiran konseli.
- 5) *Paraphrasing*
Konselor harus dapat memahami inti ungkapan konseli secara sederhana.
- 6) *Open Questions*
Teknik ini sering digunakan konselor untuk coba membuka percakapan yang baru yang masih berkaitan dengan permasalahannya.
- 7) *Closed Questions*
Teknik ini merupakan sebuah pertanyaan tertutup, misalnya konselor bertanya mengenai Apakah dan nanti konseli memberikan jawaban “ya”.
- 8) Dorongan minimal
Konselor harus memberikan dorongan kata-kata supaya konseli dapat menyampaikan permasalahan secara luas.
- 9) Interpretasi
Konselor mencoba untuk mengulas pikiran, perasaan dan perilaku secara teori.
- 10) Mengarahkan
Dalam teknik ini konselor coba untuk mengarahkan konseli ke hal-hal yang bersifat positif atau memiliki kegunaan.
- 11) *Summarizing*
Teknik ini sering digunakan untuk menyimpulkan sementara supaya kelanjutannya sangat terorganisir.
- 12) Memimpin
Teknik ini konselor harus dapat memimpin supaya konseli tidak bercerita kemana-mana.
- 13) Fokus
Konselor harus coba focus terhadap pembicaraanya dengan konseli.
- 14) Konfrontasi
- 15) Menjernihkan
Konselor mencoba untuk menjelaskan ungkapan konselor yang memiliki sifat samar-samar, atau kurang jelas.
- 16) Memudahkan
Ketrampilan membuka komunikasi supaya konseli dapat menyampaikan permasalahan dengan jelas dan

mengungkapkan perasaan, pikiran dan pengalaman secara jelas.

17) Diam

Konselor harus memberikan jeda untuk memberikan kesempatan konseli untuk berfikir.

18) Mengambil inisiatif

Hal ini perlu dilakukan konselor ketika konseli kurang bersemangat untuk berbicara, sering diam. Konselor disini memiliki sifat untuk mengajak.

19) Memberikan Nasehat

Konselor memberikan nasehat ketika konseli memintanya untuk memberikan nasehat, sebab memberikan nasehat tetap harus dijaga agar tujuan konseling selalu terjaga yaitu untuk memandirikan konseli.

20) Pemberian informasi

Konselor harus dapat memberikan informasi kepada konseli apabila dibutuhkan.

21) Merencanakan

Menjelang akhir konselor dapat membantu konseli untuk merencanakan berupa suatu program untuk tindakan selanjutnya.

22) Menyimpulkan

Konselor disini membantu konseli untuk menyimpulkan hasil proses konseling.

Teknik-teknik dalam konseling memiliki banyak macamnya seperti *attendeing*, *rapport*, eksplorasi dan lain-lain. Dari semua teknik tidak harus digunakan secara bersamaan dalam satu proses konseling. Teknik-teknik tersebut dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan, proses konseling behavioral dapat berjalan dengan baik sehingga tidak kaku.¹¹

e. Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Behavioral

Kegiatan pendukung ini memiliki sifat penting untuk konselor dan konseli. Layanan konseling behavioral akan terlaksanan secara efektif apabila didukung oleh kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

¹¹ Diniatul Aliah, "Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Mts Al Khoiriyah Semarang," Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang (2018), *SKRIPSI*, Hlm 49, Diakses pada tanggal 7 Desember 2020, <http://eprints.walisongo.ac.id.com>

- 1) Aplikasi instrument bimbingan dan konseling
Instrument digunakan untuk pengukuran seberapa tingginya permasalahan yang dihadapi konseli. Aplikasi instrument ini memiliki tujuannya, Adapun tujuan secara umum untuk memperoleh data kondisi konseli, sedangkan secara khusus memiliki tujuan untuk pemahaman, data yang diperoleh berkaitan kondisi konseli seperti bakat minat, kondisi lingkungan dan masalah-masalah yang dialami.
- 2) Himpunan data
Data merupakan sebuah gambaran dari konseli. Data ini memiliki sifat yang signifikan untuk proses konseling behavioral. Himpunan data memiliki tujuan, adapun tujuan secara umum yaitu untuk memperoleh pengertian yang lebih luas, lebih lengkap dan lebih mendalam berkaitan dengan permasalahan konseli. Sedangkan secara khusus memiliki tujuan untuk pemahaman. Dari himpunan data ini konseli akan lebih paham dengan masalahnya.
- 3) Konferensi kasus
Kasus merupakan kondisi bermasalah dalam diri konseli. Konferensi kasus memiliki tujuan secara umum, untuk mengumpulkan data secara luas. Sedangkan secara khusus untuk pengembangan dan pemeliharaan potensi-potensi individu yang terkait dengan permasalahan yang dibahas dalam konferensi kasus (fungsi pengembangan dan pemeliharaan).¹²
- 4) Kunjungan rumah
Kunjungan rumah bisa diartikan untuk mengerti kondisi keluarga konseli sehingga mengetahui permasalahan atau siswa yang menjadi tanggung jawab konselor. Kunjungan rumah ini memiliki tujuan antara lain tujuan secara umum untuk memperoleh data yang lengkap dan akurat tentang siswa. Sedangkan secara khusus memiliki fungsi bimbingan. Konselor melalui kunjungan rumah lebih

¹² Sumiyanti, "Implementasi Kegiatan Pendukung Dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pekanbaru," Fakultas Tarbiyah dan Keguruan: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru (2011), *SKRIPSI*, Hlm 18, Diakses pada tanggal 4 Desember 2020

dapat membimbing melalui keluarga ataupun tatap muka dengan konseli.

5) Alih tangan kasus

Alih tangan kasus merupakan memberikan konseli ke konselor selanjutnya, apabila konselor yang pertama tidak bisa memberikan sebuah pengarahan yang cukup signifikan. Adakalanya kasus yang akan dialihkan itu kasus yang berkaitan dengan psikolog ataupun psikiater. Alih tangan kasus memiliki tujuan secara umum, untuk memperoleh layanan yang optimal dan pemecahan masalah siswa lebih tuntas. Sedangkan tujuan secara khusus yaitu untuk fungsi pengentasan. Fungsi ini untuk mengentaskan masalah yang belum terselesaikan oleh konselor.¹³

f. Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral

Pelaksanaan konseling behavioral terdapat empat proses, menurut Gantina dan Eka antara lain asesmen (*assessment*), menetapkan tujuan (*goal setting*), mengimplementasikan teknik (*technique implementation*), dan evaluasi mengakhiri konseling (*evaluation and termination*).¹⁴ Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

1) Asesmen (*assessment*)

Asesmen merupakan tahap konseling yang digunakan untuk mengetahui permasalahan yang sedang dialami konseli. Dalam hal ini konselor perlu menggali bagaimana aktivitas nyata, perasaan, dan pikiran konseli. Dalam kegiatan *assessment*, konselor melakukan analisis dengan menggunakan ABC, yaitu:

- a) *Antecedent* (pencetus perilaku)
- b) *Behavior* (perilaku yang bermasalah)
- c) *Consequen* (konsekuensi/akibat perilaku)

2) Menetapkan tujuan (*goal setting*)

Konseling behavioral memiliki tujuan secara umum, yaitu untuk menciptakan kondisi yang adaptif

¹³ Sri Lestari, "Analisis Proses Bimbingan Konseling, Jurnal Imiah Guru "COPE", Vol 1, No 2, November (2017): 93, Diakses pada tanggal 4 Desember 2020, <https://journal.uny.ac.id/index.php/cope/article/download/20100/pdf>

¹⁴ Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta, Indeks: 2011),

melalui belajar. *Fase goal setting* terdapat tiga langkah, yaitu:

- a) Membantu konseli untuk menemukan masalahnya yang ingin dirubah.
 - b) Memperhatikan permasalahan berdasarkan hambatan-hambatan yang dapat diterima konseli.
 - c) Memecahkan masalah berdasarkan tujuan konseli.
- 3) Mengimplementasikan teknik
Tahap ini, konselor dan konseli menentukan teknik yang sesuai dengan masalah yang dihadapi konseli. Menurut Gantina, menyatakan pengelolaan diri dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:
- 1) Tahap monitor atau observasi diri
Pada tahap ini konseli dengan sengaja harus memperhatikan permasalahan yang muncul. Permasalahan tersebut harus dicatat dengan teliti sebagaimana frekuensinya, intensitas dan durasi tingkah laku tersebut
 - 2) Tahap evaluasi diri
Tahap ini konseli membandingkan catatan tingkah laku dengan target yang sudah di buat konseli. Tahap ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi program tersebut, apakah berhasil atau tidak.
 - 3) Tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman
Pada tahap ini konseli harus pintar untuk mengatur kapan diberikan penguatan, penghapusan dan hukuman.¹⁵

2. Self Management

a. Pengertian *Self Management*

Menurut Ulfa, Eddy dan Sugiyo, *self management* merupakan suatu teknik yang mengarah kepada pikiran dan perilaku individu untuk membantu konseli dalam mengatur

¹⁵ Ardian Kusuma Putra, Alfin Miftahul Khairi, "Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management di Rumah Pelayanan Sosial Anak Pamardi Siwi Sragen," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 1, No 1, Januari-Juni (2020): 17-19, Diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <https://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/transformatif/article/download/2709/910>

dan merubah perilaku kearah yang lebih efektif melalui proses belajar tingkah laku baru. Teknik ini termasuk kedalam terapi *Kognitif-Behavior* yang menuju ke tingkah laku individu.¹⁶ Sedangkan menurut Eko Darminto, *self management* adalah salah satu teknik dalam kognitif perilaku yang memiliki asumsi berkaitan dengan sifat manusia.¹⁷

Self management dalam *terminology* pendidikan, dan psikologi adalah metode, ketrampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan tingkah laku secara efektif untuk pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan. Dalam *self management* terdapat *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self evaluation, self intervention, and self development*.¹⁸ Sedangkan menurut Komalasari, dkk pengelolaan diri atau *self management* adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam program *self management* individu diarahkan untuk mengubah perilaku yang ingin dirubah atau diperbaiki.¹⁹ Maka dapat disimpulkan *self management* adalah proses pengelolaan diri dimana individu mengarahkan perilakunya sendiri menjadi lebih baik, setelah mendapatkan pengarahan dari konselor.

Self management memiliki tujuan, adapun tujuan *self management* menurut Ratna adalah untuk memperdayakan konseli supaya dapat menguasai dan mengelola perilakunya sendiri.²⁰ Pengelolaan diri yang dimaksud mencakup hal yang luas seperti, pengelolaan pikiran, perasaan dan tingkah laku. Semua hal tersebut akan dilatih, sehingga terjadi peningkatan yang diinginkan oleh konseli (peserta didik).

Pelaksanaan *self management* biasanya diikuti oleh pengaturan lingkungan untuk memudahkan mengatur diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan penyebab kegagalan pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan

¹⁶ Ulfa Dinia, Wibowo Mungin Eddy dan Sugiyo, "Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar dengan Layanan Konseling Individual Teknik Self Management, Indonesia Journal Guidance and Counseling," Vol 4, No 2 tahun (2015): 59, Diakses pada 16 November 2020

¹⁷ Eko Darminto, *Teori-teori Konseling* (Surabaya: Unesa University Press, 2007) 23

¹⁸ <http://en.wikipedia.org/wiki/Self-managemen>, diakses pada tanggal 11 Januari 2021

¹⁹ Komalasari, dkk, *Teori dan Praktik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011) 180

²⁰ Ratna, Lilis, *Teknik-teknik Konseling* (Yogyakarta: Deepublish, 2013) 12

merupakan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi lewat *self management*, pengaturan lingkungan berupa mengubah lingkungan fisik, lingkungan social, dari kedua hal tersebut akan mengubah kebiasaan individu sehingga menjadi perilaku yang baik.²¹

Adapun ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *self management* sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ

لِغَدٍ وَّاَتَّقُوا اللّٰهَ ۚ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا تَعْمَلُوْنَ

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S.Al-Hasyr ayat 18).

Tafsir Al-Misbah ayat ini mengajak kaum muslim untuk berhati-hati agar tidak mengalami nasib seperti orang-orang Yahudi dan munafik, yaitu mendapatkan siksa duniawi dan ukhrowi. Allah SWT memerintahkan manusia untuk menghindari siksa Allah SWT berikan dunia dan di akhirat dengan cara menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Kata *khotdamat* (dikedepankan) digunakan dalam arti amal-amal yang dilakukan untuk meraih manfaat di masa datang, *thabathaba'i* memahami perintah untuk memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok adalah petunjuk untuk melakukan evaluasi terhadap amal-amal yang telah dilakukan sebelumnya.²²

Dari ayat di atas dapat diperhatikan bahwa pentingnya memperhatikan hari demi hari, maka dari itu peserta didik harus mempunyai pengelolaan diri atau perencanaan supaya hari demi hari menjadi lebih baik. Dalam konteks Q.S Al-Hasyr dikatakan bahwa hendaklah setiap diri memperhatikan

²¹ Ni Putu Megantari, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes, “Penerapan Konseling Behavioral Dengan Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X MIA-4 SMA Negeri 3 Singaraja,” *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol 2, No 1 (2014): 4, Diakses pada tanggal 3 Desember 2020

²² M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: *Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 130

apa yang telah di perbuat hari esok. Hal tersebut menunjukkan bahwa kita sebagai umat manusia harus senantiasa memperbaiki diri.²³ Untuk dapat memperbaiki diri perlu adanya dorongan atau perencanaan yang maksimal dan teratur.

b. Macam-macam *self management*

Self management bagi siswa terbagi menjadi 3 antara lain, *self monitoring*, *stimulus control*, dan *self reward*.²⁴

1) *Self Monitoring*

Self monitoring merupakan suatu proses dimana konseli sedang mengobservasi dirinya sendiri, tentang permasalahannya terhadap lingkungan sekitar. Monitori diri memiliki tujuan untuk menilai masalah, sebab data ini dapat menjelaskan kebenarannya.

2) *Stimulus control*

Stimulus control merupakan penyusunan atau perencanaan kondisi lingkungan yang telah direncanakan sebelumnya. Sehingga tingkah laku tidak lagi menyimpang terhadap lingkungan.

3) *Self reward*

Self reward merupakan pemberian hadiah terhadap diri sendiri, setelah tercapainya apa yang sudah dilakukan atau tujuannya sudah tercapai. Tujuan dari *self reward* untuk meningkatkan atau memperkuat apa yang sudah dilakukan.²⁵

c. Tujuan *self management*

Dalam tujuan *self management* pada dasarnya untuk mengatur perilaku individu yang bersangkutan untuk menjadi yang lebih baik. Pengelolaan diri digunakan untuk mengelola perilakunya sendiri maupun perilaku orang lain. Masalah

²³ M. Bukhari, dkk, *Azaz-Azaz Manajemen*, (Yogyakarta: Aditya Media, 2005), 35-36

²⁴ Rismanto, "Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling," *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, Vol 2, No 1, Januari (2016): 33, diakses pada tanggal 12 Februari 2021, <http://www.i-rpp.com/index.php/jptbk/article/viewFile/418/408>

²⁵ Aprilia Safitri, Muhari, "Penerapan Konseling Kelompok Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Kelas VIII B Di SMP Negeri 1 Rengel Tuban," *Unesa Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, Hlm 5, diakses pada tanggal 4 Januari 2021, <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/9028/9007>

perilaku tersebut bisa ditangani dengan menggunakan pengelolaan diri, yang salah satunya tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri. Misalnya perilaku agresif berkaitan dengan memukul teman, perilaku tersebut dapat menggagu diri sendiri yang berkaitan dengan dimusuhi teman atau tidak memiliki teman dan dapat mengganggu orang lain.²⁶ Berkaitan masalah tersebut, dalam teknik *self management* memiliki tujuan, antara lain:

- 1) Siswa dapat memberikan peran yang aktif terhadap dirinya sendiri
- 2) Terjadinya perubahan tingkah laku menjadi yang terbaik
- 3) Menciptakan ketrampilan belajar berupa mengelola perilaku, pikiran serta perasaan.²⁷

d. *Self Management* dalam Konseling Behavioral

Dalam pandangan Behavioral perilaku dibentuk melalui hasil dari pengalaman yang berupa interaksi individu dengan lingkungan. Sehingga perilaku dapat diubah dengan memanipulasi dan mengekspresikan dengan belajar. Kepribadian seseorang pasti berbeda-beda, karena seseorang memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupan. Dalam proses konseling, terdapat seorang konselor yang memiliki tugas untuk membantu memecahkan sebuah permasalahan konseli. Konseling behavioral memandang perilaku negatif sebagai kebiasaan yang harus dipelajari. Perilaku negatif dapat diubah dengan mengganti perilaku yang positif. Perubahan perilaku harus diusahakan dengan proses belajar yang berlangsung dalam proses konseling.²⁸

Dalam proses konseling ini menggunakan *self management* untuk mengubah tingkah laku konseli. *Self*

²⁶ Rifky Nurazmi, Kusnarto Kurniawan, "Meningkatkan Motivasi Berprestasi Rendah Melalui Konseling Behavior Teknik Sel Management," *Indonesia Journal Of Guidance and Counseling: Theory and Application*, Vol 5, No 4 (2016): 27, Diakses pada tanggal 1 Desember 2020, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/13516/8378>

²⁷ Siti Nurzaakiyah, Nandang Budiman, "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder, Hal 16, Diakses pada tanggal 28 November 2020, http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR_PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197102191998021-NANDANG-BUDIMAN/TEKNIK_SELF_MANAGEMENT.pdf

²⁸ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK," *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, VOL 1, No 1, Maret (2016): 3, diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/download/96/pdf>

management sendiri memiliki tujuan membantu konseli menyelesaikan masalah dengan menekankan perubahan perilaku. Dalam *self management* terdapat kekuatan psikologis yang memberikan arahan mengambil keputusan. Sehingga perilaku yang diterapkan oleh konseli menjadi meningkat ke bentuk yang lebih positif. Pada dasarnya, pengelolaan diri terjadi ketika seseorang terlibat dalam satu perilaku dan seseorang itu harus mengendalikannya. *Self management* melibatkan adanya perilaku pengendalian dan perilaku yang terkendali.²⁹

e. Tahap-tahap dalam *self management*

Dalam *self management* terdapat pemantauan diri, penguatan yang bersifat positif, memiliki perjanjian kepada diri sendiri, dan penguasaan terhadap apa yang sedang dilakukan. Mengenai hal tersebut supaya tercapai *self management* memiliki tahapan-tahapan, antara lain:

- 1) Konseli mengidentifikasi perilaku supaya terjadi perubahan
- 2) Konseli menjelaskan kemungkinan strategi pengelolaan diri
- 3) Konseli setuju jika nanti penyelesaian masalah menggunakan strategi pengelolaan diri
- 4) Konselor mulai menganalisis permasalahan sampai dalam
- 5) Konselor memberikan intruksi model strategi dipilih
- 6) Data konseli diperiksa oleh konselor dan konselor membuat revisi program
- 7) Membuat catatan dan penyajian data diri dan penguatan.³⁰

3. Perilaku Agresif

a. Pengertian Perilaku Agresif

Secara etimologi istilah Agresif berasal dari agresi dengan arti perasaan marah atau tindakan kasar akibat dari

²⁹ Hasbahuddin, Rosmawati, "Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol 1, No 1, Oktober (2019): 13, Diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <https://journal.ilinstitute.com/index.php/konseling/article/download/325/181>

³⁰ Siska Novra Elvina, "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 3, No 2, November (2019): 11, Diakses pada tanggal 27 November 2020, <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/download/1058/pdf>

kekecewaan atau kegagalan dalam mencapai pemuasan.³¹ Menurut Sarwono dan Meinarno, perilaku agresif merupakan luapan emosi yang ditampilkan untuk melukai orang lain atau benda yang ada disekitarnya, dengan unsur kesengajaan yang diekspresikan melalui kata-kata (*verbal*) atau perilaku (*non verbal*).³²

Menurut Kartono Perilaku agresif merupakan luapan emosi yang berupa kemarahan, perbuatan yang akan menimbulkan permusuhan yang ditujukan kepada seseorang atau benda lain. Menurut Bussy dan Perry agresif terdiri dari empat jenis yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan dan permusuhan.³³ Sedangkan menurut Atkinson, perilaku agresif merupakan perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk melukai orang lain (secara fisik maupun verbal) atau menghancurkan subyek yang ada disekitarnya.³⁴

Perilaku agresif merupakan perilaku yang digunakan untuk menyakiti hati orang lain, baik secara verbal maupun non verbal.³⁵ Verbal disini bisa berbentuk cacian, berbicara kotor dan memanggil tidak sesuai dengan namanya, sedangkan non verbal atau fisik bisa berbentuk seperti memukul, menendang dan mencubit.³⁶ Maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah luapan emosi yang digunakan untuk melukai orang lain secara verbal maupun non verbal. Perilaku agresif memiliki aspek-aspek yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi sebagai perilaku agresif, seperti ada obyek yang dilukai, unsur kesengajaan, serta akibat yang tidak menyenangkan bagi

³¹ KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Online: 2016), Diakses pada tanggal 1 November 2020, <http://kbbi.web.id/agresif>

³² Suwarno, Meinarno, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), 15

³³ Kartono, Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 2000), 4

³⁴ Atkinson RI dkk, *Stres dan Mengatasinya, Dalam Pengantar Psikologi Jilid 2, Terjemahan Widjaja Kusuma* (Jakarta: Erlangga, 2002), 12

³⁵ Yoshi Restu, Yusri, "Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah," *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol 2 No 1 Januari (2013): 247, Diakses pada tanggal 19 November 2020, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/1074/932>

³⁶ Usnul Wardani, Hendra Pribadi, "Upaya Guru BK Dalam Menangani Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 12 Tarakan," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, Vol 1 No 1 (2019): 47, <http://jurnal.borneo.ac.id/index.php/jbkb/article/download/761/525>

orang lain.³⁷ Adapun ayat Al-Qur'an (*Q.S. Al-Hujurat*) yang membahas mengenai perilaku agresif sebagai berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا
 خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا
 تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ
 بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : “hai orang-orang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan janganlah pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri, dan janganlah memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barang siapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang dzalim”.

Dalam ayat di atas menjelaskan bahwa adanya larangan untuk mengejek atau memanggil nama teman dengan nama julukan. Hal tersebut akan menyakiti hati orang lain, ketika dia tidak menerima panggilan nama tersebut. Al-Qur'an telah mengatur kehidupan manusia di bumi dengan baik, sehingga manusia tinggal menganut ajaran Al-Qur'an dengan sebaik mungkin.³⁸

Dalam tafsir Al-Misbah kata *yaskhar*/memperolok-olok dalam ayat ini, yaitu menyebut kekurangan pihak lain dengan tujuan menertawakan yang bersangkutan, baik itu ucapan,

³⁷ Yeza Piti Tola, “Perilaku Agresif Anak Usia Dini di Lihat Dari Pola Asuh Orang Tua,” *Jurnal Buah Hati*, Vol 5, No 1, Maret (2018): 6, Diakses pada tanggal 1 November 2020, <https://ejournal.bbg.ac.id/buahhati/article/download/562/522>

³⁸ Qur'an, Al dan Terjemahannya, Departemen Agama Republik Indonesia, (Surabaya: Mahkota, Edisi Revisi, 1999), 411

perbuatan maupun tingkah laku. Maka dari itu, ayat ini mengingatkan agar antara satu dengan yang lainnya tidak saling mnegejek, menjelek-jelekkkan dan membuka aib masing-masing. Dalam ayat ini juga menerangkan melarang untuk melakukan ejekan terhadap suatu sekelompok manusia, boleh jadi mereka yang diejek itu lebih baik dari mereka yang di ejek.³⁹

Perilaku agresif menurut pandangan seorang guru dalam lingkup pendidikan sering dikonotasikan sebagai perilaku yang negative. Perilaku agresif di lingkungan pendidikan harus segera ditangani, supaya tidak merambat ke orang lain ataupun akan berdampak buruk bagi sesamanya. Orang yang sering melihat perilaku agresif ia akan cenderung ingin melakukannya. Maka dari itu seorang guru kelas atau guru bimbingan dan konseling harus segera ditangani.⁴⁰

b. Teori-teori agresif

1) *Teori Insting*

Teori ini dikemukakan bahwa pada dasarnya manusia memiliki Insting untuk berperilaku agresif. Tokoh psikoanalisis, Sigmund Freud, mengemukakan bahwa perilaku agresif berasal dari insting manusia.

2) *Teori frustrasi-agresif*

Teori ini berasumsi bahwa untuk meluapkan atau mengakhiri keadaan frustrasi seseorang dengan cara melakukan perilaku agresif.

3) *Teori belajar social*

Teori ini menjelaskan bahwasanya perilaku agresif merupakan perilaku yang dipelajari.⁴¹

c. Ciri-ciri Perilaku Agresif

Dalam perilaku agresif terdapat beberapa ciri-cirinya menurut Antasari sebagai berikut:

³⁹ M. Quraish Shibab, Tafsir Al-Misbah: *Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2008), 124

⁴⁰ Ondawati, "Upaya Menurunkan Perilaku Agresif Melalui Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa," *Jurnal Penelitian Pendidikan*, Vol 1, No 1, April (2019): 87, Diakses pada tanggal 2 November 2020, <https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/download/17135/9530>

⁴¹ Dr. Fattah Hanurawan, *Psikologi Sosial Suatu Pengantar* (Bandura: PT Remaja Rosdakarya, 2010), 84

- 1) Adanya tujuan untuk mencelakakan⁴²
- 2) Perilaku menyerang, Perilaku ini lebih menjurus kepada kekerasan dan merusak barang orang lain, sehingga dapat menyakiti hati orang lain.
- 3) Perilaku menyakiti atau merusak hati orang lain, atau obyek yang ada disekitarnya.
- 4) Perilaku yang tidak diinginkan orang lain, sehingga dia menjadi sasaran perilaku agresif verbal ataupun non verbal.
- 5) Perilaku yang melanggar norma social
- 6) Permusuhan antara teman sebaya atau orang yang lebih tua
- 7) Perilaku agresif yang dipelajari. Pada perilaku ini individu dapat belajar dari media social, televisi ataupun pengalaman yang sedang dialami.⁴³

Perilaku agresif memiliki penyebab yang melatar belakangi munculnya perilaku tersebut. Menurut Dr. Sylvia rim menyebutkan adanya beberapa penyebab, diantaranya yaitu:

- 1) Korban kekerasan
Sebagai remaja yang pernah menjadi korban perilaku agresif, dia akan cenderung untuk melampiaskan perilakunya ke orang lain yang dianggap lemah dari pada dia.
- 2) Terlalu dimanjakan
Seseorang yang terlalu dimanjakan pada dasarnya dia lebih cenderung akan melakukan perilaku agresif, kalau seandainya keinginannya tidak segera terpenuhi.
- 3) Televisi
Televisi juga akan mendorong terjadinya perilaku agresif seseorang, apabila yang sedang ditonton sebuah film kekerasan. Seseorang akan cenderung menirukan perilaku yang diterapkan di televisi.

⁴² Khabib Ashidiq, "Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga," *Jurnal Studi Islam, Gender dan Anak*, Vol 14, No 1, Juni (2019): 11, Diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/yinyang/article/download/2845/1689>

⁴³ Antasari, *Menyikapi Perilaku Agresif Anak* (Yogyakarta: Kanisius, 2006),

4) Kemarahan

Kemarahan akan memunculkan perilaku agresif, apabila seseorang tersebut tidak bisa mengontrolnya. Kemarahan lebih cenderung akan merusak barang yang ada disekitarnya dan obyek yang lainnya. Kemarahan bisa disebabkan oleh adanya serangan dari orang lain.⁴⁴

5) Frustrasi

Frustrasi merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan, frustrasi kadang-kadang menghasilkan agresif sebabnya adanya hubungan mendasar antara efek negative atau perasaan tidak menyenangkan.⁴⁵

Dengan mengetahui penyebab terjadinya perilaku agresif pada remaja, hal ini harus dapat diambil manfaatnya oleh orang tua, guru serta remaja. Orang tua, guru dan siswa harus bisa meminimalkan terjadinya perilaku agresif.⁴⁶

d. Faktor Persentase Terjadinya Perilaku Agresif

Perilaku agresif bisa terjadi adanya sebab yang mempengaruhi, adapun faktor pencetusnya perilaku agresif antara lain:

1) Cemas terjadinya peristiwa yang tidak menyenangkan

Kecemasan merupakan bentuk ketidaknyamanan seseorang yang akan memicu terjadinya luapan emosi. Kecemasan ini bisa muncul, jika ada penyebab, misalnya harapan yang hancur, penghinaan, dan rasa sakit.

2) Penyerangan

Penyerangan ini akan memicu seseorang melakukan perilaku agresif, penyebabnya bisa seseorang itu di serang sehingga tidak menerima penyerangannya lalu melakukan pembalasan. Hal ini muncul akibat adanya sinyal agresif yang membebaskan kemarahan terpendam.

⁴⁴ Ahmad Yanizon, Vina Sesriani, "Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja (Cause Of Aggressive Behavior On Adolescents)," *Jurnal Kopasta*, Vol 6, No 1, (2019): 28, Diakses pada tanggal 1 November 2020, <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/viewFile/1915/1395>

⁴⁵ Dr. Sylvia Rimm, *Mendidik dan Menerapkan Displin Pada Anak Prasekolah* (Jakarta: PT Gramedia, 2003), 156

⁴⁶ Imam Subqi, "Perilaku Agresif Remaja Dalam Tinjauan Pola Asuh Keagamaan Orang Tua di Desa Balaedi Pati," *Indonesia Journal Of Islamic Psychology*, Vol 1, No 2, Desember (2019): 195, Diakses pada tanggal 1 November 2020, <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/article/download/3813/1362>

3) Provokasi

Provokasi yang dimunculkan oleh kelompok akan memicu terjadinya perilaku agresif, seperti adanya dukungan dari kelompok untuk melakukan penyerangan.⁴⁷

Dari terjadinya perilaku agresif yang dilakukan peserta didik, terdapat beberapa dampak buruk yang harus diketahui oleh peserta didik. Pastinya dari dampak perilaku agresif tersebut akan menyebabkan terhambatnya bersosialisasi antar teman sebaya ataupun dengan guru yang ada di dalam lingkungan peserta didik. Adapun dampak dari perilaku agresif, antara lain:

1) Mempengaruhi prestasi siswa

Peserta didik yang memiliki perilaku agresivitas cenderung untuk melukai temannya di dalam kelas. Dampaknya ketika pelajaran tidak fokus terhadap pelajarannya, tetapi lebih fokus untuk melukai temannya baik secara fisik maupun psikis.

2) Mempengaruhi interaksi social⁴⁸

Interaksi sosial merupakan sebuah hubungan interaksi antar orang lain. Jika peserta didik memiliki perilaku agresif, maka akan mempengaruhi hubungan sosial, misalnya tidak ditemani.

3) Pelaku agresif akan di jauhi dan tidak disenangi oleh teman dan dampak bagi korban akan menimbulkan rasa sakit⁴⁹

e. Pengendalian Untuk Mengatasi Perilaku Agresif

Supaya perilaku agresif tidak berkembang secara luas pada remaja khususnya Siswa SMP, maka adanya pengendalian untuk mengatasi perilaku agresif. Untuk pengendalian perilaku agresif terdapat beberapa, antara lain:

⁴⁷ Nuril Tazkiyah, Sondang Maria, Silien, "Hubungan Kecemasan dan Kecerdasan Emosional Dengan Kecenderungan Perilaku Agresivitas Anak Jalanan Di Sekolah Master Indonesia Depok," *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, Vol 4, No 1, Maret (2020): 14, Diakses pada tanggal 2 Desember 2020, <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/628/471/>

⁴⁸ Salmiati, "Perilaku Agresif dan Penangannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makasar)," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol 1, No 1, Juni (2015): 67, Diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <http://ojs.unm.ac.id/JPk/article/download/1357/440>

⁴⁹ Yoshi Restu, Yusri, "Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah," *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol 2, No 1, Januari (2013): 244, diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/1074/932>

- 1) Penanaman moral
Penanaman moral memiliki peranan penting bagi remaja, pada dasarnya penanaman moral ini dilaksanakan secara konsisten dari mulai usia dini samapai dewasa. Hal ini akan memberikan efek positif dari seseorang tersebut.
 - 2) Katarsis
Katarsis salah satu metode untuk meluapkan emosi seseorang yang sedang memuncak dengan cara melakukan kegiatan, seperti contoh berteriak sekencang-kencangnya, menangis ataupun menulis diary.
 - 3) Pengalihan suasana
Kecenderungan pengalihan suasana ini seseorang yang sedang emosinya memuncak, diharapkan untuk mengalihkn ke objek lain yang dipandang lebih aman.
 - 4) Pengembangan tingkah laku
Pengembangan ini memiliki kedudukan untuk mendukung perkembangan perilaku positif, dan menghapus atau setidaknya mengurangi perilaku agresif dikalangan remaja atau usia anak SMP.
 - 5) Kemampuan memberikan empati
Pengembangan perilaku empati perlu diambil dalam rangka untuk mencegah terjadinya perilaku agresif. Pengembangan empati ini bisa berupa mencintai teman sebaya dan saling mengerti.⁵⁰
- f. Aspek-aspek Agresif
- Untuk menilai suatu perilaku yang ditampilkan oleh individu, termasuk perilaku Agresif atau tidaknya maka bisa dilihat melalui aspek perilaku yang sedang ditampilkan. Menurut Atkinson & Hilgard terdapat tiga aspek yang sering ditimbulkan oleh individu yaitu:
- 1) Aspek fisik
Individu yang cenderung menggunakan kekerasan secara fisik bisa diidentifikasi bahwa individu tersebut meluapkan emosi dengan penyebab melampiaskan

⁵⁰ Diniatul Aliah, "Pelaksanaan Konseling Individu Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa MTS Al Khoiriyah Semarang," *SKRIPSI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang*, Tahun (2018): 42, dikases pada tanggal 14 Maret 2021

kemarahan kepada seseorang yang ada disekitarnya atau obyek lain.

- 2) Aspek verbal
Individu dengan aspek verbal ditunjukkan individu dalam bentuk ucapan yang dianggap tidak menyenangkan. Wujud perilaku ini berupa hinaan, celaan dan lain-lain.
- 3) Merusak/ menghancurkan harta benda orang lain
Aspek ini ditunjukkan dalam bentuk perusakan benda milik orang lain secara tidak langsung melukai hati orang lain sehingga adanya kerugian dan trauma psikologis.⁵¹

Jadi dapat dipahami, bahwa agresif dapat diidentifikasi berdasarkan perilaku yang sedang ditunjukkan oleh individu kepada individu lain, yaitu perilaku yang membahayakan dengan tujuan untuk melukai atau menyakiti individu lain secara fisik, verbal maupun psikis.

g. Jenis-jenis Perilaku Agresif

Perilaku agresif Menurut Myers dibagi ke dalam dua jenis berdasarkan tujuan yang mendasarinya:

- 1) Agresif rasa benci atau emosi (*hostile aggression*)
Agresi ini merupakan ungkapan kemarahan yang ditandai dengan emosi yang berlebihan dan perilaku agresif ini salah satu dari tujuan untuk meluapkan emosinya.
- 2) Agresif sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain (*instrumental aggression*)
Agresif ini merupakan bentuk perilaku yang dilakukakan individu sebagai sarana untuk mencapai tujuan lain, dan tidak disertai emosi yang tinggi, Misalnya menjaili temannya.⁵²

Sedangkan agresif menurut Sears dibagai berdasarkan norma dalam masyarakat, terbagi menjadi tiga bentuk antara lain:

⁵¹ Alifia Fernanda Putri, "Konsep Perilaku Agresif Siswa," *Indonesia Journal of School Counseling*, Vol 4, No 1 (2019): 30, Diakses pada tanggal 3 Desember 2020, <https://jurnal.iicet.org/index.php/schoulid/article/download/416/pdf>

⁵² Ariska Kristianto, "Perilaku Agresif Anak-anak Perkampungan Sosial Pingit Yayasan Sosial Soegijapranata (PSPP YSS)," *Jurusan Psikologi Program Studi Psikologi: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* (2009), SKRIPSI, Hlm 7, Diakses pada tanggal 5 Desember 2020, <http://www.repository.usd.ac.id.com>

1) *Agresif antisosial*

Agresif antisosial ini perilaku agresif yang mengarah ketidaksiuaian terhadap norma masyarakat, seperti tindakan kriminal (perampokan, pembunuhan, dan pemukulan).

2) *Agresif prososial*

Agresif ini merupakan tindakan yang diatur ke dalam norma sosial seperti hukuman yang diberikan atau tindak kejahatan

3) *Agresif yang disetujui (sanctioned aggression)*

Agresif yang tidak dileriam di norma sosial tetapi masih dalam bentuk yang wajar, misalnya ada seorang wanita yang coba diperkosa tetapi wanita tersebut mengambil keputusan untuk memukulnya.⁵³

Sedangkan *agresif* menurut Bussy dan Perry memiliki 4 (empat) jenis, antara lain:

1) *Physical Aggression* (*agresif fisik*)

Physical Aggression merupakan perilaku agresif yang menyerang menggunakan tindakan fisik, seperti memukul, menendang, dan sebagainya.

2) *Verbal Aggression* (*agresif verbal*)

Verbal Aggression merupakan kecenderungan menyerang menggunakan kata-kata atau penolakan, seperti cacian, ancaman, dan berbicara kotor.

3) *Anger* (*kemarahan*)

Anger merupakan rasa kesal terhadap sesuatu dan tidak bisa mengendalikan emosinya.

4) *Hostility* (*permusuhan*)

Hostility merupakan perilaku agresif yang tidak terlihat. *Hostility* terbagi menjadi dua yaitu *Resentment* (*kemarahan, dendam, kebencian, kesebalan*) serta *Suspicion* (*ketidakpercayaan, kekhawatiran*).⁵⁴

⁵³ Andani Fitriana, "Identifikasi Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif Siswa SMK Piri 3 Yogyakarta," Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan: Universitas Negeri Yoogyakarta (2018), *SKRIPSI*, Hlm 26, Diakses pada tanggal 4 Desember 2020, <http://www.eprints.uny.ac.id.com>

⁵⁴ Bussy & Perry, *The Aggression Questionare*, Journal Of Personality and Psychology, 1992, hlm 452

b. Penelitian Terdahulu

Berikut ini ada beberapa penelitian yang relevan dengan kajian penelitian, antara lain yaitu:

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	PENELIT I	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1	Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo dan Dewi Puspasari, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol 5, No 2, Desember 2016	Gambaran Agresif Pada Remaja laki-laki siswa SMA Negeri di DKI Jakarta	Pada Perilaku Agresif	Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i>
2	Nella Rizqi Vania, Ecep Supriatna, dan Siti Fatimah, Jurnal FOKUS, Vol 2, No 6, November 2019	Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Rangka Pengelolaan Strees Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP	Teknik <i>Self Management</i>	Terdapat pada Layanan Konseling Behavioral dan Perilaku Agresif
3	Halimatus Sa'diyah, Muh Chotim dan Diana	Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi	Menggunakan Teknik <i>Self Management</i> dan Perilaku Agresif	Terdapat pada Layanan Konseling Behavioral dan Peserta

	Ariswanti Triningtyas, Jurnal Ilmiah Counsellia , Vol 6, No 2, November 2016	Agresivitas Remaja		didk Kelas VIII
4	Siska Novra Elviana, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol 3, No 2, November 2019	Teknik <i>Self Management</i> Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Ynag Efektif	Teknik <i>Self Management</i>	Efektivitas Layanan Konseling Behavioral dan perilaku Agresif
5	Binti Khusnul Khotimah, SKRIPSI (jurusan bimbingna dan konseling islam), 2017	Pengaruh Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self Management</i> Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VIII di SMP Wijayatama Bandar Lmapung Tahun Ajaran 2017/2018	Layanan Konseling Behavioral dan Teknik <i>Self Management</i>	Terdapat pada Perilaku Agresif
6	Naipa Hanum, dan Asiah, MP.Pd,	Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Self</i>	Terdapat Teknik <i>Self Management</i>	Tidak adanya Layanan Konseling Behavioral

	Jurnal Psikologi Konseling, Vol 10, No 1, Juni 2017	<i>Management Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat di Kelas VII SMP Negeri Percut Sei Tuan T.A 2016/2017</i>		dan Perilaku Agresif
7	Ariyana Rustam, Anaway Mansyur, Wirda Hanim, dan Happy Karlina Marjo	Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling <i>Self Management</i> Untuk Mereduksi Perilaku Prokratinasi Akademik	Menggunakan Teknik <i>Self Management</i>	Tidak adanya Layanan Konseling Behavioral dan Perilaku Agresif
8	Salmitati dan Nur Astuti, Jurnal Konseling Andi Matappa, Vol 2, No 1, Februari 2018	Penerapan Teknik <i>Self Management</i> Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif siswa	Terdapat Teknik <i>Self Management</i> dan Perilaku Agresif	Terdapat pada Layanan konseling Behavioral dan tempat atau obyek yang diteliti

Berkaitan dengan topik yang dilakukan oleh penulis perlu adanya ulasan yang berkaitan dengan penelitian terdahulu.

Penelitian terdahulu yang berjudul “Gambaran Agresif Pada Remaja Laki-laki Siswa SMA Negeri di DKI Jakarta” menggunakan metode survey yang bersifat deskriptif. Teknik yang digunakan gugus bertahap ganda (dua atau lebih) *Multitages Random Sampling*. Berdasarkan dari penelitian yang telah dilaksanakan terdapat beberapa hal yang dikaji dan

dipelajari. Tingkat agresif pada siswa SMA N di DKI Jakarta cenderung yang lebih tinggi pada agresif permusuhan dan verbal.

Sedangkan penelitian terdahulu yang berjudul “Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja” menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini menerapkan desain pre eksperimental (*pre eksperimental design*) dengan bentuk pretest dan posttest. Dalam penelitian ini lebih condong ke dalam perilaku agresif verbal.

Sedangkan penelitian terdahulu yang berjudul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Rangka Pengelolaan Stress Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP” dalam penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen, jenis yang digunakan *Non equivalent pretest posttest control group design*. Penelitian ini lebih condong ke dalam konseling kelompok dengan pendekatan *self management*.

Sedangkan penelitian terdahulu dengan judul “Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Konseling *Self Management* Untuk Mereduksi Perilaku Prokratinasi Akademik” menggunakan desain penelitian pretest dan posttest. Penelitian ini lebih ke perilaku Prokratinasi. Perilaku prokratinasi akademik merupakan perilaku maladaptive dalam kegiatan belajar karena para siswa cenderung malas atau menunda waktu.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada obyek penelitian, layanan Bimbingan Konseling dan teknik yang digunakan peneliti.

c. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah salah satu penggambaran secara teoritis alur berfikir yang memiliki hubungan antar variabel yang akan diteliti sehingga dapat diidentifikasi sebagai masalah yang penting.⁵⁵ Dengan demikian kerangka berfikir merupakan sebuah pemahaman yang mendasar sebagai pondasi dari setiap variabel atau suatu bentuk proses dari keseluruhan penelitian yang akan dilakukan.

Kegiatan layanan konseling behavioral yang diberikan kepada peserta didik kelas VIII B di MTs Silahul Ulum yaitu peneliti akan mengambil peserta didik yang memiliki tingkat agresif yang tinggi. Peranan layanan konseling behavioral yang akan diberikan oleh konselor diharapkan bisa membantu para peserta didik untuk mengurangi perilaku agresif sehingga akan

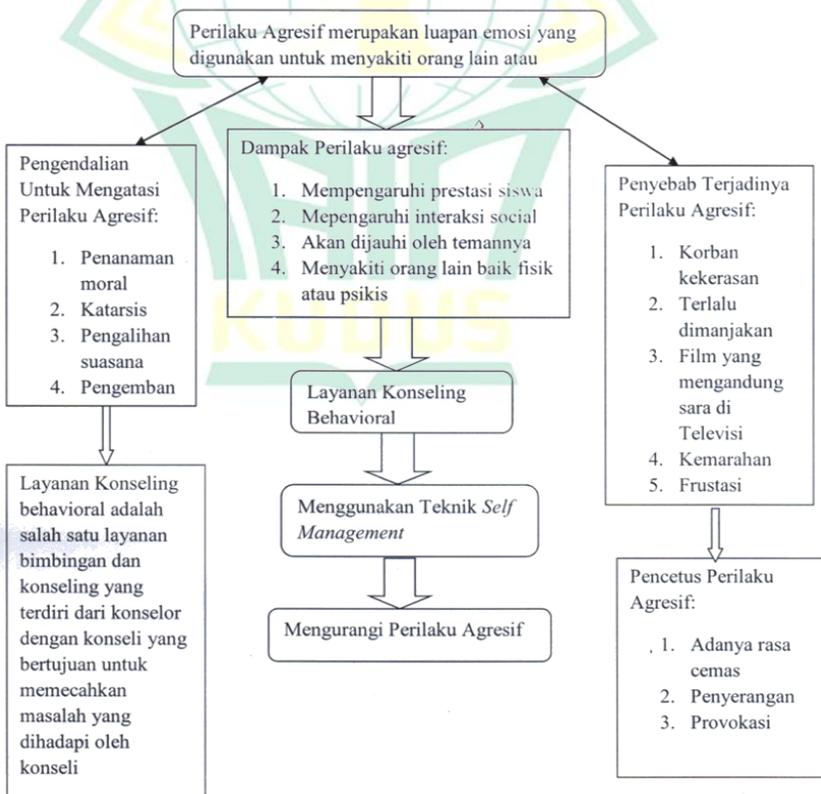
⁵⁵ <https://penelitianilmiah.com/kerangka-berfikir/>, diakses pada tanggal 14 Januari 2021

menjadi lebih baik. Konseling behavioral/individu digunakan untuk memecahkan masalah sehingga peserta didik mampu mengembangkan perilaku-perilaku yang lebih baik.

Perilaku agresif merupakan perilaku yang memiliki tujuan untuk menyakiti hati orang lain. Perilaku agresif sendiri terdapat beberapa jenis antara lain perilaku verbal, non verbal, kemarahan dan permusuhan. Disini peneliti akan meneliti perilaku agresif dengan menggunakan layanan konseling behavioral dengan teknik *self management*. Dengan demikian, yang diharapkan peneliti layanan konseling behavioral/individu dengan teknik *self management* dapat menurunkan tingkat agresif peserta didik kelas VIII di MTs Silahul Ulum.

Jadi kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif peserta didik kelas VIII di MTs Silahul Ulum. Skema kerangka berpikir dalam penelitian ini sebagai berikut:

Kerangka Berpikir



Skema dalam kerangka berpikir diatas menjelaskan perilaku agresif dan factor-faktor penyebab terjadinya perilaku tersebut. Dari perilaku agresif tersebut konselor akan memberikan layanan konseling behavioral. Layanan konseling behavioral merupakan layanan yang digunakan untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi konseli atau lebih tepatnya untuk membantu konseli dalam bentuk tingkah laku. Pokok permasalahan yang terdapat di dalam skema kerangka berpikir di atas adalah perilaku agresif. Dari skema diatas perilaku agresif akan diberikan layanan konseling behavioral menggunakan teknik *self management* sehingga perilaku agresif dapat direduksi.

d. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua kata yaitu *hypo* (belum tentu benar) dan *tesis* (kesimpulan). Menurut Sekaran, mendefinisikan hipotesis sebagai hubungan yang diperkirakan secara logis diantara dua atau lebih variabel yang diungkap dalam bentuk pernyataan yang dapat diuji. Berdasarkan pengertian di atas hipotesis merupakan jawaban sementara atas pernyataan penelitian.⁵⁶

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah. Dimana rumusan masalah sudah tersusun menjadi sebuah pertanyaan. Dikatakan sementara, sebab jawaban baru didasarkan terhadap teori-teori, dan belum mengetahui secara fakta di lapangan. Jadi hipotesis merupakan jawaban sementara yang belum dilakukan penelitian secara fakta sehingga jawaban sementara bisa berbelok arah.⁵⁷

Hipotesis dalam penelitian untuk menguji harus terlebih dahulu diterjemahkan menjadi *term statistic*. Dalam penelitian Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis nol (H_0) dan hipotesis alternatif (H_a). Hipotesis nol (H_0) diartikan sebagai tidak adanya perbedaan antara ukuran populasi dengan ukuran sampel. Sementara yang dimaksud hipotesis alternatif (H_a) adalah hipotesis yang menunjukkan adanya perbedaan antara populasi dengan data sampel.⁵⁸

Hipotesis yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebai berikut: “Efektivitas Layanan Konseling Behavioral

⁵⁶ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian,*” Skripsi, Tesis, Dan Karya Ilmiah (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), 78

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan,* (Bandung: Al Fabet: 2017), 98

⁵⁸ Sugiyono, *Statistika untuk Penelitian,* (Bandung: Al-fabet, 2013), 87

Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII MTs Silahul Ulum”. Sedangkan hipotesis penelitian ini adalah:

Ho : Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Tidak Berpengaruh Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII MTs SILAHUL ULUM.

Ha : Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Berpengaruh Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII MTs SILAHUL ULUM.

