

## **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 dilenyapkan 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. ANGGAHAN 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 peneilitian 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**

