

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF VERBAL SISWA KELAS VII-F SMPN 1 NGUNUT TULUNGAGUNG

IMPLEMENTATION OF GROUP COUNSELING COGNITIVE BEHAVIOR TO REDUCE AGGRESSIVE VERBAL BEHAVIOR OF STUDENTS IN CLASS VII-F SMPN1 NGUNUT TULUNGAGUNG

HANIF KURNIAWATI

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: hanif.kurniawati@yahoo.co.id

Dra. Titin Indah Pratiwi, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,
email: prodi_bk_unesa@yahoo.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara didapatkan fakta mengenai tingginya perilaku agresif siswa di SMPN 1 Ngunut Tulungagung, hal ini ditunjukkan dengan banyak siswa yang sering protes terhadap guru, tidak menghormati guru, mencaci teman, mengumpat, membuat keributan, dan membuat kegaduhan, berkata jorok, dan berbohong di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok kognitif perilaku untuk mengurangi perilaku agresif siswa di SMPN 1 Ngunut Tulungagung. Subjek penelitian diambil dari siswa kelas VII-F, karena kelas ini menunjukkan perilaku agresif yang tinggi dan diharapkan mampu mengurangi perilaku agresif siswa. Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental design dengan jenis pre-test post-test one group design, sedangkan subyek penelitiannya adalah 6 siswa kelas VII-F di SMPN 1 Ngunut Tulungagung yang memiliki perilaku agresif tinggi. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi yakni dengan menggunakan angket. Teknis analisis data yang digunakan adalah Uji Tanda. Hasil analisis Uji Tanda menunjukkan bahwa tanda positif (+) berjumlah 6. Berarti N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) adalah 6, sehingga X (banyaknya tanda yang lebih sedikit) adalah 0. Dengan melihat table tes binomial dengan ketentuan $N = 6$ dan $X = 0$, maka diperoleh $p = 0,016$. Bila menggunakan ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa $0,016 < 0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan *mean pre-test* 96,33 dan *mean post-test* 70,7. Hal ini membuktikan bahwa pemberian konseling kelompok kognitif perilaku dapat menurunkan perilaku agresif siswa di kelas VII-F SMPN 1 Ngunut Tulungagung.

Kata Kunci: Konseling Kelompok Kognitif Perilaku, Perilaku Agresif Verbal

ABSTRACT

Based on observations and interviews obtained fact about the high aggressive behavior of students at SMPN 1 Ngunut Tulungagung, this case is showed that many students always pretest to teacher, do not respect teachers, friends childed, shout, make a noise, said slob, and fibbed in school enironment. This study aimed to examine the application of counseling kognitive behavior to reduce behavioral aggressive training students in SMPN 1 Ngunut, because this class shows a high aggresssive behavior and expected to reduce the aggressif behavior of students. This type of research is the study of pre - eksperimental designe with the type of pre - test post-test one group design , while the subjects of the study were 6 students in class VII-F who have high aggressive behavior . The method used to collect data on students who have high aggressive behavior by using a questionnaire . Technical analysis of the data used is the sign test . The sign test analysis results indicate that the positive sign (+) accounted for 6 . Means that N (number of pairs that showed differences) is 6 , so that X (number sign fewer) is 0 . Given the binomial test table with the provisions of $N = 6$ and $X = 0$, the obtained $p = 0.016$. When using α determination (standard error) of 5 % is 0.05, it can

be concluded that the price of $0.016 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a accepted . This proves that cognitive behavioral group counseling can reduce aggressive behavior of students in class VII-F SMPN 1 Ngunut Tulungagung.

Keywords: Cognitive Behavioral Counseling Group, Aggressive Verbal Behavior

PENDAHULUAN

Pendidikan Dasar menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah pendidikan yang berbentuk Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain sederajat serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat. Tujuan pendidikan dasar adalah untuk memberikan bekal kemampuan dasar kepada siswa untuk membangun kehidupannya sebagai pribadi, anggota masyarakat, warga negara dan anggota umat manusia serta mempersiapkan siswa untuk mengikuti pendidikan menengah.

Sekolah dan keluarga merupakan dua sistem yang amat penting di dalam kehidupan anak dan remaja. Keluarga berperan utama dalam mempengaruhi anak-anak dalam proses perkembangan dan sosialisasinya. Anak-anak belajar pola-pola awal perilaku, berkomunikasi, menyatakan perasaan, belajar nilai-nilai dan sikap dalam keluarga. Kemudian setelah anak memasuki sekolah maka sekolah tidak hanya mengembangkan ketrampilan kognitif, tetapi juga mempengaruhi perkembangan perilaku emosional dan sosial. Untuk selanjutnya, anak dipengaruhi oleh kedua sistem itu.

Masa remaja merupakan masa dimana seorang berada dalam kisaran umur 11-12 tahun dan masa-masa ini terlihat tingkah laku yang cenderung negatif, fase yang sukar untuk anak dan orang tua. Ketidak seimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat dalam masa ini, (Hurlock, 2005).

Karena ketidak nyamanan emosional pada remaja, maka tidak sedikit remaja bereaksi secara defensif seperti yang tampak pada tingkah laku salah suai seperti agresif, melawan, keras kepala, dan senang mengganggu, yang akan mengakibatkan permasalahan sosial dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Abidin, 2005). Sering juga dikatakan bahwa penyebab utama dari seseorang bertindak agresif adalah frustrasi, hal ini juga dikemukakan oleh Dollard dkk (dalam Barron dan Byrne), frustrasi kadang-kadang menghasilkan agresi karena adanya hubungan mendasar antara efek negatif (perasaan tidak menyenangkan) dengan perilaku agresif. Besar kemungkinan seorang remaja yang frustrasi dengan keadaan dirinya mencari pelampiasan dengan cara yang salah untuk mengurangi beban yang ditanggung dengan berperilaku agresif baik di dalam kelas, di sekolah, maupun di luar sekolah.

Peneliti juga menemukan fenomena perilaku agresif dilapangan. Menurut hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMPN 1 Ngunut

Tulungagung pada 15 Februari 2014 menemukan fenomena perilaku agresif di sekolah tersebut. Dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Siti Nurwakidah, S.Pd., peneliti mendapat data bawasannya siswa kelas VII F mempunyai perilaku agresif yang lebih banyak dan menonjol dibanding dengan kelas yang lain. Terungkap banyak siswa yang sering protes terhadap guru, tidak menghormati guru, mencaci temannya, mengumpat, membuat keributan, dan membuat kegaduhan, berkata jorok, berbohong di lingkungan sekolah. Hal tersebut juga dibenarkan oleh wali kelas VII F ibu Rini Utami, S.Pd. Guru Bimbingan dan Konseling juga menegaskan bawasannya di kelas VII F terdapat banyak siswa yang mempunyai intensitas tinggi menunjukkan perilaku agresif utamanya adalah perilaku agresif verbal.

Krahe (2005), mengungkapkan perilaku agresif adalah bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain baik secara fisik maupun secara verbal. Krahe juga menyebutkan bentuk perilaku agresif verbal adalah berbohong, mengumpat atau memburuk-burukan orang lain, memberi nama julukan, memperolok-olok, bergunjing, mengejek, menghina, atau menyindir, mencaci, mencela. Jadi fenomena di atas dapat dikategorikan dalam agresif verbal.

Karena agresif ini dikatakan sebagai perilaku salah suai dan mempunyai dampak pada perkembangan pribadi siswa maka sekolah melalui perantara bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu mengatasi perilaku tersebut. Karena hal tersebut diduga akan berdampak pada prestasi siswa baik siswa yang mempunyai perilaku agresif maupun temannya.

Upaya pemberian batuan dapat ditempuh dengan memberi layanan bimbingan dan konseling, sejalan dengan pendapat Nursalim&Suradi (2002) bahwa Bimbingan dan Konseling di sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu perkembangan siswa didik ke arah yang lebih optimal serta membantu mengatasi faktor-faktor yang menjadi penghambat perkembangan siswa didik tersebut. Pada pelaksanaannya dalam lingkup sekolah, salah satu layanan bimbingan dan konseling yang kerap dilaksanakan adalah layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok sebagai salah satu bentuk konseling dipandang memiliki kelebihan-kelebihan dibandingkan dengan konseling individual. Kelebihan tersebut antara lain adalah kemampuannya dalam membantu menangani suatu permasalahan yang timbul dengan lebih efisien tanpa mengesampingkan efektifitasnya (Nursalim&Suradi, 2002). Sisi efisien

yang dimaksud adalah kemampuan konseling kelompok dalam menghemat waktu, biaya, dan tenaga konselor dalam membantu dan mengatasi permasalahan-permasalahan siswa yang banyak timbul di kehidupannya (Winkel, 2006).

Dalam perkembangannya, pelaksanaan konseling kelompok dipandang lebih efektif apabila dipadupadankan dengan pendekatan-pendekatan terapi, penggunaan beberapa pendekatan pada konseling kelompok dapat mendorong keefektifan kinerja konseling, terutama dalam pengentasan gangguan-gangguan perilaku dan pikiran pada siswa. Pendekatan-pendekatan yang relevan digunakan dalam pelaksanaan konseling kelompok antara lain adalah kognitif-perilaku, perilaku, dan rational-emotif. Penggunaan beberapa pendekatan tersebut kedalam konseling kelompok dapat membantu menyelesaikan permasalahan siswa dengan lebih efektif.

Konseling kognitif-perilaku merupakan bentuk konseling yang efektif dan efisien digunakan pada populasi usia sekolah. Hal ini didasarkan pendapat Vermon (dalam Erford, 2004) yang mengemukakan bahwa konseling kognitif-perilaku merupakan bentuk terapi yang aplikatif bagi seting sekolah dimana proses konseling dibatasi oleh waktu. Fakta bahwa konseling kognitif-perilaku yang singkat sangat penting khususnya bagi remaja (siswa) dimana sedang memiliki *sence of time* sehingga butuh sesuatu yang membantu mereka dengan segera, konseling kognitif-perilaku mengajarkan siswa bagaimana berfikir lebih baik, siswa tidak hanya merasa lebih baik namun akan mendapat yang lebih baik, karena siswa mengoreksi kesalahan berfikir yang menyebabkan masalah baginya.

Menurut Berkowitz (1995), agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti seseorang, baik fisik maupun mental. Perilaku agresif sendiri merupakan suatu masalah yang bersumber dari perilaku dan kebiasaan konseli. Untuk mengatasinya konseli dituntut untuk mampu mengelola pikiran, perilaku, dan perasaan dalam dirinya sendiri untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Melalui konseling kognitif-perilaku, individu diubah perilaku adaptifnya dengan terlebih dahulu menentang aspek kognisi yang mendasari agar lebih realistis. Ferrari (dalam Binder, 2000).

Berdasarkan fakta dan pendapat yang telah diuraikan, maka perlu dilakukan penelitian tentang bagaimana menurunkan perilaku agresif siswa dengan penerapan konseling kelompok kognitif-perilaku.

KAJIAN PUSTAKA

Perilaku Agresif Verbal

Kamus besar bahasa Indonesia (2008), perilaku dapat diartikan sebagai tanggapan atau reaksi individu yang terwujud melalui gerakan (sikap) tidak hanya badan atau ucapan.

Berkowitz (2003) mendefinisikan perilaku agresif verbal sebagai bentuk perilaku atau aksi agresif yang diungkapkan untuk menyakiti orang lain, perilaku agresif verbal dapat berbentuk

umpatan, celaan, atau makian, ejekan, fitnahan, dan ancaman melalui kata-kata.

Krahe (2005) memberi pengertian perilaku agresif verbal adalah berbohong, mengumpat, atau memperburuk-burukkan orang lain, memberi nama julukan, memperolok-olok, bergunjing, mengejek, menghina atau menyindir, mencaci, mencela, dan mendamprat.

Buss (dalam Dayakinisi dan Hudainah, 2003) menyatakan ada beberapa jenis perilaku agresi verbal, yaitu :

- a. Agresi verbal aktif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain, seperti menghina, memaki, marah, mengumpat.
- b. Agresi verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan dengan individu atau kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti menolak bicara, bungkam.
- c. Agresi verbal aktif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, seperti menyebar fitnah, mengadu domba.
- d. Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti tidak memberi dukungan, tidak menggunakan hak suara.

METODE

Berdasarkan permasalahan penelitian yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa Kelas VII-F SMPN 1 Ngunut Tulungagung", maka penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan *Pre-Eksperimental* dengan menggunakan metode *One Group Pre-test dan Post-test Design*, dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Penelitian ini dikatakan eksperimen semu atau pura-pura karena dalam penelitian ini hanya dilakukan pada satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembandingan.

Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui secara langsung dan cepat efek perlakuan dengan angket sebagai alat pengumpul data yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Pertama dilakukan pengukuran (*Pre-test*) dengan menggunakan angket perilaku Agresif, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan memberikan Konseling kelompok

kognitif perilaku. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*Post-test*) dengan menggunakan angket perilaku Agresif dengan materi angket yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Hasil *Pre-test*

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-F SMPN 1 Ngunut Tulungagung yang teridentifikasi memiliki perilaku agresif tinggi. Untuk menentukan subyek penelitian, maka dilakukan pengukuran terhadap perilaku agresif siswa melalui angket terhadap 30 siswa yang berada di kelas VII-F tersebut.

Pemberian angket *pre-test* bertujuan untuk mengetahui skor perilaku agresif siswa sebelum diberikan Konseling kelompok kognitif perilaku untuk kemudian dijadikan sebagai subyek penelitian. Kemudian hasil pengukuran dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah. Kategori tersebut diperoleh dari penghitungan *Mean* dan *Standart Deviasi* sebagai berikut :

- Kategori tinggi = $\text{Mean} + 1 \text{SD} \geq X$
 Kategoritinggi = $(\text{Mean} + 1\text{SD})$ ke atas
 $= 73 + 14,66455$
 $= 87,66455 \geq X$
- Kategori sedang = $\text{Mean} - 1 \text{SD} \leq X < \text{Mean} + 1\text{SD}$
 Kategori sedang = Dari $(\text{Mean} - 1\text{SD})$ sampai $(\text{Mean} + 1\text{SD})$
 $= (73 - 14,66455)$ sampai $(73 + 14,66455)$
 $= 58,33545 \leq X \leq 87,66455$
- Kategori rendah = $X < \text{Mean} - 1 \text{SD}$
 Kategori rendah = $(\text{Mean} - 1\text{SD})$ ke bawah
 $= 73 - 14,66455$
 $= X \leq 58,33545$

Dari hasil pedoman pengkategorian tersebut diketahui 6 siswa dalam kategori skor tinggi. Sehingga 6 siswa tersebut dijadikan sebagai subyek penelitian. Hasil *Pre-Test* terhadap subyek penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.2

Data Hasil Angket *Pre-test* Perilaku Agresif

No.	Nama Siswa (Nama Samaran)	Skor	Kategori
1	AFA	89	Tinggi
2	MP	97	Tinggi
3	MNF	111	Tinggi
4	MRFF	101	Tinggi
5	MTH	90	Tinggi
6	PDP	90	Tinggi

Analisis Hasil Penelitian

Teknik analisis yang digunakan statistik non parametik dengan uji tanda atau *sign test*. Uji tanda ini digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir. Kondisi berlainan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skor perilaku agresif siswa antara sebelum dan sesudah pemberian Konseling kelompok kognitif perilaku. Berikut adalah hasil analisis skor angket yang diberikan

pada siswa dengan pengukuran *Pre-test* dan *Post-test* dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

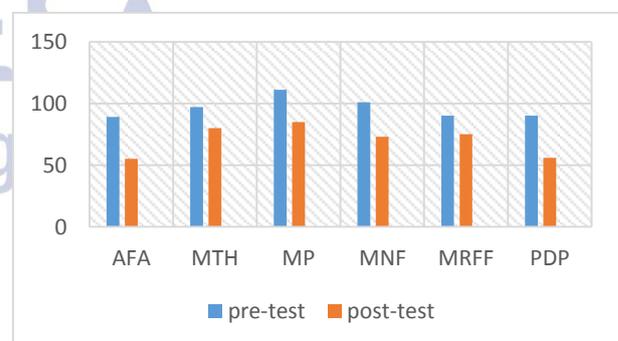
Tabel 4.4
Hasil Analisis *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nama	Pre-test (XB)	Post-test (XA)	Arah Perbedaan	Tanda	ket.
1	AFA	89	55	XA < XB	-	Menurun
2	MTH	97	80	XA < XB	-	Menurun
3	MP	111	85	XA < XB	-	Menurun
4	MNF	101	73	XA < XB	-	Menurun
5	MRFF	90	75	XA < XB	-	Menurun
6	PDP	90	56	XA < XB	-	Menurun
Rata-rata		96,33	70,7			

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa yang menunjukkan tanda (-) berjumlah 6 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binominal dengan ketentuan $N = 6$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh ρ (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,016. Bila dalam ketentuan α (taraf kesalahan) sebesar 5%, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif perilaku terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* perilaku agresif siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan tabel 4.4 diketahui rata-rata *pre-test* 96,33 dan rata-rata *post-test* 70,7. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pemberian konseling kelompok kognitif perilaku mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung.

Berdasarkan analisis di atas, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi "Pemberian Konseling kelompok kognitif perilaku dapat mereduksi perilaku agresif pada siswa kelas VII-F SMPN 1 Ngunut Tulungagung" dapat diterima.

Adapun hasil perbedaan *pre-test* dan *post-test* yang digambarkan dalam grafik sebagai berikut:



Gambar Diagram 4.3
Data Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Maka secara keseluruhan dapat dilihat adanya perbedaan grafik hasil *pre-test* yang lebih tinggi daripada hasil *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan skor perilaku agresif siswa antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pemberian Konseling kelompok kognitif perilaku.

Analisis Individual

- a. Subyek AFA
Subjek AFA mengalami penurunan skor perilaku agresif verbal hasil *pre-test* menunjukkan nilai 89 sedangkan pada *post-test* mendapatkan skor 55. Subjek AFA mengalami penurunan skor sebesar 34 point.
- b. Subjek MT
Subjek MT mengalami penurunan skor perilaku agresif verbal hasil *pre-test* menunjukkan nilai 80 sedangkan pada *post-test* mendapatkan skor 55. Subjek AFA mengalami penurunan skor sebesar 17 point.
- c. Subjek MP
Subjek MP mengalami penurunan skor perilaku agresif verbal hasil *pre-test* menunjukkan nilai 111 sedangkan pada *post-test* mendapatkan skor 85. Subjek MP mengalami penurunan skor sebesar 26 point.
- d. Subjek MNF
Subjek MNF mengalami penurunan skor perilaku agresif verbal hasil *pre-test* menunjukkan nilai 101 sedangkan pada *post-test* mendapatkan skor 73. Subjek MP mengalami penurunan skor sebesar 28 point.
- e. Subjek MRFF
Subjek MRFF mengalami penurunan skor perilaku agresif verbal hasil *pre-test* menunjukkan nilai 90 sedangkan pada *post-test* mendapatkan skor 75. Subjek MP mengalami penurunan skor sebesar 15 point.
- f. Subjek PDP
Subjek PDP mengalami penurunan skor perilaku agresif verbal hasil *pre-test* menunjukkan nilai 90 sedangkan pada *post-test* mendapatkan skor 56. Subjek MP mengalami penurunan skor sebesar 34 point.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan tanda (-) berjumlah 6 sebagai N (banyaknya pasangan yang menunjukkan perbedaan) dan x (banyaknya tanda yang lebih sedikit) berjumlah 0. Dengan melihat tabel tes binomial dengan ketentuan $N = 6$ dan $x = 0$ (z), maka diperoleh p (kemungkinan harga dibawah H_0) = 0,016. Bila dalam ketetapan α (taraf kesalahan) sebesar 5%, berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok kognitif perilaku terdapat perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* perilaku agresif verbal siswa. Selain itu, berdasarkan perhitungan tabel 4.4 diketahui rata-rata *pre-test* 96,33 dan rata-rata *post-test* 70,7. Sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan pemberian konseling kelompok kognitif perilaku mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas VII-F SMP Negeri 1 Ngunut Tulungagung.

Berdasarkan angket yang telah disebar didapat enam siswa yang memiliki perilaku agresif verbal kategori tinggi, setelah diidentifikasi siswa tersebut di kumpulkan untuk mengikuti konseling kelompok.

Konseling kelompok dilaksanakan dengan beranggotakan enam siswa yang masuk kategori tinggi. Adapun yang menjadi subjek yang ditargetkan adanya perubahan penurunan perilaku agresif verbal siswa sebagai berikut : AFA dengan skor *pre-test* 89, MTH dengan skor *pre-test* 97, MP dengan skor *pre-test* 111, MNF dengan skor *pre-test* 101, MRFF dengan skor *pre-test* PDP dengan skor *pre-test* 90.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok kognitif perilaku, siswa pada mulanya sulit untuk mengerti kenapa mereka harus melakukan konseling. Mereka pada umumnya tidak menyadari bawasannya perilakunya itu salah atau menyimpang. Mereka mempunyai banyak alasan untuk membenarkan perilaku mereka. Siswa mulanya canggung dan sulit untuk diajak berdiskusi. Banyak diantara mereka yang memandang sinis terhadap peneliti. Hal ini dapat teratasi setelah peneliti melakukan pendekatan sesuai dengan tahapan konseling kelompok.

Adapun pelaksanaan konseling kelompok kognitif perilaku dalam penelitian ini sesuai dengan tahapan-tahapan konseling kelompok kognitif perilaku dalam McLeod (2006), yakni : 1) menciptakan hubungan yang sangat dekat dan aliansi kerja konselor dan klien, dan menjelaskan dasar pemikiran dari penganan yang akan diberikan. 2) Menilai masalah, mengidentifikasi, mengukur frekuensi, intensitas, dan kelayakan masalah perilaku dan kognisi. 3) Menetapkan target perubahan, yang harus dipilih klien, dan harus jelas, spesifik, dan dapat dicapai. 4) Penetapan teknik kognitif perilaku. 5) Memonitor perkembangan, dengan menggunakan penilaian terhadap perilaku sasaran. 6) Mengakhiri dan merancang program lanjutan untuk menguatkan generalisasi dari apa yang didapat.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok peneliti menemukan bawasannya banyak subjek melakukan perilaku agresif verbal dikarenakan pemrosesan kognitif terhadap informasi sosial awal yang salah. Sehingga memunculkan respon agresif pada subjek. Seperti subjek AFA yang mengancam temannya karena tidak memberi contekan saat ulangan atau ujian. Subjek MT dan MP memperolok-olok adik kelas dan teman yang dianggapnya sok ke-PD-an karena dengan itu dia berfikir akan bisa menjatuhkan mereka dan membuatnya terlihat lebih baik. Subjek MNF sering menyebar rumor tentang guru yang memarahi atau memberi tugas, dia berfikir membalas guru yang sengaja mempersulitnya dalam pelajaran. Subjek MRFF menggunjing guru dan temanya, karena dengan itu dia bisa menjadi pusat perhatian dari teman-temannya. Subjek PDP menjadikan teman yang gagal maju di depan kelas sebagai bahan olok-olok karena dengan itu dia berfikir teman-temannya akan mengakui kehebatannya.

Ini sejalan dengan Barbara Krane (2005), pendekatan sosial-kognitif: skrip agresif dan pemrosesan informasi sosial. Anak-anak mungkin mengembangkan keyakinan normatif bahwa ia boleh memukul balik bila dipukul temannya dalam suatu perkelahian. Dalam Huesman dan Guera menemukan korelasi signifikan antara pengesahan keyakinan

normatif yang diterapkan kemunculan fenomena berulang agresi yang tidak ada tempatnya, yang mungkin akan membentuk dasar bagi kemunculan masalah-masalah penyesuaian dalam jangka panjang. Kemungkinan skrip agresif untuk diaktifkan dan mengarahkan seseorang untuk merespons dengan cara agresif bergantung sepenuhnya pada pemrosesan kognitif terhadap informasi sosial awal yang mendahului performa perilaku. Dengan mengikuti persepsi mengenai perilaku orang lain, individu yang bersangkutan akan mencari interpretasi perilaku tersebut.

Setelah dilaksanakannya proses konseling diperoleh hasil *pre-test* yang menunjukkan penurunan perilaku agresif siswa dari kategori tinggi ke kategori sedang dan rendah. Penurunan skor tersebut sebagai berikut : AFA dari 89 kategori tinggi menjadi 55 kategori rendah. Subjek MTH dari 97 kategori tinggi menjadi 80 kategori sedang. Subjek MP dari 101 menjadi 73 kategori sedang. Subjek MRFF dari 90 kategori tinggi menjadi 75 kategori sedang. Subjek PDP dari 90 kategori tinggi menjadi 56 kategori sedang.

Dalam pelaksanaan proses konseling seluruh subjek melakukan dengan kooperatif walaupun awalnya sedikit sulit membangun hubungan. Pada pertemuan pertama memang keenam subjek tersebut terlihat asing dan kurang aktif dalam berinteraksi, namun setelah mampu tercipta hubungan yang baik, mulai adanya peningkatan suasana yang harmonis dan saling membutuhkan. Pada pertemuan kedua para konseli sudah menunjukkan keinginan untuk mengikuti dan melaksanakan apa yang diinstruksikan oleh peneliti. Pada pertemuan ketiga, telah nampak jelas adanya keterbukaan dan keaktifan dalam membantu permasalahan yang dihadapi oleh subjek, pada pertemuan ini subjek juga menunjukkan keinginan untuk mengurangi perilaku agresif verbal mereka. Pada pertemuan keempat, subjek sudah mampu menunjukkan usaha perubahan perilaku agresifnya. Pada pertemuan kelima dan keenam sudah nampak subjek mampu menerapkan teknik serta pendekatan yang diberikan ol, subjek juga mengalami perubahan. Konseli sudah menunjukkan penurunan perilaku agresif verbal dari sebelum perlakuan dengan sesudahnya.

Melalui konseling kognitif perilaku, individu diubah sifat adaptifnya terlebih dahulu menentang aspek kognisi yang mendasari agar lebih realistis, Ferrai (dalam Binder, 2000).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa $\alpha = 0$ dan $N = 6$ dengan α (taraf kesalahan) sebesar 5% adalah 0,05 yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel tes binomial hingga diperoleh ρ (kemungkinan harga di bawah H_0) = 0,016, maka $0,016 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor perilaku agresif verbal sesudah diberikan konseling kelompok kognitif perilaku pada kelas VII-F di SMPN 1 Ngunut

Tulungagung. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok kognitif – perilaku dapat membantu menurunkan perilaku agresif verbal siswa.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, maka ada beberapa saran yang diberikan, sebagai berikut :

1. Bagi konselor sekolah

Dengan adanya hasil dari penelitian yang menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif setelah pemberian konseling kelompok kognitif perilaku, maka diharapkan konselor sekolah dapat menggunakan konseling kelompok kognitif perilaku sebagai alternatif dalam membantu siswa yang memiliki masalah khususnya tentang perilaku agresif verbal. Untuk itu konselor hendaknya memiliki keterampilan untuk memberikan konseling kelompok kognitif-perilaku dengan mengikuti pelatihan atau menambah wawasan untuk memperoleh ketrampilan tersebut.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil dalam penelitian ini hendaknya dijadikan sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain, diharapkan agar mampu lebih mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik lagi, selain itu juga waktu pemberian perlakuan dalam setiap pertemuan di perpanjang agar hasil dari pelatihan yang diberikan dapat lebih baik dan memperoleh hasil lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Richard C. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Penerbit Interaksa.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A., RossD., & Ross, S.A. 1963. Imitation of film-mediated aggressive models. *Journal of Abnormal and Sosial Psychology*, 66, 3-1. Dalam Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baron, R.A & Byrne, D.2004. *Psikologi Sosial*. Edisi 10. Jakarta : Erlangga.
- Binder, Kelly. 2000. *The Effect of Academic Procrastination Treatment On Student Procrastination And Subjective well Being*. (Google.com: National Library of Canada)
- Berkowitz, Leonard. 1995. *Agresi 1 Sebab dan Akibatnya*. Terjemahan oleh Hartati Warosusiatmi. Yogyakarta: Pustaka Binaman Presida.
- Berkowitz, L.(1998a) on the determinants and regulation of impulsive aggression. Dalam S.

- Feshbach & J. Zagrodza (Eds), *Aggressiob : eories, Research, and Implicasion for Sosial Policy*. San Diego, CA : Academic Press. Dalam Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Calhoun, James F. And Joan Ross Acocella. 1990. *Psikologi of Adjusment and Human Relationship, third edition*. McGraw Hill Publishing Company, New York. Dalam Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Penerbit Pustaka Setia.
- Capuzzi, David. Douglas E Gross. 2009. *Counseling And Psychotherapy, Theories and Intervension 4th edotion*. New Jersey: Pearson Enducation Inc.
- Corey, Gerald.2009. *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy 8th. Edition. California : brooks/ Cole Cengange Learning*.
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-teori Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.
- Dayakisni, T., dan Hudainah. (2003). *Psikologi Sosial* buku 1 : Edisi Revisi. Malang : UMM Press.
- Dobson, Keith. S. 2001. *Hand Book of Cognitive-Behavior Therapis*. New York : The Guilford Press. Dalam Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dollard, J., Doob,L.W., Miller, N., Mowrer, O.H., & Sears, RR. 1939. *Frustrasion and Agression*. New Hawen :Yale University Press. Dalam Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Erford, Bradley T. 2004. *Profesional School Counseling A Handbook of Theoies, Program and Practice*.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc. Cown, W.G. 1995. *Procastination and Task Avvoidance, Therapy, Reseachr, and Treatment*. New York : Plenum Press. Dalam Erford, Bradley T. 2004. *Profesional School Counseling A Handbook of Theoies, Program and Practice*.
- Froggatt, Wayne.2006. *A Brief Introduction to Cognitive-BehaviourTherapy*. www.goggle.com
- Gazda, GM. 1999. Group Prosedur with Childern : a Developmental Approach. Dalam Nursalim, Mochamad dan Tri Hastuti, Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Huesman, L.R. & Guerra, N.G. 1997. Children's normative beliefs about agression and aggressive behavior. *Journal of Personality and Sosial Pyscology*, 72, 408-409. Dalam Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E.B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Mc.Leod, Jhon. 2006. *Pengantar Konseling*. Jakarta : Kencana Predana Media Group.
- Nursalim, Mochamad dan Tri Hastuti, Retno. 2007. *Konseling Kelompok*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nursalim, Mochamad dkk. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya : Unesa University Press.
- Reksoadmojo, Tedjo N. 2007. *Ststistik Untuk Psikologi dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Riyanto, Y. 2001. *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya : SIC.
- Patterson. 2000. *The Asserttiveness Workbook : How to Express Your Ideas and Stand Up Yourself at Work and Relationship*. Oakland, CA: New Horbinger Press.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum*. Bandung : Penerbit Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2006. *Psikologi Sosial*. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfa Beta.
- Tedeschi, J.T., & Felson, R.B. 1994. *Violence, aggression, and coercive actions*. Washington, DC : American Psychological Association. Dalam Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- W. S. Winkel dan M.M. Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.