

## **UPAYA MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF MELALUI KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REGULASI EMOSI PADA SISWA SMP DI GUNUNGKIDUL**

### ***EFFORTS TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR THROUGH GROUP CONSELING WITH EMOTIONAL REGULATION TECHNIQUES ON JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN GUNUNGKIDUL***

Oleh: Tasya Apriani Nur Khasanah, Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, [tasya.apriani2016@student.uny.ac.id](mailto:tasya.apriani2016@student.uny.ac.id)

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena adanya perilaku agresif pada siswa kelas VIII B SMP N 1 Wonosari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mereduksi perilaku agresif melalui teknik regulasi emosi pada siswa kelas VIII B SMP N 1 Wonosari tahun ajaran 2019/ 2020. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP N 1 Wonosari sebanyak 8 siswa. Penelitian ini dilaksanakan secara kolaboratif dengan guru bimbingan dan konseling melalui satu siklus penelitian tindakan. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala perilaku agresif dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik regulasi emosi dapat mereduksi tingkat perilaku agresif siswa. Hal tersebut terbukti dengan hasil selisih skor rata-rata pra tindakan dengan pasca tindakan seluruh siswa yang menunjukkan adanya penurunan skor sebesar 8,7 sampai dengan 25,4 poin. Hasil rata-rata skor skala perilaku agresif pada saat pra tindakan sebesar 116,05, pada pasca tindakan menurun menjadi 100,3. Hasil tersebut didukung dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa ada perubahan perilaku agresif yang dilakukan siswa menjadi semakin berkurang.

Kata kunci : regulasi emosi, perilaku agresif

#### **Abstract**

*This research was conducted based on the phenomenon of aggressive behavior in class VIII B SMP N 1 Wonosari. Therefore, this study aims to reduce aggressive behavior through the technique of Self Regulation of Emotion in class VIII B students of SMP N 1 Wonosari in the academic year 2019/2020. This study uses the action research method. The subjects in this study were eighth students of SMP N 1 Wonosari. This research was carried out collaboratively with the guidance and counseling teacher through one cycle of action research. Data collection methods used are aggressive behavior scale and observation. The data analysis technique used is descriptive statistics. The results showed that the Self Regulation of Emotion technique can reduce the level of aggressive behavior of students. This is evidenced by the results the difference in the pre-action average score with the post-action of all students which showed a decrease in scores of 8.7 to 25.4 points. The result average score of aggressive behavior scale at the time of pre-action amounted to 116.05, after post-action decreased to 100.3. These results are supported by the results of observations that show that there are changes in aggressive behavior by students to be increasingly reduced.*

Keywords : aggressive behavior, Self Regulation of Emotion

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lembaga untuk belajar serta menerima dan memberi pelajaran (Daryanto, 1997: 544). Peserta didik mendapat bekal baik dari segi sikap, pengetahuan, dan keterampilan untuk menghadapi tahap perkembangan selanjutnya. Peserta didik seingkali tidak siap dengan perpindahan tahapan perkembangan selanjutnya, karena proses perkembangan berlangsung cepat pada aspek fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Salah satu perilaku yang muncul akibat dari tidak siapnya remaja menghadapi perpindahan tahapan perkembangan ialah perilaku agresif. Baron dan Richardson (1994: 7) mendeskripsikan perilaku agresif ialah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perilaku itu. Faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku agresif pada remaja dapat bermacam-macam seperti akibat kerusakan neurologis remaja, faktor lingkungan tempat tinggal, faktor keluarga, dan seringnya remaja melihat kekerasan yang terjadi di media (Rikard Rahmat, 2008: 126).

Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 200 remaja yang terdiri dari 187 remaja laki-laki dan 13 remaja perempuan dengan rentang usia 13-17 tahun melakukan perilaku agresif. Perilaku agresif yang dilakukan bukan hanya berupa tawuran antar remaja saja, tetapi sampai pada tindakan pencurian, pemerkosaan, hingga pembunuhan.

Fakta di lapangan, berdasarkan data yang didapat dari hasil skala dan wawancara di SMP Negeri 1 Wonosari pada tanggal 24 Juli 2019

terhadap Guru BK dan beberapa siswa didapatkan data bahwa terdapat 8 orang dari 31 siswa diindikasikan memiliki ciri-ciri perilaku agresif. Tiga orang diantaranya dilaporkan menghina terkait fisik temannya. Menurut keterangan yang diambil dari beberapa teman kelasnya, hinaan tersebut ialah upaya balas dendam karena kejadian yang tidak sesuai dengan keinginannya. Tiga orang lainnya dilaporkan memaki-maki teman yang berperilaku tidak sesuai dengan keinginannya, serta tiga orang tersebut tidak menaati peraturan sekolah. Sedangkan 2 siswa menghina terkait pekerjaan orangtua kepada teman yang tidak disukainya. Perilaku tersebut terindikasi termasuk perilaku agresif karena perilaku tersebut didasari dengan tujuan menyakiti individu sasarannya. Beberapa siswa yang menjadi korban perilaku agresifnya mengatakan bahwa mereka melakukan perilaku tersebut sudah sejak saat pertama kali masuk sekolah menengah pertama. Tidak jarang di antara mereka membanting pintu atau memukul meja saat terjadi peristiwa yang tidak sesuai dengan keinginan mereka.

Permasalahan terkait perilaku agresif yang muncul di sekolah tersebut tentunya menjadi perhatian guru Bimbingan BK yang kemudian melakukan beberapa tindakan berupa observasi dan *home visit*. Hasilnya diketahui bahwa perilaku agresif yang muncul pada siswa tersebut berawal dari kurangnya pengawasan keluarga, Kebiasaan bermain dan bergaul dengan orang dewasa di luar lingkungan juga merupakan salah satu sebab perilaku-perilaku agresif itu muncul. Berdasarkan pernyataan siswa yang diwawancarai, pergaulan pada dunia malam

orang dewasa yang seringkali diikuti siswa yang terindikasi memiliki perilaku agresif terbiasa menggunakan bahasa dan perilaku yang kasar. Peristiwa tersebut sejalan dengan pernyataan Bandura yang mana sebagian besar tingkah laku manusia dipelajari melalui peniruan maupun penyajian, contoh tingkah laku (1971: 244).

Berdasarkan fenomena tersebut yang telah diterangkan, maka perilaku yang ditunjukkan oleh siswa kelas VIII B SMP 1 Wonosari masuk dalam kategori agresif. Dilihat dari tugas perkembangan usianya, siswa kelas VIII masuk dalam fase remaja, kurang lebih 12-21 tahun pada wanita dan usia 13-22 tahun pada laki-laki (Muhibbin Syah, 2011: 51).

Berdasarkan penjelasan tersebut, layanan yang dibutuhkan untuk penanganan perilaku agresif ini dapat menggunakan layanan yang berfungsi kuratif. Layanan konseling yang dilakukan secara berkelompok bisa menjadi alternatif pilihan agar layanan bisa lebih efektif dan efisien karena memungkinkan siswa mengembangkan hubungan sosialnya, serta dapat menempuh langkah-langkah secara bersama untuk menyelesaikan permasalahan agresif. Berbagai macam teknik dapat digunakan dalam penelitian ini, diantaranya sosiodrama, *art therapy*, dan regulasi emosi. Namun, tidak semua teknik bisa efektif dilakukan. Dari ketiga teknik tersebut, teknik yang paling sesuai digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku agresif ialah dengan regulasi emosi. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh karakteristik perilaku agresif yang sesuai dengan keadaan yang ada di kelas VIII B SMP N 1

Wonosari. Selain itu, tingkat efektivitas keberhasilan teknik regulasi emosi ialah yang paling tinggi. Katz dan Gottman mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan diri untuk mengatur ekspresi dan emosi dari dalam diri (Garber dan Dodge, 2004: 32). Regulasi emosi yang tidak terkontrol dapat mengganggu hubungan interpersonal, seperti mengungkapkan kemarahan secara bebas sehingga meningkatkan perilaku agresif (Purwadi, dkk. 2018: 96). Kemampuan ini merupakan salah satu aspek penting seseorang dalam menjalin hubungan bersama orang lain.

Kemampuan dalam meregulasi diri secara umum menurut Miller & Brown (Neal & Carey, 2005) terdiri dari tujuh tahapan, yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assesing*. Tahapan meregulasi diri tersebut dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok dengan beberapa kali pertemuan. Tahapan demi tahapan bisa dilakukan dengan satu sampai dua kali pertemuan. Regulasi emosi ini bisa diterapkan melalui konseling kelompok karena di dalam konseling kelompok nantinya semua anggota kelompok yang terindikasi memiliki perilaku agresif akan bersama-sama belajar bagaimana bersama-sama mereduksi perilakunya melalui pengalaman-pengalaman serta dinamika kelompok yang terjadi selama proses konseling kelompok berlangsung.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tindakan tentang konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi untuk mengatasi masalah

perilaku agresif dengan judul “Upaya Mereduksi Perilaku Agresif melalui Konseling Kelompok dengan Teknik Regulasi Emosi pada Siswa SMP di Gunungkidul”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan (*action research*), yang pada hakikatnya merupakan penelitian yang dilakukan untuk memberikan perubahan pada diri peserta untuk mencapai perbaikan praktik yang berkelanjutan. Penelitian ini menggunakan rancangan model siklus Kemmis & Taggart yang terdiri dari empat komponen, yaitu: perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi pada setiap siklusnya.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada semester genap (II) tahun ajaran 2019/2020 pada bulan Maret-April 2020. Penelitian dilaksanakan di ruang Bimbingan dan Konseling yang terletak di Jl. Kol Soegiyono 35 B, Wonosari, Wonosari, Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

### **Subjek Penelitian**

Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMP 1 Wonosari yang berjumlah 8 siswa, siswa laki-laki berjumlah 4 dan perempuan berjumlah 4. **Skenario Tindakan**

#### **1. Tahap Perencanaan**

Perencanaan dalam setiap siklus disusun perencanaan pembelajaran untuk perbaikan pembelajaran. Pada tahap perencanaan ini peneliti berkolaborasi dengan guru untuk menyiapkan perangkat yang diperlukan dalam tindakan dan

observasi. Langkah-langkah yang diterapkan dalam tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti melakukan observasi pada siswa kelas VIII B SMP N 1 Wonosari dan melakukan wawancara pada guru BK untuk mengetahui kondisi subyek yang akan diberi tindakan.
- b. Guru BK dan peneliti berdiskusi untuk menyamakan persepsi terkait tindakan yang akan diberikan kepada siswa.
- c. Guru BK dan peneliti berdiskusi tentang pelaksanaan tindakan.
- d. Pemberian pra tindakan dengan skala untuk mengetahui tingkat perilaku agresif pada siswa yang akan menjadi subjek penelitian.

#### **2. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Pada tahap ini perlakuan yang dilaksanakan peneliti berdasarkan perencanaan yang telah disusun. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan peneliti yang berkolaborasi dengan guru BK adalah perlakuan yang dilaksanakan berdasarkan tahapan yang sudah disusun dalam RPL. 3. Tahap Pengamatan atau Observasi Observasi pada proses konseling kelompok menggunakan lembar observasi. Peneliti mencatat dengan cermat apa yang terjadi selama persiapan hingga pelaksanaan konseling kelompok. Hal-hal yang diamati pada saat pelaksanaan tindakan berlangsung adalah perilaku agresif dari data skala yang dimiliki siswa yaitu cara siswa bersikap dan berkata memberikan respon ketika proses konseling kelompok. 4. Tahap Refleksi

Refleksi dilakukan oleh peneliti dan Guru BK untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dan

keberhasilan teknik regulasi emosi yang telah dilaksanakan.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **1. Skala Perilaku Agresif**

Pengumpulan data dengan skala perilaku agresif bertujuan untuk mengungkapkan keberhasilan pengurangan perilaku agresif dengan konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi. Menurut Trianto (Jakni, 2017: 150) pemberian tes sebelum proses pemberian tindakan (*pretest*) dan sesudah proses pemberian tindakan (*posttest*) digunakan untuk mengetahui ketercapaian tujuan penurunan perilaku agresif.

#### **2. Observasi**

Observasi dilakukan untuk memantau atau mengamati proses konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi. Menurut Emzir (Jakni, 2017: 147) menjelaskan bahwa teknik observasi adalah cara untuk mengumpulkan data yang dilakukan melalui pengamatan dan pencatatan gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian yang pelaksanaannya langsung pada tempat dimana suatu peristiwa, keadaan, atau situasi sedang terjadi. Observasi dalam penelitian ini bertujuan untuk mengamati kegiatan yang dilakukan anggota konseling kelompok sejak sebelum melaksanakan tindakan, saat pelaksanaan tindakan sampai pada akhir tindakan.

### **Instrumen Pengumpulan Data**

#### **1. Skala Perilaku Agresif**

Skala digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa skor dan tingkatan perilaku agresif yang dialami siswa. 2. Lembar Panduan Observasi

Instrumen ini dirancang peneliti yang selanjutnya digunakan peneliti dan guru BK. Lembar observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai aktivitas siswa selama konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi dilakukan.

### **Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif. Analisis ini digunakan untuk mengolah data *pre-test* dan *post-test*, serta hasil observasi.

### **Indikator Keberhasilan**

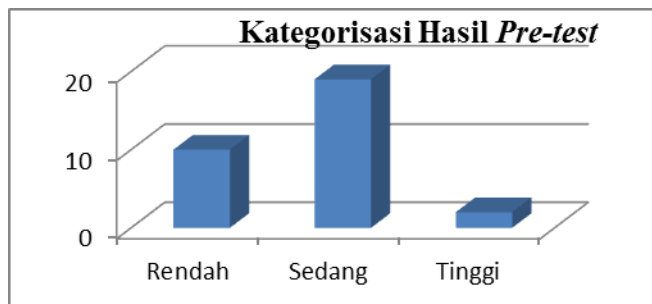
Kriteria keberhasilan penelitian ini adalah apabila 75% subjek penelitian mengalami penurunan tingkat agresivitas yang didapat dari selisih rata-rata skor skala perilaku agresif. Selain menggunakan skala perilaku agresif, keberhasilan penelitian ini juga ditunjukkan dari hasil observasi yang diberikan di masing-masing sesi dalam konseling kelompok.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang berfokus pada upaya penurunan perilaku agresif melalui konseling kelompok dengan teknik regulasi emosi pada siswa kelas VIII B SMP N 1 Wonosari tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian dilaksanakan selama 1 siklus yang terdapat 6 kali pertemuan kelompok konseling. Pelaksanaan konseling kelompok menggunakan teknik regulasi emosi sudah berjalan dengan baik seperti pada hasil observasi yang dilakukan guru dan peneliti di bawah ini.

Gambar 1. Hasil Kategorisasi Kelas VIII B SMP N 1 Wonosari



Berdasarkan hasil data kategorisasi kelas VIII B SMP N 1 Wonosari pada tabel di atas dapat dilihat bahwa dari jumlah total 31 siswa kelas VIII B yang mengisi skala perilaku agresif, siswa yang memiliki tingkat perilaku agresif pada kategori rendah berjumlah 10 siswa (32,25%), kategori sedang sejumlah 19 siswa (61,30%), dan kategori tinggi sejumlah 2 siswa (6,45%).

Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dilakukan selama enam kali pertemuan. Perilaku agresif yang merupakan variabel terikat dalam penelitian ini diukur menggunakan skala perilaku agresif yang berjumlah 43 item pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Skor dari skala perilaku agresif merupakan skor penilaian dari sudut pandang siswa, baik sebelum maupun sesudah pemberian treatment. Kategori skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Kategori Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Batas/ Interval	Kategori
1.	$X < 86$	Rendah
2.	$86 \leq X < 129$	Sedang
3.	$129 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan kategori tersebut, langkah selanjutnya yang dilakukan pengkategorisasian skor hasil *pre-test* dan *post-test* pada sampel penelitian. Pengambilan data *pre-test* dilakukan sebanyak tiga kali pada tanggal 9 – 11 Maret

2020. Hasil *pre-test* kelompok konseling 1 – 3 dapat dilihat dalam tabel berikut: Tabel 2. Hasil *Pre-test* Kelompok Konseling

No.	Nama	Skor <i>Pre-test</i>			Rata-rata	Kategori
		1	2	3		
1	EM	116	114	118	116	Sedang
2	MSN	111	109	110	110	Sedang
3	PSW	104	100	103	102,3	Sedang
4	DS	133	130	129	130,7	Tinggi
5	NU	118	115	120	117,7	Sedang
6	I	102	100	105	102,3	Sedang
7	GP	129	130	130	129,7	Tinggi
8	GAS	117	122	120	119,7	Sedang

Berdasarkan data tabel di atas, dapat dilihat hasil *pre-test* 1 sampai 3 sampel penelitian. Sampel penelitian terdiri dari 8 siswa yang dijadikan kelompok konseling berdasarkan perolehan skor skala perilaku agresif dengan ranking teratas. GP memperoleh skor 129 pada *pre-test* 1, kemudian pada *pre-test* kedua dan tiga memperoleh skor 130. Rata-rata skor yang diperoleh GP adalah 129,7 dengan kategori tinggi. GP memperoleh skor rata-rata paling atas. Sedangkan skor yang terendah diperoleh PSW dan I sebanyak 102,3.

Setelah diperoleh hasil *pre-test* dan dilakukan proses konseling kelompok teknik *Regulasi emosi* untuk mereduksi perilaku agresif, peneliti melaksanakan *post-test* sebanyak tiga kali untuk melihat tingkat perilaku agresif anggota kelompok konseling. Hasil *post-test* kelompok konseling disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. Hasil *Post-test* Kelompok Konseling

No.	Nama	Skor <i>Post-test</i>			Rerata	Kategori
		1	2	3		
1	EM	102	101	105	102,7	Sedang
2	MSN	98	95	94	95,7	Sedang
3	PSW	86	86	85	85,7	Rendah
4	DS	111	109	107	109	Sedang
5	NU	90	92	95	92,3	Sedang
6	I	84	84	88	85,3	Rendah
7	GP	120	120	122	120,7	Sedang
8	GAS	111	111	111	111	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan 2 siswa masuk dalam tingkat perilaku agresif rendah, dan 6 siswa masuk dalam tingkat perilaku agresif sedang. Setelah diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test* maka diketahui skor rata-rata masing-masing anggota kelompok. Rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelompok konseling disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Rata-rata skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Konseling

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih Skor
1	EM	116	102,7	13,3
2	MSN	110	95,7	14,3
3	PSW	102,3	85,7	16,6
4	DS	130,7	109	21,7
5	NU	117,7	92,3	25,4
6	I	102,3	85,3	17
7	GP	129,7	120,7	9
8	GAS	119,7	111	8,7
Rerata		116,05	100,3	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat adanya perbedaan antara hasil rata-rata skor *pretest* dan *post-test* pada kelompok konseling. EM memperoleh rata-rata skor *pre-test* 116 dan

mengalami penurunan sejumlah 13,3 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 102,7. MSN memperoleh rata-rata skor *pre-test* 110 dan mengalami penurunan sejumlah 14,3 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 95,7. PSW memperoleh rata-rata skor *pre-test* 102,3 dan mengalami penurunan sejumlah 16,6 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 85,7. DS memperoleh rata-rata skor *pre-test* 130 dan mengalami penurunan sejumlah 21,7 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 109. NU memperoleh rata-rata skor *pre-test* 117,7 dan mengalami penurunan sejumlah 25,4 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 92,3. I memperoleh rata-rata skor *pretest* 102,3 dan mengalami penurunan sejumlah 17 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 85,3. GP memperoleh rata-rata skor *pre-test* 129,7 dan mengalami penurunan sejumlah 9 poin rata-rata skor *post-test* menjadi 120,7. GAS memperoleh rata-rata skor *pre-test* 119,7 dan mengalami penurunan sejumlah 8,7 poin rata-rata skor *posttest* menjadi 111.

Seluruh anggota kelompok mengalami penurunan skor berkisar antara 8,7 sampai dengan 25,4 poin. Selisih rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* tertinggi yaitu NU dengan selisih nilai sejumlah 25,4 poin, sedangkan yang terendah yaitu GAS dengan selisih nilai sejumlah 8,7 poin. Rerata rata-rata skor *pre-test* 116,5 dan *post-test* 100,3.

Perbedaan dan persamaan kategori perilaku agresif anggota kelompok konseling pada saat *pre-test* dan *post-test* disajikan dalam tabel berikut: 116.5 100.3

Tabel 5. Kategorisasi Rata-rata Skor *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama	Pre-test		Post-test		Selisih Skor
		Skor	ktg	Skor	ktg	
1	EM	116	sdg	102,7	sdg	13,3
2	MSN	110	sdg	95,7	sdg	14,3
3	PSW	102,3	sdg	85,7	rdh	16,6
4	DS	130,7	tgg	109	sdg	21,7
5	NU	117,7	sdg	92,3	sdg	25,4
6	I	102,3	sdg	85,3	rdh	17
7	GP	129,7	tgg	120,7	sdg	9
8	GAS	119,7	sdg	111	sdg	8,7
		116,6	sdg	100,3	sdg	16,3

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat adanya perbedaan dan kesamaan antara kategori *pre-test* dan *post-test*. PSW dan I mengalami penurunan dari kategori perilaku agresif sedang menjadi rendah. EM, MSN, NU, dan GAS tetap pada kategori perilaku agresif sedang. DS dan GP mengalami penurunan kategori dari Tinggi ke sedang. Dapat disimpulkan bahwa 4 siswa mengalami penurunan kategori dan 4 siswa tidak mengalami perubahan kategori. Tidak ada perubahan kategori yang signifikan. Tidak terjadi perubahan rata-rata kategori skor perilaku agresif, namun skor rata-rata terjadi penurunan sebanyak 16,3.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh maka dapat dilihat seluruh anggota kelompok konseling mengalami penurunan hasil rata-rata *post-test*. Hasil rata-rata skor *pre-test* dan rata-rata skor *post-test* yang diperoleh, seluruh anggota kelompok konseling mengalami penurunan nilai skala perilaku agresif sehingga peneliti berkesimpulan bahwa tidak diperlukan siklus kedua dalam penelitian ini. Penurunan berkisar antara 8,7

sampai dengan 25,4 poin. Selisih rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* tertinggi dengan selisih nilai sejumlah 25,4 poin, sedangkan yang terendah dengan selisih nilai sejumlah 8,7 poin. Kategorisasi perilaku agresif beberapa anggota konseling kelompok mengalami penurunan. 4 siswa mengalami perubahan kategori dan 4 siswa yang lainnya tidak mengalami perubahan kategori.

Penurunan skor rata-rata yang paling tinggi dialami oleh NU. Beberapa perilaku agresif yang dimunculkan NU berasal dari rasa benci atau kemarahan pada orang yang dilukai. Perilaku agresif yang dimunculkan sesuai dengan pendapat Myers, salah satu tipe perilaku agresif ialah *hostile aggression* yaitu perilaku agresif yang berasal dari kemarahan yang bertujuan untuk melukai, merusak, atau merugikan.

Selama proses konseling kelompok NU menunjukkan perubahan sikap selama proses konseling kelompok pada setiap pertemuannya. Salah satu tahapan dari regulasi emosi ini ialah *searching*, tindakan yang dilakukan ialah mencari solusi dengan cara mengidentifikasi permasalahan salah satunya emosi yang dihasilkan dari peristiwa yang dialami. Keberhasilan tindakan yang dialami NU sejalan dengan pendapat Gross dan Thompson (2006: 14-22) mengatakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses ini ialah adanya *Cognitive change* yaitu perubahan dari penilaian seseorang terhadap makna emosional, dapat mengubah cara berpikir tentang situasi itu sendiri. Perilaku yang ditunjukkan NU dalam lembar observasi juga menunjukkan



semakin berkurangnya perilaku agresif yang dimunculkan. NU juga berpartisipasi dan aktif selama proses dengan selalu memberikan tanggapan berupa saran, masukan, dan pertanyaan.

Hipotesis penelitian ini dinyatakan terbukti didukung dengan didukung pendapat Phillipot dan Feldman (2004) yang mengemukakan bahwa salah satu fungsi regulasi emosi ialah untuk meredam atau mengurangi perilaku dan emosi tertentu. Tipe agresivitas yang dialami anggota kelompok konseling ialah *hostile aggression* yang dilatarbelakangi oleh kemarahan. Proses dalam penelitian ini tahapan sebelum anggota kelompok konseling melakukan rencana tindakan sebagai tahapan *treatment*, ialah mengidentifikasi dan mengatasi emosi negatif yang dirasakan terlebih dahulu (tahap *searching*).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan pada seluruh rangkaian proses konseling kelompok, hampir semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme yang tinggi pada setiap pertemuannya. Dengan kata lain, dinamika dalam konseling kelompok tersebut terjadi dengan baik sehingga mempengaruhi keberhasilan konseling kelompok, sejalan dengan pendapat Jacobs, Harvill dan Manson (1994) dinamika kelompok adalah kekuatan yang saling mempengaruhi hubungan timbal balik kelompok dengan interaksi yang terjadi antara anggota kelompok dengan pemimpin yang diberi pengaruh kuat pada perkembangan kelompok.

Perilaku agresif yang paling banyak muncul selama proses konseling kelompok adalah berkata

kasar, menghina, dan menyakiti secara fisik. Kondisi tersebut sesuai dengan skala perilaku agresif yang diisi oleh anggota kelompok sebelum mengikuti konseling kelompok yaitu aspek perilaku agresif yang dilakukan ialah *physical aggression* dan *verbal aggression*.

Melalui teknik regulasi emosi ini, siswa dibantu untuk mengidentifikasi perilaku agresif yang dialaminya, mulai dari sebab, emosi yang muncul, serta langkah apa yang seharusnya diambil agar siswa tidak melakukan perilaku agresif. Siswa mengidentifikasi emosi yang muncul karena emosi terjadi disebabkan oleh stimulus pada diri seseorang dan kemudian tercermin ke dalam perilaku (Garber dan Dodge, 2004: 19).

Tahapan regulasi emosi ini tidak langsung selesai dalam satu kali pertemuan. Kegiatan konseling kelompok ini berlangsung kurang lebih satu bulan, tahapan yang membutuhkan waktu lama ialah *implementating* yang mana anggota konseling kelompok menerapkan rencana tindakan yang telah dibuat pada tahapan sebelumnya. Diperlukan kerjasama antar anggota kelompok konseling untuk saling memberi masukan dan mengawasi. Perubahan perilaku yang dialami individu tidak berlangsung secara *instan*, hal tersebut sesuai dengan pendapat Skinner dalam Koswara (1991:77) individu adalah organisme yang memperoleh perbendaharaan tingkah lakunya melalui belajar. Perspektif behaviorisme Skinner menyebutkan studi tentang kepribadian yang merupakan keseluruhan dari perilaku, menyebutkan bahwa perilaku melibatkan sejarah hidup atau

pengalaman belajar dan latar belakang atau faktor bawaan. Perilaku yang telah terbentuk melalui proses belajar selama masa hidup remaja perlu mengalami pengulangan jika akan diubah menjadi perilaku yang berbeda dari perilaku sebelumnya. Selain pengulangan, pemberian kesadaran terhadap perilaku yang dilakukan dirasa perlu.

Dinamika kelompok selama proses diskusi melibatkan aspek kognitif dan sosial anggota konseling kelompok yang sesuai dengan Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (2016:10) yang menyebutkan perkembangan kognitif peserta didik/konseli mulai menunjukkan kemampuan berpikir abstrak yang membuat remaja menjadi berpikir kritis, memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dan egosentris.

Adanya regulasi emosi melalui konseling kelompok dapat membantu siswa dalam mereduksi atau menurunkan tingkat perilaku agresif dengan mengendalikan emosi melalui analisis peristiwa yang dialaminya sehingga anggota kelompok konseling dapat melakukan rencana tindakan yang telah disusun sesuai dengan keadaan emosi dan norma sosial yang ada. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Yustisi Maharani Syahadat pada tahun 2013, bahwa perilaku agresif anak bisa diturunkan dengan pelatihan regulasi emosi. Dinamika kelompok yang terjadi selama proses konseling kelompok membuat siswa mampu untuk saling membantu agar dapat bersama-sama mengatasi permasalahan yang dimilikinya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

## **Simpulan**

Perbandingan hasil rata-rata antara pra tindakan dengan hasil rata-rata setelah diberikan tindakan yang mengalami penurunan sehingga tercapai target yang sesuai dengan kriteria keberhasilan. Penurunan yang terjadi yaitu berkisar antara 8,7 sampai dengan 25,4 poin. Sesuai data yang diperoleh maka dapat dinyatakan kriteria 75% anggota kelompok mengalami penurunan skor skala perilaku agresif dapat terpenuhi sebanyak 100% atau dinyatakan seluruh siswa mengalami penurunan tingkat perilaku agresif. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perubahan rata-rata kategori perilaku agresif, namun pada rata-rata skor menunjukkan adanya penurunan sebanyak 16,3 poin.

Penurunan hasil skala di atas didukung dengan hasil observasi pada setiap pertemuan yang menunjukkan adanya perubahan dalam diri siswa. Siswa pada awal pertemuan masih melakukan beberapa perilaku agresif, baik perilaku verbal ataupun non verbal. Selama proses kegiatan konseling kelompok perilaku agresif yang dilakukan anggota kelompok menunjukkan perubahan yaitu semakin berkurang perilaku agresif yang dilakukan.

Selama proses kegiatan konseling kelompok semua anggota berpartisipasi aktif baik dalam memberi saran, masukan, atau pertanyaan. Komitmen yang dibuat anggota kelompok konseling juga dijalani oleh semua anggota, hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku yang dilakukan. Selain itu, rencana tindakan yang sudah dilaksanakan juga menunjukkan bahwa semua anggota kelompok

konseling menjalankan komitmen yang dibuat diawal kegiatan.

Hasil kedua data diatas menunjukkan konseling kelompok dengan teknik Regulasi emosi mampu mereduksi atau menurunkan tingkat perilaku agresif siswa yang membuat peneliti berkesimpulan bahwa siklus penelitian dicukupkan pada siklus pertama dan tidak dilanjutkan pada siklus kedua

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Guru hendaknya dapat menggunakan teknik regulasi emosi sebagai salah satu alternatif dalam melaksanakan konseling kelompok yang bersifat kuratif.
2. Siswa hendaknya mampu menerapkan regulasi emosi dalam lingkungan yang lainnya seperti lingkungan dalam komunitas tertentu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R., & Richardson, D. (1994). *Human Aggression – 2nd*. New York: Plenum Press.
- Berkowitz, L. (1995). *Agresi, Sebab dan Akibatnya*. Alih bahasa Hartatni Woro Susiatni. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo.
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63: 452-459.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Bandung: Refika Aditama.

- Dyaksini, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Garber, J., & Dodge, K. (2004). *The development of Emotion Regulation and Dysregulation*. Newyork: Cambridge University.
- Gross, J., & Thompson, R. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergen Consequences for Experience and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74. 224-237.
- Myers, G. (1999). *Social Psychology (sixth edition)*. Holland, Michigan: McGraw, Hill College.
- Neal, D., & Carey, K. (2005). A follow-up psychometric analysis of the selfregulation questionnaire. *Psychology of Addicting Behavior*, 14 (4): 414-422.
- Syahadat, Y. (2013). PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN. *Humanitas, Vol. X No.1*, 19-34.