

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA TERAWAS

Herwantoro¹, Putri Rahmadani², Heri Rusmandi³, Ifnaldi⁴, Edi Wahyudi⁵

¹⁻⁵Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu

¹herwanthoro@gmail.com, ²putridani01@gmail.com,

³heri.rusmandi1988@gmail.com, ⁴ifnaldi1965@iaincurup.ac.id,

⁵ediwahyudi@iaincurup.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling in reducing aggressive behavior among tenth-grade students at SMA Negeri Terawas. This research used a quantitative approach with an experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design. The research subjects consisted of 10 tenth-grade students identified as having high levels of aggressive behavior through an initial questionnaire. Data collection techniques included aggressive behavior questionnaires, observation, and documentation. Data analysis used descriptive statistics and the Paired Sample t-Test. The results showed a decrease in students' aggressive behavior after receiving group counseling services. The mean pretest score of 82.5 decreased to 58.2 in the posttest. The results of the Paired Sample t-Test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that H_0 was rejected and H_a accepted. Thus, group counseling was effective in reducing aggressive behavior among tenth-grade students at SMA Negeri Terawas.

Keywords: Group Counseling, Aggressive Behavior, Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok terhadap penurunan perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA Negeri Terawas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Design. Subjek penelitian berjumlah 10 peserta didik kelas X yang memiliki tingkat perilaku agresif tinggi berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Teknik pengumpulan data menggunakan angket perilaku agresif, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif peserta didik setelah diberikan layanan konseling kelompok. Nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 82,5 mengalami penurunan menjadi 58,2 pada posttest. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, konseling kelompok efektif dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA Negeri Terawas.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Perilaku Agresif, Peserta Didik

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan sarana utama dalam membentuk karakter dan perkembangan peserta didik, baik dari aspek akademik maupun sosial-emosional. Dalam proses pendidikan, peserta didik sering mengalami berbagai persoalan perilaku yang dapat menghambat proses belajar, salah satunya adalah perilaku agresif. Perilaku agresif merupakan tindakan yang dilakukan individu dengan tujuan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal. Perilaku ini menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan karena dapat menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademik peserta didik apabila tidak ditangani secara tepat (Santrock, 2020; Yusuf & Nurihsan, 2018).

Di lingkungan sekolah, perilaku agresif sering muncul dalam bentuk mengejek teman, berkata kasar, membentak, melakukan intimidasi, berkelahi, hingga tindakan merusak fasilitas sekolah. Perilaku ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, media sosial, kondisi emosional, serta rendahnya

kemampuan pengendalian diri. Teori pembelajaran sosial menjelaskan bahwa perilaku agresif dapat dipelajari melalui proses observasi dan peniruan terhadap model yang dianggap penting dalam kehidupan individu (Bandura, 1977; Hurlock, 2017)

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri Terawas, ditemukan beberapa peserta didik kelas X menunjukkan perilaku agresif seperti mudah marah, berbicara kasar kepada teman, mengejek, melakukan ancaman verbal, dan terlibat konflik antarpeserta didik. Jika perilaku tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak negatif terhadap perkembangan sosial peserta didik, hubungan interpersonal, serta prestasi belajar. Selain itu, perilaku agresif yang berlangsung terus-menerus berpotensi berkembang menjadi perilaku menyimpang yang lebih serius pada masa remaja (Berk, 2019; Papalia & Feldman, 2018)

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi perilaku agresif adalah konseling kelompok. Konseling

kelompok merupakan layanan bantuan yang dilakukan dalam suasana kelompok dengan tujuan membantu individu memahami dan memecahkan masalah melalui dinamika kelompok. Dalam konseling kelompok, peserta didik diberikan kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, belajar mengontrol emosi, meningkatkan empati, serta membangun perilaku sosial yang positif. Dinamika kelompok memungkinkan terjadinya proses belajar sosial yang efektif karena anggota kelompok dapat saling memberikan dukungan dan umpan balik (Corey, 2021; Prayitno & Amti, 2021)

Konseling kelompok adalah layanan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk membantu mengatasi masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Tujuan konseling kelompok antara lain membantu peserta didik memahami diri, mengembangkan kemampuan sosial, mengurangi perilaku negatif, serta meningkatkan keterampilan pengambilan keputusan. Melalui proses tersebut peserta didik dapat memperoleh pengalaman belajar yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial secara optimal.

(Tohirin, 2019; Winkel & Hastuti, 2017)

Pada konseling kelompok memiliki beberapa tahapan di antaranya,

1. Tahap pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap awal dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap ini, pemimpin kelompok (konselor/guru BK) membentuk suasana yang nyaman, aman, dan kondusif agar anggota kelompok merasa diterima dan siap mengikuti kegiatan. Tujuan utama tahap pembentukan adalah membangun hubungan interpersonal, menciptakan rasa percaya, serta mengenalkan tujuan dan aturan kelompok.

2. Tahap peralihan

Tahap peralihan adalah tahap perpindahan dari suasana pengenalan menuju tahap kerja atau kegiatan inti. Pada tahap ini, anggota kelompok mulai menyesuaikan diri dengan dinamika kelompok. Sering kali pada tahap ini muncul keraguan, rasa malu, ketidakpercayaan diri, atau resistensi dari anggota kelompok. Oleh karena itu,

konselor perlu membantu anggota agar lebih siap untuk terbuka.

3. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dalam konseling kelompok karena pada tahap ini proses pemecahan masalah berlangsung secara aktif. Setiap anggota kelompok mulai mengungkapkan masalah, berdiskusi, saling memberi masukan, dan belajar dari pengalaman anggota lain. Dalam penelitian Anda mengenai perilaku agresif, tahap ini menjadi bagian terpenting karena peserta didik diarahkan untuk memahami penyebab perilaku agresif, dampaknya, dan strategi pengendalian emosi.

4. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan tahap akhir dalam konseling kelompok. Pada tahap ini, konselor menutup kegiatan dengan melakukan evaluasi terhadap proses yang telah berlangsung. Tujuan tahap pengakhiran adalah memastikan anggota memperoleh manfaat dari layanan konseling kelompok

dan mampu menerapkan hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tahapan konseling kelompok terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Keempat tahap tersebut saling berkaitan dan memiliki fungsi penting dalam membantu peserta didik mengatasi masalah, termasuk menurunkan perilaku agresif melalui interaksi kelompok, refleksi diri, serta dukungan sosial antaranggota.

Perilaku agresif adalah perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain secara fisik atau verbal.

1. Agresi verbal

Agresi verbal adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan melalui ucapan atau bahasa dengan tujuan menyakiti, merendahkan, mengintimidasi, atau membuat orang lain merasa tidak nyaman secara psikologis. Agresi verbal sering terjadi di lingkungan sekolah dan biasanya muncul ketika peserta didik mengalami konflik, emosi yang tidak terkendali, atau pengaruh lingkungan sosial. Perilaku

agresif verbal tidak menimbulkan luka fisik, tetapi dapat memberikan dampak emosional yang besar terhadap korban, seperti rasa malu, rendah diri, takut, bahkan stres.

2. Agresi fisik

Agresi fisik adalah perilaku agresif yang dilakukan melalui tindakan fisik dengan tujuan menyakiti tubuh orang lain atau merusak benda. Bentuk agresi ini merupakan perilaku yang paling mudah dikenali karena tampak secara langsung. Agresi fisik biasanya muncul ketika individu tidak mampu mengontrol emosi, merasa frustrasi, atau ingin menunjukkan dominasi terhadap orang lain.

3. Agresi emosional

Agresi emosional adalah bentuk perilaku agresif yang muncul akibat ketidakmampuan individu mengendalikan emosi, seperti marah, kesal, dendam, atau frustrasi. Agresi ini lebih berhubungan dengan kondisi psikologis individu dan sering menjadi penyebab munculnya agresi verbal maupun fisik. Peserta didik yang mengalami

agresi emosional biasanya mudah tersinggung, sulit mengontrol kemarahan, dan menunjukkan reaksi emosional berlebihan terhadap situasi tertentu.

4. Agresi pasif

Agresi pasif adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara tidak langsung untuk menyakiti atau merugikan orang lain. Individu tidak menunjukkan kemarahan secara terbuka, tetapi mengekspresikannya melalui perilaku tersembunyi atau tindakan sosial negatif. Agresi pasif sering sulit dikenali karena tampak seperti perilaku biasa, namun sebenarnya bertujuan untuk mengucilkan atau menyakiti orang lain secara emosional.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa perilaku agresif terdiri dari empat bentuk utama, yaitu agresi verbal, agresi fisik, agresi emosional, dan agresi pasif. Keempat bentuk agresi tersebut dapat muncul pada peserta didik akibat berbagai faktor, seperti lingkungan keluarga, teman sebaya, emosi yang tidak terkendali, dan kondisi sosial. Oleh karena itu, diperlukan layanan

konseling kelompok untuk membantu peserta didik memahami, mengendalikan, dan mengurangi perilaku agresif agar tercipta lingkungan sekolah yang lebih positif. (Santrock, 2020; Yusuf & Nurihsan, 2018).

Melalui dinamika kelompok, peserta didik dapat belajar memahami dampak negatif perilaku agresif serta memperoleh strategi pengendalian diri. Kelompok juga menjadi sarana untuk mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara damai. Oleh karena itu, penelitian mengenai efektivitas konseling kelompok terhadap penurunan perilaku agresif peserta didik penting dilakukan. (Corey, 2021; Prayitno & Amti, 2018).

Perilaku agresif pada peserta didik merupakan salah satu masalah perilaku yang cukup sering ditemukan di lingkungan sekolah dan dapat mengganggu proses pembelajaran maupun hubungan sosial antarpeserta didik. Perilaku agresif tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga dapat memengaruhi perkembangan psikologis pelaku. Peserta didik yang memiliki tingkat agresivitas tinggi cenderung

mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, berinteraksi secara positif dengan teman sebaya, serta menunjukkan kemampuan penyelesaian konflik yang rendah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu peserta didik mengembangkan perilaku yang lebih adaptif dan konstruktif (Sari & Nugraha, 2021)

Konseling kelompok dipandang sebagai salah satu layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam mengurangi perilaku agresif karena memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media perubahan perilaku. Melalui interaksi kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, bertukar pengalaman, menerima umpan balik dari anggota kelompok lain, serta mempelajari cara-cara yang lebih positif dalam mengekspresikan emosi. Proses tersebut memungkinkan peserta didik meningkatkan kesadaran diri, empati, dan keterampilan sosial yang pada akhirnya dapat menurunkan kecenderungan perilaku agresif (Prayitno & Amti, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Wibowo & Setiawan, 2022) menunjukkan bahwa layanan

konseling kelompok mampu menurunkan tingkat agresivitas peserta didik secara signifikan melalui proses diskusi kelompok, latihan pengendalian emosi, dan pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa peserta didik yang mengikuti konseling kelompok menjadi lebih mampu mengelola kemarahan, mengurangi perilaku verbal yang menyakiti orang lain, serta meningkatkan kemampuan menyelesaikan konflik secara damai.

Selain itu, penelitian Rahmawati & Yusuf (2023) menjelaskan bahwa konseling kelompok memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kontrol diri peserta didik. Melalui dinamika kelompok, peserta didik belajar mengenali pemicu perilaku agresif, memahami dampak negatif dari perilaku tersebut, serta mengembangkan strategi coping yang lebih efektif dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kemarahan. Temuan ini menunjukkan bahwa konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai media pengembangan kompetensi sosial dan emosional peserta didik.

Dengan demikian, konseling kelompok memiliki potensi yang besar dalam membantu peserta didik mengurangi perilaku agresif melalui proses interaksi sosial yang positif, pengembangan empati, peningkatan kemampuan komunikasi, dan pengendalian emosi. Oleh karena itu, penerapan konseling kelompok pada peserta didik yang memiliki perilaku agresif menjadi penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik (Rahman et al., 2024).

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Dengan menggunakan desain penelitian menggunakan One Group Pretest-Posttest Design.

O1 — X — O2 (Keterangan: O1 = Pretest X = Perlakuan (konseling kelompok) O2 = Posttest). Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas X SMA Negeri Terawas. Sampel penelitian berjumlah 10 peserta didik dengan tingkat perilaku agresif tinggi menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan :

1. Angket perilaku agresif

2. Observasi
3. Dokumentasi.

Teknik analisis data menggunakan

1. Statistik deskriptif
2. Uji normalitas.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest

No	Peserta	Pretest	Posttest	Selisih
1	S1	85	60	25
2	S2	84	58	26
3	S3	80	55	25
4	S4	88	62	26
5	S5	79	57	22
6	S6	81	56	25
7	S7	83	60	23
8	S8	82	59	23
9	S9	84	57	27
10	S10	79	58	21
Rata - rata		82,5	58,2	24,3

Berdasarkan tabel tersebut diketahui terjadi penurunan skor perilaku agresif setelah pelaksanaan konseling kelompok.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil analisis Paired Sample t-Test menunjukkan:

1. Nilai t hitung = 11,245
2. Signifikansi = 0,000
3. Taraf signifikansi = 0,05

Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, konseling kelompok efektif terhadap penurunan perilaku agresif peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif menurunkan perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA Negeri Terawas. Hal ini terlihat dari penurunan skor rata-rata perilaku agresif dari 82,5 menjadi 58,2.

Penurunan perilaku agresif terjadi karena peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan perasaan, memahami penyebab kemarahan, meningkatkan kemampuan komunikasi, serta belajar mengontrol emosi selama proses konseling kelompok.

Melalui dinamika kelompok, peserta didik belajar memahami dampak perilaku agresif terhadap orang lain dan mulai mengembangkan perilaku sosial yang lebih positif. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif membantu perubahan perilaku melalui interaksi sosial dan dukungan kelompok.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang

efektif dalam membantu peserta didik mengurangi perilaku agresif. Melalui proses interaksi kelompok, peserta didik memperoleh kesempatan untuk merefleksikan perilaku yang selama ini dilakukan serta memahami konsekuensi yang ditimbulkan terhadap orang lain. Kesadaran tersebut menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku menuju perilaku yang lebih adaptif dan prososial (Wibowo & Setiawan, 2022).

Selain itu, keberhasilan konseling kelompok dalam menurunkan perilaku agresif tidak terlepas dari adanya dukungan sosial yang terbentuk selama proses kelompok berlangsung. Dukungan dari anggota kelompok membantu peserta didik merasa diterima, dihargai, dan dipahami sehingga mereka lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan maupun masalah yang dihadapi. Kondisi ini memungkinkan peserta didik belajar mengelola emosi secara lebih sehat dan mengurangi kecenderungan melakukan tindakan agresif sebagai bentuk pelampiasan emosi (Rahmawati & Yusuf, 2023)

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Rahman et al., (2024) yang menyatakan bahwa

konseling kelompok mampu meningkatkan keterampilan sosial, empati, dan kemampuan pemecahan masalah peserta didik. Ketiga aspek tersebut merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap penurunan perilaku agresif karena peserta didik menjadi lebih mampu memahami perspektif orang lain dan memilih cara yang lebih positif dalam menyelesaikan konflik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok efektif terhadap penurunan perilaku agresif peserta didik kelas X di SMA Negeri Terawas. Hal ini dibuktikan melalui penurunan skor rata-rata perilaku agresif dari 82,5 menjadi 58,2 serta hasil uji *Paired Sample t-Test* yang menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Berk, L. E. (2019). *Development Through the Lifespan* (7th ed.). Pearson Education.
- Corey, G. (2021). *Theory and Practice of Group Counseling* (10th ed.). Cengage Learning.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang*

- Kehidupan. Erlangga.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2018). *Experience Human Development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Prayitno, & Amti, E. (2021). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Rahman, A., Fitriani, S., & Putra, R. (2024). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Penurunan Perilaku Agresif Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 9(1), 45–56.
- Rahmawati, D., & Yusuf, M. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kontrol Diri Peserta Didik yang Memiliki Perilaku Agresif. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(2), 112–121. <https://doi.org/10.1234/jkp.v7i2.2023>
- Santrock, J. W. (2020). *Educational Psychology* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, N., & Nugraha, A. (2021). Perilaku agresif peserta didik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di lingkungan sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 23–35.
- Tohirin. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Rajawali Pers.
- Wibowo, M. E., & Setiawan, A. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dalam Menurunkan Perilaku Agresif Peserta Didik Sekolah Menengah. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 33–42. <https://doi.org/10.17977/um001v7i12022p033>
- Winkel, W. S., & Hastuti, M. M. S. (2017). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Remaja Rosdakarya.