

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA
DI SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI**



Disusun Oleh:

RISKA

NIM. A1E119097

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN DAN ILMU PENDIDIKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

2024

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA
DI SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Jambi*



Disusun Oleh:

RISKA

NIM. A1E119097

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN DAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI**

2024

ABSTRAK

Riska. 2023. *Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa SMP Negeri 8 Kota Jambi: Skripsi, Jurusan Ilmu Pendidikan, Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Jambi*, Pembimbing: (I) Drs. Nelyahardi, M.Pd., (II) Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Teknik *Self-Management*, Perilaku Agresivitas Verbal Siswa.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa yang masih melakukan perilaku agresivitas verbal. Teknik *self-management* merupakan salah satu teknik yang ada dalam Konseling Behavioristik. Manajemen diri dengan baik terutama dari segi ucapan, pikiran dan emosional merupakan salah satu cara agar dapat mendorong diri pada penghindaran terhadap hal-hal yang tidak sesuai dengan perkembangannya, maka dari itu perlunya penanganan yang tepat untuk dapat mengurangi perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan metode kuantitatif dan desain yang digunakan adalah *quasi eksperimental design* dengan model *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini yaitu 26 siswa menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan adalah angket (kuesioner). Data dianalisis dengan menggunakan Uji persentase, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji T-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) perilaku agresivitas verbal siswa kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 31%, 2) perilaku agresivitas verbal siswa kelompok eksperimen sesudah diberikan perlakuan berada pada kategori rendah dengan persentase 27%. Hasil penelitian juga menunjukkan hasil perhitungan diperoleh Thitung yaitu sebesar -3,483. Adapun nilai dari Ttabel dengan nilai Sig. (2- tailed) 0,05 yaitu sebesar 2,056. Dapat dihitung bahwa Thitung > Ttabel sehingga hipotesis dinyatakan diterima.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan ke arah positif dari teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa. Dari hasil penelitian ini disarankan pada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain mengenai teknik *self-management* dan perilaku agresivitas verbal siswa yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Waabarakatuh.

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena dengan rahmat karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini guna melengkapi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana Strata (SI) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini penulis beri judul “Pengaruh Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi” ini dengan semaksimal mungkin meskipun penulis menyadari bahwa ada banyak kekurangan didalamnya. Namun penulis telah berupaya semaksimal mungkin untuk memberikan yang terbaik. Penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Sutrisno, M.Sc., Ph.D. selaku Rektor Universitas Jambi.
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. K.A. Rahman, M.Pd.I selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
4. Bapak Drs. Nelyahardi, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Juga sekaligus pembimbing I.
5. Bapak Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd selaku pembimbing II skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staff Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi terima kasih atas ilmu dan waktu yang telah diberikan kepada penulis selama di Prodi Bimbingan dan Konseling.

7. Ibu Germilasmawani, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 8 Kota Jambi yang telah memberikan izin dan mempermudah jalannya penelitian ini.
8. Ibu Maya Retno Handayani, S.Pd. selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang telah membantu saya ketika penelitian di SMP Negeri 8 Kota Jambi.
9. Kepada seluruh siswa kelas VIII terkhusus siswa kelas atau kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang telah membantu dan bekerjasama dalam penelitian ini.
10. Teruntuk keluarga saya tercinta Bapak Alm Rusli dan ibu Nurhawati, abang Rudi Kurnia, kakak Siska Usmayeni, kakak Siti Rahayu dan adik Rahmat Ilham yang tidak pernah bosan-bosannya mendo'akan saya dan memberi dukungan baik secara moril dan materi.
11. Terima kasih untuk sahabat saya Chatharina Chaerani, S.Kom., Mayang Permata Sari, S.Kom., Maya Shirol Aqmi, Anisa Oktavia, Desriani, S.E., Syafira Febriani, Meisy Riski Aulia, Besse Nuzulia, Salsabilla Putri serta teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih telah memberikan semangat dan motivasi.
12. Untuk teman-teman PL-KPS di SMP Negeri 8 Kota Jambi dan teman-teman PL-KPLS Kelurahan Tanjung Raden yang selalu memberikan motivasi, semangat dan dukungannya selama ini.

Pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materil dalam kelancaran penyusunan penulisan skripsi ini. Sebelumnya

penulis mohon maaf apabila masih terdapat banyak kesalahan dalam kata-kata yang kurang berkenan. Oleh karena itu, penulis dengan lapang dada dan tangan terbuka bagi pembaca memohon untuk memberikan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata, senantiasa Allah SWT membalas kebikan kita semua dan saya juga mengharapkan semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat dalam rangka menambah wawasan serta pengetahuan kita dalam kehidupan sehari-hari. Saya ucapkan terima kasih dan wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Jambi, / Januari / 2024

RISKA

NIM: A1E119097

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Anggapan Dasar	8
G. Hipotesis Penelitian	8
H. Definisi Operasional.....	8
I. Kerangka Konseptual	9
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	10
A. Teknik <i>Self-Management</i>	10
1. Pengertian Teknik <i>Self-Management</i>	10
2. Tujuan Teknik <i>Self-Management</i>	11
3. Tahap-Tahap Teknik <i>Self-Management</i>	12
4. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i>	14
B. Perilaku Agresivitas Verbal	15
1. Pengertian Perilaku Agresivitas Verbal	15
2. Bentuk-Bentuk Perilaku Agresivitas Verbal	17
3. Penyebab Perilaku Agresivitas Verbal.....	19
4. Dampak Perilaku Agresivitas Verbal.....	23
C. Pemanfaatan <i>Teknik Self-Management</i> Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa.....	23
D. Penelitian Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	29
C. Jenis dan Sumber Data	31
D. Alat Pengumpulan Data.....	32
E. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data.....	40

B. Hasil Penelitian	41
C. Pengujian Persyaratan Analisis	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	57
C. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Konseling	57
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual.....	9
Gambar 3.1 <i>Design Quasi Experimental, Nonequivalent Control Group Design</i>	29
Gambar 4.1 Hasil Kategori Frekuensi <i>Pretest</i> Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	45
Gambar 4.2 Hasil Kategori Frekuensi <i>Posttest</i> Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi	30
Tabel 3.2 Sampel Jumlah Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	31
Tabel 3.3 Pengembangan Kisi-Kisi Angket Perilaku Agresivitas Verbal.....	34
Tabel 3.4 Skor Skala Likert.....	35
Tabel 3.5 Kriteria Tafsiran Persentase.....	37
Tabel 3.6 Rancangan Jadwal Penelitian.....	39
Tabel 4.1 Distribusi Data <i>Pretest</i> Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	42
Tabel 4.2 KIN <i>Pretest</i> Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Data <i>Posttest</i> Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
Tabel 4.4 KIN <i>Posttest</i> Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	47
Tabel 4.5 Tabel <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	48
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	50
Tabel 4.8 Hasil <i>Output Uji T-test Paired Sample Test</i>	51
Tabel 4.9 Tema Dalam Setiap Perlakuan/ <i>Treatment</i>	53

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki sejumlah kemampuan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman terutama dalam lingkungan pendidikan, melalui interaksi manusia dengan lingkungannya baik lingkungan fisik maupun sosial yang dengan cara-cara tertentu mempengaruhi tingkah laku, pertumbuhan, perkembangan dan proses kehidupan. Individu memiliki karakteristik dan potensi yang berbeda-beda dalam proses perkembangannya, sehingga individu memerlukan bantuan dalam mengenal jati dirinya. Keadaan individu terutama remaja yang masih dalam tahap perkembangan menjadikan berbagai aspek tersebut bersifat dinamis dan berubah-ubah, oleh karena itu dalam keadaan ini remaja cenderung masih menggunakan emosi yang belum stabil terutama dalam mengambil tindakan atau keputusan, masih ada beberapa individu yang berperilaku kurang baik dari segi tingkah laku, sikap, tindakan hingga ucapan. Keadaan tersebut seringkali membawa individu pada perilaku antisosial dan bahkan terjerumus pada perilaku yang tidak diinginkan yaitu seperti perilaku agresif.

Menurut Sears (Ahmad Susanto, 2018) perilaku agresif adalah setiap perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain dapat juga ditujukan kepada perasaan ingin menyakiti orang lain dalam diri seseorang. Pendapat lainnya yang dikemukakan oleh Krahe (Ahmad Susanto, 2018) menjelaskan definisi agresi disajikan berdasarkan fokusnya terhadap tiga aspek, yaitu akibat merugikan atau menyakitkan, niat dan harapan untuk merugikan itu. Selain

istilah agresif ada juga istilah lain yang sering kali dipakai untuk merujuk pada perilaku melukai yaitu kekerasan, namun kekerasan sebetulnya agresi juga tapi dengan intensitas dan efek yang lebih besar dari pada agresi (Agus Abdul Rahman, 2020).

Maka sebab itu perilaku agresif ini baik secara fisik dan verbal telah lama menjadi sorotan dari pemberitaan media massa baik media cetak maupun media elektronik dari berbagai pemberitaan dan dilakukan oleh berbagai kalangan usia baik itu anak-anak, remaja, maupun dewasa bahkan lansia.

Lebih jauh Sarwono, dkk. (Ahmad Susanto, 2018) menjelaskan penyebab agresi pada manusia adalah karena faktor-faktor berikut, yaitu: sosial, personal, kebudayaan, situasional, sumber daya dan media massa. Secara psikologis siswa-siswi sekolah menengah tingkat pertama sedang mengalami masa perkembangan tahap remaja, pada masa perkembangan remaja ini sering dikatakan masa yang rentan dan rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif lingkungan nya. Remaja bahkan cenderung memiliki sifat agresif ini terlebih dalam perkataan (verbal) yang diucapkan kepada teman-teman nya dan remaja tidak sadar dalam melakukan perilaku agresivitas ini dalam kehidupan sehari-harinya terutama perilaku agresif secara verbal.

Menurut Krahe (Wijaya et al., n.d.) mendefinisikan bahwa perilaku agresi verbal adalah berbohong, mengumpat atau memperburuk-burukkan orang lain, memberi nama julukan, memperolok-olok, bergunjing, mengejek, menghina atau menyindir, mencaci, mencela, dan mengumpat. Perilaku-perilaku yang seperti ini sudah tergolong ke dalam perilaku agresivitas verbal yang sering

kali dilakukan oleh individu dalam masa perkembangan remaja dan diperlukan pengendalian bersama orang tua, guru dan siswa itu sendiri serta masyarakat sekitar mengingat manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan dasar yang sama seperti berinteraksi dengan orang lain.

Sarwono (Ahmad Susanto, 2018) menjelaskan bahwa perilaku agresif pada manusia tidak dapat dlenyapkan atau dihilangkan tetapi dapat dikurangi. Salah satunya dengan melakukan teknik *Self-Management*, melalui teknik *Self-Management* para siswa mencoba untuk mengelola diri dan mengatur perilakunya sendiri. Menurut Khotimah (Dyah Eka Suryanti, 2021) kegunaan strategi *self-management* adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan dan pengevaluasian diri sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan perilaku (secara verbal) yang mengarah pada hal yang lebih baik.

Lebih lanjut menurut Ratna Lilis (Realita et al., 2019) pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Hal ini sesuai dengan tujuan teknik *self-management* adalah untuk memberdayakan konseli untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan, dan perbuatan mendorong pada pengurangan terhadap perilaku-perilaku yang tidak baik (perilaku agresivitas verbal) dan peningkatan perilaku-perilaku yang baik.

Megantari, dkk (Dyah Eka Suryanti, 2021) juga menyatakan dalam melaksanakan strategi *self-management* ini dibutuhkan pengaturan lingkungan yang terkontrol agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan

menghilangkan faktor penyebab permasalahannya. Pengaturan lingkungan yang terkontrol dimaksudkan untuk menghilangkan dan mengontrol faktor penyebab dan dukungan perilaku yang akan dikurangi.

Melihat banyak sekali fenomena perilaku agresivitas yang terjadi dikalangan remaja di sekolah dengan melihat fenomena dilapangan, terdapat siswa yang melakukan agresivitas verbal di SMP Negeri 8 Kota Jambi namun kurang adanya manajemen diri yang baik dari diri mereka. Selain itu guru BK di SMP Negeri 8 Kota Jambi juga menyatakan bahwasanya hampir dari semua siswa nya melakukan perilaku agresivitas verbal ini dilingkungan sekolah dikarenakan memang kurang adanya manajemen diri yang baik dalam pengolahan bahasa dan kata yang baik dari siswa sehingga tanpa disadari mereka menyakiti orang lain hingga temannya sendiri secara verbal baik itu langsung maupun tidak langsung.

Dari hal tersebut terlihat bahwa di SMP Negeri 8 Kota Jambi masih terdapat siswa yang melakukan perilaku agresivitas verbal dan rendah nya manajemen diri yang baik dari diri mereka sendiri. Perlunya penanganan yang tepat untuk bisa mengurangi perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa dalam hal lingkungan pendidikan serta pembentukan karakter individu ke arah yang lebih positif.

Pernyataan diatas disimpulkan bahwa manajemen diri merupakan sebuah proses mengelola atau mengatur diri baik itu dari segi intelektual, emosional, fisik dan verbal agar dapat sesuai dengan apa yang diinginkan dengan manajemen diri yang baik dan kuat merupakan sebuah proses mengatur atau

mengelola semua aspek yang ada dalam diri individu ke arah yang lebih baik terutama dari segi verbal nya. Salmiati, N.A (2018) dalam penelitiannya yang berjudul “Penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa” mengungkapkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat mengurangi perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri.

Terkait pernyataan diatas hasil pra penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 8 kota Jambi yakni melalui observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling, diperoleh hasil bahwa terdapat perilaku agresivitas verbal yang sering kali dilakukan oleh siswa khususnya pada kelas VIII dan tidak hanya itu peneliti juga menyebar angket sederhana untuk mengetahui siswa yang melakukan perilaku agresivitas verbal, dari angket sederhana tersebut terdapat siswa-siswi yang melakukan perilaku agresivitas verbal. Siswa yang memang tergolong sering melakukan perilaku agresivitas verbal ini dilingkungan sekolahnya.

Dari sinilah dorongan dan motivasi peneliti memilih judul pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi. Agar lebih paham dan memberikan informasi kepada pembaca, khususnya untuk siswa/siswi SMP Negeri 8 Kota Jambi karena dengan manajemen diri yang baik (secara verbal) dapat mendorong diri pada penghindaran terhadap hal-hal yang tidak baik dan perilaku (secara verbal) yang tidak sesuai dengan perkembangannya. Untuk itu penulis melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dan

positif dari teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi.

B. BATASAN MASALAH

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan pada latar belakang diatas dan pembahasannya dapat lebih terarah, maka dalam penelitian ini peneliti menetapkan batasan masalah sebagai berikut:

1. Teknik *self-management* yang dilakukan pada penelitian ini untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal.
2. Perilaku agresif siswa pada penelitian ini hanya membahas dan berfokus pada perilaku agresivitas verbal.
3. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang melakukan perilaku agresivitas verbal di kelas VIII di SMPN 8 Kota Jambi Tahun Ajaran 2023-2024.

C. RUMUSAN MASALAH

Sehubungan dengan batasan masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi?
2. Bagaimana pelaksanaan strategi teknik *self-management* di SMP Negeri 8 Kota Jambi?
3. Apakah teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi?

D. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini berdasarkan rumusan masalah di atas yaitu:

1. Mengetahui tingkat perilaku agresivitas verbal yang dilakukan siswa kelas VIII di SMPN 8 Kota Jambi.
2. Mengevaluasi pelaksanaan teknik *self-management* siswa kelas VIII di SMPN 8 Kota Jambi.
3. Melihat pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi.

E. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dengan penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang positif dalam ilmu pengetahuan dan pengembangan khususnya yang berkaitan dengan perilaku agresivitas verbal siswa melalui teknik *self-management*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Melalui teknik *self-management* diharapkan dapat membantu siswa untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa dalam kehidupan sehari-harinya.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan dalam membantu siswa untuk mengurangi perilaku agresivitas siswa.

Terutama guru bimbingan dan konseling dalam menerapkan teknik *self-management* yang dapat diterapkan juga diberbagai layanan dalam program bimbingan dan konseling di sekolah.

c. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti kedepannya dan dapat dijadikan sebagai wawasan atau informasi yang bisa diterapkan ketika hal tersebut kembali dibutuhkan.

F. ANGGAPAN DASAR

1. Perilaku agresivitas verbal yang dilakukan setiap siswa berbeda-beda.
2. Pengelolaan diri yang baik pada siswa merupakan aspek yang penting dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa.

G. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan dari teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Kota Jambi”.

H. DEFINISI OPERASIONAL

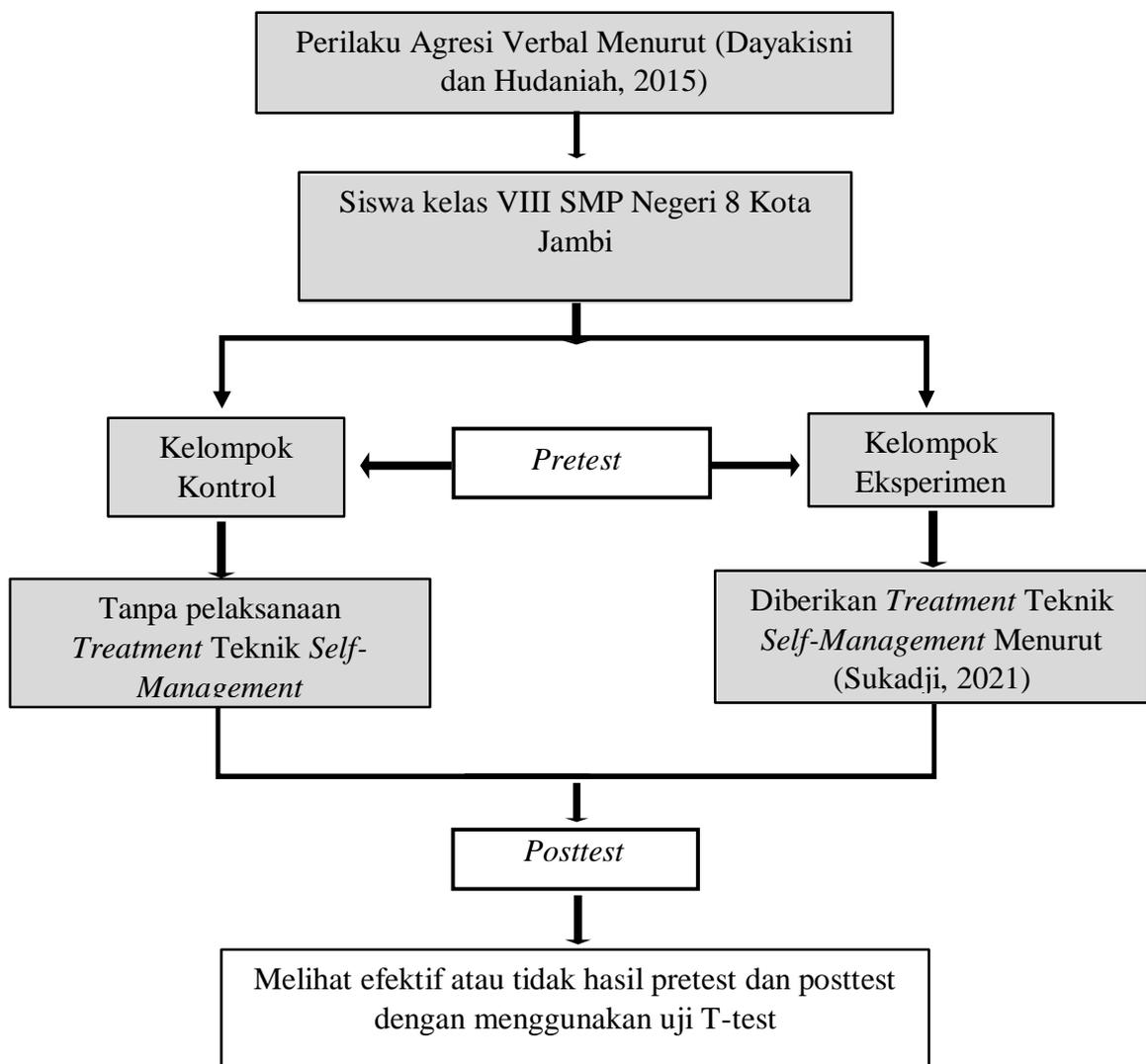
Adapun definisi operasional dalam penelitian ini, agar mempermudah peneliti dan terhindar dari kesalahan dalam penafsiran maka akan dijelaskan definisi operasional yaitu dalam penelitian ini teknik *self-management* yang dimaksud yaitu teknik yang membantu siswa dalam mengelola diri secara verbal terhadap orang lain yang dimulai dari proses mengenali dirinya, mengarahkan dirinya, dan mengurangi hal-hal yang negatif yang ada didalam dirinya.

Sementara perilaku agresivitas verbal yang dibahas dalam penelitian ini merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu atau objek-objek yang menjadi sasarannya secara verbal atau dengan kata-kata langsung ataupun tidak langsung.

I. KERANGKA KONSEPTUAL

Menurut Sutja, dkk (2017:54) Kerangka konseptual adalah gambaran tentang alur pikir yang digunakan dalam penelitian. Kerangka konseptual pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas VIII SMP Negeri Kota Jambi.

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual



BAB II

TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*

1. Pengertian Teknik *Self-Management*

Menurut Hamzah (Realita et al., 2019) mengungkapkan bahwa manajemen diri adalah perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depannya. Manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, verbal, emosi, pikiran, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola berbagai sumber daya yang ada dalam dirinya dan mengendalikannya maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya.

Menurut Sukadji (Saka & Wirastania, 2021) *self-management* dideskripsikan sebagai suatu langkah yang diambil oleh siswa dalam mengarahkan setiap tingkah laku yang dimiliki, diantaranya pada perilaku negatif yang berkaitan dengan diri siswa tetapi mengganggu sekitarnya bahkan dirinya sendiri.

Menurut Komalasari (Amin, 2017) menyatakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran (agresivitas verbal), monitoring perilaku tersebut, memilih prosedur yang

akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi prosedur tersebut.

Selanjutnya Megantari, dkk (Dyah Eka Suryanti, 2021) juga menyatakan dalam melaksanakan strategi *self-management* ini dibutuhkan pengaturan lingkungan yang terkontrol agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan menghilangkan faktor penyebab permasalahannya. Pengaturan lingkungan yang terkontrol dimaksudkan untuk menghilangkan dan mengontrol faktor penyebab dan dukungan perilaku yang akan dikurangi.

Dari berbagai pendapat para ahli diatas mengenai pengertian teknik *self-management* dapat peneliti simpulkan bahwa yang dimaksud dengan *self-management* adalah strategi yang dapat digunakan untuk mengatur perilakunya sendiri, mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, verbal, emosi, pikiran, dan spiritual) agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan menghilangkan faktor penyebab permasalahannya.

2. Tujuan Teknik *Self-Management*

Menurut Ratna Lilis (Realita et al., 2019) tujuan *self-management* adalah untuk memperdayakan klien untuk dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Selain itu agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak kurangi atau hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka

sehingga mendorong pada penghindaran dan pengurangan terhadap perilaku tidak baik (agresivitas verbal) dan peningkatan terhadap hal-hal yang baik.

Menurut Manz & Sims (Anjani et al., 2020) menyatakan bahwa tujuan *self-management* adalah membuat perubahan yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku pribadi individu dan membuat perubahan dalam lingkungan untuk mendukung individu dalam mencapai tujuannya. Selanjutnya tujuan *self-management* bagi siswa adalah untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas (agresivitas verbal) dan mengganggu dan meningkatkan sosial, adaptif serta kemampuan bahasa atau komunikasi yang baik.

Hal tersebut sejalan dengan teori *self-management* menurut Yates (Anjani et al., 2020) bahwa *self-management* adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan perasaan dan pemikirannya serta segala kemampuan yang dapat menggapai tujuan. Dalam hal ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa tujuan individu adalah untuk mengelola dirinya berkaitan dengan perilaku agresivitas verbal sehingga perilaku tersebut dapat dikurangi.

3. Tahap-Tahap Teknik Self-Management

Menurut Thompson (Amin, 2017) mengemukakan beberapa tahapan penerapan teknik *self-management*, yaitu;

- a. Menentukan target perilaku yang akan diturunkan

- b. Mengidentifikasi data beseline perilaku (frekuensi, Itensi, interval, ratio)
- c. Mengidentifikasi *setting* terjadinya perilaku, *antecedent* yang mengawali perilaku dan konsekuensi dari perilaku tersebut.
- d. Dengan menggunakan *self-monitoring* konseli mengidentifikasi perilaku yang akan diturunkan, waktu pencapaian sasaran perilaku, dan menentukan penguatan yang mengikuti munculnya target perilaku.
- e. Mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mencapai target perilaku.
- f. Mengubah konsekuensi dan memberikan penguatan pada diri sendiri untuk memunculkan kembali target perilaku.
- g. Evaluasi penerapan *self-management* di akhir kontrak periode dan membuat rencana baru untuk memunculkan perilaku lain.

Menurut Soekadji (Amin, 2017) ada empat tahap untuk menerapkan teknik *self-management*, yaitu:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri
Pada tahap ini individu dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti jenis, waktu, durasi, perilaku yang ada pada diri subjek yang akan diturunkan.
- b. Tahap Evaluasi Diri
Pada tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi

efisiensi dan efektivitas program, bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali.

- c. Tahap pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman.

Pada tahap ini konseli mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri.

Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari konseli untuk melaksanakan program yang sudah dibuat secara optimal.

4. Manfaat Teknik *Self-Management*

Menurut Ratna Lilis (Realita et al., 2019) manfaat penerapan teknik *self-management* yaitu:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik dalam pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan atau pengurangan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan atau pengurangan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

Menurut pendapat Komalasari, dkk (Ulfa & Suarningsih, 2018) manfaat *self management* adalah, yaitu:

- a. Memberikan peserta didik bantuan dalam mengolah diri sehingga mampu berkembang dengan optimal.
- b. Menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain dengan terlibatnya peserta didik secara aktif.
- c. Perubahan sepenuhnya diletakkan kepada individu sehingga individu menganggap perubahan yang terjadi atas usaha sendiri dan akan bertahan lama
- d. Individu mampu menjalani hidup yang secara optimal dengan arahan sendiri.

B. PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL

1. Pengertian Perilaku Agtesivitas Verbal

Menurut Berkowitz (Ahmad Susanto, 2018) agresif diartikan sebagai segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental. Istilah agresif sering digunakan dalam percakapan biasa atau sehari-hari untuk menunjukkan berbagai tindakan menyakiti orang lain dan perilaku kasar yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja.

Sikap agresif biasanya diwujudkan dalam bentuk menyerang, menyakiti atau melawan orang lain secara fisik ataupun verbal. Ahli lain juga berpendapat bahwa agresif adalah tingkah laku individu yang ditujukan

untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut (Tri Dayakisni dan Hudaniah, 2015).

Menurut Supriyo (Ashidiq & Khabib, 2019) dalam perilaku agresif terdapat beberapa unsur yang terkandung didalamnya diantaranya adalah adanya tujuan untuk mencelakakan orang lain, menyerang pendapat orang lain dalam arti pelaku tidak bisa menerima pendapat orang lain dan dengan segala cara dia menentang pendapat tersebut, marah-marah tanpa alasan yang jelas dan melakukan perkelahian dengan individu lain merupakan perilaku yang digolongkan perilaku agresif.

Sementara agresivitas verbal yaitu perilaku agresif yang dilakukan pada sumber agresi secara verbal, agresivitas verbal ini dapat berupa kata-kata kotor atau kata-kata yang mampu menyakiti, melukai, menyinggung perasaan atau membuat orang lain menderita atau tersakiti. Perilaku agresif verbal merupakan suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu atau objek-objek yang menjadi sasaran tersebut secara verbal atau melalui kata-kata langsung ataupun tidak langsung, seperti memaki, mengumpat, marah, menghina, menolak berbicara, menyebarkan fitnah, tidak memberi dukungan (Khairani & Sulastri, 2022).

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat peneliti simpulkan bahwa agresivitas verbal merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu yang menjadi sasarannya secara verbal atau dengan kata-kata langsung ataupun

tidak langsung, umpatan dan kata-kata kasar dengan tujuan mengungkapkan kekesalan juga merupakan bentuk agresivitas verbal.

2. Bentuk-Bentuk Agresivitas Verbal.

Menurut Stewart, dkk. (Ahmad Susanto, 2018) mengklasifikasikan bentuk-bentuk perilaku agresif ke dalam empat kolom yaitu:

- a. *Aggressiveness* atau keagresifan, yaitu perilaku yang memiliki sifat keagresifan yang tampak dalam bentuk berkelahi dengan sebaya, secara fisik menyerang dan berlaku kasar secara verbal terhadap orang lain.
- b. *Noncompliance* atau melawan perintah, yaitu perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk menentang atau tidak mengikuti perintah atau aturan yang tampak dalam bentuk tidak mengikuti perintah atau aturan dan membangkang atas perintah guru dan orang tua.
- c. *Destructiveness* atau merusak, yaitu tindakan-tindakan yang bertujuan untuk merusak yang tampak dalam bentuk membuat kerusuhan atau keonaran, merusak barang-barang pribadi dan merusak barang-barang milik orang lain.
- d. *Hostility* atau permusuhan, yaitu tindakan-tindakan yang menunjukkan permusuhan yang tampak dalam bentuk suka bertengkar, berlaku kejam terhadap orang lain dan menaruh rasa dendam.

Ada beberapa kelompok perilaku agresivitas verbal menurut Buss (Tri Dayakisni dan Hudaniah, 2015) antara lain sebagai berikut:

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

Sementara itu, Medinus dan Johnson (Tri Dayakisni dan Hudaniah, 2015) mengelompokkan agresi menjadi empat kategori yaitu:

- a. Menyerang fisik yang termasuk didalamnya adalah memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi dan merampas.

- b. Menyerang suatu objek, yang dimaksudkan disini adalah menyerang benda mati atau binatang.
- c. Secara verbal atau simbolis yang termasuk didalamnya adalah mengancam secara verbal, memburuk-burukkan orang lain, sikap mengancam dan sikap menuntut.
- d. Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah orang lain.

3. Penyebab Perilaku Agresivitas Verbal

Dalam perspektif pembelajaran atau psikologi sosial, meyakini bahwa perilaku agresif ini tidak muncul dengan sendirinya seperti yang diyakini dalam perspektif psikodinamika. Maka perilaku agresif ini bisa muncul oleh karena beberapa sebab. Menurut Sears (Ahmad Susanto, 2018) dalam situasi tertentu orang akan melakukan agresi atau tidak melakukan agresi ditentukan oleh tiga, yaitu:

- a. Intensitas marah seseorang yang sebagian ditentukan oleh taraf frustrasi atau serangan yang menimbulkannya dan sebagian ditentukan oleh tingkat prestasi individu terhadap frustrasi yang menimbulkan marah.
- b. Kecenderungan untuk mengekspresikan amarah yang pada umumnya ditentukan oleh apa yang dipelajari seseorang tentang agresivitas dan pada umumnya ditentukan oleh sifat situasi
- c. Kada-kadang kekerasan dilakukan karena alasan lain yang bersifat instrumental.

Sementara itu menurut Viemero (Prasetyo, 2021) faktor perilaku agresif ada 4 yaitu:

- a. Perilaku agresif orang tua
- b. Perilaku agresif pada masa kanak-kanak
- c. Kebiasaan nonton TV dengan tema film kekerasan pada masa kanak-kanak
- d. Perilaku nakal pada masa remaja.

Lebih jauh perilaku agresif ini tentunya berkaitan erat dengan emosi yang ada dalam diri seseorang. Sarwono, dkk (Ahmad Susanto, 2018) menjelaskan penyebab agresi pada manusia adalah karena faktor-faktor berikut:

- a. Sosial

Frustrasi, terhambatnya atau tercegahnya upaya mencapai tujuan kerap menjadi perilaku agresi. Agresi tidak selalu muncul karena frustrasi. Namun frustrasi dapat menimbulkan agresi jika penyebab frustrasi dianggap tidak sah atau tidak dibenarkan. Frustrasi verbal adalah salah satu penyebab agresi, manusia cenderung untuk membalas dendam derajat agresi yang sama atau sedikit dari pada yang diterimanya. Menyepelkan dan merendahkan sebagai ekspresi sikap arogan atau sombong adalah predictor yang kuat bagi munculnya agresi. Faktor sosial lainnya adalah alcohol, kebanyakan hasil penelitian yang terkait dengan konsumsi alcohol menunjukkan kenaikan agresivitas.

b. Personal.

Pola tingkah laku berdasar kepribadian. Orang dengan pola tingkah laku tipe A cenderung lebih agresif dari pada orang dengan tipe B. tipe A identic dengan karakter terburu-buru dan kompetitif. Tingkah laku yang ditunjukkan oleh orang dengan tipe B adalah bersikap sabar, kooperatif, non kompetisi dan non agresif. Orang dengan tipe A cenderung lebih melakukan hostile aggression disisi lain, orang dengan tipe kepribadian B cenderung lebih melakukan instrumental aggression. Hal dasar lain yang perlu diperhatikan adalah adanya perbedaan pada jenis kelamin, sering diungkapkan bahwa laki-laki lebih agresif dibanding perempuan.

c. Kebudayaan

Ketika kita menyadari bahwa lingkungan juga berperan terhadap tingkah laku, maka tidak heran jika muncul ide bahwa salah satu penyebab adalah faktor kebudayaan. Lingkungan geografis seperti pantai atau pesisir menunjukkan karakter lebih keras dari pada masyarakat yang hidup dipedalaman atau dipegunungan. Nilai dan norma yang mendasari sikap dan tingkah laku masyarakat juga berpengaruh terhadap agresivitas satu kelompok

d. Situasional

Orang berkata, cuaca yang cerah juga membuat hati cerah. Tampaknya ide itu tidak berlebihan penelitian terkait dengan cuaca dan tingkah laku menyebutkan bahwa ketidaknyamanan akibat panas

menyebabkan kerusuhan dan bentuk agresi lainnya. Hal yang paling sering muncul ketika udara panas adalah timbulnya rasa tidak nyaman yang berujung pada meningkatnya agresi sosial.

e. Sumber daya

Manusia senantiasa ingin memenuhi kebutuhannya. Salah satu pendukung utama kehidupan manusia adalah daya dukung alam terhadap kebutuhan manusia tak selamanya mencukupi. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya lebih untuk memenuhi kebutuhan tersebut. diawali dengan tawar-menawar, jika tidak tercapai kata sepakat maka akan terbuka dua kemungkinan besar, pertama mencari sumber pemenuhan kebutuhan lain dan kedua mengambil paksa dari pihak yang memilikinya.

f. Media massa

Tayangan dari televisi berpotensi besar diikuti (imitasi) oleh pemirsanya khusus untuk media massa televisi yang merupakan media tontonan dan secara alami mempunyai kesempatan lebih bagi pemirsanya untuk mengamati apa yang disampaikan secara jelas. Beberapa penelitian tentang televisi dan kekerasan telah banyak dilakukan, baik diluar negeri maupun didalam negeri. Secara teoritis, penjeasan dari kajian ini adalah teori belajar sosial. Banyaknya faktor yang bisa menimbulkan agresi pada akhirnya membutuhkan kerangka pikir proses dari agresi yang berupa model.

4. Dampak Perilaku Agresivitas Verbal

Agresi yang dilakukan berturut-turut dalam jangka lama, apalagi terjadi pada anak-anak atau sejak masa kanak-kanak maupun pada masa dewasa dapat mempunyai dampak pada perkembangan kepribadian. Dapat menimbulkan kecenderungan untuk represi (menyimpan dalam bawah sadar) pengalaman-pengalaman traumatic tersebut, agresi ini pun dapat berlanjut dari generasi ke generasi. Orang tua yang agresif cenderung mempunyai anak yang agresif terhadap anaknya pula (Mulyadi, 2016).

C. Pemanfaatan *Teknik Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa.

Myers, David G (Ferdiansa & S, 2020) mendefinisikan agresif (*aggression*) sebagai perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan. Lebih lanjut perilaku agresif verbal disampaikan oleh Myers (Muthi et al., 2022) sebagai perilaku verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan. Contoh perilaku yang termasuk dalam pengertian agresif verbal yaitu mengancam dan menghina, bahkan bergunjing (gosip) atau menyindir, dan perilaku lainnya yang memiliki tujuan untuk menyakiti termasuk dalam batasan pengertian perilaku agresif verbal.

Selain itu Harris (Sa'diyah et al., 2017) juga menyebutkan perilaku agresif dapat ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku, seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit), mengancam secara fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bersikap tidak sopan dan memaksa untuk memiliki bendabenda orang lain yang

bukan miliknya. Perilaku tersebut sangat mengganggu dan merugikan perkembangan dirinya maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang menyakiti orang lain, sedangkan perilaku agresivitas verbal merupakan perilaku yang menyakiti orang secara verbal atau dengan kata-kata secara langsung maupun tidak langsung.

Glading menyebutkan model konseling Behavioral diasumsikan efektif digunakan untuk menanggulangi perilaku agresif verbal pada peserta didik. Hal tersebut disebabkan model konseling Behavioral dapat membantu individu yang fokus pada mengubah dan menghilangkan tingkah laku maladaptif dan membantu konseli mendapatkan cara bertindak yang sehat dan konstruktif (Muthi et al., 2022).

Menurut Astriyani (Dyah Eka Suryanti, 2021) menyatakan *self-management* adalah suatu teknik untuk mengolah berbagai macam item yang ada di dalam individu ataupun diluar individu, selain itu teknik ini mampu membuat individu menjadi pribadi yang lebih baik dan rapi dalam prilakunya, tentunya individu diharapkan mampu memajemen dirinya terutama dalam ucapan atau verbal terhadap orang lain.

Selanjutnya Kartika (Dyah Eka Suryanti, 2021) juga menyatakan, pendekatan teknik self management memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri, melalui kepercayaan diri, pengaturan,

kompetensi, dan motivasi yang nantinya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa melalui *teknik self-management* ini individu dapat mengatur dan mengelola periakunya yang dari negatif ke arah yang lebih positif terutama dalam ucapan atau verbal nya yang dapat menyakiti orang lain. Sesuai dengan tujuan self-management sendiri antara lain yaitu untuk meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi serta untuk mengurangi perilaku yang mengganggu dalam pembelajaran.

Megantari, dkk (Dyah Eka Suryanti, 2021) juga menyatakan dalam melaksanakan strategi self-management ini dibutuhkan pengaturan lingkungan yang terkontrol agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan menghilangkan faktor penyebab permasalahannya. Sarwono (Ahmad Susanto, 2018) menjelaskan bahwa perilaku agresif pada manusia tidak dapat dihilangkan atau dihilangkan tetapi dapat dikurangi. Salah satunya dengan melakukan teknik *Self-Management*, melalui teknik *Self-Management* para siswa mencoba untuk mengelola diri dan mengatur perilaku nya sendiri.

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan penelitian relevan yang penulis baca, telah ada penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian Aina (2022), melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Di SMA Negeri 1 Montasik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku

agresif siswa sebelum diberikan layanan klasikal dengan teknik *self-management* kategori tinggi dengan 11 siswa perilaku agresif setelah diberikan teknik *self-management* mengalami penurunan dengan 0 siswa yang mengalami perilaku agresif kategori tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *self-management* dalam pada penelitian ini efektif dalam mengurangi perilaku agresif siswa di SMAN 1 Montasik.

2. Penelitian Siti Nabila (2020), melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* pada kategori tinggi dengan rata-rata 111,4. Perilaku agresif siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* mengalami penurunan berada pada kategori sedang dengan rata-rata 79,1. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku agresif siswa SMAN 2 Tapung Hilir dapat dilihat dari signifikan $0,005 (< 0,05)$ jadi dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* efektif mengatasi perilaku agresif siswa SMAN 2 Tapung Hilir.
3. Penelitian Hendrika Somi Kehi (2020), melakukan penelitian dengan judul “Penggunaan Teknik *Self-Management* Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Pengurangan Perilaku Agresivitas Verbal”. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self-management* melalui konseling kelompok efektif dilihat dari kepatuhan konselor dan konseli terhadap langkah-langkah pelaksanaan teknik *self-management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresivitas verbal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah eksperimen dengan metode penelitian kuantitatif. Menggunakan pendekatan *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*.

Menurut Sutja, dkk (2017) eksperimen adalah penelitian yang melakukan suatu perlakuan terhadap subjek tertentu dan tidak memberi perlakuan pada subjek lainnya sebagai kelompok kontrol. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu, melihat pengaruh dari sebuah perlakuan yang dilakukan berupa suatu tindakan tertentu kepada kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya pada siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi.

Sementara itu, menurut Siyoto & Sodik (Sari sasi gendro, 2022) metode kuantitatif merupakan metode yang data penelitiannya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

Menurut Sugiyono (2019) *quasi experimental design* dengan model *nonequivalent control group design*, desain ini mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variable-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Model *nonequivalent control group design* tersebut digunakan karena penelitian ini memiliki variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen dan tidak bisa dikontrol, dan pemilihan subjek tidak dipilih secara random.

Berikut merupakan gambaran design penelitian *nonequivalent control group design*.

Gambar 3.1 Quasi Experimental Design, Nonequivalent Control Group Design.

O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

Keterangan:

O₁: Kondisi siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan (pretest)

O₂: Kondisi siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan (Posttest)

O₃: Kondisi siswa pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (Pretest)

O₄: Kondisi siswa pada kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan (Posttest)

X: Pemberian perlakuan (Treatment)

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan lingkup wilayah atau tempat keberadaan dan karakteristik subjek yang diteliti dan yang akan disimpulkan nantinya (Sutja, 2017). Anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas VII SMP Negeri 8 Kota Jambi dari kelas VII A sampai kelas

VIII G dengan jumlah keseluruhan siswa, yaitu 201 siswa. Sebagaimana tabel berikut:

Tabel 3.1 Populasi

NO.	KELAS	JUMLAH
1.	VIII A	29
2.	VIII B	29
3.	VIII C	29
4.	VIII D	28
5.	VIII E	28
6.	VIII F	28
7.	VIII G	30
JUMLAH		201 SISWA

2. Sampel

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah wakil representatif yang terpilih dari populasi untuk dijadikan sumber data atau responden (Sutja, 2017). Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Menurut Sutja (2017) *purposive sampling* yaitu menetapkan sampel berdasarkan tujuan tertentu, atau ditetapkan karena terdapat dan mengetahui informasi atau permasalahan yang diteliti.

Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini dengan pertimbangan tertentu melalui wawancara yang dilakukan bersama guru Bimbingan Konseling dan hasil angket sederhana serta kriteria siswa yang melakukan

tindakan perilaku agresivitas verbal atau kelas yang terdapat siswa melakukan perilaku agresivitas verbal. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 26 siswa, 13 siswa untuk kelompok eksperimen dan 13 siswa untuk kelompok kontrol yang diambil berdasarkan kriteria menurut Buss (Tri Dayakisni dan Hudaniah, 2015) antara lain sebagai berikut:

- a. Agresivitas verbal aktif langsung seperti menghina, memaki, marah dan mengumpat.
- b. Agresivitas verbal pasif langsung seperti menolak berbicara dan bungkam.
- c. Agresivitas verbal aktif tidak langsung, seperti memfitnah dan mengadu domba.
- d. Agresivitas verbal pasif tidak langsung seperti tidak memberi dukungan dan tidak menggunakan hak suara.

Tabel 3.2 Sampel Jumlah Siswa Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Jumlah siswa
Kelompok Eksperimen	13
Kelompok Kontrol	13
Jumlah	26

C. Jenis Dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data berarti gambaran tentang bentuk data yang akan dihimpun, dalam penelitian ada dua jenis data primer dan sekunder (Sutja, 2017). Jenis data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah data primer, data primer adalah data yang diambil oleh peneliti secara langsung dari sumber data atau responden menggunakan kuesioner atau angket. Data primer yang diambil oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP Negeri 8 Kota Jambi.

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian adalah sumber dari mana data diperoleh. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa sebagai responden dan guru BK kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi.

D. Alat Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan:

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu cara atau metode yang digunakan untuk mengumpulkan data melalui alat indera dengan cara pengamatan secara sistematis terhadap objek yang diteliti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 8 Kota Jambi pada tanggal 20 Januari 2023 bahwa perilaku agresivitas verbal

yang terjadi disekolah yang seringkali tidak disadari oleh guru dan siswa itu sendiri seperti menghina teman, mengumpat kepada teman, memaki teman dengan sengaja, marah kepada teman dan berkata kasar.

b. Wawancara

Wawancara merupakan kegiatan pengumpulan data dengan tanya jawab secara lisan untuk memperoleh informasi yang dapat menjadi bahan kajian penelitian ini. Wawancara dilakukan secara terstruktur untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara saya kepada guru BK yang inisial namanya MYH kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Jambi pada tanggal 01 Februari 2023 diperoleh bahwasanya beliau sering kali mendengar bahwa terdapat beberapa siswa nya yang melakukan perilaku agresivitas verbal seperti menghina, mengumpat, marah, membentak dan berkata kasar ke sesama teman nya yang lain.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan petunjuk untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian meliputi buku-buku yang relevan, jumlah siswa, foto-foto, video serta data yang relevan.

d. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada para responden untuk dijawab.

1) Pengembangan kisi-kisi angket Instrumen dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena sosial yang diteliti. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.3 Pengembangan Kisi-Kisi Angket Perilaku Agresivitas Verbal

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item		Jumlah
			+	-	
Agresi Manusia dalam (Dayakisni dan Hudaniah, 2015)	1. Agresi Verbal Aktif Langsung	1. Menghina	4	5	2
		2. Marah	1	2,3	3
		3. Mengumpat	6	7,8	3
		4. Memaki	9	10,11	3
	2. Agresi Verbal Pasif Langsung	1. Menolak bicara	12	13	2
		2. Bungkam	14	15	2
	3. Agresi Verbal Aktif Tidak Langsung	1. Menyebar fitnah	16	17,18	3
2. Mengadu domba		19,20	21,22	4	
4. Agresi Verbal Pasif Tidak Langsung	1. Tidak memberi dukungan	23,24	25,26	4	
	2. Tidak menggunakan hak suara	27	28	2	
Jumlah			12	16	28

2) Skala Pembakuan

Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likert. Model Likert ini cocok diterapkan untuk menilai perilaku, kebiasaan atau prefensi yang kompleks atau mengandung konflik (Sutja, 2017). Pada skala likert didalam pilihannya memiliki jawaban yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang- kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Pada setiap jawaban responden dalam angket diberi skor, skor tersebut dikelompokkan berdasarkan pada skor pernyataan positif dan skor pernyataan negatif. Berikut ini merupakan skor penilaian skala Likert:

Tabel 3.4 Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor Favoriable (+)	Skor Umfavoriable (-)
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-Kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

(Sugiyono, 2019)

3) Pembakuan *Insturment*

a) Uji Validitas *Instrument*

Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrument tersebut mengukur apa yang seharusnya diukur dan derajat ketepatannya benar, jika hal tersebut sudah tercapai maka instrument tersebut

validitasnya tinggi. Untuk mengukur validitas instrumen peneliti menggunakan validitas logis dan validitas empiris

b) Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah alat untuk mengukur sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat dipercaya. Menurut Sutja, dkk (2017) “bila uji validitas menyangkut ketepatan instrumen, sementara yang dimaksud dengan reliabel adalah konsistensi hasil pengukuran instrumen tersebut”.

Formula untuk mengukur reliabilitas instrument dengan opsi jawaban lebih dari dua, seperti skala Likert adalah dengan menggunakan Alpha Cronbach (Sutja, 2017). Analisis reliabilitas instrument melalui Alpha Cronbach dapat dianalisis dengan program SPSS.

Kriteria yang digunakan untuk menentukan reliabilitas suatu instrumen menurut Alpha Cronbach, yaitu sebagai berikut: 1) Jika nilai Alpha Cronbach $(r) \geq 0.70$, maka instrument dinyatakan reliabel. 2) Jika nilai Alpha Cronbach $(r) \leq 0.70$, maka instrument dinyatakan tidak reliabel.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah sebuah langkah untuk kelanjutan dari pengumpulan data, setelah data didapatkan selanjutnya dianalisa untuk memilih teknik analisis data ini membutuhkan teori untuk mendapatkan hasil dan akan dinyatakan secara naratif (Sutja, 2017).

Dalam menganalisis data untuk mengetahui pengaruh teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa, peneliti akan melakukan:

1. Untuk mencari persentase hasil angket atau kuesioner

$$p = \frac{\sum f_i (b_i)}{\sum n (i) (b_i)} \times 100\%$$

Keterangan:

p : persentase yang dihitung

b : nilai bobot

n : banyaknya data/subjek

i : banyaknya item/soal

bi : bobot ideal

Kriteria penafsiran persentase dijelaskan dalam tabel persentase yang terdapat pada tabel dibawah:

Tabel 3.5 Kriteria Tafsiran Persentase

No.	Persentase	Tingkatan
1.	89%-100%	Sangat Tinggi
2.	60%-88%	Tinggi
3.	41%-59%	Sedang
4.	12%-40%	Rendah
5.	< 12	Sangat Rendah

(Sutja dkk, 2017)

2. Uji Normalitas

Uji normalitas menurut Indah dan Farida (Ulfiah & Jamaluddin, 2022) uji Normalitas Kolmogorov Smirnov adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak dan spesifik pada suatu populasi. Penggunaan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data tergolong normal atau tidak

Dikarenakan peneliti mengelola data melalui program SPSS, maka kriteria menentukan normal tidaknya kurva mempedomani signifikansi asimtotik (asym. Sig.) 0,05 (Akmal Sutja, 2017). Dengan kriteria tafsiran:

- a. Jika nilai signifikan yang diperoleh $> 0,05$ maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikan yang diperoleh $< 0,05$ maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Menurut Sutja (Akmal Sutja, 2017) uji homogenitas digunakan untuk memperoleh variabel varians yang besarnya sama. Dan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi adalah sama atau tidak (Sianturi, 2022).

Pada penelitian ini menggunakan cara uji F, uji F memiliki rumus sederhana yaitu membedakan kelompok sample varians terbesar yang dijadikan pembilang dengan varians kelompok sample kecil yang ditempatkan sebagai penyebut. Hasil dibandingkan dengan tabel F, $F\text{-hitung} < F\text{-tabel} = \text{Homogen}$.

4. Uji T-Tes

Sesuai dengan bentuk penelitian yaitu penelitian eksperimen, teknik yang dipakai guna menganalisa data ini yaitu analisa uji-t (t-Test) dalam program komputer *Statistical packages for social science (SPSS)*.

Uji T-test bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas secara individu atau parsial terhadap variabel terikat (Rahmawati & Illiyin, 2021)). Penggunaan T-test untuk uji beda antara hasil Pretest dengan Posttest. Apakah terdapat perbedaan yang berarti dengan responden sebelum diberi treatment berupa teknik *self-management* dan sesudah diberi *treatment* berupa teknik *self-management*.

5. Jadwal Penelitian

Adapun rancangan jadwal penelitian yang akan dilakukan yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.6 Rancangan Jadwal Penelitian

No.	Tanggal/Bulan/Tahun	Kegiatan
1.	01 Januari 2023	Pra Penelitian
2.	20 maret 2023	Seminar Proposal
3.	18 Juni 2023	Uji Coba Angket
4.	7 Agustus 2023	Mengantar Surat Penelitian
5.	9 Agustus 2023	Menyebarkan Angket <i>Pretest</i>
6.	21 Agustus 2023	Melakukan Treatment 1
7.	4 September 2023	Melakukan Treatment 2
8.	11 September 2023	Melakukan Treatment 3
9.	14 September 2023	Menyebarkan Angket <i>Posttest</i>

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kota Jambi yang terletak di Jalan Sunan Giri RT. 06, Kelurahan Simpang III Sipin, Kecamatan Kota Baru, Kota Jambi, Provinsi Jambi. Sejak awal berdiri hingga saat ini SMP Negeri 8 Kota Jambi telah mampu mengukir prestasi yang membanggakan. Kegiatan belajar mengajar di sekolah ini dimulai pukul 07.15 WIB hingga pukul 14.40 WIB dan sekolah ini memiliki 59 tenaga pendidik dan 11 tenaga non pendidik.

Pada penelitian ini peneliti melibatkan siswa kelas VIII dan memilih hanya 26 orang siswa untuk dijadikan sampel dari dua kelas yaitu kelas VIII C dan kelas VIII F, dari 26 orang siswa tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pemilihan sampel pada penelitian ini berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan peneliti berupa pemberian angket kepada masing-masing kelas. Data yang digunakan dalam penelitian ini dari data *pretest* dan data *posttest* yang diperoleh dari instrumen berupa angket tentang perilaku agresivitas verbal siswa yang berjumlah 28 butir pernyataan yang telah divalidasi.

Angket pada penelitian ini menggunakan bentuk alternatif jawaban *Skala Likert* dimana setiap item yang berisikan pernyataan positif akan bernilai (Selalu = 5, Sering = 4, Kadang-Kadang = 3, jarang = 2, Tidak Pernah = 1) dan item yang berisikan pernyataan negatif akan diberikan skor sebaliknya.

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap adanya pengaruh dari penerapan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII. Pemberian teknik ini dilaksanakan selama satu kali dalam seminggu dengan waktu yang berbeda-beda dan teknik ini dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dikelas VIII C.

Adapun data yang diperoleh oleh peneliti berupa data *pretest* dan data *posttest* yang akan diolah terlebih dahulu melalui uji asumsi statistik normalitas dengan menggunakan analisis *Kolmogorov Smirnov test* dengan bantuan program SPSS versi 25.

Setelah itu data *pretest* dan *posttest* akan dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-T test yang akan dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 25, kemudian hasil uji hipotesis akan dideskripsikan berdasarkan hasil *output* dari program SPSS versi 25 tersebut.

B. Hasil Penelitian

1. Distribusi Data *Pretest* perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Pada pertemuan pertama peneliti melakukan *pretest* guna mengetahui tingkat perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun hasil distribusi data *pretest* perilaku agresivitas verbal siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4.1 Distribusi Data *Pretest* Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1.	DES	98	Sedang	AP	109	Tinggi
2.	EMR	113	Sangat Tinggi	AR	97	Sedang
3.	FF	120	Sangat Tinggi	DJW	92	Sedang
4.	GD	111	Sangat Tinggi	LO	117	Sangat Tinggi
5.	JMB	92	Sedang	MAF	92	Sedang
6.	ML	113	Sangat Tinggi	MJP	111	Sangat Tinggi
7.	MFP	114	Sangat Tinggi	MMD	64	Sangat Rendah
8.	MP	107	Tinggi	MR	111	Sangat Tinggi
9.	NFA	109	Tinggi	NSR	111	Sangat Tinggi
10.	RN	105	Tinggi	RA	120	Sangat Tinggi
11.	SIS	118	Sangat Tinggi	RF	110	Tinggi
12.	YJD	105	Tinggi	RS	102	Tinggi
13.	YJP	104	Tinggi	RFP	98	Sedang
Jumlah	1409		Tinggi	1334		Tinggi
Mean	108			103		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa skor rata-rata *pretest* perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 108 dan rata-rata pada kelompok kontrol sebesar 103. Kategori perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama berada pada kategori TINGGI.

Selanjutnya peneliti mengklasifikan data tersebut menggunakan *Kontinum Interval Normatif* (KIN). KIN merupakan cara mengelompokkan data berdasarkan acuan normal, yaitu berdasarkan sebaran data yang diperoleh, bukan berdasarkan patokan atau kriteria tertentu (Akmal Sutja, 2017).

Dimana pada pendeskripsian data ini penelitian yang digunakan adalah dengan melihat kelas interval. Kelas interval yang akan dicari akan dibagi menjadi lima yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Adapun rumu untuk mencari panjang nterval adalah sebagai berikut.

$$P_i = \frac{(nt - nr) + 1}{bki}$$

Keterangan:

P_i : Panjang interval yang di cari

nt : Nilai paling tinggi

nr : Nilai paling rendah

bki : Banyak kelas interval yang dibutuhkan

Nilai tertinggi yang diperoleh pada hasil pretest ialah 120 dan nilai terendah adalah 64. Untuk mencari P_i dapat dihitung dengan cara dibawah ini.

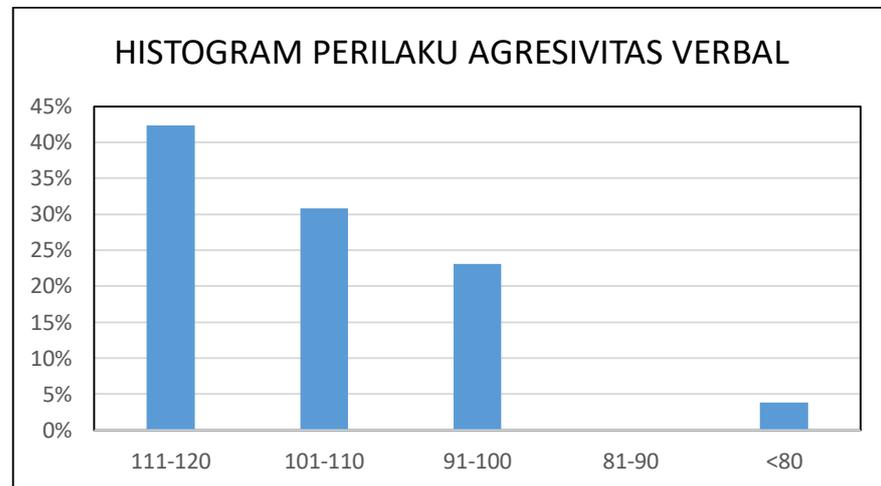
$$\begin{aligned}
 P_i &= \frac{(120 - 64) + 1}{6} \\
 &= \frac{57}{6} \\
 &= 9,5 \text{ (dibulatkan 10)}
 \end{aligned}$$

Tabel 4.2 KIN *Pretest* Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Kelas Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	111-120	10	11	42%
Tinggi	101-110	10	8	31%
Sedang	91-100	10	6	23%
Rendah	81-90	10	0	0%
Sangat Rendah	<80	10	1	4%
Jumlah			26	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diatas *Kontinum Interval Normatif pretest* perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat digambarkan kedalam bentuk histogram sebagai berikut:

Gambar 4.1 Hasil Kategori Frekuensi *Pretest* Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



2. Distribusi Data *Posttest* perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Setelah pemberian perlakuan atau *treatment* yaitu berupa teknik *self-management* sebanyak tiga kali pertemuan pada kelompok eksperimen dan pengetahuan umum tentang teknik *self management* pada kelompok kontrol yang dilaksanakan dalam kurung waktu kurang lebih satu bulan.

Selanjutnya peneliti memberikan angket *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna mengukur tingkat perilaku agresivitas verbal siswa pada kedua kelompok tersebut.

Adapun hasil distribusi data *posttest* perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Distribusi Data *Posttest* Perilaku Agresivitas Verbal Siswa
Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

No.	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Kode Nama	Skor	Kategori	Kode Nama	Skor	Kategori
1.	DES	80	Sedang	AP	93	Sangat Tinggi
2.	EMR	82	Sedang	AR	75	Rendah
3.	FF	83	Sedang	DJW	74	Rendah
4.	GD	85	Tinggi	LO	90	Tinggi
5.	JMB	75	Rendah	MAF	82	Sedang
6.	ML	85	Tinggi	MJP	91	Tinggi
7.	MFP	75	Rendah	MMD	80	Sedang
8.	MP	74	Rendah	MR	91	Tinggi
9.	NFA	54	Sangat Rendah	NSR	92	Sangat Tinggi
10.	RN	72	Rendah	RA	99	Sangat Tinggi
11.	SIS	72	Rendah	RP	98	Sangat Tinggi
12.	YJD	62	Sangat Rendah	RS	85	Tinggi
13.	YJP	59	Sangat Rendah	RFP	91	Tinggi
Jumlah	958		Rendah	1141		Tinggi
Mean	74			88		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata *posttest* perilaku agresivitas verbal siswa kelompok eksperimen sebesar 74 dan kelompok

kontrol sebesar 88. Pada hasil *posttest* perilaku agresivitas verbal siswa kelompok eksperimen dapat di kategorikan RENDAH, sedangkan perilaku agresivitas verba siswa pada kelompok kontrol dikategorikan TINGGI.

Nilai tertinggi yang diperoleh pada hasil pretest ialah 99 dan nilai terendah adalah 54. Untuk mencari P_i dapat dihitung dengan cara dibawah ini.

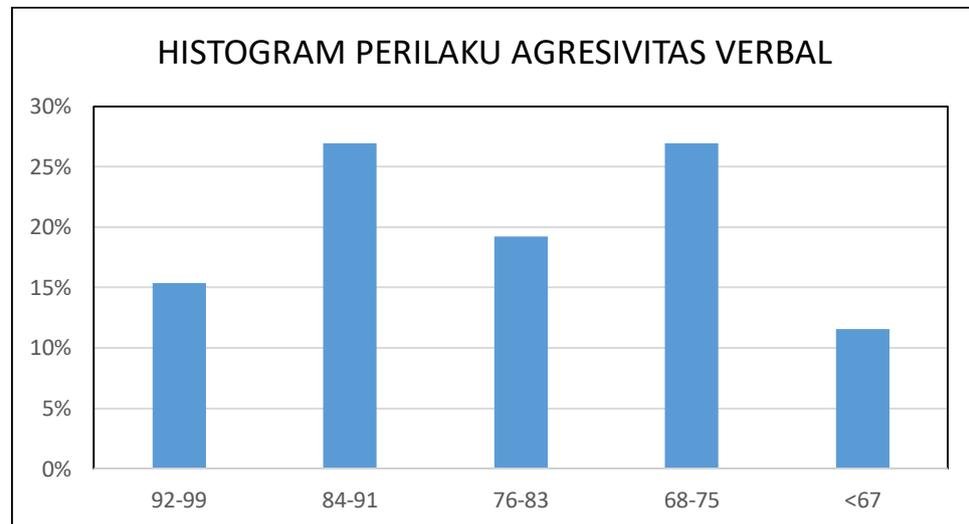
$$\begin{aligned}
 P_i &= \frac{(99 - 54) + 1}{6} \\
 &= \frac{46}{6} \\
 &= 8
 \end{aligned}$$

Tabel 4.4 KIN *Posttest* Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kategori	Interval	Kelas Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	92 - 99	8	4	15%
Tinggi	84 - 91	8	7	27%
Sedang	76 - 83	8	5	19%
Rendah	68 - 75	8	7	27%
Sangat Rendah	<67	8	3	12%
JUMLAH			26	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas *Kontinum Interval Normatif posttest* perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat digambarkan kedalam bentuk histogram sebagai berikut:

Gambar 4.2 Hasil Kategori Frekuensi *Posttest* Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Berikut ini adalah perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.5 Tabel *Pretest* dan *Posttest* Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
Kelompok Eksperimen	1409	958	451
Kelompok Kontrol	1334	1141	193
Total <i>Gain Score</i>			258

C. Pengujian Persyaratan Analisis

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa rumus untuk mengolah data guna mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan. Adapun rumus yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji normalitas data

menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji *T-test* untuk uji beda yang kemudian disajikan sebagai berikut

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah suatu variabel mempunyai distribusi data yang normal atau tidak. Data akan dianggap normal dengan *Asymp.sig.* > 0,05 dan data dianggap tidak normal apabila data memiliki *Asymp.sig.* sama atau <0,05. Berikut ini merupakan hasil *output* analisis *kolmogorov smirnov* dari SPSS versi 25:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Perilaku Agresivitas Verbal	Pretest Eksperimen	0.133	13	.200*	0.965	13	0.832
	Posttest Eksperimen	0.202	13	0.150	0.905	13	0.155
	Pretest Kontrol	0.207	13	0.133	0.860	13	0.039
	Posttest Kontrol	0.225	13	0.070	0.923	13	0.279
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat nilai *Asymp. Sig.* kelompok eksperimen pada *pretest* sebesar 0,200 yaitu nilai sig. > 0.05 dan pada *posttest* sebesar 0,150 yaitu nilai sig. > 0.05. Sedangkan pada *pretest* kontrol sebesar 0,133 yaitu nilai sig. > 0.05 dan *posttest* sebesar 0,070 yaitu nilai sig. > 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kelas eksperimen dan kelas kontrol pada *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Setelah melakukan salah syarat untuk uji *T-test* yaitu tingkat kenormalan data selanjutnya akan dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui tingkat kesamaan varian antara dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga sig pada *levene's statistic* dengan 0,05 ($\text{sig} > 0,05$) hasil uji homogenitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Kolmogrov-Smirnov

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Perilaku Agresivitas Verbal	Based on Mean	0.249	1	24	0.622
	Based on Median	0.357	1	24	0.556
	Based on Median and with adjusted df	0.357	1	23.883	0.556
	Based on trimmed mean	0.216	1	24	0.646

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka dapat diketahui bahwa diperoleh nilai base on mean yaitu $0,622 > 0,05$. Dengan demikian maka data dapat dikatakan homogen sehingga dapat dilakukan *paired sample T-test* untuk menguji kebenaran hipotesis penelitian ini.

3. Uji T-test

Uji T-test dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.8 Hasil Output Uji T-test Independen Sample Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest Eksperimen - Posttest Kontrol	-14.077	14.574	4.042	-22.884	-5.270	-3.483	12	0.005

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh nilai Sig. (2-tailed) yaitu sebesar $0,005 < 0,05$ dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari posttest eksperimen dan posttest kontrol, sehingga hipotesis dinyatakan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan terhadap kelas VIII C dan VIII F. Dengan temuan yang dilakukan pada *pretest* terhadap kedua kelompok menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama memiliki perilaku agresivitas verbal pada kategori TINGGI. Hal ini berdasarkan penyebaran kuisioner yang telah di peroleh dari hasil skoring dengan indikator agresi verbal aktif langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal aktif tidak langsung dan agresi verbal pasif tidak langsung.

Berdasarkan temuan pada penelitian ini menunjukkan teknik *self-management* efektif untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa. Hal tersebut dapat ditunjukkan melalui hasil *pretest* ke *posttest* yang menunjukkan adanya pengurangan yang cukup signifikan pada perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan/*treatment*.

Hal ini sesuai dengan fenomena yang terjadi dilapangan pada saat peneliti melakukan pengamatan awal atau pra penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling dan penyebaran angket sederhana terhadap siswa pada saat pencarian data awal perilaku agresivitas verbal memang kerap kali sering terjadi dan dilakukan oleh siswa.

Temuan pada penelitian ini membuktikan pandangan Sarwono (Ahmad Susanto, 2018) yang menjelaskan bahwa perilaku agresif pada manusia tidak dapat dilenyapkan atau dihilangkan tetapi dapat dikurangi. Salah satu nya dengan melakukan teknik *self-management*, sejalan dengan pandangan Komalasari (Amin, 2017) yang menyatakan bahwa *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada strategi ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran (agresivitas verbal), monitoring perilaku tersebut, melaksanakan prosedur yang akan diterapkan dan mengevaluasi prosedur tersebut.

Secara umum dalam penelitian tentang penggunaan teknik *self-management* untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa ini terdapat

perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan/treatment dan kelompok kontrol yang diberikan pembelajaran konvensional. Hasil *pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh skor 1409 yakni dengan rata-rata 108 dan berada pada kategori TINGGI, sedangkan hasil *posttest* pada kelompok eksperimen diperoleh skor 958 yakni dengan rata-rata 74 dan berada pada kategori RENDAH. *Gain score* pada kelompok eksperimen yakni sebesar 451.

Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberi pembelajaran konvensional mengalami penurunan pada hasil *pretest-posttest*. Hasil *pretest* kelompok kontrol memperoleh skor 1334 dengan rata-rata 103 sedangkan pada hasil *posttest* memperoleh skor 1141 dengan rata-rata 88. *Gain score* pada kelompok kontrol ialah 193.

Tabel 4.9 Tema Dalam Setiap Perlakuan/Treatment

	<i>Pretest</i>	<i>Treatment I</i>	<i>Treatment II</i>	<i>Treatment II</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	√	Teknik <i>Self- Managem ent</i>	Teknik <i>Self- Managem ent</i>	Teknik <i>Self- Managem ent</i>	√
Kontrol	√	-	-	-	√

Berikut ini merupakan tema dan deskripsi dalam setiap perlakuan/treatment yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

1. Pretest

Pada hari jum'at, tanggal 9 Agustus 2023 dilaksanakan pretest yakni dengan memberikan angket perilaku agresivitas verbal siswa untuk melihat kondisi

awal perilaku agresivitas verbal siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik self-management.

2. Perlakuan/treatment Pertama

- a. Tema: Teknik *self-management* pelaksanaan tahap pertama
- b. Hari, Tanggal: Senin, 21 agustus 2023
- c. Deskripsi: Pada perlakuan/treatment pertama ini langkah pertama peneliti mengajak siswa untuk melakukan kontrak perilaku dengan tahap monitor diri atau observasi diri, pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti pada lembar yang telah disediakan. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh siswa dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku. Pada pertemuan pertama ini pelaksanaan berdekatan dengan waktu istirahat siswa dan hal tersebut menjadi salah satu kendala dalam pelaksanaan treatment pada pertemuan ini.

3. Perlaakuan/treatment Kedua

- a. Tema: Teknik *self-management* pelaksanaan tahap kedua
- b. Hari, Tanggal: Senin, 4 september 2023
- c. Deskripsi: Pada perlakuan/treatment kedua ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan teknik self-management yang selanjutnya yaitu tahap evaluasi diri, pada tahap ini siswa membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target perilaku yang telah dibuat oleh siswa pada lembar kontrak perilaku minggu pertama sudah mencapai target perilaku yang diinginkan atau belum. Perbandingan ini juga bertujuan untuk

mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program, bila program tersebut belum berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

4. Perlakuan/treatment ketiga

a. Tema: Teknik *self-management* pelaksanaan tahap ketiga

b. Hari, Tanggal: Senin, 11 september 2023

5. Deskripsi: Pada perlakuan/treatment kedua ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan teknik self-management yang ketiga yaitu tahap pemberian penguatan, penghapusan, atau hukuman. Pada tahap ini siswa mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri sesuai dengan catatan yang sudah siswa buat pada pertemuan pertama. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemampuan yang kuat dari siswa untuk melakukan program yang telah dibuat secara kontinyu.

6. Posttest

Pada hari kamis, tanggal 14 september 2023. Pada tahap ini dilakukan posttest untuk melihat kondisi perilaku agresivitas verbal siswa dengan memberikan angket perilaku agresivitas verbal setelah diberikan perlakuan teknik self-management, dari hasil posttest maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresivitas verbal siswa berkurang

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat perbedaan tingkat perilaku agresivitas verbal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang mana dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok tersebut yaitu pada kelompok kontrol yang hanya dilakukan pembelajaran konvensional dengan pengetahuan umum tentang teknik *self-management* kemudian mengaitkannya dengan hasil *pretest* berada pada kategori TINGGI dengan rata-rata 103, dan pada hasil *posttest* berada pada kategori TINGGI dengan rata-rata 88 adanya penurunan namun tidak signifikan, sedangkan pada kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* teknik *self-management* memperoleh hasil *pretest* pada kategori TINGGI dengan rata-rata 108, dan pada hasil *posttest* berada pada kategori RENDAH dan dengan rata-rata 74.
2. Pelaksanaan strategi teknik *self-management* yang digunakan untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa yaitu terdapat 3 tahap yang dilakukan dalam 3 kali *treatment*, *treatment* pertama dengan tahap monitor diri atau observasi diri dalam tahap ini siswa melakukan kontrak perilaku melalui lembar kontrak perilaku dan akan dilakukan evaluasi strategi ini pada tahap berikutnya, *treatment* kedua dengan tahap evaluasi diri dalam tahap ini siswa melihat atau membandingkan hasil catatan lembar kontrak perilaku yang sudah dituliskannya pada *treatment* sebelumnya dan mengevaluasi hambatan yang dirasakan selama melakukan kontrak perilaku

tersebut dan pada tahap ini masih terdapat siswa yang mengalami hambatan dalam pelaksanaan strategi teknik *self-management*, treatment ketiga dengan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman dalam tahap ini siswa memberikan penguatan, penghapusan dan hukuman kepada dirinya sendiri sesuai dengan lembar kontrak perilaku yang sudah mereka tulis pada tahap treatment yang pertama dan pada tahap ini siswa mampu dalam melakukan teknik *self-management* dengan baik.

3. Keberhasilan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa yang mana terlihat dari hasil *posttest* berada pada kategori RENDAH dan ditunjukkan dengan hasil rata-rata 74, dengan uraian sebagai berikut: 5 orang siswa berada pada kategori SEDANG dengan persentase 19%, kemudian pada kategori RENDAH sebanyak 7 orang siswa dengan hasil persentase 27%, dan pada kategori SANGAT RENDAH sebanyak 3 orang siswa dengan persentase 12%. Terdapat pengaruh dari teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi, berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh T_{hitung} yaitu sebesar -3,483 Adapun nilai dari T_{tabel} dengan nilai Sig. (2-tailed) 0,05 yaitu sebesar 2,056. Dapat dihitung bahwa $T_{hitung} > T_{tabel}$ sehingga hipotesis dinyatakan diterima.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa, hendaknya siswa dapat mempertahankan dalam mengurangi perilaku yang dilakukan dan dapat berpengaruh kedalam perilaku sehari-

hari termasuk kedalam lingkungan sekolah seperti perilaku agresivitas verbal siswa

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling, teknik *self-management* ini bisa menjadi penambah wawasan Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi permasalahan siswa. Terlebih lagi teknik *self-management* ini merupakan bagian dari teknik yang ada dalam Bimbingan dan Konseling.
3. Bagi peneliti selanjutnya, adapun kelebihan dan kekurangan yang ada dalam penelitian ini bisa diharapkan bisa referensi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian tentang teknik *self-management* ini.

C. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Dan Konseling

Dengan adanya penelitian ini membuktikan bahwa teknik *role self-management* berpengaruh dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Jambi. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi penambah wawasan terkhususnya untuk Guru Bimbingan dan Konseling. Pada setting sekolah terdapat beberapa komponen pendidikan yang harus bekerja sama dengan baik agar tercapainya perkembangan siswa secara optimal. Salah satu komponen pendidikan tersebut adalah Bimbingan dan Konseling. Bimbingan dan konseling pada dasarnya merupakan upaya pemberian bantuan yang diberikan Guru Bimbingan dan Konseling kepada siswa dengan menciptakan lingkungan yang kondusif, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan agar siswa tersebut dapat memahami dirinya sehingga mampu mengarahkan diri dan dapat berperilaku sesuai norma serta bertindak sesuai tuntutan tugas-tugas perkembangan masa remajanya

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Abdul Rahman. (2020). *Psikologi Sosial* (Monalisa (ed.); Kedua). Raja Grafindo.
- Ahmad Susanto. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (Holwati (ed.); Pertama). Prenadamedia Group.
- Akmal Sutja. (2017). *Penulisan Skripsi untuk prodi bimbingan dan konseling* (Emosda (ed.); Disempurna). Penerbit Wahana Resolusi.
- Amin, Z. N. (2017). Portofolio Teknik-Teknik Konseling (teori dan contoh aplikasi penerapan). *Unnes, July*, 1–57.
- Anjani, W. ., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4, 41–56.
- Ashidiq, & Khabib. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. *Yinyang: Jurnal Studi Islam, Gender Dan Anak*, 14(1), 135–153. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v14i1.2019.pp135-153>
- Dyah Eka Suryanti. (2021). *ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online)* https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. 4(2), 181–192.
- Ferdiansa, G., & S, N. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 5(2), 8–12.
- Khairani, B. N. C., & Sulastri, N. M. (2022). Pengaruh Layanan Konseling Humanistik Terhadap Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Xi Ips-4 Di Sma Negeri 7 Mataram. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4493>
- Mulyadi, S. (2016). *Psikologi Sosial* (N. Widyarini (ed.)). Gunadarma.
- Muthi, B., Djannah, W., & Muslim, M. (2022). Efektivitas Teknik Contingency Contracting untuk Mereduksi Agresivitas Verbal Siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3(1), 40. <https://doi.org/10.20961/jpk.v3i1.28806>
- Prasetyo, D. D. (2021). Peran Bimbingan Kelompok Teknik Self-Management Dalam Mengurangi Agresifitas Remaja. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 146. <https://doi.org/10.32585/advice.v2i2.853>
- Rahmawati, I., & Illiyin, R. (2021). Pengaruh Motivasi, Persepsi dan Sikap Konsumen terhadap Keputusan Pembelian HP Oppo. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 10(1), 103–112.
- Realita, J., Oktober, E., Fip, K., & Mataram, I. (2019). *No Title*. 4.

- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2017). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Saka, A. D., & Wirastania, A. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sman 15 Surabaya. *HELPER: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 38(2), 59–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol38.no2.a3708>
- Sari sasi gendro, dea aulya. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja* (Issue March).
- Sianturi, R. (2022). Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, Dan Agama*, 8(1), 386–397. <https://doi.org/10.53565/pssa.v8i1.507>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.)). Alfabeta.
- Tri Dayakisni dan Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial* (Andi Firmans (ed.); Keenam). UMM Pers.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Ulfiah, & Jamaluddin. (2022). Bimbingan dan Konseling Realistik Teori dan Praktik. *Ebook*, 7(2), 254.
- Wijaya, C. A., Konseling, B., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *The Implementation With Strategy Self-Mamanagement In Group Counseling To. 0, 0–7.*

LAMPIRAN

1. Surat Telah Melaksanakan Pra-Penelitian


PEMERINTAH KOTA JAMBI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI


SK. Direktur Pembinaan SMP. Nomor : 2857/03/MN/2009 Tanggal : 27 Agustus 2009
 Jl. Sunan Giri Rt. 06 Kel. Simpang III Sipin Kec. Kota Baru ☎ (0741) 3063147

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 070/ 007 /SMPN.8/2023

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 8 Kota Jambi, dengan ini menerangkan bahwa:

No	Nama/NIM	Program Sdudy
1.	RISKA NIM A1E119097	Bimbingan Konseling

Berdasarkan surat dari Universitas Jambi Nomor : 09/UN21.3/KM.00.00/2023 tanggal 04 Januari 2023, telah selesai melaksanakan Penelitian yang berjudul “ *Pengaruh Tekhnik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal siswa di SMPN 8 Kota Jambi*”.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi, 11 Januari 2023
 Kepala SMPN 8 Kota Jambi

GERMILASMAWANI S.M.Pd
 NIP.19651116 198601 2 002



2. Surat Telah Melaksanakan Penelitian



**PEMERINTAH KOTA JAMBI
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI**

SK. Direktur Pembinaan SMP. Nomor : 2857/03/MN/2009 Tanggal : 27 Agustus 2009
Jl. Sunan Giri Rt. 06 Kel. Simpang III Sipin Kec. Kota Baru ☎ (0741) 3063147



Website: <https://www.smpn8kotajambi.online> ✉ email : smpn8kotajambi@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070/30/SMPN.8/2023

Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 8 Kota Jambi, dengan ini menerangkan bahwa:

No	Nama/NIM	Program Sstudy
1.	RISKA NIM : A1E119097	Bimbingan Konseling

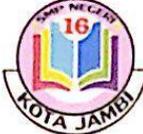
Berdasarkan surat dari Universitas Jambi Nomor : 2746/UN21.3/PT.01.04/2023 tanggal 02 Agustus 2023, telah selesai melaksanakan Penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul “ *Pengaruh Tekhnik Self-Managemant untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa di SMPN 8 Kota Jambi*”.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi, 07 November 2023
Kepala SMPN 8 Kota Jambi


 GERMILASMAWANI S.M.Pd
 NIP.19651116 198601 2 002

3. Surat Telah Melaksanakan Uji Coba Angket

	<p>PEMERINTAH KOTA JAMBI DINAS PENDIDIKAN SMP NEGERI 16 KOTA JAMBI</p>	
NPSN : 10504636	NSS : 201100407017	Akreditasi : A
Alamat: Jln.Serma Ishak Ahmad, Kel.Beliung,Kec.Alam Barajo - Kota Jambi ☎ (0741) 65104 Kode Pos 36125		

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 870/41/L/SMP.16/2023

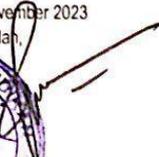
Yang Bertanda Tangan dibawah ini, Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 16 Kota Jambi dengan ini menerangkan Bahwa :

N a m a	: Riska
N I M	: A1E119097
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Jurusan	: Ilmu Pendidikan
Universitas	: Universitas Jambi

Adalah Benar bahwa nama tersebut diatas telah melaksanakan Uji Coba Angket guna Penyusunan Tugas Akhir dengan judul **"Pengaruh Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verval Siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi"**.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan untuk dapat diketahui serta dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jambi,07 November 2023
 Kepala Sekolah,




BAMBANG ANWAR, S.Pd.,M.Pd
 NIP. 198607282009021001

4. Lembaran Wawancara Guru Bimbingan Konseling

**PEDOMAN WAWANCARA GURU BIMBINGAN KONSELING DENGAN JUDUL
“PENGARUH TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA DI SMP NEGERI 8 KOTA JAMBI”**

A. IDENTITAS

Narasumber: Maya Retno Handayani, S.Pd.

Hari/Tanggal:

B. PERTANYAAN

1. Menurut bapak/ibu apakah banyak terdapat perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa/siswi SMP Negeri 8 Kota Jambi?

Jawaban:

.....

2. Bagaimana bentuk perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa/siswi SMP Negeri 8 Kota Jambi?

Jawaban:

.....

3. Menurut bapak/ibu seberapa besar tingkat perilaku agresivitas verbal yang dilakukan siswa/siswi disekolah?

Jawaban:

.....

4. Apakah bapak/ibu pernah melihat siswa/siswi yang melakukan perilaku agresivitas verbal seperti menghina, marah, mengumpat, memaki, menolak bicara, bungkam, menyebarkan fitnah, mengadu domba, tidak memberi dukungan, dan tidak menggunakan hak suara?

Jawaban:

.....

5. Seberapa sering siswa/siswi melakukan perilaku agresivitas verbal tersebut?

Jawaban:

.....

6. Menurut bapak/ibu apa yang menjadi faktor penyebab siswa/siswi melakukan perilaku agresivitas verbal tersebut?

Jawaban:
.....

7. Menurut bapak/ibu bagaimana dampak dari perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa/siswi disekolah?

Jawaban:
.....

8. Dari pengamatan bapak/ibu dikelas manakah yang banyak terdapat siswa/siswi yang melakukan perilaku agresivitas verbal tersebut?

Jawaban:
.....

9. Dari hasil pengamatan bapak/ibu seberapa besar tingkat perilaku agresivitas verbal yang dilakukan siswa/siswi di kelas tersebut?

Jawaban:
.....

5. Lembaran Observasi Siswa

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam pengamatan (observasi) yang dilakukan adalah mengamati perilaku agresivitas verbal siswa disekolah SMP Negeri 8 Kota Jambi.

1. Identitas Observasi
 - a. Sekolah :
 - b. Hari, Tanggal :
 - c. Waktu :
2. Aspek yang diamati
 - a. Lokasi sekolah
 - b. Lingkungan sekolah
 - c. Ruang kelas
 - d. Perilaku agresivitas verbal yang dilakukan siswa
 - e. Jumlah peserta didik

No.	Aspek yang diamati	Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Cara siswa berbicara dengan teman	√	
2.	Sikap siswa saat jam pelajaran	√	
3.	Sikap siswa pada sesama teman	√	
4.	Kebiasaan berbicara siswa dikelas	√	
5.	Reaksi siswa ketika disakiti secara verbal	√	
6.	Cara siswa berbicara didepan guru	√	
7.	Sikap siswa ketika ditegur oleh guru	√	
8.	Reaksi siswa ketika sedang berselisih dengan teman	√	
9.	Reaksi siswa ketika melihat teman disakiti secara verbal	√	
10.	Sikap siswa ketika diteguh oleh teman	√	

6. Kisi-kisi Uji Coba Angket Perilaku Agresivitas Verbal

Judul : Pengaruh Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Di SMP Negeri 8 Kota Jambi.

Variabel Penelitian : Perilaku Agresivitas Verbal

Definisi Operasional : Perilaku agresivitas verbal merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu yang menjadi sarannya secara verbal atau dengan kata-kata langsung maupun tidak langsung. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel teknik *self-management* dan variabel perilaku agresivitas verbal, namun penelitian ini mengukur tingkat perilaku agresivitas verbal pada siswa maka definisi operasional yang diambil merupakan variabel perilaku agresivitas verbal.

Mahasiswa Peneliti: Riska

NIM : A1E119097

Pembimbing Skripsi : 1. Drs Nelyahardi Gutji, M.Pd.

: 2. Rully Andi Yaksa, S.Pd., M.Pd.

Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item		Jumlah
			+	-	
	1. Agresi Verbal Aktif Langsung	5. Menghina	4	5	2
		6. Marah	1	2,3	3
		7. Mengumpat	6	7,8	3
		8. Memaki	9	10,11	3

Agresi Manusia dalam (Dayakisni dan Hudaniah, 2015)	2. Agresi Verbal Pasif Langsung	3. Menolak bicara 4. Bungkam	12 14	13 15	2 2
	3. Agresi Verbal Aktif Tidak Langsung	3. Menyebar fitnah 4. Mengadu domba	16 19,20	17,18 21,22	3 4
	4. Agresi Verbal Pasif Tidak Langsung	3. Tidak memberi dukungan 4. Tidak menggunakan hak suara	23,24 27	25,26 28	4 2
Jumlah			12	16	28

7. Angket Perilaku Agresivitas Verbal

A. Identitas Pribadi

Nama :
 Jenis Kelamin :
 Umur :
 Kelas :

B. Petunjuk Umum

1. Bacalah dengan cermat setiap butir pernyataan dan alternatif jawaban.
2. Seluruh pernyataan wajib diisi dan jawablah dengan jujur.
3. Pilih alternatif jawaban yang sesuai dengan pendapat dan keadaan anda.
4. Beri tanda (√) pada alternatif jawaban yang dipilih.
5. Alternatif jawaban adalah
 SL: Selalu
 SR: Sering
 KD: Kadang-Kadang
 JR: Jarang
 TP: Tidak Pernah
6. Dalam setiap pernyataan tidak ada jawaban benar maupun salah, jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap nilai mata pelajaran dan terjamin kerahasiaannya. Terima kasih banyak atas kesediaan dan partisipasinya dalam memberikan jawaban pada kolom yang telah disediakan.

Contoh Pengisian:

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP
1.	Ketika saya berbicara kasar pada saat marah dapat menyakiti perasaan teman.					√

SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya berusaha menghindari perkataan kasar ketika emosi dengan teman.					
2.	Saya biasa berbicara kasar saat memarahi teman yang mengganggu.					
3.	Saya mudah berkata kasar saat kesal kepada teman yang jaim ketika jam pelajaran.					
4.	Saya menegur teman dengan sopan apabila ada yang mencaci teman lain.					

5.	Saya biasa menghina teman dengan julukan nama anggota keluarga.					
6.	Saya merasa ketika membentak dapat menyinggung perasaan teman.					
7.	Saya biasa menyentak saat berbicara kepada teman yang kurang di senangi.					
8.	Ketika ditegur saya biasa menyumpahi menggunakan kalimat kasar					
9.	Ketika ada perdebatan dengan teman saya memilih mengalah menghindari keributan.					
10.	Ketika tersinggung saya akan memaki teman menggunakan kalimat kasar					
11.	Ketika bertengkar saya biasa mencaci teman menggunakan bahasa kasar					
12.	Saya menunjukkan wajah senang ketika bertutur kata dengan teman.					
13.	Ketika berbicara dengan teman yang kurang disukai saya memilih tidak mendengarkan					
14.	Ketika teman melakukan kesalahan saya berani menegur dengan sopan					
15.	Saya memilih diam ketika mengetahui teman melakukan kebohongan.					
16.	Saya berani menegur dengan sopan ketika ada yang menceritakan kejelekan teman.					
17.	Saya biasa melebihkan cerita keburukan teman di sekolah					
18.	Saya mudah menceritakan permasalahan teman yang kurang di senangi.					
19.	Saya menghindari pemikiran buruk mengenai kekurangan teman di sekolah.					
20.	Saya memilih diam ketika ada teman yang menghasut untuk bertengkar					
21.	Saya mudah memprovokasi teman yang sedang membicarakan kecurangan teman lain.					
22.	Saya biasa mempengaruhi cerita buruk kepada teman di sekolah.					

23.	Ketika teman mengalami kesusahan saya berusaha memberikan dukungan positif.					
24.	Saya mengapresiasi ketika teman berhasil melakukan sesuatu					
25.	Saya acuh ketika mengetahui ada teman yang mengalami kesulitan.					
26.	Saya menghindari teman yang mengalami musibah di sekolah					
27.	Saya mematuhi aturan pemilihan setiap anggota organisasi di sekolah.					
28.	Saya mencari kesibukan sendiri saat ada pemilihan ketua kelas di sekolah.					

7. Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrumen Variabel Perilaku Agresivitas Verbal

Sebuah instrumen dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha (r) $\geq 0,70$ dan tidak reliabel jika $\leq 0,70$, setelah dilakukan uji coba realibilitas menggunakan SPSS V.23, instrumen perilaku agresivitas verbal siswa dikatakan reliabel karena memiliki nilai 0,815. Berikut output SPSS V. 25.

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	40	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.815	40

8. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen Variabel Perilaku Agresivitas Verbal

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	153.2500	269.423	-0.036	0.821
P02	151.6500	253.977	0.458	0.807
P03	151.9500	257.895	0.276	0.811
P04	151.7500	255.782	0.374	0.809
P05	152.9500	267.382	-0.014	0.825
P06	151.7500	251.372	0.473	0.805
P07	151.2750	258.461	0.365	0.809
P08	150.6000	264.862	0.194	0.813
P09	151.6250	250.189	0.453	0.805
P10	152.4250	284.251	-0.369	0.833
P11	151.7250	255.487	0.340	0.809
P12	150.8750	260.779	0.361	0.810
P13	151.5000	259.795	0.215	0.813
P14	151.5500	253.279	0.439	0.807
P15	151.4250	250.917	0.494	0.805
P16	151.4000	256.810	0.336	0.810
P17	151.1500	254.336	0.416	0.807
P18	151.4500	260.356	0.217	0.813
P19	151.6500	254.336	0.390	0.808
P20	151.5500	261.587	0.132	0.817
P21	151.7250	252.820	0.388	0.808
P22	152.1750	265.174	0.059	0.819
P23	152.0000	265.077	0.053	0.819
P24	151.7000	255.651	0.355	0.809
P25	151.7500	259.936	0.201	0.814
P26	151.7500	243.064	0.688	0.798
P27	150.9500	260.510	0.415	0.810
P28	151.2250	255.410	0.488	0.807
P29	151.7000	256.574	0.244	0.813
P30	152.0250	254.076	0.269	0.812
P31	151.4750	257.692	0.241	0.812
P32	151.0000	252.205	0.614	0.804
P33	151.5500	247.433	0.563	0.802
P34	151.3750	254.856	0.347	0.809

P35	151.4000	252.810	0.434	0.807
P36	151.3250	257.404	0.268	0.811
P37	152.5750	261.584	0.162	0.815
P38	151.3000	249.497	0.484	0.805
P39	151.5250	247.487	0.423	0.806
P40	151.4500	263.382	0.087	0.818

9. Tabulasi Data Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen (VIII C)

a. Data Pre-Test

NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	SKOR	
1	DES	3	3	1	3	5	5	3	4	3	1	3	3	3	3	3	5	5	4	5	5	3	5	1	5	5	3	3	3	98	
2	EMR	5	3	4	5	4	5	5	3	5	4	4	4	3	5	5	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	113	
3	FF	4	5	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	3	4	5	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	3	5	120	
4	GD	5	3	4	3	3	4	2	4	3	3	3	5	4	5	4	4	5	5	3	5	4	5	3	5	3	5	4	5	111	
5	JMB	2	3	2	4	5	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	5	3	3	5	3	3	4	3	3	3	2	92	
6	ML	3	3	4	5	3	4	4	5	5	3	4	4	3	4	5	3	4	5	3	5	4	5	4	3	5	5	4	4	113	
7	MFP	4	5	4	3	4	5	3	4	4	3	4	4	3	5	3	3	5	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	114	
8	MP	5	2	3	4	3	4	5	5	4	3	5	3	4	3	4	5	4	4	5	3	4	3	4	3	3	4	5	3	107	
9	NFA	4	4	3	4	4	3	4	5	3	5	4	4	3	3	4	3	3	5	3	4	5	4	5	4	5	4	3	4	109	
10	RN	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	5	4	4	5	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	3	5	105	
11	SIS	4	4	5	5	5	4	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	4	118	
12	YJD	5	4	3	3	4	3	4	5	3	5	3	4	4	3	5	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	105	
13	YJP	3	4	4	5	3	4	4	5	5	3	3	4	3	4	5	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	5	3	4	104

b. Data Post-test

NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	SKOR
1	DES	1	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	4	2	3	3	2	4	1	3	5	3	4	3	4	3	4	3	74
2	EMR	2	3	1	1	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	82
3	FF	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	83
4	GD	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	5	4	3	3	2	4	3	5	3	5	2	3	85
5	JMB	2	2	3	4	1	2	3	4	2	1	3	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	5	4	2	3	3	4	3	75
6	ML	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	1	4	2	4	2	2	4	2	2	3	73
7	MFP	2	2	1	2	2	4	2	2	2	1	1	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	2	3	75
8	MP	1	2	1	3	2	4	3	3	4	1	2	3	4	2	1	1	4	4	1	1	3	3	4	1	4	4	4	4	74
9	NFA	2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	3	3	3	1	2	3	2	1	2	1	2	54
10	RN	1	1	2	3	1	3	1	2	2	2	2	2	4	4	2	3	2	1	5	2	4	4	2	4	4	2	4	3	72
11	SIS	3	1	2	3	4	4	2	4	3	2	2	4	3	3	1	1	3	2	1	1	1	3	4	5	2	1	3	4	72
12	YJD	3	2	3	4	2	2	1	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	62
13	YJP	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	59

10. Tabulasi Data Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol (VIII F)

a. Data Pre-test

NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	SKOR
1	AP	4	3	1	4	3	5	4	4	5	4	4	2	5	4	5	3	4	3	3	5	3	4	5	3	5	5	5	4	109
2	AR	3	3	4	3	3	3	5	4	4	3	3	3	4	3	4	2	5	5	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	97
3	DJW	2	1	2	2	3	2	4	2	2	5	4	1	3	2	3	3	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	92
4	LO	4	4	3	5	4	4	4	5	4	4	5	3	4	3	5	5	4	4	3	5	4	5	4	3	5	4	5	5	117
5	MAF	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	5	2	3	3	3	4	5	2	4	5	3	3	4	4	4	5	3	92
6	MJP	3	3	4	5	4	3	4	3	4	4	5	3	5	4	5	3	5	3	4	4	3	3	4	4	5	4	5	5	111
7	MMD	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	1	1	2	1	2	3	4	3	3	4	4	3	64
8	MR	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	3	4	4	4	5	5	4	5	111
9	NSR	3	4	3	4	5	3	4	4	3	5	5	4	4	3	5	3	4	4	5	3	5	4	4	5	4	4	3	4	111
10	RA	3	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	120
11	RP	4	3	5	3	4	4	3	5	3	4	3	4	5	4	3	5	5	3	4	5	5	5	3	4	3	4	3	4	110
12	RS	5	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	5	4	5	3	3	5	3	3	4	3	3	5	3	5	4	2	3	102
13	RFP	2	2	2	3	4	3	5	3	3	1	3	5	3	4	3	2	5	5	3	4	3	4	3	5	5	5	3	5	98

b. Data Post-tes

NO	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	SKOR
1	AP	3	3	4	1	2	1	5	2	3	4	3	3	4	3	3	4	5	3	4	3	4	5	3	3	3	5	3	4	93
2	AR	3	3	4	2	3	3	5	2	2	3	3	2	2	1	3	1	5	2	3	2	3	1	3	2	3	4	2	3	75
3	DJW	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	1	3	3	2	1	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	74
4	LO	3	2	1	3	3	1	1	4	4	1	3	3	4	3	4	3	4	5	5	3	5	3	4	3	5	3	3	4	90
5	MAF	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	5	2	3	3	3	4	2	5	3	4	1	2	4	4	2	2	3	82
6	MJP	3	2	4	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4	3	4	91
7	MMD	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	3	3	4	2	3	61
8	MR	3	2	3	3	3	3	5	3	4	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	2	5	2	3	3	3	3	3	2	91
9	NSR	4	3	3	3	4	3	3	4	5	3	2	4	1	3	2	3	2	4	5	4	3	3	5	3	5	3	3	2	92
10	RA	5	4	3	4	3	2	4	2	3	4	3	5	3	4	3	3	3	3	4	5	3	4	2	4	3	5	5	3	99
11	RP	3	3	4	2	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	5	3	3	2	3	3	3	5	4	2	4	2	3	5	91
12	RS	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	5	5	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	85
13	RFP	3	2	2	3	4	3	3	5	4	1	3	5	3	4	3	2	4	5	3	4	3	2	2	4	2	5	3	4	91

11. Rencana Pelaksanaan Teknik Self-Management pada Kelompok Eksperimen

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* PADA KELOMPOK EKSPERIMEN PERTEMUAN 1

Jadwal Pelaksanaan : 21/Agustus/2023

Judul : Teknik *Self-Management* (Tahap Monitor Diri/Observasi Diri)

Prosedur :

1. Tahap Pembukaan

- Mengucapkan salam
- Menanyakan kabar siswa
- Menjelaskan tujuan pertemuan
- Meminta siswa untuk menyimak dan memperhatikan dengan seksama

2. Tahap Inti

- Menjelaskan kepada siswa tentang perilaku agresivitas verbal
- Menanyakan pemahaman siswa tentang teknik *self-management*
- Menjelaskan kepada siswa tentang teknik *self-management*
- Memberikan dan menjelaskan lembar kerja atau kontrak perilaku kepada siswa
- Meminta siswa untuk mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatat dengan teliti jenis, waktu, durasi, perilaku yang ada pada dirinya pada lembar kontrak perilaku

- Meminta siswa menjelaskan yang sudah dituliskan pada lembar kontrak perilaku

3. Tahap Penutup

- Mengevaluasi pembahasan sebelumnya
- Menyimpulkan secara umum mengenai pertemuan hari ini
- Mengakhiri pertemuan dengan memberikan apresiasi kepada siswa agar dapat menjalankan kontrak perilaku dengan baik dan jujur.
- Salam penutup

* Nb: Lembar kontrak perilaku yang dituliskan oleh siswa pada pertemuan 1 yaitu perilaku yang bermasalah, perilaku yang disukai (reward), perilaku yang tidak disukai (punishment), perilaku yang diinginkan atau diturunkan dan durasi dalam melakukan perilaku tersebut.

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
PADA KELOMPOK EKSPERIMEN
PERTEMUAN II

Jadwal Pelaksanaan : 4/September/2023

Judul : Teknik *Self-Management* (Tahap Evaluasi Diri)

Prosedur :

1. Tahap Pembukaan

- Mengucapkan salam
- Menanyakan kabar siswa
- Menjelaskan tujuan pertemuan
- Meminta siswa untuk menyimak dan memperhatikan dengan seksama

2. Tahap Inti

- Menjelaskan kepada siswa tentang perilaku agresivitas verbal
- Menanyakan pemahaman siswa tentang teknik *self-management*
- Menjelaskan kepada siswa tentang teknik *self-management*
- Melihat kembali dan menjelaskan lembar kerja atau kontrak perilaku yang sudah ditulis oleh siswa
- Meminta siswa untuk membandingkan apa yang sudah tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. pada lembar kontrak perilaku
- Melalui catatan tersebut untuk mengevaluasi efiseinsi dan efektivitas program (lembar Kontrak Perilaku), bila evaluasi menunjukkan bahwa program tidak berhasil maka perlu ditinjau kembali.

3. Tahap Penutup

- Mengevaluasi pembahasan sebelumnya
- Menyimpulkan secara umum mengenai pertemuan hari ini
- Mengakhiri pertemuan dengan memberikan apresiasi kepada siswa agar dapat menjalankan kontrak perilaku dengan baik dan jujur.
- Salam penutup

* Nb: Pada pertemuan II ini membuka dan melihat kembali perkembangan catatan pada lembar kontrak perilaku yang telah dituliskan oleh siswa dan membandingkan nya pada kenyataan yang sebenarnya. Setelah itu mengevaluasi bersama apa saja kendala yang mereka rasakan selama melakukan lembar kontrak perilaku tersebut.

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
PADA KELOMPOK EKSPERIMEN
PERTEMUAN III

Jadwal Pelaksanaan : 11/September/2023

Judul : Teknik *Self-Management* (Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan atau Hukuman)

Prosedur :

1. Tahap Pembukaan

- Mengucapkan salam
- Menanyakan kabar siswa
- Menjelaskan tujuan pertemuan
- Meminta siswa untuk menyimak dan memperhatikan dengan seksama

2. Tahap Inti

- Menjelaskan kepada siswa tentang perilaku agresivitas verbal
- Menanyakan pemahaman siswa tentang teknik *self-management*
- Menjelaskan kepada siswa tentang teknik *self-management*
- Melihat kembali dan menjelaskan lembar kerja atau kontrak perilaku yang sudah ditulis oleh siswa
- Meminta siswa untuk mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri,
- Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari siswa untuk

melaksanakan program (lembar kontrak perilaku) yang sudah dibuat secara optimal.

3. Tahap Penutup

- Mengevaluasi pembahasan sebelumnya
- Menyimpulkan secara umum mengenai pertemuan hari ini
- Mengakhiri pertemuan dengan memberikan apresiasi kepada siswa agar dapat menjalankan kontrak perilaku dengan baik dan jujur.
- Salam penutup

* Nb: Pada pertemuan III ini membuka dan melihat kembali perkembangan catatan pada lembar kontrak perilaku yang telah dituliskan oleh siswa, membandingkan nya dan mengevaluasi pada kenyataan yang sebenarnya. Mereka harus siap dengan reward maupun punishment yang sudah mereka buat dalam lembar kontrak perilaku guna sebagai pengurangan perilaku yang bermasalah dalam diri siswa.

12. Rencana Pelaksanaan Teknik Self-Management pada Kelompok Kontrol

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* PADA KELOMPOK KONTROL PERTEMUAN I

Jadwal Pelaksanaan : / /2023

Judul : Teknik *Self-Management* (pengertian dan tujuan)

Prosedur :

1. Tahap Pembukaan

- Mengucapkan salam
- Menanyakan kabar siswa
- Menjelaskan tujuan pertemuan
- Meminta siswa untuk memperhatikan dan menyimak secara seksama

2. Tahap Inti

- Menjelaskan kepada siswa tentang materi teknik *self-management*
- Meminta siswa untuk bertanya
- Meminta siswa untuk menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dan dibahas sebelumnya

3. Tahap Penutup

- Mengevaluasi pembahasan sebelumnya
- Menyimpulkan secara umum kesimpulan pertemuan pada hari ini
- Menutup pertemuan
- Salam penutup

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
PADA KELOMPOK KONTROL
PERTEMUAN II

Jadwal Pelaksanaan : / /2023

Judul : Teknik *Self-Management* (tahap teknik self-management)

Prosedur :

1. Tahap Pembukaan

- Mengucapkan salam
- Menanyakan kabar siswa
- Menjelaskan tujuan pertemuan
- Meminta siswa untuk memperhatikan dan menyimak secara seksama

2. Tahap Inti

- Menjelaskan kepada siswa tentang materi teknik *self-management*
- Meminta siswa untuk bertanya
- Meminta siswa untuk menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dan dibahas sebelumnya

3. Tahap Penutup

- Mengevaluasi pembahasan sebelumnya
- Menyimpulkan secara umum kesimpulan pertemuan pada hari ini
- Menutup pertemuan
- Salam penutup

RENCANA PELAKSANAAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT*
PADA KELOMPOK KONTROL
PERTEMUAN III

Jadwal Pelaksanaan : / /2023

Judul : Teknik *Self-Management* (manfaat teknik self-management)

Prosedur :

1. Tahap Pembukaan

- Mengucapkan salam
- Menanyakan kabar siswa
- Menjelaskan tujuan pertemuan
- Meminta siswa untuk memperhatikan dan menyimak secara seksama

2. Tahap Inti

- Menjelaskan kepada siswa tentang materi teknik *self-management*
- Meminta siswa untuk bertanya
- Meminta siswa untuk menyimpulkan materi yang sudah disampaikan dan dibahas sebelumnya

3. Tahap Penutup

- Mengevaluasi pembahasan sebelumnya
- Menyimpulkan secara umum kesimpulan pertemuan pada hari ini
- Menutup pertemuan
- Salam penutup

13. Hasil Pengolahan Uji Normalitas menggunakan SPSS versi 25

Case Processing Summary							
Kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Perilaku Agresivitas Verbal	Pretest Eksperimen	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
	Posttest Eksperimen	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
	Pretest Kontrol	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
	Posttest Kontrol	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Tests of Normality							
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Perilaku Agresivitas Verbal	Pretest Eksperimen	0.133	13	.200*	0.965	13	0.832
	Posttest Eksperimen	0.202	13	0.150	0.905	13	0.155
	Pretest Kontrol	0.207	13	0.133	0.860	13	0.039
	Posttest Kontrol	0.225	13	0.070	0.923	13	0.279

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

14. Hasil Pengolahan Uji Homogenitas menggunakan SPSS versi 25.

Case Processing Summary							
Kelas		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Hasil Perilaku Agresivitas Verbal	Posttest Eksperimen	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%
	Posttest Kontrol	13	100.0%	0	0.0%	13	100.0%

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Perilaku Agresivitas Verbal	Based on Mean	0.249	1	24	0.622
	Based on Median	0.357	1	24	0.556
	Based on Median and with adjusted df	0.357	1	23.883	0.556
	Based on trimmed mean	0.216	1	24	0.646

15. Hasil Pengolahan Uji T-test menggunakan SPSS versi 25.0

1. Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Eksperimen	108.38	13	7.795	2.162
	Posttest Eksperimen	73.69	13	10.003	2.774

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Eksperimen - Posttest Eksperimen	34.692	11.071	3.071	28.002	41.382	11.299	12	0.000

2. Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Kontrol	102.62	13	14.677	4.071
	Posttest Kontrol	87.77	13	7.991	2.216

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kontrol - Posttest Kontrol	14.846	10.676	2.961	8.395	21.298	5.014	12	0.000

16. Dokumentasi

a. Pra-Penelitian



b. Wawancara Guru Bimbingan Konseling



c. Uji Coba Angket



d. Penyebaran Angket Pre-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



e. Penyebaran Engket Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



f. Foto Bersama Siswa VIII C (Kelompok Eksperimen) dan VIII F (Kelompok Kontrol)

