

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam cakupan yang luas perilaku agresif adalah perilaku melanggar norma sosial yang berlaku dimasyarakat, baik itu norma kesopanan, etika maupun aturan yang ada dimasyarakat. Perilaku agresif dapat memicu timbulnya tindak kekerasan atau kriminalitas sehingga masyarakat merasa resah dengan adanya hal tersebut. Perilaku agresif sering kali dijadikan tempat untuk pencarian jati diri oleh anak remaja terutama dilingkungan sekolah. Remaja adalah fase peralihan yang identik dengan transformasi besar pada aspek fisik maupun kognitif dan cepat. Perilaku agresif pada remaja menjadi masalah yang serius terutama dilingkungan sekolah, remaja mulai mengalami kematangan fisik, mental, sosial dan emosional.¹

Perilaku agresif kebanyakan kita jumpai pada peserta didik yang bermacam-macam karakteristik yang berbeda entah itu secara verbal (kata-kata) atau non-verbal (fisik).² Namun, karena kata "agresi" dikaitkan dengan perilaku buruk, kebanyakan orang menafsirkannya sebagai perilaku negatif

¹ Yulvi Hardoni, Meri Neherta, dan Rika Sarfika, "Karakteristik Perilaku Agresif Remaja Pada Sekolah Menengah the Aggressive Behavior Characteristic of Adolescent At Vocational High School," *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7, no. 3 (2019): 257–266.

² Badrun Susantyo, "MEMAHAMI PERILAKU AGRESIF: Sebuah Tinjauan Konseptual," *Sosio Informa* 16, no. 3 (2011).

dalam aktivitas manusia sehari-hari. Sikap agresif merupakan salah satu aspek alami dari karakter manusia yang sulit untuk dihindari.

Perilaku agresif adalah perilaku yang bertujuan untuk melakukan pembelaan diri sendiri dengan cara menjatuhkan dan menyakiti orang lain.³ Perilaku agresif dipandang sebagai tindakan manusia untuk memenuhi kebutuhan bertahan hidup, mempertahankan serta mengembangkan sisi kemanusiaannya, sekaligus membangun dan memperluas komunitas artinya tindakan yang digunakan untuk kepentingan diri sendiri, dimana individu cenderung berusaha memenuhi kebutuhan atau tujuannya dengan cara yang menjatuhkan dan merugikan orang lain.

Tindakan agresif diklasifikasikan ke dalam dua bentuk, salah satunya adalah agresivitas verbal yang melibatkan kata-kata dan agresif secara non-verbal yang melibatkan tindakan. Bentuk perilaku agresif secara verbal yaitu seperti memanggil teman dengan sebutan yang buruk, menggunakan bahasa kasar dalam percakapan sehari-hari, marah, mencaci maki, menghina, mengancam, membentak, menyindir, berkata kotor, Sementara itu, agresivitas non-verbal dapat diwujudkan melalui tindakan seperti melempar benda, menendang, mencubit, berkelahi, dan berbagai bentuk fisik lainnya.

Perilaku agresif merujuk pada segala bentuk tindakan yang bersifat mengancam terhadap individu maupun objek, baik melalui ekspresi verbal

³ Farida Aryani, *KETERAMPILAN ASERTIF UNTUK REMAJA* (ELMARKAZI, 2022).

maupun tindakan nonverbal, yang berpotensi menimbulkan kerugian bagi manusia atau makhluk hidup lainnya. Umumnya, perilaku ini dilakukan dengan tujuan untuk melukai atau merugikan pihak lain, dan sering kali terjadi tanpa adanya persetujuan atau penerimaan dari korban.⁴ Perilaku agresif merupakan perilaku dengan memberikan kesengsaraan atau penderitaan yang ditujukan meliputi beragam tindakan kekerasan yang dilakukan secara sadar dengan target individu lain. Perilaku agresif sendiri dengan tujuan mengekspresikan perasaan negatif dan mencapai kepuasan tersendiri atau tujuan tertentu.

Perilaku agresif berdampak bagi diri sendiri serta lingkungan sekitar kita.⁵ Perilaku agresif yang cukup serius baik bagi pelaku, korban, atau lingkungan sosialnya. Dampak bagi kerap menimbulkan ketidaknyamanan bagi rekan-rekan lainnya yang dapat menghambat perkembangan emosional dan sosialnya. Orang yang berperilaku agresif dibenci atau dijauhi oleh orang lain karena mereka merasa tidak nyaman akan perilaku tersebut dan mereka merasa dirinya terancam sehingga perkembangan sosialnya tidak baik⁶. Perilaku agresif yang tidak ditangani dengan cepat akan menimbulkan efek jangka panjang sampai nanti dewasa dan kejadian

⁴ Peni Isnaeni, "Konformitas Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1 (2021): 121.

⁵ Atang Setiawan, "Penanganan Perilaku Agresif pada Anak," *Jassi Anakku* 9, no. 1 (2010): 89–96.

⁶ Yoshi Restu dan . Yusri, "Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah," *Konselor* 2, no. 1 (2013).

tersebut akan terus-menerus di masa yang akan datang karena perilaku agresif sulit untuk dirubah bahkan bisa sampai melakukan tindak kriminal.

Sedangkan dampak bagi korban yang paling menonjol yaitu rasa tidak nyaman, rasa percaya diri rendah bahkan bisa mengalami gangguan mental atau depresi. Korban dari tindak perilaku agresif seringkali merasa bahwa dirinya tidak pantas berada di lingkungan tersebut sehingga dia melakukan isolasi sosial serta dapat mempengaruhi konsentrasi dalam belajarnya yang dapat menyebabkan penurunan akademik. Korban dari perilaku agresif ini juga menimbulkan dampak yang serius dimasa mendatang yang mengarah pada perkembangan sosialnya, misalnya seseorang tersebut akan selalu takut jika bertemu dengan orang baru. Perilaku agresif yang sering dilakukan yaitu di lingkungan sekolah, yang menyebabkan lingkungan sekolah tidak kondusif.

Perilaku agresif pada siswa terutama di lingkungan sekolah memerlukan penanganan yang tepat oleh guru bimbingan konseling penanganan ini penting dalam memahami dan mengatasi penyebab utama dari permasalahan tersebut. Perilaku agresif pada siswa kebanyakan disebabkan oleh masalah kepribadian siswa dengan karakter yang cenderung keras menganggap perilaku agresif adalah perilaku yang wajar dilakukan di kalangan remaja. Selain itu kurangnya pengawasan terhadap orang tua, guru mapel ataupun guru bimbingan konseling, hal ini menyebabkan kurangnya perhatian dari orang tua, guru mapel, dan guru bimbingan konseling yang sehingga membuat siswa merasa bebas untuk

bertindak agresif kepada semua orang tanpa memikirkan dampaknya. Perilaku agresif juga bisa dipengaruhi oleh lingkungan sosial terutama pengaruh dari teman sebaya yang menunjukkan perilaku agresif sama sehingga dapat meniru perilaku tersebut.

Berdasarkan permasalahan yang ada guru bimbingan konseling dan orang tua memiliki peran penting dalam menangani permasalahan yang bertindak agresif terutama di lingkungan sekolah⁷. Orang tua memiliki peran dalam mengurangi perilaku agresif dengan melakukan komunikasi dengan anak tersebut dengan merawat, menjaga, mendidik, membimbing, melatih, membantu, memberikan pemahaman tentang bagaimana bersikap disiplin dengan baik supaya berkembang sejalan dengan nilai-nilai dan aturan sosial yang berlaku.

Setelah mengamati munculnya perilaku agresif pada siswa, penting untuk memahami strategi dalam menurunkan tingkat agresivitas tersebut, bahkan hingga mampu menghapus kebiasaan negatif tersebut secara menyeluruh.⁸ Di ranah pendidikan, peran layanan bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah sangat krusial dalam menekan perilaku agresif siswa. Pendekatan ini menjadi salah satu upaya strategis dalam menyampaikan

⁷ Fitri Hayati, "Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik di MA," *Jurnal Manajer Pendidikan* 10, no. 6 (2016): 603–607.

⁸ Anniez Rachmawati Musslifah et al., "Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Agresi pada Anak," *Jurnal Talenta Psikologi* 10, no. 2 (2021): 5–21, <https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/759>.

dukungan guna menyelesaikan masalah tersebut, khususnya perilaku agresif pada siswa.

Prayitno menyatakan bahwa bimbingan dan konseling merupakan bentuk layanan serta kegiatan dukungan yang disesuaikan sejalan dengan kaidah serta nilai-nilai sosial yang dianut oleh masyarakat.⁹ Dengan tujuan upaya pembinaan dilakukan terhadap peserta didik secara individual maupun secara kolektif, dengan tujuan untuk mencapai perkembangan pribadi yang optimal serta pembentukan kemandirian dalam kehidupan pribadi, sosial, akademik, serta karier.

Bimbingan dan konseling merupakan pendekatan yang terstruktur serta responsif terhadap permasalahan dengan tujuan mendukung individu dalam mencapai pertumbuhan yang maksimal, membentuk perilaku adaptif, menciptakan kondisi lingkungan yang kondusif, serta meningkatkan keterampilan individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai situasi lingkungan. Perubahan perilaku ini terjadi melalui proses perkembangan yang sehat, yakni melalui interaksi positif dan konstruktif antara individu dan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, bimbingan dan konseling memiliki peran signifikan dalam menciptakan suasana yang mendukung serta membangun hubungan yang dinamis antara individu dengan lingkungannya untuk mendorong pertumbuhan, transformasi, dan peningkatan perilaku. Layanan ini juga termasuk dalam praktik profesional

⁹ H Kamaluddin, "Bimbingan dan Konseling Sekolah," *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 17, no. 4 (2011): 447–454.

yang difokuskan pada membantu siswa menjadi mandiri, bukan pada aktivitas akademis seperti yang dilakukan guru ketika mengajar mata pelajaran.¹⁰

Guru bimbingan konseling juga tidak kalah penting dalam membantu menangani permasalahan tersebut terutama dilingkungan sekolah, guru bimbingan konseling bisa membantu mengurangi atau mencegah supaya bisa mengontrol diri mereka agar tidak berperilaku agresif. Pendidik pada ranah bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam menangani perilaku agresif pada siswa dengan memanfaatkan berbagai bentuk layanan serta pendekatan tertentu. Beberapa bentuk layanan yang dapat diberikan meliputi konseling secara individual maupun secara kelompok. Dalam layanan konseling individual, peserta didik yang menunjukkan perilaku agresif dapat diberikan perhatian khusus untuk mendalami penyebab dari perilaku peserta didik sehingga dapat mengajarkan keterampilan pengendalian diri. Selain melakukan konseling individu konseling kelompok dapat menciptakan kesadaran sosial yang tinggi, dimana peserta didik bisa belajar dari pengalaman yang sudah dilalui terutama pengalaman dari teman-teman sebaya dan mengembangkan empati serta mengembangkan keterampilan komunikasi yang baik dan efektif.

¹⁰ Ibid.

Berdasarkan hasil observasi di MAN 2 Kediri telah memiliki sistem pelayanan konseling individu, konseling kelompok dan bimbingan klasikal yang sudah terstruktur. Layanan konseling individu dilakukan dengan memberikan perhatian penuh dan menjangkau individu secara utuh dan lebih pribadi.¹¹

Dari permasalahan diatas tentunya harus mendapatkan perhatian yang penuh, untuk menemukan solusi yang dapat menyelesaikan permasalahan tersebut. Sehubungan dengan kondisi tersebut, diperlukan suatu pendekatan yang mampu mendukung peningkatan kemampuan pengendalian diri pada siswa kelas XI MAN 2 Kediri. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi layanan bimbingan dan konseling yang diberikan secara terarah dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Bimbingan dan konseling berfungsi sebagai sarana penting dalam memberikan dukungan kepada peserta didik mengembangkan kemampuan *self control* yang optimal. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memilih pendekatan konseling behavioral sebagai metode untuk mengarahkan perilaku yang tidak sesuai menjadi perilaku yang selaras mengikuti ketentuan dan norma yang berlaku di lingkungan sekolah.

Metode konseling behavioral difokuskan untuk menurunkan tingkat perilaku agresif pada peserta didik melalui menggunakan teknik *self control*. Pendekatan konseling behavioral menargetkan berbagai macam perilaku

¹¹ M Fatchurrahman, "Problematik Pelaksanaan Konseling Individual," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 3, no. 2 (2022): 25–30.

konseli. Konseli sering mengalami kesulitan karena perilaku yang menyimpang dari norma atau berlebihan. Konselor yang menggunakan pendekatan perilaku membantu klien mempelajari pola perilaku baru yang sesuai atau mengubah atau menghilangkan perilaku yang berlebihan.¹² Konseling behavioral adalah layanan konseling yang ditujukan kepada peserta didik untuk membantu mereka memahami cara mengubah perilaku bermasalah agar mematuhi norma dan aturan yang ditetapkan.¹³

Menurut Chaplin, *self control* merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilakunya sendiri, termasuk di dalamnya kemampuan untuk menahan dan mengendalikan dorongan atau tindakan yang bersifat impulsif.¹⁴ Sementara itu, menurut Nevid dan rekan-rekannya, strategi pengendalian diri dirancang untuk membantu individu yang mengalami permasalahan dalam mengembangkan keterampilan tertentu yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku mereka ke arah yang lebih adaptif.¹⁵

Konseling behavioral memiliki kelebihan, salah satunya adalah fokusnya pada pengembangan perilaku yang konkret dan dapat diukur sebagai hasil dari proses konseling. Pendekatan ini juga menekankan

¹² Andi Thahir dan Deska Oktaviana, "Pendekatan Konseling Behavior dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Kebiasaan Merokok pada Peserta Didik di SMA Negeri 13 Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 1 (2017): 29–40.

¹³ Mastawati Nduru et al., "Perkembangan Moral Siswa," *Jurnal Ilmiah Aquinas* 4, no. 1 (2021): 159–168, <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>.

¹⁴ Dosen Fakultas Tarbiyah et al., "Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling 03 (2) (2016) 187-200 PENGARUH KONSELING COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017 Yahya" 03, no. 2 (2017): 187–200, <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>.

¹⁵ *Ibid.*

pentingnya memusatkan perhatian pada perilaku yang tampak saat ini, bukan pada peristiwa atau perilaku yang terjadi di masa lalu. Namun demikian, pendekatan ini juga memiliki kekurangan, yakni kecenderungannya yang terlalu menitikberatkan pada penerapan teknik-teknik tertentu. Meskipun konselor sering kali menyatakan dukungan terhadap tujuan yang ingin dicapai oleh konseli, dalam praktiknya, tujuan konseling justru lebih banyak ditentukan oleh konselor daripada oleh konseli itu sendiri.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengkaji mengukur tingkat keberhasilan penerapan layanan konseling behavioral dengan penerapan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku agresif pada siswa kelas XI MAN 2 Kediri. Perilaku agresif kemungkinan sulit untuk dihilangkan secara langsung maka dengan adanya penelitian ini memberikan Perilaku agresif kemungkinan sulit untuk dihilangkan secara langsung, maka dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai efektivitas intervensi konseling behavioral dalam membantu peserta didik mengontrol kecenderungan perilaku agresif. Di samping itu, temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam merancang strategi bimbingan dan konseling yang lebih tepat sasaran dalam menangani perilaku agresif di lingkungan sekolah.

Merujuk pada penjabaran mengenai latar belakang sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan sebuah studi dengan

judul “Efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI MAN 2 Kediri”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penelitian ini, diperoleh temuan beberapa permasalahan utama, antara lain:

1. Siswa kelas XI MAN 2 Kediri belakangan ini mengalami peningkatan perilaku agresif yang signifikan.
2. Siswa kelas XI MAN 2 Kediri mengalami kesulitan dalam menahan dorongan agresif, bahkan ketika berinteraksi langsung dengan guru di lingkungan sekolah.
3. Efektivitas layanan bimbingan konseling individual yang menerapkan pendekatan behavioral dengan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku agresif pada siswa masih belum dapat dipastikan secara empiris.

C. Rumusan Masalah

Mengacu pada paparan latar belakang permasalahan di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat keefektifan teknik *self control* dalam mereduksi perilaku agresif pada siswa kelas XI MAN 2 Kediri?

D. Tujuan Penelitian

Merujuk pada permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, sejalan dengan hal tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Menganalisis efektivitas pendekatan konseling behavioral yang memanfaatkan teknik *self control* dalam menurunkan tingkat perilaku agresif pada peserta didik kelas XI MAN 2 Kediri.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mengupayakan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Kontribusi Teoritis

Diharapkan melalui penelitian ini mampu menambah wawasan dan memperkaya kajian ilmiah terkait dengan perilaku agresif pada peserta didik.

2. Kontribusi Praktis

- a. Untuk Peserta Didik

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa kelas XI MAN 2 Kediri dalam mengendalikan dan menurunkan kecenderungan perilaku agresif yang dimiliki.

- b. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai rujukan atau sumber informasi pertimbangan dalam menangani permasalahan siswa, khususnya berkaitan dengan perilaku agresif yang terjadi di lingkungan sekolah.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada penerapan konseling behavioral yang menggunakan teknik *self control* sebagai upaya untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa kelas XI MAN 2 Kediri. Berdasarkan penelitian ini tujuan utamanya adalah mengevaluasi sejauh mana efektivitas teknik *self control* dalam menekan frekuensi dan intensitas perilaku agresif yang tinggi. Pemilihan fokus perilaku tersebut didasarkan pada jenis perilaku yang paling sering muncul dan berpotensi menimbulkan dampak negatif yang signifikan.

Ruang lingkup penelitian ini terbatas pada permasalahan tingginya perilaku agresif di lingkungan sekolah, dengan partisipan penelitian terdiri dari siswa kelas XI-H dan Kelas XI-D MAN 2 Kediri. Sampel penelitian ditentukan sebanyak enam orang siswa melalui metode purposive sampling.

G. Penegasan Variabel

Pada penelitian ini terdapat penegasan variabel yang pengertian dan pembatasannya harus dijelaskan, sebagai berikut :

1. Teknik *Self Control*

Teknik *self control* adalah metode yang menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengontrol, membimbing, dan menyesuaikan perilaku mereka ketika berhadapan dengan situasi yang

menantang atau penuh masalah.¹⁶ Pengendalian diri (*self control*) merujuk pada kapasitas individu dalam mengelola, mengarahkan, serta mengontrol perilaku mereka menuju hasil yang konstruktif. *Self control* juga mencerminkan kepekaan seseorang terhadap stimulus internal maupun eksternal yang memengaruhi tindakannya.¹⁷

2. Perilaku Agresif

Buss dan Perry menyatakan bahwa agresivitas merupakan dorongan atau kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan yang bertujuan menyakiti pihak lain melalui kekerasan fisik maupun tekanan mental dan mengekspresikan perasaan negatif untuk mencapai tujuan yang diinginkan.¹⁸

Sigmund Freud berpendapat bahwa agresi merupakan ekspresi naluri kematian (Thanatos) yang sangat kuat, karena dengan melakukan tindakan agresi, seseorang secara mekanis melepaskan energi destruktif untuk menjaga keseimbangan psikis antara naluri cinta (Eros) dan naluri kematian (Thanatos). Akan tetapi, agresi dapat dikendalikan, tetapi tidak dapat dihilangkan, karena merupakan karakteristik alami manusia.

¹⁶ Manurrima Heriansyah dan sestuningsih margi Rahayu, "Teknik self control untuk mengatasi obesitas," *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1, no. 2 (2017): 1–8.

¹⁷ R. S. Ghufro, M. N., & Risnawita, "Teori-teori Psikologis," 2010.

¹⁸ Eva Maghfiroh, "Pola Behaviour Reward Dan Punishment (Melalui Format Klasikal Pesantren Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Santri)," *Dakwatuna: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 6, no. 1 (2020): 56–74.

Menurut Scheneiders, agresivitas merupakan luapan emosi yang muncul sebagai reaksi atas kegagalan diri, yang diekspresikan melalui tindakan merusak terhadap orang lain atau objek, baik melalui ucapan maupun perilaku fisik, dengan adanya unsur kesengajaan.¹⁹

H. Sistematika Penulisan

Struktur penulisan dalam skripsi ini disusun berdasarkan acuan yang tercantum dalam pedoman penyusunan karya ilmiah, sehingga penulis merujuk pada kerangka tersebut dalam menyusun bagian-bagian penelitian ini.

Bab I: Pendahuluan, memuat uraian mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup kajian, definisi operasional variabel, serta sistematika penulisan skripsi.

Bab II: Tinjauan Pustaka, berisi pembahasan teori-teori yang relevan dengan fokus penelitian, di antaranya konsep konseling behavioral, teknik *self control*, perilaku agresif, layanan konseling individual, hasil-hasil penelitian terdahulu, landasan teori, serta rumusan hipotesis.

Bab III: Metodologi Penelitian, menjelaskan mengenai rancangan penelitian, tempat dan waktu pelaksanaan, serta variabel penelitian yang digunakan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

¹⁹ Susantyo, "MEMAHAMI PERILAKU AGRESIF: Sebuah Tinjauan Konseptual."

Bab IV Hasil Penelitian, menjelaskan hasil penelitian berupa deskripsi data pada setiap variabel yang sudah diolah dengan teknik statistik deskriptif. Menjelaskan hipotesis penelitian pada setiap variabel yang diperoleh dari perhitungan statistik deskriptif.

Bab V Pembahasan, membahas dan menjelaskan penguatan temuan penelitian dan membandingkan hasilnya dengan teori dan penelitian sebelumnya.