



**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK  
*SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI AGRESIFITAS  
REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI  
MTS AL-WASHLIYAH TEMBUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**OLEH:**

**NUR FADILLAH**

**NIM. 0303162113**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**



**EFEKTIVITAS KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK  
*SELFT MANAGEMENT* UNTUK MENGURANGI AGRESIFITAS  
REMAJA PENGGUNA *GAME ONLINE* DI  
MTS AL-WASHLIYAH TEMBUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**OLEH:**

**NUR FADILLAH  
NIM. 0303162113**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA  
NIP. 195511051985031001**

**Alfin Siregar, M.Pd.I  
NIP. 198607162015031002**

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2020**

## ABSTRAK



**Nama** : Nur Fadillah  
**NIM** : 0303162113  
**Fak/Jur** : Ilmu Tarbiyah dan  
Keguruan/Bimbingan Konseling Islam  
**Pembimbing I** : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA  
**Pembimbing II** : Alfin Siregar, M.Pd.I  
**Judul** : Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan  
Teknik *Self Management* Untuk  
Mengurangi Agresifitas Remaja  
Pengguna Game Online  
Di MTs Al- Washliyah Tembung

---

**Kata Kunci** : konseling *behavioral*, *teknik self management*, *perilaku agresif*

Teknik *Self-Management* adalah teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali, dan ganjar diri. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online di MTs Al-Washliyah Tembung.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental design* dengan bentuk *one-group pretest-posttest* dengan menggunakan program SPSS versi 21.0. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 30 Orang siswa yang berada di MTs Al-Washliyah Tembung. Dari hasil uji paired dapat diketahui bahwa nilai  $t$  adalah sebesar 9,490; mean adalah sebesar 19,30000; 95% Confidence Interval of the Difference, lower sebesar 15,14060 dan upper sebesar 23,45940; kemudian  $df$  sebesar 29. Adapun  $t_{hitung}$  dalam penelitian ini adalah 2,045. Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}(9,490 > 2,045)$  karena peneliti menggunakan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ . Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh dalam mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online.

Diketahui Oleh,  
Pembimbing Skripsi I

**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA**  
**NIP.195511051985031001**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul: **Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online Di MTs Al-Washliyah Tembung** yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat yang ditempuh oleh mahasiswa/I dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UIN SU) Medan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Oleh karena itu, kritik dan saran serta bimbingan sangat diharapkan demikesempurnaannya.

Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas adanya bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, masing-masing kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Syahrin Harahap, M.Ag** selaku Rektor UIN SU Medan.
2. Bapak **Dr. Mardianto, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan.
3. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi** selaku ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.

4. Bapak **Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA** selaku dosen pembimbing I skripsi penulis, yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan serta penyusunan skripsi ini.
5. Bapak **Alfin Siregar, M. Pd.I** selaku dosen pembimbing II skripsi penulis, yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan serta penyusunan skripsi ini.
6. Bapak **Alfin Siregar, M. Pd.I** sebagai dosen Penasehat Akademik yang senantiasa memberikan arahan kepada penulis selama berada dibangku perkuliahan.
7. Bapak **Muhammad Yunus, S. Ag** selaku Kepala Sekolah MTs Al-Washliyah Tembung, Ibuk Kridayati, S.Pd.I selaku guru Bimbingan dan Konseling, serta adik-adik Kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung yang bersedia membantu dalam proses penyelesaian penelitian skripsi ini.
8. Yang istimewa penulis sampaikan terimakasih kepada kedua orangtua tercinta, Ayahanda **Irwan Siregar** dan Ibunda **Khaslaty Br. Hutagalung**, dan kepada adik tercinta saya **Luthfi Khair Siregar**, yang paling banyak memberikan dukungan, nasihat, maupun motivasi untuk tetap semangat dalam penyelesaian skripsi ini sehingga dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
9. Seluruh guru-guru MTs Al-Wahsliyah Tembung yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti. Seluruh guru-guru SMP IT Al-Ihya Tanjung Gading dan Pondok Pesantren Zakiyun Najah yang telah banyak memberikan ilmunya kepada peneliti.
10. Kepada Sahabat seperjuangan saya **Trisna Morgani, Siti Kurnia Damanik, Dinda Ayu Kartika, Sari Apriza, Sri Ulina Gurusinga, Fitri, Rahma Aulia Arif, dan Saripah Ainun Dalimunthe** terimakasih untuk sahabat penulis atas kebersamaannya selama 4 Tahun di perkuliahan ini dan yang selalu menyemangati serta memotivasi penulis dalam penulisan skripsi ini.

11. Kepada kakak-kakak saya tercinta **Dini Novianti S.Pd.I** dan **Putri Ratna Sari S.Pd** terimakasih atas semangatnya serta memotivasi kepada penulis dalam penulisan skripsi ini
12. Seluruh teman-teman sejawat **BKI-5** stambuk 2016 yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu selama 4 tahun berjuang bersama untuk menyelesaikan pendidikan di UINSU-Medan.
13. Seluruh teman seperjuangan Bimbingan Konseling Islam stambuk 2016.
14. Serta seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini.

Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga kebaikannya dibalas oleh Allah SWT. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaannya.

Medan,15 Maret 2021

NUR FADILLAH  
NIM.0303162113

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>x</b>
<b>A.BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Identifikasi Masalah .....	10
3. Pembatasan Masalah .....	10
4. Rumusan Masalah .....	11
5. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	11
<b>B. BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>13</b>
1. Konsep Dasar Tentang Konseling <i>Behavioral</i> .....	13
a. Pengertian Konseling <i>Behavioral</i> .....	13
b. Ciri-Ciri Konseling <i>Behavioral</i> .....	14
c. Proses Konseling <i>Behavioral</i> .....	15
d. Peran dan Fungsi Konselor .....	18
e. Tujuan Konseling <i>Behavioral</i> .....	19
f. Teknik-Teknik Konseling <i>Behavioral</i> .....	21
2. Teknik <i>Self-Management</i> .....	23
a. Pengertian <i>Self-Managenet</i> .....	23
b. Konsep Dasar .....	24
c. Relevansi .....	24
d. Hal-Hal Yang Harus Diperhatikan.....	25
e. Prosedur Teknik <i>Self-Management</i> .....	26
f. Tujuan .....	29
g. Manfaat Teknik <i>Self-Management</i> .....	30

h. Kelemahan Teknik <i>Self-Management</i> .....	30
i. Kelebihan Teknik <i>Self-Management</i> .....	30
3. Perilaku Agresif .....	31
a. Pengertian Agresif .....	31
b. Bentuk-Bentuk Agresif .....	32
c. Cara Mengatasi Perilaku Agresif .....	33
4. Remaja .....	34
a. Pengertian Remaja .....	34
b. Ciri-Ciri Remaja .....	35
c. Perkembangan Masa Remaja .....	39
5. Game Online .....	41
a. Pengertian Game Online .....	41
b. Jenis game Online .....	42
6. Kerangka Berfikir .....	43
7. Penelitian Relevan .....	46
8. Hipotesis .....	48
<b>C. BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
1. Jenis Penelitian .....	51
2. Variabel Penelitian .....	53
a. Variabel Bebas ( <i>Independent Variable</i> ) .....	53
b. Variabel Terikat ( <i>Dependent Variable</i> ) .....	53
3. Defenisi Operasional .....	53
4. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	55
a. Populasi .....	55
b. Populasi dan Teknik Sampling .....	55
c. Teknik Sampling .....	56
5. Teknik Pengumpulan Data .....	57
a. Angket/Kuesioner ( <i>Quesntionnaire</i> ) .....	57
b. Observasi .....	59



c. Dokumentasi.....	59
6. Instrument Pengumpulan Data.....	59
7. Pengujian Instrument Penelitian .....	61
a. Uji Validitas Instrument .....	61
b. Uji Reliabilitas Instrument .....	63
8. Hasil Uji Validitas Instrument .....	64
a. Hasil Uji Validitas Instrument.....	65
b. Hasil Uji Reliabilitas Instrument.....	66
9. Teknik dan Pengolahan Analisis Data .....	66
a. Analisis Metode Observasi.....	66
b. Analisis Metode Dokumentasi .....	67
a. Analisis Data Penelitian Eksperimen .....	67
b. Uji Normalitas .....	68
c. Uji Homogenitas.....	69
d. Deskripsi Langkah-Langkah Pemberian Treatment.....	70
<b>D. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>73</b>
1. Hasil Penelitian .....	73
a. Gambaran Umum Perilaku Agresifitas Remaja Pengguna Game Online .....	73
b. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self- Management</i> Untuk Mengurangi Agresivitas Remaja Pengguna Game Online.....	75
2. Hasil Uji Normalitas .....	77
3. Hasil Uji Homogenitas.....	78
4. Pembahasan.....	79
a. Pembahasan Gambaran Umum Perilaku Membolos Remaja Kelas VIII Din MTs Al-Washliyah Tembung.....	79
b. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik <i>Self- Management</i> Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online.....	80

4. Keterbasan Penelitian.....	84
<b>E. BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>86</b>
1.Simpulan .....	86
2. Saran.....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>88</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>99</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Defenisi Operasional.....	53
Tabel 2 Data Jumlah Sampel Kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung ...	
Tabel 3 Skala Alternatif jawaban.....	57
Tabel 4 Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian .....	61
Tabel 5 Instrumen Besarnya Kolerasi.....	63
Tabel 6 Kriteria Reliabilitas Tes .....	64
Tabel 7 Rekapitulasi Hasil Uji validitas Kuesioner Agresifitas Remaja ...	65
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrument Perilaku Agresif Remaja Pengguna Game Online .....	66
Tabel 9 Pemberian Treatment .....	70
Tabel 10 Hasil Penyebaran Instrument Penelitian Sebelum Treatment.....	74
Tabel 11 Hasil Penyebaran Instrument Penelitian Sesudah Treatment .....	74
Tabel 12 Uji Paired T Samples test.....	77
Tabel 13 Uji Normalitas One-Sample Kolmogrov-Smirnov Tset .....	78
Tabel 14 Hasil Uji Homogenitas.....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Angket Agresifitas Remaja Pengguna Game Online

Lampiran 2 : Daftar Tabulasi Angket Sebelum Treatment (*Pretest*)

Lampiran 3 : Daftar Tabulasi Angket Sesudah Treatment (*Postest*)

Lampiran 4 : Hasil SPSS Uji t test, Uji Normalitas, Uji Homogenitas

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Di sekolah siswa menghabiskan bertahun-tahun sebagai anggota dari suatu masyarakat kecil yang memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap perkembangan sosio-emosional mereka. Ketika memasuki sekolah pertama dan menengah atas, lingkup dan kompleksitas lingkungan sekolah semakin meningkat. Pada masa tersebut, lingkungan sosialnya adalah seluruh sekolah daripada ruang kelas.<sup>1</sup>

Sekolah dan Madrasah memiliki tanggung jawab yang besar membantu siswa agar berhasil dalam belajar. Untuk itu sekolah dan madrasah hendaknya memberikan bantuan kepada siswa dalam mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam kegiatan belajar siswa. Dalam kondisi seperti ini, pelayanan bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah sangat penting untuk dilaksanakan guna membantu siswa mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya.<sup>2</sup>

Salah satu masalah siswa yaitu perilaku agresif yang telah lama menjadi sorotan dari pemberitaan media masa, baik media cetak maupun elektronik. Dari berbagai pemberitaan tersebut, perilaku agresif ini dilakukan oleh berbagai usia baik itu anak-anak, remaja, maupun dewasa, bahkan oleh lansia. Perilaku agresif ini pula dilakukan oleh perseorangan maupun kelompok. Selain berdasarkan informasi dari media, tidak jarang kita melihat sendiri perilaku agresif tersebut

---

<sup>1</sup>Syamsul Bachri, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2010), hlm 211

<sup>2</sup>Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007), hlm 12

secara langsung di depan mata kita sendiri. Bahkan mungkin, secara tidak sadar, kita sendiri menjadi perilaku agresif tersebut, atau menjadi korban dari perilaku agresif yang dilakukan oleh orang lain.

Perilaku agresif yang dilakukan oleh sebagian pelajar ini bisa memberi pengaruh kurang baik bagi siswa lainnya, dan bahkan dapat mengganggu kenyamanan siswa lainnya. Untuk itu, sedini mungkin siswa perlu diberi bimbingan dan konseling bagi siswa yang memiliki perilaku agresif ini untuk dapat mengurangi perilaku agresif tersebut.<sup>3</sup> Perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang disengaja terhadap orang lain maupun objek lain dengan tujuan merugikan, mengganggu, melukai ataupun mencelakakan korban baik secara fisik maupun psikis, langsung maupun tidak langsung.

Perilaku agresif ada yang prososial, misalnya saja memalak teman sekelas bersama dengan teman gengnya, perkelahian antar pelajar, membolos dan merokok. Akan tetapi sebagian besar perilaku agresif merupakan perilaku yang antisosial, misalnya siswa yang menendang-nendang kursi teman yang duduk di depannya atau berteriak-teriak dan mengganggu orang lain di dalam kelas. Pengaruh lingkungan akan sangat memengaruhi munculnya perilaku agresif ini. Untuk itu perlu adanya lingkungan kondusif agar perilaku agresif ini tidak muncul.<sup>4</sup>

Islam adalah agama yang selalu mengajarkan umatnya untuk selalu berkasih sayang, persaudaraan, menyuruh berlaku adil, dan berbuat kebaikan

---

<sup>3</sup>Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah (Konsep, Teori, dan Aplikasinya)*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), hlm 318

<sup>4</sup>Anantasari, *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), hlm 113-

bukan mengajarkan kekerasan. Al-Qur'an surah An-Nahl ayat 90, Allah SWT telah menjelaskan dalam firman-Nyaa yang berbunyi:

﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ  
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ۙ﴾<sup>5</sup>

Artinya: “Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran”.<sup>5</sup>

Dari ayat diatas dapat kita pahami bahwa sebagai manusia kita disuruh untuk berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Oleh sebab itu Islam sangat tidak memperbolehkan umat manusia berperilaku agresif. Karena, selain dapat menyakiti orang lain, hal tersebut juga dapat membahayakan diri pelaku sendiri. Namun meskipun agama sudah memberikan aturan yang jelas, bentuk perilaku agresif masih terjadi dan sering dilakukan oleh manusia.

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja seseorang mengalami perubahan yang terjadi pada dirinya. Perubahan itu meliputi perubahan fisik maupun psikis. Remaja harus berperan di masyarakat sesuai dengan jenis kelaminnya dan harus dapat menemukan identitas diri yang positif. Dengan demikian, ia akan mandiri untuk mempersiapkan diri menuju kedewasaan.<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, (2020, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya*, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang, hal.221

<sup>6</sup> Rudi Mulyaningsih dkk, *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*, (Jakarta: PT Grasindo, 2004), hlm 3

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pertumbuhan pada tahun-tahun awal masa puber terus berlangsung tetapi berjalan agak lambat. Pertumbuhan yang terjadi terutama bersifat melengkapi pola yang sudah terbentuk pada masa puber. Oleh karena itu, perlu dicari keterangan lain yang menjelaskan ketegangan emosi yang sangat khas pada usia ini.

Penjelasan diperoleh dari kondisi sosial yang mengelilingi remaja masa kini. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan beradadi bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian yang baru. Misalnya, masalah yang berhubungan dengan percintaan merupakan masalah yang pelik pada periode ini. Bila kisah cinta berjalan lancar, remaja merasa bahagia, tetapi mereka menjadi sedih bilamana percintaan kurang lancar.<sup>7</sup>

Menurut Pratiidarmanastiti masa remaja merupakan masa di mana fungsi-fungsi fisik berkembang dengan pesat. Oleh karena itu remaja sangat mudah untuk berperilaku agresif, untuk itu perlu ada penyaluran positif dari energi fisiknya. Misalnya, dengan cara berolahraga, latihan bela diri, dan sebagainya.

---

<sup>7</sup>Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2011), hlm 212-213



Lingkungan yang kondusif perlu diusahakan dengan sungguh oleh para orangtua, masyarakat dan guru guna membentuk tunas-tunas bangsa yang aktif kreatif namun tidak agresif. Hal ini juga akan menjaga kestabilan serta keamanan sosial masyarakat dan bangsa. Adanya kecenderungan perilaku agresif remaja mengindikasikan adanya agresivitas pula dikalangan masyarakat umum. Kalau dibiarkan kondisi ini akan mengganggu keamanan dan kenyamanan kehidupan bersama mesti ada yang dilakukan sekarang untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik di masa mendatang.<sup>8</sup>

Maraknya permainan *game online* ditengah-tengah masyarakat terutama pada anak-anak dan remaja. Penggunaan *game online* membuat para remaja lupa akan tanggung jawabnya disekolah sebagai pelajar. Rata-rata remaja pengguna *game online* kurang fokus dalam mengikuti pelajaran di sekolah, jarang mengerjakan PR, sering ketiduran didalam kelas. Bahkan ada yang sampai membolos demi bisa pergi ke Warung Internet.

Dampak yang ditimbulkan pada pengguna *game online* bisa berupa gangguan penglihatan, Obesitas, Sindrom Quervain, bahkan sampai kecanduan. Bahkan, organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan kecanduan *game online* sebagai salah satu jenis penyakit gangguan mental (*mental disorderi*). Bentuk agresif pengguna *game online* pada remaja salah satunya adalah memukul teman yang menjadi musuhnya ketika dalam permainan *game online*. Dalam menghadapi hal tersebut seorang guru berupaya semaksimal mungkin bisa memberikan himbauan kepada peserta didik yang memiliki *account game online* untuk tidak menggunakan terlebih dahulu tanpa adanya pengawasan dari

---

<sup>8</sup> Anantasari, *Op. Cit*, hlm 117-118

orangtua. Bagi yang sudah terlanjur memiliki *account game online* diharapkan tidak digunakan secara berlebihan.

Ditinjau dari segi tujuan pendidikan nasional yang telah digariskan dalam Undang-Undang republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, dikemukakan bahwa: Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dalam membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.<sup>9</sup>

Perlunya Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan salah satunya di sekolah menengah pertama ialah untuk membantu peserta didik dalam mengatasi setiap masalah yang dialaminya dalam kehidupan agar mampu mengembangkan potensi dirinya dan mencapai tugas perkembangannya menyangkut aspek emosi, fisik, spiritual, dan intelektual.

Menurut Prayitno pengertian Bimbingan dan Konseling yaitu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup>Pemerintah Indonesia, *Undang-Undang Republik Indonesia, No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS)*, Sinar Grafika, Jakarta, 2011, hlm 3

<sup>10</sup>Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), hlm

Adapun tujuan dari Bimbingan dan Konseling menurut Rochman Natawidjaja yaitu membantu siswa agar memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi dirinya, atau menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam tugas-tugas perkembangan yang harus dikuasainya kemampuan meninternalisasi itu meliputi kepada tiga tahapan, diantaranya yaitu: (1) pemahaman (*awareness*), (2) sikap (*accommodation*), dan keterampilan atau tindakan (*action*).<sup>11</sup>

Dalam mengatasi agresifitas peserta didik, perlu adanya tindakan yang tepat dari guru bimbingan konseling. Salah satu cara yang akan peneliti lakukan adalah menurunkan perilaku agresif peserta didik melalui konseling *behavioral* dengan teknik *sel-management*. Konseling tersebut diharapkan efektif untuk menurunkan perilaku agresif remaja.

Hasil penelitian terdahulu yang relevan yang dilakukan oleh Halimatus Sa'diyah beserta kawan-kawan, yang berjudul Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja di SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun, ditemukan sejumlah data (siswa kelas VII) yang tergolong usia remaja sering terlibat perkelahian, memukul, menendang, mengolok-olok dan berkata kasar. Hal yang demikian menunjukkan adanya (berprilaku agresif). Setelah dilakukan konseling *behavioral* teknik *self-management* menunjukkan adanya perubahan yang lebih baik, yaitu penurunan agresifitas menjadi rendah, seperti: berkurangnya perilaku mudah memukul teman (orang lain), mengumpat ketika marah, dan lain-lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-*

---

<sup>11</sup> Syafaruddin, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling (Telaah Konsep, Teori dan Praktik)*, (Medan: Perdana Publishing, 2019), hlm 18

*management* dapat mereduksi agresifitas remaja kelas VII SMP Negeri 2 Geger Kabupaten madiun.<sup>12</sup>

Konseling *behavior* adalah pandangan ilmu tentang tingkah laku manusia. Setiap manusia. Setiap manusia dipandang memiliki kecenderungan-kecenderungan positif dan negative yang sama. Manusia pada dasarnya dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya. Terapi perilaku pada dasarnya diarahkan pada tujuan untuk memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan perilaku yang diinginkan. Konseli diminta untuk mengungkapkan dengan pernyataan-pernyataan yang konkret jenis-jenis tingkah laku masalah yang ingin diubahnya. Dalam proses konseling, tingkah laku maladaptive konseli terdiri atas proses penghapusan hasil belajar yang salah dan pemberian pengalaman-pengalaman belajar yang di dalamnya respon-respon yang layak dipelajari.<sup>13</sup>

Dari beberapa teknik konseling *behavior* yang dipilih oleh peneliti adalah teknik *self-management* (pengelolaan diri). Menurut Sukadji *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Sukadji menyebutkan dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada ditangan

---

<sup>12</sup> Halimatus Sa'diyah dkk, *Jurnal Ilmiah Counsellia, Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Geger Madiun*, Volume 6 No. 2, 6 November 2016, hlm. 67, (diakses tanggal 14 Maret 2020)

<sup>13</sup> Gantina Komalasari dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2018), hlm

konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>14</sup>

Tujuan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* yaitu untuk menghilangkan perilaku dan kesalahan yang terjadi melalui proses belajar dan menggantinya dengan pola perilaku yang sesuai. Arah perubahan perilaku secara khusus ditentukan oleh pasien atau klien.

Dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk lebih dalam mengkajinya. Dengan alasan pertama adanya permasalahan yang terjadi pada siswa MTs Al-Washliyah Tembung, dimana disana sekolah yang berbasis nilai-nilai agama, akan tetapi semua itu tidak menjamin bahwa sikap yang dimiliki siswa banyaknya tidak mencerminkan sikap dan perilaku yang baik dan berakhlakul karimah, kenyataannya perilaku agresif siswa masih banyak terjadi terutama di kelas-kelas yang berisikan seluruhnya laki-laki.

Salah satu contohnya yaitu membolos yang berlandaskan karena tidak menyukai guru atau tidak menyukai salah satu mata pelajaran, kemudian tidak mengerjakan tugas sekolah dengan alasan tugasnya terlalu sulit, tidak ada yang mengajarkan, karena orangtua belatar belakang tidak mempunyai pendidikan dan juga berkelahi sesama teman sekelas. Bahkan ada yang membolos sekolah untuk pergi ke warnet dan bermain *game online*. Kedua ingin mengurangi perilaku agresif pada siswa di MTs Al-Washliyah Tembung terutama pada siswa yang sudah kecanduan bermain *game online*. Ketiga ingin menerapkan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* kepada siswa di MTs Al-Washliyah Tembung, menurut salah satu Guru Bimbingan Konseling di MTs Al-Washliyah

---

<sup>14</sup>Lilis Ratna, *Teknik-Teknik Konseling*, (Yogyakarta: Deepublish, 2013), hlm. 59

Tembung bahwa mereka belum pernah mengatasi masalah peserta didik dengan menggunakan teknik *self-management* dalam mengurangi perilaku agresif peserta didik.

Berdasarkan beberapa keterangan yang sudah dijelaskan maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online di MTs Al-Wahsliyah Tembung”

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka dapat diidentifikasi masalahnya. Permasalahan utama yang muncul adalah:

1. Terdapat peserta didik yang melanggar aturan sekolah
2. Terdapat peserta didik yang memiliki agresifitas yang tinggi
3. Belum diketahui pengaruh konseling *behavioral* dengan teknik *self – management* untuk mengurangi agresifitas remaja pengguna *game online*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dilakukan agar pembahasan tidak keluar jauh dari masalah yang telah ditentukan. Penelitian ini menggunakan konseling *behavioral* melalui teknik *sel-management* dapat mengurangi tingkat agresivitas remaja di MTs Al-Washliyah Tembung Perilaku agresif yang dibahas dalam penelitian ini merupakan perilaku agresif negatif. Kelas VIII dipilih berdasarkan pertimbangan lebih memiliki tingkat agresifitas yang lebih tinggi dibandingkan kelas-kelas lainnya. Hal ini dilakukan berdasarkan pertimbangan luasnya permasalahan dan terbatasnya kemampuan peneliti.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut apakah konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif dalam mengatasi agresivitas remaja pengguna *game online* di MTs Al-Washliyah Tembung?

#### **E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

##### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian diharapkan nantinya mampu menjawab dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penurunan agresivitas remaja di kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung melalui konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

##### **2. Kegunaan Penelitian**

###### **a. Teoritis**

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah sumbangan pemikiran ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan baru bagi penulis.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat memberikan masukan bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pada khususnya.

###### **b. Secara Praktis**

###### **1) Bagi Penulis**

Untuk menambah pengetahuan dan memberikan pengalaman yang luar biasa sebagai bekal untuk menjadi calon konselor yang profesional.

2) Bagi Guru

Memberikan informasi dan menambah keterampilan guru bimbingan konseling dalam rangka pelaksanaan bimbingan konseling untuk mengurangi agresifitas peserta didik.

3) Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan memberikan dampak positif dalam mengurangi agresifitas remaja di MTs Al-Washliyah Tembung

4) Bagi Penulis Selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk penelitian selanjutnya dalam segmen yang berbeda.



## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Konsep Dasar Tentang Konseling Behavioral

##### 1. Pengertian Konseling Behavioral

Behaviorisme adalah aliran dalam psikologi yang didirikan oleh John B. Wathson pada tahun 1913 dan digerakkan oleh Burrhus Fredic Skinner, Behaviorisme lahir sebagai reaksi atas psikoanalisis yang berbicara tentang alam bawah yang tidak tampak. Behaviorisme ingin menganalisis bahwa perilaku yang tampak saja yang dapat diukur, dilukiskan, dan diramalkan. Terapi perilaku ini lebih mengkonsentrasikan pada modifikasi tindakan, dan berfokus pada perilaku saat ini daripada masa lampau. Belakangan kaum behaviorisme lebih dikenal dengan teori belajar, karena menurut mereka, seluruh perilaku manusia adalah hasil belajar. Belajar artinya perubahan perilaku organisme sebagai pengaruh lingkungan.<sup>15</sup>

Menurut Walker dan Shea Konseling *behavioral* memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti baik atau buruk, tepat atau salah. Selain itu, manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.<sup>16</sup>

Menurut Bandura konsep utama teori konseling *behavioral* adalah perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi

---

<sup>15</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2009), hal, 322

<sup>16</sup> *Ibid* hlm 141

dengan mengkreasi kondisi-kondisi belajar.<sup>17</sup> Gladding mengatakan bahwa terapi *behavioristik* merupakan pilihan utama bagi konselor untuk menangani klien yang menghadapi masalah spesifik seperti gangguan makan, penyalahgunaan obat, dan disfungsi psikoseksual. Selain itu, terapi *behavioristik* juga dapat digunakan untuk klien dengan gangguan yang dihubungkan dengan kecemasan, stress, asertivitas, dan menjalin interaksi sosial.<sup>18</sup>

Pada dasarnya, proses konseling *behavioral* merupakan suatu penataan proses pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecah masalahnya.<sup>19</sup>

## 2. Ciri-Ciri Konseling Behavioral

Thoresen memberikan ciri-ciri konseling *behavioral* sebagai berikut:

- a. Kebanyakan perilaku manusia dipelajari oleh sebab itu dapat diubah.
- b. Perubahan-perubahan khusus terhadap lingkungan individu dapat membantu dalam mengubah perilaku-perilaku yang relevan. Prosedur-prosedur konseling berusaha membawa perubahan-perubahan yang relevan dalam perilaku klien dengan mengubah lingkungan.
- c. Prinsip-prinsip belajar special seperti “*reinforcement*” dan “*social modeling*”, dapat digunakan untuk mengembangkan prosedur-prosedur konseling.
- d. Keefektifan konseling dan hasil konseling dinilai dari perubahan dalam perilaku-perilaku khusus di luar wawancara prosedur-prosedur konseling.

---

<sup>17</sup> Novi Hendri, *Model-Model Konseling*, (Medan: Perdana Mulya Publishin, 2013), hlm 148

<sup>18</sup> Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: PT Kencana, 2011), hlm 168

<sup>19</sup> Hendri, *loc. cit.*

- e. Prosedur-prosedur konseling tidak static, tetap atau ditentukan sebelumnya, tetapi dapat secara khusus didesain untuk membantu klien dalam memecahkan masalah khusus.<sup>20</sup>

Selanjutnya, terapi ini berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik. Dalam konseling, konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptive, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, dan membentuk pola tingkah laku dengan memberi ganjaran atau reinforcement yang menyenangkan segera setelah tingkah laku yang diharapkan muncul. Menurut Corey ciri unik terapi tingkah laku adalah lebih berkonstrasi pada proses tingkah laku yang teramati/tampak dan spesifik, fokus pada tingkah laku kini dan sekarang. Pendekatan ini berasumsi bahwa semua tingkah laku baik yang adaptif maupun maladaptif dapat dipelajari. Selain itu, belajar merupakan cara efektif untuk mengubah tingkah laku maladaptif.<sup>21</sup>

Konseling *behavior* berbeda dengan pendekatan lainnya, *behavior* ditandai oleh:

- a. Memfokuskan kepada tingkah laku yang tampak, dan spesifik.
- b. Kecemasan akan menentukan perlakuan yang diberikan.
- c. Prosedur perlakuan khas sesuai dengan masalah, dan
- d. Memprediksikan hasil dari konseling yang dilaksanakan.<sup>22</sup>

### 3. Proses Konseling

Tingkah laku yang bermasalah dalam konseling behavioral adalah tingkah laku yang berlebihan (*excessive*) dan tingkah laku yang kurang (*deficit*). Tingkah

---

<sup>20</sup>*Ibid*

<sup>21</sup> Komalasari, *Ibid* hlm 154

<sup>22</sup> M. Andi Setiawan, *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*, (Yogyakarta: Deeppublish, 2018), hlm 38

laku yang berlebihan seperti: merokok, terlalu banyak main games, dan sering memberi komentar di kelas. Adapun tingkah laku yang *deficit* adalah terlambat masuk sekolah, tidak mengerjakan tugas dan bolos sekolah. Tingkah laku *excessive* dirawat dengan menggunakan teknik konseling untuk menghilangkan atau mengurangi tingkah laku, sedangkan tingkah laku *deficit* diterapi dengan menggunakan teknik meningkatkan tingkah laku. Menurut Rosjidan Konseling *behavioral* memiliki empat tahap yaitu:

a. Melakukan Asesment (*Asesment*)

Tahap ini bertujuan untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. Asesmen dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.

a. Menetapkan tujuan (*Goal Setting*)

Burks dan Englekes mengemukakan bahwa fase *goal setting* disusun atas tiga langkah, yaitu:

- 1) Membantu konseli untuk memandang masalahnya atas dasar tujuan-tujuan yang diinginkan.
- 2) Memperhatikan tujuan konseli berdasarkan kemungkinan hambatan-hambatan situasional tujuan belajar yang dapat diterima dan dapat diukur
- 3) Memecahkan tujuan ke dalam sub-tujuan dan menyusun menjadi susunan yang berurutan.

b. Implementasi Teknik (*Technique Implementation*)

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menentukan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah

laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli (tingkah laku *excessive* atau *deficit*). Dalam implementasi teknik konselor membandingkan perubahan tingkah laku antara baseline data dengan data intervensi.

c. Evaluasi dan Pengakhiran (*Evaluation-Termination*)

Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling. Terminasi meliputi:

- 1) Menguji apa yang konseli lakukan terakhir.
- 2) Eksplorasi kemungkinan kebutuhan konseling tambahan.
- 3) Membantu konseli mentransfer apa yang dipelajari dalam konseling ke tingkah laku konseli.
- 4) Memberi jalan untuk memantau secara terus menerus tingkah laku konseli.

Selanjutnya, konselor dan konseli mengevaluasi implementasi teknik yang telah dilakukan serta menentukan lamanya intervensi dilaksanakan sampai tingkah laku yang diharapkan menetap.<sup>23</sup>

Adapun proses konseling *behavioral* adalah sebagai berikut:

- a. Pembinaan hubungan konseling. Menciptakan hubungan baik dengan konseli melalui komunikasi penerimaan, pemahaman, penghargaan, dan ketulusan sehingga timbul rasa percaya diri konseli terhadap konselor dan konseli mau terlibat aktif dalam proses konseling.
- b. Pembahasan topik netral untuk segera berinteraksi dengan konseli dan meningkatkan keberhagaan konseli dengan termotivasi melibatkan dirinya

---

<sup>23</sup> Komalasari, *op. cit.*, hlm 157-160

dalam konseling dan mempelajari perilaku baru bagi pencapaian tujuan yang diharapkan. Penetapan masalah dan tujuan konseling:

- 1) Menggali informasi tentang masalah konseli.
  - 2) Menentukan hakikat masalah konseli.
  - 3) Menentukan data dasar masalah konseling: frekwensi, lamanya, intensitasnya.
  - 4) Menetapkan tujuan konseling secara spesifik sesuai dengan masalah dan kondisi konseli.
- c. Pemilihan teknik konseling. Penentuan teknik yang sesuai dengan tujuan dan masalah yang dialami konseli.
- d. Penilaian keberhasilan. Perbandingan antara perilaku konseli setelah konseling dengan data dasar sebelum konseling.
- e. Pengakhiran dan tindak lanjut. Jika tujuan konseling tercapai maka layanan konseling diakhiri dan kemudian diikuti perkembangannya.<sup>24</sup>

#### **4. Peran dan Fungsi Konselor**

Menurut Corey konselor dalam terapi *behavioristik* memegang peranan aktif dan direktif dalam pelaksanaan proses konseling. Dalam hal ini konselor harus mencari pemecahan masalah klien. Fungsi utama konselor adalah bertindak sebagai guru, pengarah, penasihat, konsultan, pemberi dukungan, fasilitator, dan mendiagnosis tingkah laku maladaptif klien dan mengubahnya menjadi tingkah laku adaptif.<sup>25</sup> Adapun didalam suatu kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah-masalah klien sehingga

---

<sup>24</sup> Hendri, *op. cit*, hlm 163

<sup>25</sup> Namora, *op. cit*, hlm 170

diharapkan kepada perubahan tingkah perilaku yang baru. Sistem dan prosedur konseling *behavioral* amat terdefiniskan, demikian pula peranan yang jelas dari konselor dan klien.<sup>26</sup>

Fungsi lain konselor adalah sebagai model bagi kliennya. Bandura mengatakan bahwa proses fundamental yang paling memungkinkan klien dapat mempelajari tingkah laku baru adalah melalui proses imitasi atau pencontohan sosial. Konselor dijadikan model pribadi yang ingin ditiru klien, cenderung memandang konselor sebagai orang yang patut untuk diteladani. Klien sering kali meniru sikap, nilai, dan tingkah laku konselor. Untuk itulah, seorang konselor diharapkan menyadari peranannya yang begitu penting dalam konseling sehingga tidak memunculkan perilaku yang tidak semestinya untuk ditiru.<sup>27</sup>

## **5. Tujuan Konseling Behavioral**

George dan Cristiani mengatakan bahwa konselor harus cermat dan jelas dalam menentukan tujuan konseling. Kecermatan dalam penentuan tujuan akan membantu konselor menentukan teknik dan prosedur perlakuan yang tepat sekaligus mempermudah pada saat mengevaluasi tingkat keberhasilan konseling. Hal yang patut diperhatikan adalah perumusan tujuan harus dilakukan secara spesifik. Untuk merumuskan tujuan konseling Krumboltz dan Thorensen menetapkan tiga kriteria utama yang dapat digunakan, yaitu:

- a. Tujuan konseling harus disesuaikan dengan keinginan klien.
- b. Konselor harus bersedia membantu klien mencapai tujuannya.

---

<sup>26</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm 70-71

<sup>27</sup> Namora, *loc. cit*

- c. Konselor mampu memperkirakan sejauh mana klien dapat mencapai tujuannya.<sup>28</sup>

Selanjutnya, Komalasari juga mengatakan dalam bukunya tujuan konseling *behavioral* berorientasi pada perubahan atau modifikasi perilaku konseli, yang diantaranya sebagai berikut:

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar.
- b. Penghapusan hasil belajar yang tidak adaptif.
- c. Memberi pengalaman belajar yang adaptif namun belum dipelajari.
- d. Membantu konseli membuang respon-respons yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respons yang baru yang lebih sehat dan sesuai (*adjustive*).
- e. Konseli belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.
- f. Penetapan tujuan dan tingkah laku serta upaya pencapaian sasaran dilakukan bersama antara konseli dan konselor.<sup>29</sup>

Dengan dirumuskannya modifikasi perilaku dalam bentuk operasional maka akan menyebabkan adanya konsekuensi sebaga berikut. Konselor dank lien akan lebih jelas mengantisipasi apa yang akan diproses dalam konseling, yang telah dan tidak akan diselesaikan. Psikologi konseling menjadi lebih terintegrasi dengan teori-teori psikologi beserta hasil penelitiannya. Perbedaan kriteria harus diaplikasikan secara berbeda dalam mengukur keberhasilan seseorang.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> *Ibid*, hlm 171

<sup>29</sup> Komalasari, *op. cit*, hlm 156

<sup>30</sup> Hendri, *op. cit*, hlm 157



Urutan pemilihan dan penetapan tujuan dalam konseling yang digambarkan oleh Cormier and Cormier sebagai bentuk kerja sama antara konselor dan klien sebagai berikut:

- a. Konselor menjelaskan maksud dan tujuan.
- b. Klien mengkhususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling.
- c. Klien dan konselor menetapkan tujuan yang telah ditetapkan.
- d. Bersama-sama menajaki apakah tujuan itu realistik.
- e. Mendiskusikan kemungkinan manfaat tujuan.
- f. Mendiskusikan kemungkinan kerugian tujuan.
- g. Atas dasar informasi yang diperoleh tentang tujuan klien, konselor dan klien membuat salah satu keputusan berikut untuk meneruskan konseling atau mempertimbangkan kembali tujuan akan mencari referal.<sup>31</sup>

## **6. Teknik-Teknik Konseling Behavioral**

- a. Desensitisasi sistematis. Teknik spesifik yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan yang bertambah secara bertahap.
- b. Teknik relaksasi. Teknik yang digunakan untuk membantu konseli mengurangi ketegangan fisik dan mental dengan latihan pelepasan otot-ototnya sehingga tercapai kondisi rileks baik fisik dan mental.
- c. Teknik Flooding. Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut dengan situasi yang menimbulkan

---

<sup>31</sup> Hendri, *op. cit.*, hlm 162

kecemasan tersebut secara berulang-ulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi tersebut.

- d. *Reinforcement Technique*. Teknik yang digunakan konselor untuk membantu meningkatkan perilaku yang dikehendaki dengan cara memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.
- e. *Cognitive Restructuring*. Teknik yang menekankan perubahan pola pikiran, penalaran, sikap konseli yang tidak rasional menjadi rasional dan logis.
- f. *Assertive Training*. Teknik membantu konseli mengespresikan perasaan dan pikiran yang ditekan terhadap orang lain secara lugas tanpa agresif.
- g. *Self Management*. Teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali diri, dan ganjar diri.
- h. *Behavioral Rehearsal*. Teknik penggunaan pengulangan atau latihan dengan tujuan agar konseli belajar keterampilan antar pribadi yang efektif atau perilaku yang layak.
- i. Kontrak. Suatu kesepakatan tertulis atau lisan antara konselor dan konseli sebagai teknik untuk memfasilitasi pencapaian tujuan konseling. Teknik ini memberikan batasan, motivasi, insentif bagi pelaksanaan kontrak, dan tugas-tugas yang ditetapkan bagi konseli untuk dilaksanakan antar pertemuan konseli.
- j. Pekerjaan Rumah. Teknik yang digunakan dengan cara memberikann tugas/aktivitas yang dirancang agar dilakukan konseli antara pertemuan

konseling seperti mencoba perilaku baru, meniru perilaku tertentu, atau membaca bahan bacaan yang relevan dengan masalah yang dihadapinya.

- k. *Role Playing*. Teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mencapai tujuan yang diharapkan dengan permainan peran. Konseling memerankan perilaku tertentu yang ingin dikuasainya sehingga dapat tujuan yang diharapkan.<sup>32</sup>

## **B. Teknik *Self- Management***

### **1. Pengertian *Self-Management***

Manajemen merupakan suatu proses perencanaa, pengorganisasian, kepemimpinan, dan pengendalian serta penggunaan semua sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan yang dilakukan dalam ruang dan waktu. Maka, diri merupakan perpaduan antara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik. Manajemen diri merupakan istilah psikologi yang digunakan untuk menjelaskan proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*).<sup>33</sup>

*Self-Management* adalah teknik yang dirancang untuk membantu konseli mengendalikan dan mengubah perilaku sendiri melalui pantau diri, kendali, dan ganjar diri.<sup>34</sup> Menurut Sukadji Pengelolaan diri (*self-Managent*) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan,

---

<sup>32</sup> *Ibid*, hlm 163-165

<sup>33</sup> Lilis Ratna, *Op.cit*, hlm 57

<sup>34</sup> Hendri, *loc. cit*

melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas atas prosedur tersebut.<sup>35</sup>

Pada dasarnya manajemen diri merupakan penendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu diri segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

## 2. Konsep Dasar

Menurut Gunarsa konsep dasar manajemen diri adalah:

- a. Jika seseorang diberikan peran yang lebih aktif dalam proses perubahan maka akan mudah dalam mencapai tujuan.
- b. Dapat digunakan untuk menghadapi suatu permasalahan tertentu.
- c. Perubahan yang diperoleh harus benar-benar mantap jika klien menghendaki adanya perubahan.

## 3. Relevansi

Menurut Kanfer dan Philips ada dua kategori masalah yang dapat ditangani dengan teknik *self-management*:

- a. Klien terlibat dalam pola perilaku yang merusak diri sendiri.
- b. Klien sedikit memperlihatkan perilaku yang sesuai.<sup>36</sup>

Sedangkan menurut Sukadji masalah-masalah yang dapat ditangani dengan menggunakan teknik pengelolaan diri (*self management*) adalah sebagai berikut:

---

<sup>35</sup> Komalasari, *op. cit*, hlm 180

<sup>36</sup> Lilis Ratna, *op. cit*, hlm 58

- a. Perilaku yang tidak berkaitan dengan orang lain tetapi mengganggu orang lain dan diri sendiri.
- b. Perilaku yang sering muncul tanpa diprediksi waktu kemunculannya, sehingga kontrol dari orang lain menjadi kurang efektif. Seperti menghentikan merokok, dan diet.
- c. Perilaku sasaran berbentuk verbal dan berkaitan dengan evaluasi diri dan kontrol diri. Misalnya terlalu mengkritik dan diri sendiri.
- d. Tanggung jawab atas perubahan atau pemeliharaan tingkah laku adalah tanggung jawab konseli. Contoh adalah konseli yang sedang menulis skripsi.

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.

#### **4. Hal-Hal Yang Harus di Perhatikan**

Sukadji mengatakan dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan yang untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan. Misalnya orang yang suka “ngemil” mengatur lingkungan agar tidak tersedia makanan yang memancing keinginan untuk “ngemil”.

- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.<sup>37</sup>

## 5. Prosedur Teknik *Self Management*

Perbedaan utama antara teknik manajemen diri dengan teknik lainnya adalah bahwa klien mengasumsikan tanggung jawab utama untuk mengatur dan melaksanakan program mereka sendiri, klien harus menggunakan strategi secara teratur dan konsisten.

Menurut Thompson, klien harus diinstruksikan untuk melakukan hal-hal berikut:

- a. Memilih dan menentukan perilaku yang ingin dikembangkan ataupun perilaku yang ingin dihilangkan.
- b. Membuat catatan-diri, untuk dapat melihat dan mengukur frekuensi perilaku yang muncul.
- c. Merekam: (1) setting peristiwa itu terjadi, (b) kejadian sebelumnya yang mengarahkan ke perilaku, dan (c) konsekuensi yang terjadi akibat perilaku.
- d. Menggunakan *self-monitoring*, untuk melihat adanya penambahan atau pengurangan perilaku, tergantung pada tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.
- e. Mengubah *setting* dan *antecedent* untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.
- f. Mengubah konsekuensi yang memperkuat target perilaku.

---

<sup>37</sup> Komalasari, *op. cit.* hlm 180-181

- g. Mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Aturlah rencana untuk mempertahankan perilaku baru yang lebih diinginkan.

Menurut Resminingsih dan Astuti kesuksesan seseorang sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam mengelola dirinya secara efektif. Tahapan dalam manajemen diri adalah:

- a. Membuat perencanaan diri.
- b. Mengorganisasi diri.
- c. Mengevaluasi diri mencakup: mengukur pencapaian hasil tahap demi tahap, dan menata ulang untuk keberhasilan.

Cornier memberikan tahap-tahap dalam strategi *self-management* sebagai berikut;

- a. Klien mengidentifikasi, mencatat sasaran perilaku dan mengontrol penyebab serta akibatnya.
- b. Klien mengidentifikasi perilaku yang diharapkan arah perubahannya.
- c. Konselor menjelaskan kemungkinan strategi *self management*.
- d. Klien memilih satu atau lebih *strategisel management*.
- e. Klien menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan tahap kedua dan tahap keempat.
- f. Konselor memberi instruksi dan model strategi yang dipilih.
- g. Klien mengulangi pemahaman strategi yang dipilih.
- h. Klien menggunakan strategi yang dipilih.
- i. Klien mencatat penggunaan strategi serta tingkat perilaku sasaran.

- j. Data klien diperiksa oleh konselor dan klien, kemudian klien melanjutkan dan membuat revisi program.
- k. Membuat catatan dan penyajian data pada diri sendiri dan penguat demi kemajuan klien.

Tahapan dalam teknik strategi *self management* menurut Watson&Tharp adalah:

- a. Menentukan tujuan.
- b. Mendeskripsikan tujuan ke dalam perilaku spesifik.
- c. Melakukan monitoring diri.
- d. Menyusun rencana lain untuk mencapai perubahan.
- e. Melakukan evaluasi diri.<sup>38</sup>

Adapun menurut Sukadji pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap monitor diri atau observasi diri.

Pada tahap ini konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

- b. Tahap evaluasi diri.

Pada tahap ini konseli membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh konseli. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila

---

<sup>38</sup> Lilis Ratna, *op. cit*, hlm 60-62



program tersebut tidak 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.

c. Tahap pembicaraan 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 telah dibuat secara kontinyu.<sup>39</sup>

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap dalam *self management* :

- a. Melakukan perencanaan diri dan menentukan tujuan.
- b. Mendeskripsikan tujuan ke dalam perilaku spesifik.
- c. Mengorganisasi diri.
- d. Melakukan monitoring diri

## 6. Tujuan

Tujuan dari teknik *self management* untuk memberdayakan klien agar dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatan akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hak yang baik dan benar.

---

<sup>39</sup> Komalasari, *op. cit*, hlm 182

## 7. Manfaat Teknik *Self Management*

Manfaat dari *self management*, diantaranya yaitu:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik 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 sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalin hidup yang diarahkan sendiri tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

## 8. Kelemahan Teknik *Sel Manegement*

Kelemahan teknik *self management* antara lain:

- a. Membutuhkan waktu yang relative lama untuk “memandirikan” klien.
- b. Klien yang memiliki motivasi rendah untuk dapat mengatur dirinya sendiri akan sangat sulit menerapkan teknik manajemen diri.

## 9. Kelebihan Teknik *Self Management*

Kelebihan teknik *self management* antara lain:

- a. Mempelajari tingkah laku yang lebih efektif.
- b. Individu menjadi lebih mandiri.
- c. Meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup>Lilis Ratna, *lo. cit*

## C. Perilaku Agresif

### 1. Pengertian Agresif

Dalam kehidupan sehari-hari istilah agresif sering digunakan oleh masyarakat. Istilah tersebut kebanyakan dimaknai orang sebagai hal yang bersifat negative, dan bahkan mengandung akibat atau pun kerugian bagi orang lain atau dirinya. Berkaitan dengan pemahaman makna agresif ini, dan supaya tidak salah paham dengan istilah agresif ini, berikut akan dikemukakan makna agresif oleh para ahli. Menurut Stewart dan Koch agresif merupakan tingkah laku maladaptif. Tingkah laku ini pada dasarnya merupakan tingkah laku yang bermaksud melukai, menyakiti, atau merugikan orang lain.<sup>41</sup>

Sementara menurut Sofyan S. Willis jika dipandang dari defenisi emosional, pengertian agresif adalah hasil dari proses kemarahan yang memuncak. Sedangkan dari defenisi motivasional perbuatan agresif adalah perbuatan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain. dari pengertian behavioral perbuatan agresif adalah sebagai respons dari perangsangan yang disampaikan oleh organisme lain.<sup>42</sup>

Adapun menurut Bandura perilaku agresif merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial. Pemicu yang umum dari egresi adalah ketika seseorang mengalami satu kondisi emosi tertentu, yang sering terlihat adalah emosi marah. Perasaan marah berlanjut pada keinginan untuk melampiaskan dalam hal bentuk tertentu pada objek tertentu.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup> Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling diTaman Kanak-Kanak*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), hlm 112

<sup>42</sup> Sofyan S. Willis, *Remaja dan masalahnya(Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya)*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hlm 121

<sup>43</sup> Ahmad Susanto, *Op.cit*, hlm 318

## 2. Bentuk-Bentuk Agresi

Perilaku agresi memiliki karakteristik dan bentuk yang beragam, dari rentangan yang ringan hingga yang berat dan biasanya dapat dinyatakan secara verbal atau non verbal. Secara verbal dapat ditunjukkan melalui bentuk-bentuk seperti bahasa kasar, sering bertengkar dengan teman sebaya, memaki atau mengejek. Adapun secara non verbal dapat diwujudkan dalam bentuk seperti menentang perintah, mencakar, menggigit, merusak mainan, memukul, menempeleng, dan mendominasi.

Menurut Murray dan Bellak agresi yang terjadi pada individu memiliki berbagai bentuk, yaitu:

### a. Keagresifan Emosional Verbal

Keagresifan emosional verbal meliputi perasaan marah dan membenci orang lain, meskipun pernyataan itu tidak dinyatakan dalam bentuk kata-kata, seperti mengutuk, mengkritik, menghina, memperingatkan, dan menertawakan.

### b. Keagresifan Fisik Asosial

Agresivitas fisik sosial, meliputi kegiatan mendorong, menyerang, melukai atau membunuh orang lain dengan cara melawan hukum.

### c. Keagresifan Deskriptif

Agresivitas deskriptif, meliputi tindakan menyerang atau membunuh binatang, memecah, menghancurkan, membakar atau merusak sesuatu, melukai atau menyakiti diri sendiri, sampai melakukan bunuh diri.

Sementara Sears, mengelompokkan perilaku agresi atas dasar timbangan nilai-nilai sosial yang dianut masyarakat, yang dapat berbentuk verbal dan non

verbal. Menurut agresi ini dapat dibedakan menjadi tiga kelompok yaitu sebagai berikut:

a. Agresi Anti-Sosial

Agresi anti-sosial merupakan tindakan seseorang dengan maksud melukai orang lain baik secara fisik maupun nonfisik yang menurut norma sosial bertentangan, misalnya seorang anak yang suka memaki dan meneriaki temannya ataupun menyerang temannya yang lebih dewasa.

b. Agresi Prososial

Agresi prososial merupakan tindakan agresi yang sebenarnya diatur oleh norma sosial. misalnya seorang polisi yang secara tegas menembak mati pelaku perampokan karena perampok tersebut dengan keji membunuh korbannya.

c. Agresi yang Disetujui (*sanctioned aggression*)

Merupakan suatu tindakan agresi yang tidak diterima oleh norma sosial, tetapi masih berada dalam batas yang wajar. Tindakan tersebut tidak melanggar moral yang telah diterima. Misalnya jika kita melukai perampok karena membela diri.<sup>44</sup>

### 3. Cara Mengatasi Perilaku Agresi

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku agresi seseorang, diantaranya adalah:

a. Memberikan Hukuman dan Pembalasan

Memberikan hukuman dan pembalasan diharapkan pelaku agresi dapat mereduksi dan menghilangkan tindakan agresinya. Namun pelaksanaan metode ini dianggap kurang efektif, apalagi jika tidak memerhatikan aspek-aspek

---

<sup>44</sup> Susanto, *op. cit*, hlm 113-115

biopsikologi dan perkembangan seseorang, karena pada kenyataannya masih banyak ditemukan bahwa semakin banyak hukuman yang diterima anak semakin banyak timbul pola-pola baru tindakan agresinya.

b. Mengurangi Frustrasi

Menurut Kartono, hingga kini teknik pengurangan frekuensi frustrasi dianggap sebagai penanganan yang paling baik dalam mengurangi tindakan agresi. Semakin rendah tingkat frekuensi frustrasi seseorang, maka semakin kecil kemungkinan tindakan agresinya. Perlu diketahui bahwa tingginya angka tindakan agresi dan kejahatan seseorang banyak bersumber dari frustrasi, terutama yang berkaitan dengan aspek kebutuhan fisik, psikis dan sosial. Oleh sebab itu diharapkan semua orang mampu mengatasi frustrasinya dengan cara yang lebih efektif dan rasional.

c. *Displacement* dan Katarsis

*Displacement* memegang prinsip pada usaha pengalihan rasa kecemasan, rasa tidak enak (rasa marah, benci dan provokasi) kepada pengalihan objek-objek kemarahan (biasanya ditujukan kepada benda-benda mati). Adapun prinsip katarsis menekankan pada usaha pelepasan energy rasa kemarahan (agresi).<sup>45</sup>

## **D. Remaja**

### **1. Pengertian Remaja**

Kata “remaja” berasal dari bahasa latin yaitu *adolenscene* yang berarti *to grow* atau *to grow*. Banyak tokoh yang memberikan definisi tentang remaja, seperti DeBrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

---

<sup>45</sup> Heri Zan Pieter, *Pengantar Psikologi untuk Keperawatan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2011), hlm 178-179

Adapun menurut Adams dan Gullota, masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. selanjutnya Hurlock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 hingga 18 tahun). masa remaja awal dan akhir dibedakan oleh Hurlock karena pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa.<sup>46</sup>

Selanjutnya WHO memberikan defenisi mengenai remaja adalah suatu masa dimana:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.<sup>47</sup>

## 2. Ciri-Ciri Remaja

Komunikasi antara remaja dan lingkungan akan tetap terpelihara dengan baik, bila pengertian remaja berlandaskan pengetahuan mengenai ciri-ciri remaja, yang juga erat hubungannya dengan perkembangannya.

Beberapa ciri khas remaja yaitu:

- a. Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakua dalam gerakan, sebagai akibat dari perkembangan fisik, menyebabkan timbulnya perasaan rendah diri. Kurangnya kemampuan dalam hal belajar, olahraga maupun

---

<sup>46</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta, PrenadamediaGroup, 2011), hlm 219-220

<sup>47</sup> Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Depok: PT RagaGrafindo Persada, 2016), hlm 12

keterampilan lainnya, menambah perasaan rendah diri dan menghambat keinginan bergaul. Acapkali terlihat pula perilaku “berlebihan”(overacting) untuk menutupi perasaan tersebut dan memenuhi kebutuhan bergaul.

- b. Ketidak seimbangan secara keseluruhan terutama keadaan emosi yang labil. Berubahnya emosionalitas, berubahnya suasana hati yang tidak dapat diramalkan sebelumnya, menyulitkan orang lain dan mengadakan pendekatan. Labilitas remaja menyebabkan kurang tercapainya pengertian orang lain akan diri pribadi remaja. Keadaan yang baru dialami remaja, juga menyebabkan remaja sendiri sering tidak mengerti dirinya sendiri. Suasana hati di mana remaja merasa berada dalam jurang, atau menghadapi jalan buntu maupun “kegelapan” memerlukan uluran tangan orang lain dengan penuh tanggung jawab, supaya remaja tidak terperosok lebih dalam, atau terjerumus dalam perbuatan “nekad”.
- c. Perombakan pandangan dan petunjuk hidup yang telah diperoleh pada masa sebelumnya, meninggalkan perasaan kosong di dalam diri remaja. Remaja tidak menyadari sebab perasaan kosong tersebut, tetapi membuang kesempatan baik dengan cara mengosongkan diri dari hasil “didikan” orangtua. Ini tidak berarti bahwa remaja tidak bisa mengisi dirinya. Remaja dengan “kekosongannya” justru terbuka bagi pengaruh lain, baik dari pribadi yang bertanggung jawab maupun yang tidak. Ciri remaja ini sering menyebabkan remaja menjadi “umpan” dan mangsa bagi mereka yang tidak memiliki rasa tanggung jawab atas kesejahteraan orang lain.
- d. Sikap menentang dan manantang orangtua maupun orang dewasa lainnya merupakan ciri yang mewujudkan keinginan remaja untuk merenggangkan



ikatannya dengan orangtua dan menunjukkan ketidak tergantungannya kepada orangtua maupun orang dewasa lainnya. Usaha pendewasaan diri terungkap dari sikap menentang dan menantang sering menghambat kelancaran komunikasi antara orangtua dan remaja.

- e. Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal sebab pertentangan-pertentangan dengan orangtua dan anggota keluarga lainnya. Di satu pihak remaja ingin melepaskan diri dari ketergantungannya kepada orangtua dan rasa aman keluarga, di lain pihak masih ingin mengecap perlindungan keluarga dan ditimang dalam kasih sayang orangtua. Di satu pihak ingin meninggalkan keluarga dan mencari pengalaman sendiri dengan hidup sendiri, tetapi di pihak lain merasa takut bila mengingat konsekuensi dari langkah yang akan diambilnya. Akhirnya remaja tidak tahu apa yang harus dilakukannya.
- f. Kegelisahan, keadaan tidak tenang menguasai diri remaja. Banyak hal diinginkan, tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya. Banyak cita-cita dan angan-angan, mungkin sampai setinggi langit, tentu saja tidak mungkin tercapai semuanya. Keinginan yang tidak tercapai baik keinginan yang muluk-muluk maupun keinginan untuk melaksanakan kewajiban rutin yang belum terjangkau meninggalkan perasaan gelisah.
- g. Eksperimentasi, atau keinginan besar yang mendorong remaja mencoba dan melakukan segala kegiatan dan perbuatan orang dewasa, bisa ditampung melalui saluran ilmu pengetahuan. Eksperimentasi yang terbimbing secara konstruktif bisa menghasilkan pendalaman ilmu dan penemuan pengetahuan baru.

- h. Eksplorasi, keinginan untuk menjelajahi lingkungan alam sekitar sering disalurkan melalui penjelajahan alam, pendakian gunung dan terwujud dalam petualangan-petualangan. Eksplorasi yang dipersiapkan dengan bekal pengetahuan untuk memperluas pengetahuan, perlu dikembangkan. Eksplorasi dan petualangan yang tidak dipersiapkan secara masak bisa menimbulkan malapetaka. Misalnya, pendakian gunung tanpa perlengkapan dan pengetahuan mengenai daerah pegunungan tersebut, mungkin menyebabkan terjebaknya remaja di tempat yang bergas racun.
- i. Banyaknya fantasi, khayalan dan bualan, merupakan ciri khas remaja. Banyak hal yang tidak mungkin tercapai, bisa tercapai dalam fantasi. Remaja yang berfantasi mengenai banyak pengagum yang mengejanya, sesungguhnya dalam kesepiannya membuat cerita khayalan tersebut. Remaja menutupi prestasi belajar yang tidak memuaskan dirinya dengan membual tentang keberhasilan yang dilebih-lebihkan.
- j. Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok. Sering terlihat pembasmian kelompok (genk) sulit terlaksana. Kebersamaan dan kegiatan berkelompok memberikan dorongan moril pada sesama remaja. Remaja memperoleh kekuatan dari keadaan bersama tersebut. Dalam hal ini perlu diperhatikan agar kemungkinan timbulnya kekuatan yang disalurkan secara negatif dan deskruktif dapat dicegah dan selanjutnya menyalurkannya secara positif.

Dengan bekal pengetahuan tentang ciri-ciri remaja dan tugas-tugas perkembangan pada masa ini, remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa

dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu. Berbekal kemampuan swasembada ia menempati tempatnya dalam masyarakat.<sup>48</sup>

### **3. Perkembangan Masa Remaja**

Masa remaja adalah masa datangnya pubertas (11-14) sampai usia sekira 18 tahun, masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Adapun sejumlah alasan untuk ini:

- a. Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapat sendiri. Tidak dihindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan dapat menjauhkan ia dari keluarganya.
- b. Remaja lebih mudah dipengaruhi teman-temannya daripada ketika masih lebih muda. Ini berarti pengaruh orang tua pun melemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contohnya-contoh yang umum yaitu metode pakaian, potongan rambut atau musik, yang semuanya harus mutakhir.
- c. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul dapat menakutkan, membingungkan, dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.

---

<sup>48</sup>Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), hlm 218-221

- d. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasa meningkat, mengakibatkan ia sukar menerima nasihat orangtua.

Adapun sejumlah kesulitan yang sering dialami kaum remaja yang betapa pun menjemukan bagi mereka dan orangtua mereka, dan merupakan bagian yang normal dari perkembangan ini.

Beberapa kesulitan atau bahaya yang mungkin dialami kaum remaja, antara lain:

- a. Variasi kondisi kejiwaan, suatu saat mungkin ia terlihat pendiam, cemberut, dan mengasingkan diri tetapi pada saat yang lain ia terlihat sebaliknya, periang, berseri-seri dan yakin. Perilaku yang sukar ditebak dan berubah-ubah ini bukanlah abnormal. Ini hanya perlu diperhatikan bila ia terjerumus dalam kesulitan di sekolah dengan teman-temannya.
- b. Rasa ingin tahu seksual dan coba-coba, hal ini normal dan sehat. Rasa ingin tahu seksual dan bangkitnya berahi ialah normal dan sehat. Ingat, bahwa perilaku tertarik pada seks sendiri juga merupakan ciri yang normal pada perkembangan masa remaja. Rasa ingin tahu seksual dan berahi yang jelas menimbulkan bentuk-bentuk perilaku seksual.
- c. Membolos, tidak ada gairah atau malas ke sekolah sehingga ia lebih suka membolos masuk sekolah.
- d. Perilaku antisosial, seperti suka mengganggu, berbohong, kejam, dan agresif. Sebabnya mungkin bermacam-macam dan banyak tergantung pada budayanya. Akan tetapi, penyebab yang mendasar ialah pengaruh

buruk teman, dan kedisiplinan yang salah dari orangtua terutama bila terlalu keras atau terlalu lunak dan sering tidak ada sama sekali.

e. Penyalahgunaan obat bius.

f. Psikosis, bentuk psikosis yang paling dikenal ialah skizofrenia.<sup>49</sup>

## **E. Game Online**

### **1. Pengertian *Game Online***

*Game online* menurut Kim dkk adalah *game* atau permainan dimana banyak orang yang dapat bermain pada waktu yang sama dengan melalui jaringan komunikasi *online*. Selanjutnya Winn dan Faisher mengatakan *multiplayer online game* merupakan pengembangan diri dari *game* yang dimainkan satu orang dalam bagian yang besar, menggunakan bentuk yang sama dan metode yang sama serta melibatkan konsep umum yang sama seperti semua *game* lain perbedaannya adalah bahwa untuk *multiplayer game* dapat dimainkan oleh banyak orang dalam waktu yang sama.

*Game online* didefinisikan menurut Burhan sebagai *game* computer yang dimainkan oleh multi pemain melalui internet. Biasanya disediakan sebagai tambahan layanan perusahaan penyedia jasa *online* atau dapat diakses langsung dari perusahaan yang mengkhususkan menyediakan *game*. Dalam memainkan *game online* terdapat dua perangkat penting yang harus dimiliki yaitu perangkat computer dengan spesifikasi yang menandai ada koneksi dengan internet.<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Yudrik Jahja, *Op.cit*, hlm 225-227

<sup>50</sup> Andri Arif Kustiawan, *Jangan Suka Game Online (Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan)*, (Solo: CV.AE Media Grafika, 2018), hlm 6-7

## 2. Jenis *Game Online*

*Game online* terbagi menjadi dua jenis yaitu *web based game* dan *text based game*. *Web based game* adalah aplikasi yang diletakkan pada server di internet dan browser untuk mengakses games tersebut. Jadi tidak perlu *install* atau *patch* untuk memainkan *game*-nya. Namun seiring dengan perkembangan, ada beberapa fitur yang perlu *download* untuk memainkan sebagian *game*, seperti *Java Player*, *Flash Player*, maupun *Shockwave Player*, yang biasanya diperlukan untuk tampilan grafis *game* tersebut. Selain itu, *game* seperti ini juga tidak menuntut spesifikasi computer yang canggih, tidak lagi dan membutuhkan *bandwidth* yang besar. Selain itu, sebagian besar *web based game* adalah gratis.

Pembayaran hanya diperlukan untuk fitur-fitur tambahan dan mempercepat perkembangan *account* pada *game* tersebut. Sedangkan *text based game* bisa dibidang sebagai awal dari *web based games*. *Text based games* sudah ada sejak lama, dimana saat sebagian computer masih berspesifikasi rendah dan sulit untuk memainkan *game-game* dengan grafis wah, sehingga dibuatlah *game-game* dimana pemain hanya berinteraksi dengan teks-teks yang ada dan sedikit atau tanpa gambar. Memang setelah masa tersebut, *test based games* hampir tidak pernah dilirik oleh para *gamers*, namun pada akhir-akhir ini, mulai marak *text based games* yang beredar yang sekarang kita kenal dengan *web based game*. Tentu saja dengan format yang lebih modern, grafis diperbanyak dan dipercantil, menggunakan koneksi internet dan *developer game* yang makin kreatif.<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup>*Ibid*, hlm.9-11

## F. Kerangka Berfikir

Konseling *behavioral* merupakan proses belajar tingkah laku manusia melalui modifikasi perilaku yang dapat diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk mengubah perilaku. Selanjutnya, terapi ini berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik. Dalam konseling, tingkah laku diidentifikasi dengan cermat dan tujuan-tujuan konseling diuraikan dengan spesifik. Dalam konseling, konseling belajar perilaku baru dan mengeliminasi perilaku yang maladaptif, memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan, dan membentuk pola tingkah laku dengan ganjaran atau *reinforcement* yang menyenangkan segera tingkah laku yang diharapkan muncul.

Salah satu dari teknik konseling *behavioral* adalah teknik *self management* merupakan suatu prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

Perilaku agresif yang dilakukan oleh sebagian pelajar ini bisa memberi pengaruh kurang baik bagi siswa lainnya, dan bahkan dapat mengganggu kenyamanan siswa lainnya. Untuk itu, sedini mungkin siswa perlu diberi bimbingan

dan konseling bagi siswa yang memiliki perilaku agresif ini untuk dapat mengurangi perilaku agresif tersebut. Siswa yang dominan memiliki perilaku agresif ini berada pada usia remaja. Remaja adalah individu yang berada pada usia tanggung, mereka bukanlah anak kecil yang tidak mengerti apa-apa, tapi juga bukan orang dewasa yang bisa dengan mudah akan membedakan hal mana yang baik dan benar. Kematangan emosional remaja sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, dalam hal ini terutama lingkungan keluarga dan kelompok sebaya. Artinya, apabila lingkungan tersebut bersifat kondusif, maka remaja akan cenderung mencapai kematangannya. Akan tetapi apabila kurang dipersiapkan perannya akan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang orangtua, maka mereka akan mengalami kecemasan dan tertekan perasaannya, serta mengalami ketidaknyamanan emosional. Apabila rasa ketidaknyamanan emosional tersebut muncul, maka seorang remaja akan mereaksikannya secara *offensive* maupun *defensive*, hal ini dilakukan sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksi *defensive* cenderung akan membuat remaja menjadi pendiam dan menarik diri dari hubungan sosialnya. Adapun reaksi *offensive* tersebut akan tampil dalam tingkah laku seperti agresif. Perilaku agresif merupakan hasil dari proses belajar sosial melalui pengamatan terhadap dunia sosial. Maraknya permainan *game online* membuat para remaja lupa akan tanggung jawabnya disekolah sebagai pelajar. Rata-rata remaja pengguna *game online* kurang fokus dalam mengikuti pelajaran di sekolah, jarang mengerjakan PR, sering ketiduran didalam kelas. Bahkan ada yang sampai membolos demi bisa pergi ke Warung Internet. Adapun bentuk perilaku agresif remaja pengguna *game*

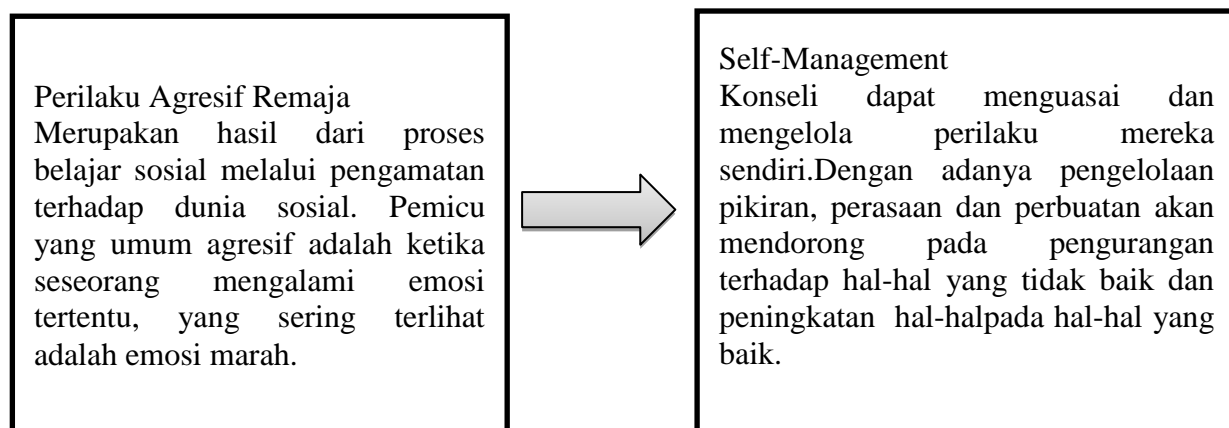


*online* salah satunya memukul teman yang menjadi musuhnya ketika dalam permainan *game online*.

Dampak yang ditimbulkan pada pengguna *game online* bisa berupa gangguan penglihatan, Obesitas, Sindrom Quervain, bahkan sampai kecanduan. Bahkan, organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan kecanduan *game online* sebagai salah satu jenis penyakit gangguan mental (*mental disorderi*). Bentuk agresif pengguna *game online* pada remaja salah satunya adalah memukul teman yang menjadi musuhnya ketika dalam permainan *game online*. Dalam menghadapi hal tersebut seorang guru berupaya semaksimal mungkin bisa memberikan himbauan kepada peserta didik yang memiliki *account game online* untuk tidak menggunakan terlebih dahulu tanpa adanya pengawasan dari orangtua. Bagi yang sudah terlanjur memiliki *account game online* diharapkan tidak digunakan secara berlebihan.

Pemberian konseling *behaviorisme* dengan teknik *self management* diharapkan mampu dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja MTs Al-Washliyah Tembung. Dengan adanya teknik *self management* maka klien dapat menguasai dan mengelola perilaku mereka sendiri yang nantinya akan mendorong pada pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Penelitian ini memiliki dua variabel utama yaitu *independen* (bebas) dan variabel *dependent* (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah teknik *self-management* (pengelolaan diri) sedangkan variabel terikatnya yaitu perilaku agresif remaja.



**Gambar 1**

### **Kerangka Pikir Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja**

#### **G. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang berkaitan dengan konseling *behavior* dengan teknik *self-management* untuk mengurangi agresifitas remaja telah digunakan oleh peneliti Salmiati dan kawan-kawan pada tahun 2018 yang meneliti tentang penerapan teknik *self-management* dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *One-Group Pretest Design*. Dengan jumlah populasi sebanyak 298 orang siswa yang tersebar dari seluruh kelas X SMA Negeri 1 Segeri dan sampel penelitian sebanyak 30 Orang siswa dengan menggunakan penarikan sampel "*sample rondom sampling*" atau sebanyak 10% dari jumlah populasi. Pengumpulan data menggunakan angket dan teknik analisis data menggunakan uji-test. Dilihat dari persentase siswa pada kategori sangat tinggi terdapat 6 orang siswa atau 20% yang mengalami perilaku agresif sangat tinggi. Siswa yang tergolong dalam kategori tinggi terdapat 13 orang atau 43,33% yang mengalami

perilaku agresif tinggi. Namun setelah diterapkannya *teknik self-management* perilaku agresif siswa yang tergolong pada kategori rendah menjadi 6 orang siswa. Sedangkan siswa yang tergolong kategori sangat rendah menjadi 5 orang siswa. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self-Management* dapat mengurangi tingkat agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri.

Adapun penelitian yang berkenaan lainnya juga dilakukan oleh Halimatus Sa'diyah dan kawan-kawan pada tahun 2016 yang meneliti tentang penerapan teknik *self-management untuk mereduksi agresifitas remaja* di SMP Negeri 2. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dengan populasi sampel yang berjumlah sama (10 orang) yang memiliki kecenderungan berperilaku agresif. Sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu maksud 10 remaja (siswa) kelas VII yang memiliki kecenderungan agresifitas. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, analisis data menggunakan uji  $t(t\text{-score})$ . Hasil analisis data, menunjukkan bahwa harga  $t_{hitung}(t\text{score}) > t_{tabel} (=6,778 > 1,833)$  yang berarti signifikan. Jadi, simpulannya "Penerapan teknik *self-managemnet* dapat mereduksi agresifitas remaja".

Oleh sebab itu berdasarkan penelitian yang sudah ada, peneliti tertarik untuk melakukan pengembangan penelitian terdahulu menggunakan konseling *behavior* dengan teknik *self-management* untuk mengurangi agresifitas remaja pengguna *game online* yaitu dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Didalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Jenis sampel

yang diambil yaitu *purposive sample* adalah pemilihan sampel yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan tiga metode yaitu angket, observasi, dokumentasi. Disini peneliti tidak hanya mengumpulkan data, memberikan penilaian subjektivitas kepada responden namun peneliti juga mengamati dan mengadakan pertimbangan agar hasil penelitian ini bisa bersifat objektif, tidak dipengaruhi oleh keinginan pengamat. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian sebelumnya menggunakan kata “penerapan” yaitu tindakan pelaksanaan dalam mengurangi agresivitas remaja yaitu menggunakan konseling *behavior* dengan teknik *self management*. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kata “efektivitas” yaitu menunjukkan bagaimana tercapainya/keberhasilan konseling *behavior* teknik *self management* dalam mengurangi agresivitas remaja pengguna *game online*. Perbedaan selanjutnya terdapat pada Kuesioner yang digunakan penelitian sebelumnya menggunakan skala agresivitas remaja, sedangkan pada penelitian ini menggunakan skala agresivitas remaja pengguna *game online*.

## **H. Hipotesis**

Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoritis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian. Hal yang sangat perlu diperhatikan oleh peneliti adalah bahwa ia tidak

boleh mempunyai keinginan kuat agar hipotesisnya terbukti dengan cara mengumpulkan data yang hanya bisa membantu memenuhi keinginannya, atau memanipulasi data sedemikian rupa sehingga mengarah keterbuktian hipotesis. Penelitian harus bersikap objektif terhadap data yang terkumpul. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah: *Konseling Behavior* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Agresifitas Remaja kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung.

a. Hipotesis Penelitian

Ho: “Efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi agresifitas remaja di kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung tahun ajaran 2019/2020.

Ha: “Efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi agresifitas remaja di kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung tahun ajaran 2019/2020.

## b. Hipotesis Statistik

$$H_0: \rho \leq 0$$

$$H_0: \rho \leq 0$$

Untuk pengujian hipotesis, selanjutnya  $t$  (hitung), dibandingkan dengan nilai  $t$  dari tabel distribusi  $t$  ( $t_{\text{tabel}}$ ). Cara penentuan nilai  $t_{\text{tabel}}$  di dasarkan pada taraf signifikan tertentu (misal  $\alpha = 0,05$ ) dan  $dk = n-1$ . Kriteria pengujian hipotesis untuk uji satu pihak kanan yaitu:

Tolak  $H_0$  jika  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  dan

Terima  $H_0$  jika  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian *quasi experimental* dengan metode kuantitatif yaitu pendekatan dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga pemahaman akan kesimpulan penelitian akan lebih baik apabila juga disertai dengan tabel, grafik, bagan, gambar, atau tampilan lain.<sup>52</sup> Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapat data *numerical* berupa persentase dinamika dalam penerapan konseling *behavior* dengan teknik *self-management* untuk mengurangi agresivitas remaja di MTs Al-Washliyah Tembung.

Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*. Didalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen ( $O_1$ ) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) disebut *post-test*.<sup>53</sup>

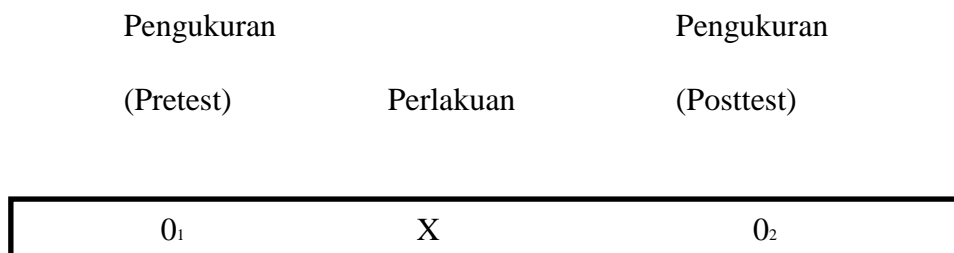
Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan kelompok *control* dan *randomisasi*. Peneliti hanya melihat hasil dan pemberian konseling *behavior*

---

<sup>52</sup>Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010), hlm 27

<sup>53</sup>*Ibid*, hlm 124

dengan teknik *self-management* untuk mengurangi agresifitas remaja di MTs Al-Washliyah Tembung Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 2**

### **Pola One Group Pretest-Posttest Desain**

#### Keterangan

$O_1$  : pengukuran awal sebelum eksperimen yang disebut *pre-test* untuk mengurangi agresifitas remaja pada siswa kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung Pengukuran dilakukan dengan memberikan skala agresifitas remaja. Jadi, pada *pre-test* ini merupakan mengumpulkan data siswa yang memiliki agresifitas dan belum mendapat perlakuan.

$X$  : pemberian perlakuan dengan menggunakan teknik *self-management* kepada peserta didik.

$O_2$  : pemberian *post-test* untuk mengukur agresifitas remaja (siswa) setelah diberikan perlakuan ( $X$ ), dalam *post-test* akan didapatkan data hasil dari pemberian perlakuan dimana agresifitas pada siswa menjadi berkurang atau tidak sama sekali.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian yang mencari pengaruh sebelum diberikan *treatment* (perlakuan) dan sesudah *treatment* (perlakuan).



## B. Variable Penelitian

### 1. Variabel bebas (*Independent Variable*)

Merupakan variable yang memengaruhi variable lain atau menghasilkan akibat pada variabel yang lain, yang pada umumnya berada dalam urutan tata waktu yang terjadi lebih dulu. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif merupakan variabel yang *menjelaskan* terjadinya fokus atau topik penelitian. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan variabel “x”. Variabel bebas (X) adalah Konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

### 2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Merupakan variabel yang diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Keberadaan variabel ini dalam penelitian kuantitatif adalah sebagai variabel yang dijelaskan dalam fokus penelitian. Variabel ini biasanya disimbolkan dengan variabel “y”.<sup>54</sup> Variabel terikat (y) adalah Agresifitas remaja pengguna *game-online*.

## C. Defenisi Operasional

Defenisi operasional merupakan proses pemindahan dari defenisi konseptual suatu konstruk kepada aktivitas atau pengukuran tertentu yang memungkinkan peneliti mengamatinya secara empiris.

Dapat dinyatakan bahwa mengoperasionalkan atau memberikan defenisi operasional pada sebuah konsep untuk membuatnya bisa di ukur, dilakukan dengan melihat pada dimensi perilaku, aspek, atau sifat yang ditunjukkan oleh konsep. Adapun defenisi operasional dari penelitian sebagai berikut:

---

<sup>54</sup> Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*, ( Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011), hlm 57

Tabel 1

## Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel bebas (X) adalah Konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self-management</i>	<i>Self-management</i> (pengelolaan diri) adalah prosedur di mana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas atas prosedur tersebut.	Observasi	Penerapan konseling <i>behavioral</i> dengan teknik <i>self-management</i> kepada remaja (peserta didik)	-
Variabel terikat (y) adalah:  Agresifitas remaja pengguna <i>game online</i>	Agresifitas merupakan tingkah laku maladaptif. Tingkah laku ini pada dasarnya merupakan tingkah laku yang bermaksud melukai, menyakiti, atau merugikan orang lain.	Menggunakan Angket Agresifitas Remaja Pengguna <i>Game-Online</i>	Skor angket agresifitas sejumlah item pertanyaan	Interval

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut Nazir populasi adalah kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan.<sup>55</sup> Sedangkan menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi penelitian didasarkan pada obyek penelitian merupakan suatu atribut, data yang memiliki karakteristik tertentu dan variasi tertentu yang ditetapkan peneliti sehingga mudah untuk dikumpulkan, dianalisis dan diambil kesimpulan dari atribut atau data tersebut.<sup>56</sup>

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah sejumlah individu yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja (peserta didik kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung yang berjumlah 300 siswa).

### **2. Sampel dan Teknik Sampling**

Sampel penelitian adalah bagian yang memberikan gambaran secara umum dari populasi. Sampel penelitian memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama dengan karakteristik populasi, sehingga sampel yang digunakan dapat

---

<sup>55</sup> Muchlis Anshori dkk, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya: UNAIR, 2009), hlm 92

<sup>56</sup> Slamet Riyanto dkk, *Metode Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*, (Yogyakarta: Deepublish, 2020), hlm 11

mewakili populasi yang diamati. Menurut Sugiyono sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>57</sup>

### 3. Teknik Sampling

Secara garis besar teknik sampling dikelompokkan menjadi kategori, yaitu: teknik *random sampling* dan teknik *nonrandom sampling*. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan merupakan teknik *nonrandom sampling*. Dalam sampel ini tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama untuk ditugaskan menjadi anggota sampel. Jenis sampel yang diambil pada teknik *nonrandom sampling* yaitu *purposive sample* adalah pemilihan sampel yang didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.<sup>58</sup> Adapun data siswa disajikan pada tabel berikut:

---

<sup>57</sup>*Ibid*, hlm 12

<sup>58</sup>*Ibid*, hlm 16-17

Tabel 2

**Data Jumlah Sampel Kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung Tahun Pelajaran 2020/2021**

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
VIII-1	-	-	-
VIII-2	-	-	-
VIII-3	-	-	-
VIII-4	-	-	-
VIII-5	-	-	-
VIII-6	20	-	20
VIII-7	10	-	10
JUMLAH	30	-	30

### E. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian adalah:

#### 1. Angket/Kuesioner (Questionnaires)

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Kuesioner dipakai untuk menyebut metode maupun instrument, jadi dalam menggunakan metode angket atau kuesioner instrument yang dipakai adalah angket atau kuesioner.

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala model *rating-scale* (skala bertingkat) yaitu sebuah pertanyaan diikuti oleh kolom-kolom yang

menunjukkan tingkatan-tingkatan, misalnya mulai dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju.<sup>59</sup>

**Tabel 3**

**Skala Alternatif Jawaban**

Jenis Pertanyaan	Jawaban Alternatif			
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Favorable (pertanyaan positif)	4	3	2	1

Penilaian agresifitas ini menggunakan rentang skor dari 1-4 dengan banyak item. Dalam pemberian skor dan klasifikasi hasil penilaian, adalah sebagai berikut:

- a. Skor pernyataan negative kebalikan dari pernyataan positif
- b. Jumlah skor tertinggi ideal = jumlah pernyataan atau aspek penilaian x jumlah pilihan (gradasi skor dalam rubrik)
- c. Jumlah skor akhir = (jumlah skor yang diperoleh : skor tertinggi ideal) x jumlah kelas interval
- d. Jumlah kelas interval = skala hasil penilaian. Artinya kalau penilaian menggunakan skala 4, hasil penilaian diklasifikasikan menjadi 4 kelas interval.

---

<sup>59</sup> Arikunto, *op.cit*, hlm 194-195

- e. Penentuan jarak interval ( $J_i$ ) di peroleh dengan rumus :

$$J_i = (t-r)/J_k$$

Keterangan:

t = skor tertinggi ideal dalam skala

r = skor terendah ideal dalam skala

$J_k$  = Jumlah kelas interval<sup>60</sup>

## 2. Observasi

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format blangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

## 3. Dokumentasi

Tidak kalah penting dari metode-metode lain, adalah metode dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.

Dibandingkan dengan metode lain, maka metode ini agak tidak begitu sulit, dalam arti apabila ada kekeliruan sumber datanya masih tetap, belum berubah. Dengan metode dokumentasi yang diamati bukan benda hidup tetapi benda mati.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Hidayatullah, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Banten: LKP Setia Budi, 2018), hlm 54-55

<sup>61</sup> Arikunto, *Op.cit*, hal 272-274

## **F. Instrument Pengumpulan Data**

Berdasarkan metode pengumpulan data maka instrument penelitian yang cocok pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pertanyaan wawancara, menggunakan arsip-arsip dokumentasi yang berhubungan dengan penelitian, dan angket skala agresifitas remaja. Disini peneliti menggunakan angket yang bersumber dari penelitian sebelumnya yaitu Taufan Akbar Haqq dengan skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet “A, B, Dan C” Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”. Skala Agresivitas ini disusun berdasarkan teori Buss & Perry (1992) yang menyatakan bahwa ada 4 bentuk agresi yaitu: agresi fisik, dengan indikator: berkelahi, merusak sesuatu, dan menyerang. Agresi verbal dengan indikator: berkata kasar, ketidaksetujuan, dan mengejek. Agresi rasa marah dengan indikator: mudah terpancing emosi. Agresi permusuhan dengan indikator: iri hati, prasangka buruk dan ketidakpuasan. Dimana skala agresivitas tersebut sudah diuji kevalidannya.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup>Taufan Akbar Haqq, Skripsi: “Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet “A, B, Dan C” Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016), hlm 76



Tabel 4

## Kisi-Kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<b>Agresi Fisik</b>	Memukul, mencubit, menendang, melempar dengan batu kepada orang lain	1,9,17,25	2,10,18,26	8
<b>Agresi Verbal</b>	Mengancam secara verbal, mengumpat menggosip	3,11,19,27	4,12,20,23,28	9
<b>Agresi Marah</b>	Membanting, menendang benda	5,13,21,29	6,14,22	7
<b>Sikap Permusuhan</b>	Merampas, mencuri dengan tujuan bermain <i>game online</i>	7,15,30	8,16,24	6
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### G. Pengujian Instrumen Penelitian

Sebelum angket tersebut digunakan maka peneliti menguji kevalidan dan reliable angket tersebut untuk mengetahui kelayakan angket untuk digunakan dalam penelitian, berikut ini langkah-langkah dalam pengujian:

#### 1. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Sebuah instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Tinggi rendahnya

validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud.

Untuk menguji validitas tes digunakan korelasi *product moment*, karena adanya hubungan dua variabel (variabel *independen* dan variabel *dependen*), bila ditanya datanya berskala interval atau rasio. Sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

N : Jumlah siswa yang mengikuti

X : Hasil tes agresifitas yang dicari validitasnya

Y : Skor total

$r_{xy}$ : Koefisien Validitas tes<sup>63</sup>

Dalam praktiknya untuk menguji validitas kuesioner peneliti menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Untuk mengadakan interpretasi mengenai besarnya korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

---

<sup>63</sup> Arikunto, *op.cit*, hlm 211-213

**Tabel 5**  
**Instrument Besarnya Korelasi**

Koefisien Korelasi	Interpretasi
0,800-1,000	Validitas Sangat tinggi
0,600-0,800	Validitas Tinggi
0,400-0,600	Validitas cukup
0,200-0,400	Validitas rendah
<0,200	Validitas sangat rendah

## 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Apabila peneliti memiliki instrument dengan jumlah butir pertanyaan ganjil, maka peneliti tersebut tidak mungkin menggunakan teknik belah dua untuk pengujian reliabilitasnya. Untuk ini maka ia boleh menggunakan rumus **K – R20** yaitu sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ \frac{v_t - pq}{v_t} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reliabilitas instrument

$k$  : Banyaknya butir pertanyaan

$v_t$  : Varians total

$p$  : Proporsi Subjek yang menjawab betul pada sesuatu butir (proporsi subjek yang mendapat skor 1)

$$p : \frac{\text{Banyaknya subjek yang skornya 1}}{N}$$

$$q : \frac{\text{Proporsi subjek yang mendapat skor 0}}{(q = 1 - p)}$$

Hasil reliabilitas yang diperoleh kemudian dikonsultasikan untuk mengetahui kriteria reliabilitas instrument. Berikut tabel kriteria reliabilitas instrument:<sup>64</sup>

**Tabel 6**

**Kriteria Reliabilitas Tes**

Interval	Klasifikasi
$0,0 \leq r_{11} < 0,20$	Sangat rendah
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$0,40 \leq r_{11} < 0,60$	Sedang
$0,60 \leq r_{11} < 0,80$	Tinggi
$0,80 \leq r_{11} < 1,00$	Sangat tinggi

## H. Hasil Uji Instrumen

Uji Validitas instrument dilakukan dengan penyebaran angket/kuesioner oleh peneliti sebelumnya yaitu Ano dengan skripsi yang berjudul “Hubungan Perilaku Agresif, Iklim Sekolah Dan Kematangan Emosional Terhadap Karakter Siswa SMK Negeri 3 Wonosari Program Keahlian Elektronika Industri” sebanyak 91 sampel. Angket yang sudah diisi oleh siswa kemudia di uji tingkat validitas dan reliabilitasya.

---

<sup>64</sup>*Ibid*, hlm 230-231

## 1. Hasil Uji Validitas

Tabel 7

## Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Kuesioner Agresivitas

Remaja Pengguna *Game-Online*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Valid	Gugur	
1.	Agresi Fisik	Memukul, mencubit, menendang, melempar dengan batu kepada orang lain	1,10,17,18,25,26	-	8
2.	Agresi Verbal	Mengancam secara verbal, mengumpat menggossip	3,4,11,12,20,27,28	19,23	9
3.	Agresi Marah	Membanting, menendang benda	5,6,13,14,22,29	21	7
4.	Sikap Permusuhan	Merampas, mencuri dengan tujuan bermain <i>game online</i>	7,8,15,24,30	16	6
<b>Jumlah Pernyataan</b>			<b>26</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

Pada variabel Y ini, ditemukan empat butir item yang gugur dari tiga puluh item yaitu 16,19,21, dan 23 yang masing-masing mencapai angka 0.236, 0.292, 0.065, dan 0.296.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Taufan, *Op. cit*, hlm.82

## 2. Hasil Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas instrument pada penelitian oleh peneliti sebelumnya yaitu Taufan Akbar Haqq dengan skripsi yang berjudul “Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet “A, B, Dan C” Kecamatan Lowokwaru Kota Malang” adalah sebagai berikut:

**Tabel 8**

**Hasil Uji Reliabilitas Instrument Perilaku Agresif Remaja Pengguna**

*Game Online*

<b>Variabel</b>	<b>Notasi</b>	<b>Cronbach Alpha</b>	<b>Keterangan</b>
Prilaku Agresif	$X_1$	0,912	Sangat Kuat

Sesuai dengan tabel 8, tentang interpretasi uji reliabilitas maka dapat disimpulkan bahwa instrument perilaku agresif dengan koefisien *alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,912 termasuk kedalam kriteria reliabilitas sangat kuat (0,800-1,00).<sup>66</sup>

### I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

#### 1. Analisis Metode Observasi

Adapun data yang ingin diperoleh dari metode observasi berupa pengamatan langsung pada proses belajar mengajar diantaranya: mengamati aktivitas siswa, dilihat dari aspek keterlibatan siswa, tingkat pemahaman siswa, antusias siswa, tingkat agresivitas siswa, dan respon penilaian perkembangan pribadi siswa.

---

<sup>66</sup>*Ibid*, hlm.83

## 2. Analisis Metode Dokumentasi

Adapun data yang ingin diperoleh dari metode dokumentasi adalah mengetahui bagaimana gambaran umum perilaku agresif remaja pengguna game online di MTs al-Washliyah Tembung.

## 3. Analisis Data Penelitian Eksperimen

Didalam langkah memilih pendekatan penelitian. Telah dikemukakan beberapa desain eksperimen diantaranya telah disertai rumus. Untuk menganalisis, hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group desain* adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

$Md$  : Mean dari perbedaan pre test dengan post test (*pre test- post test*)

$xd$  : Deviasi masing-masing subjek ( $d - Md$ )

$\sum x^2 d$  : Jumlah kuadrat sampel

$N$  : Subjek pada sampel

$d. b.$  : Ditentukan dengan  $N - 1$

#### 4. Uji Normalitas

##### a. Uji Liliefors

Maka nilai uji statistik dengan metode Liliefors dapat diperoleh dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$L = \max(|F(Z_i) - S(Z_i)|)$$

Dengan:

$$S(Z_i) = \frac{\text{frekuensi kumulatif ke-}i}{n}$$

Keterangan :

$L$  : Statistik uji dengan metode Lilliefors

$Z_i$  : Data pada  $X_i$  yang distandarisasi berdasarkan rumus  $Z = \frac{x - \bar{x}}{SD}$

$X_i$  : Angka pada data

$F(Z_i)$  : Probabilitas kumulatif normal di  $Z_i$

$S(Z_i)$ : Probabilitas kumulatif empiris  $Z_i$

Langkah-langkah uji Liliefors adalah:

- a. Menentukan hipotesis
- b. Menentukan tingkat signifikan
- c. Menghitung  $Z_i = \frac{x - \bar{x}}{SD}$ , setelah Standar Deviasi / Simpangan Bakunya diketahui
- d. Menghitung probabilitas kumulatif normal di  $Z_i$  dengan melihat tabel uji  $Z$
- e. Menghitung  $S(Z_i) = \frac{\text{frekuensi kumulatif ke-}i}{n}$



- f. Mengambil selisih  $|F(Z_i) - S(Z_i)|$
- g. Mengambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak, kita sebut dengan  $L_o$
- h. Membandingkan  $L_o$  dengan Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors
- i. Menarik kesimpulan<sup>67</sup>

## 5. Uji Homogenitas

Uji homogenitas sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas varians dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Uji Bartlet. Selanjutnya dihitung varians gabungan ( $S^2$ ) dengan rumus:

$$S^2 = \frac{\sum(d \times s^2_{\text{sampel}})}{\sum dk}$$

Bila harga varians gabungan ( $S^2$ ) sudah diperoleh, maka selanjutnya dihitung nilai B dengan rumus:

$$B = (\sum dk) \times \log S^2$$

Setelah ditemukan nilai B, lakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai  $X^2$  dengan menggunakan rumus :

$$X^2_{\text{Hitung}} = (\ln 10) \times \{B - \sum(dk \times \log S^2_{\text{sampel}})\}$$

---

<sup>67</sup> Putu Ade Andre Payadnya, dkk, *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Daya Statistik dengan SPSS*, (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm 39-40

Selanjutnya nilai  $X^2$  yang diperoleh dari perhitungan dibandingkan dengan nilai  $X^2$  yang diperoleh dari tabel distribusi  $X^2$  (tabel distribusi Chi Kuadrat). Apabila  $X^2 =$  hitung lebih kecil dari pada  $X^2 =$  tabel, maka hipotesis nol diterima. Jadi kelompok data memiliki varians yang homogen.<sup>68</sup>

#### J. Deskripsi Langkah-Langkah Pemberian Treatment

Treatment yang akan dilakukan dalam penelitian ini yaitu layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Pemberian treatment dilakukan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan sudah termasuk *pretest* dan *posttest*. Akan lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 8**  
**Pemberian Treatment**

No	Tahapan	Kegiatan
1	<b>Assesment</b>	
	<b>a.</b> Konseli dipersilahkan menceritakan permasalahannya	Dalam hal ini, permasalahan yang akan dibahas adalah permasalahan peserta didik pengguna <i>game-online</i> yang melakukan perilaku agresif
	<b>b.</b> Analisis tingkah laku bermasalah	Perilaku yang bermasalah sudah ditemukan sebelumnya pada tahap <i>pre-test</i> yaitu perilaku agresif remaja pengguna <i>game-online</i>
	<b>c.</b> Mengklarifikasi perilaku yang bermasalah	Mengklarifikasi apakah hasil wawancara yang didapatkan sesuai dengan keadaan peserta didik yang sesungguhnya
	<b>d.</b> Analisa peristiwa yang mengawali dan menyertai perilaku bermasalah	Mengidentifikasi, hak apa yang menjadi alasan remaja pengguna <i>game-online</i> berperilaku agresif

<sup>68</sup>*Ibid*, hlm 49-50

	<p><b>e.</b>Menemukan inti masalah</p> <p><b>f.</b>Memberikan motivasi kepada peserta didik</p>	<p>Menemukan inti masalah mengapa peserta didik melakukan perilaku agresif</p> <p>Memberikan motivasi kepada remaja pengguna <i>game-online</i> untuk merubah perilaku agresif tersebut</p>
2.	<b>Goal-Setting</b>	
	<b>a.</b> Menentukan tujuan konseling	Konselor dan peserta didik mendefenisikan masalah yang dihadapi peserta didik
	<b>b.</b> Mempertegas tujuan yang ingin dicapai	Peserta didik menghususkan perubahan positif yang dikehendaki sebagai hasil konseling
	<b>c.</b> Meyakinkan peserta didik bahwa praktikan ingin membantu peserta didik dalam mencapai tujuan konseling	Meyakinkan bahwa praktikan ingin membantu peserta didik untuk mengatasi perilakunya
	<b>d.</b> Merinci tujuan, sub menjadi yang berurutan dan operasional	<p>Sub tujuan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Apakah merupakan tujuan yang benar-benar dimiliki dan diinginkan klien</li> <li>Apakah tujuan itu realistic</li> <li>Kemungkinan manfaatnya</li> <li>Kemungkinan kerugiannya</li> <li>Konselor dan klien membuat keputusan apakah melanjutkan konseling dengan menetapkan teknik yang akan dilaksanakan, mempertimbangkan kembali tujuan yang akan dicapai</li> </ol>

3.	<b><i>Teknik Implementasi</i></b>	
	<b>a.</b> Menentukan teknik konseling	Menentukan Teknik konseling yang akan digunakan dalam mengurangi agresivitas remaja pengguna <i>game-online</i>
	<b>b.</b> Melaksanakan Teknik Konseling	Melakukan prosedur <i>self-management</i> sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya untuk mencapai tingkah laku yang menjadi tujuan konseling.
4.	<b><i>Evaluation Termination</i></b>	
	<b>a.</b> Melakukan Penilaian	Melakukan kegiatan penilaian apakah kegiatan konseling yang telah dilaksanakan mengarah dan mencapai hasil sesuai dengan tujuan konseling
	<b>b.</b> Menyimpulkan apa yang telah dilakukan peserta didik	Menyimpulkan tentang apa yang telah didapatkan selama proses konseling, mulai dari tujuan sampai dengan hasil konseling
	<b>c.</b> Mengakhiri proses konseling	Mengakhiri proses konseling
	<b>d.</b> <i>posttest</i>	Untuk mengetahui dan mengukur perkembangan peserta didik setelah diberikan perlakuan <i>treatment</i> <sup>69</sup>

<sup>69</sup>Muhammad Syahrul dkk, *Konseling (Teori dan Aplikasinya)*, (Sulawesi Selatan, Penerbit Aksara Timur, 2020), hlm 20-24

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online di MTs Al-Wahsliyah Tembung” telah dilakukan pada Hari Sabtu 06 Februari 2021. Pelaksanaan penelitian ini bertujuan untuk mengurangi agresivitas remaja pengguna game online di kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung melalui konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*. Hasil penelitian ini diperoleh melalui penyebaran instrument yang bertujuan untuk memperoleh data mengenai gambaran data agresivitas remaja pengguna game onlinedi kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung melalui konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*. Hasil penyebaran instrument dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* terhadap peserta didik yang kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan.

#### 1. Gambaran Umum Perilaku Agresifitas

Penelitian ini bertujuan untuk megurangi perilaku agresifitas remaja di kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung, perilaku agresifitas yang memiliki kategori tinggi dapat mengganggu dan membahayakan peserta didik lain disekolah. Peneliti dalam menangani permasalahan yang terjadi menggunakan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management*. Berdasarkan hasil penyebaran instrument penelitian sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* terhadap peserta didik kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung dalam

membagikan instrument agresifitas kepada peserta didik kelas tersebut yang selanjutnya dikategorikan sebagaimana yang terdapat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 10**  
**Hasil Penyebaran Instrument Penelitian Sebelum Treatment**

Kategori	Rentang Skor	$\Sigma$	Presentase
Sangat Rendah	$0,0 \leq r_{11} < 0,20$	0	0%
Rendah	$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	0	0%
Sedang	$0,40 \leq r_{11} < 0,60$	10%	10%
Tinggi	$0,60 \leq r_{11} < 0,80$	20%	20%
Sangat Tinggi	$0,80 \leq r_{11} < 1,00$	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa agresifitas remaja pengguna game online tergolong tinggi sehingga peneliti melakukan layanan konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengatasi perilaku agresifitas remaja pengguna game online.

Adapun hasil penyebaran instrument penelitian setelah *treatment* (layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*) dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 11**  
**Hasil Penyebaran Instrument Penelitian Sesudah Treatment**

Kategori	Rentang Skor	$\Sigma$	Presentase
Sangat Tinggi	$0,0 \leq r_{11} < 0,20$	0	0%
Tinggi	$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	9	9%
Sedang	$0,40 \leq r_{11} < 0,60$	21	21%
Rendah	$0,60 \leq r_{11} < 0,80$	0	0%
Sangat Rendah	$0,80 \leq r_{11} < 1,00$	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa agresifitas remaja pengguna game online tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan agresifitas pada remaja pengguna game online setelah dilakukan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management*.

## **2. Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengerilaku Perilaku Agresifitas**

### **a. Pelaksanaan Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management**

Penulis memberikan teknik *self-management* dalam menangani agresifitas remaja pengguna game online di MTs Al-Washliyah Tembung. Tahap awal yang harus dilakukan sebelum pemberian konseling kelompok kepada klien adalah perkenalan, dimana dalam perkenalan, peneliti juga memberikan arahan informasi mengenai kegiatan yang akan dilakukan kepada klien (responden) dengan tujuan membuat proses konseling menjadi lancar sesuai yang diharapkan. Setelah perkenalan, maka diberikanlah sebuah materi yang berkaitan dengan agresifitas remaja pengguna game online. Disini, peneliti melakukan 4x pertemuan dimana pada setiap sesinya dibagi menjadi 2 kelompok dikarenakan ideal anggota konseling kelompok berjumlah 9-15 orang dimana setelah dilakukannya tabulasi tingkat agresifitas remaja tinggi berjumlah 20 orang remaja maka peneliti berinisiatif membagi responden menjadi 2 kelompok dengan masing-masing anggota kelompok berjumlah 10 orang. Setelah peneliti selesai membagi menjadi 2 kelompok, peneliti memberikan materi yang berbeda-beda selama 2x pertemuan pada setiap kelompok, maka penulis mengarahkan klien agar mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu penulis menarik kesimpulan dari hasil *treatment* terhadap klien, membandingkan apakah *treatment* teknik *self-management* efektif dalam menangani agresifitas remaja pengguna game online atau tidak. Setelah semua sesi *treatment* selesai, penulis

menutup sebuah *treatment* dengan memberikan arahan dan motivasi terhadap klien.

**b. Hasil Uji Statistik Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Perilaku Agresifitas Remaja Pengguna Game Online**

Efektifitas layanan konseling behavioral dengan Teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku agresifitas remaja pengguna game online dapat dilihat dari perbandingan hasil sebelum *treatment* dan sesudah *treatment*. Sebelum dilakukan perbandingan hasil sebelum dan sesudah *treatment*, penulis terlebih dahulu melakukan uji t untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku agresifitas pada peserta didik pengguna game online.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha: Efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* efektif dalam mengurangi agresifitas remaja di kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembungtahun ajaran 2019/2020.

Ho: Efektivitas konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* tidak efektif dalam mengurangi agresifitas remaja di kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembungtahun ajaran 2019/2020.

Ha:  $\mu_1 \neq \mu_0$

Ho:  $\mu_1 = \mu_0$



Berdasarkan hasil uji t paired yang dilakukan pada layanan konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 12**  
**Uji T Paired Samples Test**

		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	sebelum_treatment - sesudah_treatment	19,30000	11,13909	2,03371	15,14060	23,45940	9,490	29	,000

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

Dari hasil uji t di atas dapat diketahui bahwa nilai t adalah sebesar 9,490; mean adalah sebesar 19,30000; 95% Confidence Interval of the Difference, lower sebesar 15,14060 dan upper sebesar 23,45940; kemudian df sebesar 29. Adapun thitung dalam penelitian ini adalah 2,045. Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,490 > 2,045$ ) karena peneliti menggunakan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa konseling behavioral dengan teknik *self-management* dapat berpengaruh dalam mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online di MTs Al-Washliyah Tembung.

### c. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan pada layanan konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 13**  
**Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		sebelum_treatment	sesudah_treatment
N		30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	62,6333	43,3333
	Std. Deviation	8,11335	5,62221
	Absolute	,118	,110
Most Extreme Differences	Positive	,082	,094
	Negative	-,118	-,110
Kolmogorov-Smirnov Z		,646	,600
Asymp. Sig. (2-tailed)		,798	,864

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

Dari hasil uji normalitas one-sample kolmogrov-smirnov dapat diketahui bahwa nilai asymp.sig sebelum *treatment* adalah 0,798 dan sesudah *treatment* adalah 0,864, maka keduanya memiliki nilai  $\text{asymp.sig} \geq 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data sebelum konseling dan sesudah konseling berdistribusi normal.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan dari perhitungan uji normalitas yang telah dilakukan bahwa distribusi data pada kelas eksperimen sebelum dan sesudah *treatment* berdistribusi normal.

#### **d. Hasil Uji Homogenitas**

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan pada layanan konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 14**

#### **Hasil Uji Homogenitas**

##### Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,042	1	58	,086

Sumber: Data Olahan Penulis, 2021

Dari hasil uji homogenitas di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) konseling behavioral dengan teknik self management untuk mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online adalah sebesar 0,86. Karena nilai Sig.  $0,86 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data hasil konseling behavioral dengan teknik *self-management* untuk mengurangi agresifitas pada remaja pengguna game online adalah sama atau homogen.

## **B. Pembahasan**

Pembahasan penelitian diawali dengan profil perilaku membolos dilanjutkan dengan menganalisis layanan konseling kelompok. Adapun pembahasan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik *self-management* untuk mengatasi perilaku membolos peserta didik adalah sebagai berikut:

### **1. Pembahasan Gambaran Umum Perilaku Membolos Remaja Kelas VIII Di MTs Al-Washliyah Tembung**

Berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa perilaku agresifitas remaja pengguna game online di MTs Al-Washliyah Tembung berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Apabila dibiarkan akan mempengaruhi kegiatan belajar remaja di sekolah. Karena remaja yang memiliki perilaku agresif akan mengalami perilaku yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selanjutnya situasi tersebut akan mempengaruhi teman sekelas mereka, dan memberikan dampak negative bagi lingkungan sekitar mereka.

## **2. Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Selft-Management Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online**

Berdasarkan hasil tersebut maka peneliti menggunakan layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam suasana kelompok. Penelitian ini dilakukan pada tanggal di MTs Al-Washliyah Tembung, deskripsi proses pelaksanaan penelitian konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik *selft-management* dilakukan dengan memaparkan hasil pengamatan selama proses penelitian. Kemudian hasil pengamatan yang telah dilakukan selama proses akan dijelaskan sebagai berikut

### **1. Pertemuan Pertama**

Pada pertemua pertama peneliti memberikan angket awal (*pretest*). Pretest dilakukan pada tanggal 13 Februari 2021 dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal perilaku agresif remaja pengguna game online di MTs Al-Washliyah Tembung. Hasil angket agresif remaja pengguna game online yang diberikan kepada 30 remaja terdapat perilaku agresif sangat tinggi 0, 20 peserta didik memiliki perilaku agresif tinggi, 10 peserta didik memiliki perilaku agresif sedang, dan 0 peserta didik memiliki perilaku agresif rendah, dan 0 peserta didik memiliki perilaku agresif sangat rendah. Setelah peneliti mendapatkan data dari hasil *pretest* peneliti kemudian menentukan *treatment* yang akan diberikan kepada peserta didik yang tergolong perilaku agresif tinggi harus segera diatasi, untuk mengatasinya peneliti menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *selft-management*.

## 2. Pertemuan Kedua

Pada pertemuan kedua ini peneliti mengadakan layanan konseling kelompok pendekatan *behavior* dengan teknik *self management* pada kelompok pertama. Pada tahap perkenalan dan penjelasan tentang layanan konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral*. Konseling dilakukan tanggal 20 Februari 2021 berdurasi 45 menit, peneliti mengambil sample 15 peserta didik dari 20 peserta didik yang tergolong agresifitas tinggi yaitu (WN, MA, MI, GH, MKS, MR, MFA, MAD, ZAE, RD, YP, MIK, AMP, RZ, FTR). Dan pada hari itu juga konseling kelompok dengan pendekatan *behavioral* diawali dengan pembukaan mengucapkan salam dan Basmallah, menanyakan kabar setiap anggota, memperkenalkan diri serta tidak lupa membina hubungan baik dengan peserta didik. Tujuannya agar peserta didik merasa aman, nyaman, dan percaya dengan peneliti, sehingga peserta didik dapat hadir dengan sukarela, sebelumnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta didik yang sudah berpartisipasi dalam konseling kelompok.

Pada tahap ini peneliti membangun keakraban dalam kelompok dengan saling menceritakan pribadi masing-masing, dan peneliti juga melakukan permainan agar proses kegiatan konseling kelompok menjadi lebih menarik. Pengakraban dilakukan dengan permainan “rangkai nama” yaitu merangkai nama panggilan teman sekolahnya. Kemudian dilanjutkan dengan tahap peralihan yaitu menuju ketahap kegiatan, dalam tahap ini peneliti melihat kesiapan siswa untuk dilanjutkan dengan tahap peralihan yaitu tahap menuju ketahap kegiatan, dalam tahap ini peneliti melihat kesiapan siswa untuk melanjutkan pada tahap

berikutnya serta menjelaskan pengertian, tujuan, azas dan hal-hal yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya.

### 3. Pertemuan Ketiga

Pada pertemuan ketiga ini adalah dilaksanakan layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self management*. Konseling dilakukan pada tanggal 26 Februari 2021 yang berdurasi 45 menit, seperti pertemuan sebelumnya proses konseling diawali dengan mengucapkan salam, basmallah, pembicaraan menanyakan kabar dengan serta tidak lupa juga membina hubungan baik dengan peserta didik. Tujuannya agar peserta didik aman dan nyaman.

Pada pertemuan kedua langsung dilanjutkan dengan tahap kegiatan, dalam tahap ini diterapkan konseling kelompok yaitu dibentuk dengan jumlah 15 orang, sebelumnya pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk mengungkapkan masalahnya. Setelah itu pemimpin dan anggota kelompok menentukan masalah yang akan diselesaikan sesuai kesepakatan. Masalah yang akan dibahas pada pertemuan kedua ini adalah perilaku agresif, selain itu para anggota mengungkapkan gagasan, ide dan sarannya. Untuk mengakhiri pertemuan konseling hari ini, peneliti tidak lupa menanyakan pemahaman apa yang sudah diperoleh selama kegiatan kepada peserta didik. Setelah itu pemimpin kelompok mengakhiri proses konseling dan mengucapkan salam, lalu mengajak peserta didik untuk mengucapkan Alhamdulillah.

### 4. Pertemuan Keempat

Pada pertemuan keempat ini dilaksanakan pada hari Jum'at 12 Maret 2021. Peneliti memberikan angket perilaku agresifitas remaja pengguna game

online dalam *posttest*. *Posttest* diberikan kembali untuk mengetahui seberapa penurunan perubahan perilaku peserta didik setelah diberikan *treatment*. Selain memberikan *posttest* peneliti juga memberikan penguatan positif terhadap peserta didik agar perilaku peserta didik tersebut menetap.

Selanjutnya pemberian teknik *self-management* yang telah diterapkan pada responden agar remaja pengguna game online di MTs Al-Washliyah Tembung yang mengalami perilaku agresif dapat ditangani melalui beberapa tahap yaitu: 1) tahap penelitian diri, 2) tahap penilaian diri, 3) tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman. Berikut ini langkah-langkah teknik *self management* yang diterapkan kepada responden atau remaja yang mengalami perilaku agresif di MTs Al-Washliyah Tembung:

#### 1. Tahap Penelitian Diri

Pada tahap ini peserta didik yang bersangkutan diharuskan untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Dalam pemantauan ini biasanya responden mengamati dan mencatat perilaku masalah, bagaimana peserta didik dapat mengendalikan penyebab terjadinya perilaku bermasalah tersebut.

#### 2. Tahap Penilaian Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan perilaku sebelumnya dengan perilaku saat ini. Dengan begitu peserta didik dapat mengetahui perilaku mana yang perlu dihilangkan dan perilaku mana yang perlu dipertahankan. Hal ini dilakukan agar peserta didik dapat berfikir secara objektif dan realistik serta secara tepat menilai perilakunya sendiri.

### 3. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan dan Hukuman

Peserta didik mengatur dirinya memberikan penguatan, menghapus dan memberikan hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit karena membutuhkan kemauan yang kuat dari individu untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara bertahap. Peserta didik dapat menghapus dan memberikan hukuman pada dirinya sendiri. Hukuman dalam hal ini berupa hukuman yang positif. Program ini dapat diterapkan secara bertahap oleh peserta didik yang sedang memberikan penguatan terhadap diri sendiri agar tidak kembali melakukan tindakan agresif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *behavior* dengan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif remaja pengguna game online di MTs Al-Washliyah Tembung. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangannya peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan dalam membangun keaktifan kelompok. Terlebih lagi dengan kondisi saat pandemi seperti sekarang ini yang harus menjaga jarak sesama anggota dan itu membuat pelaksanaan konseling kelompok tidak efektif. Dalam penyampaian materi pun para anggota ada yang kurang jelas dalam mendengarkan apa yang disampaikan pemimpin kelompok dikarenakan semuanya wajib memakai masker.



Agar konseling tetap berjalan kondusif pemimpin kelompok mengatasinya dengan cara menggunakan permainan. Melalui permainan tersebut mampu membuat mereka mulai merasa nyaman dan mulai terbuka

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Self-Management* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Remaja Pengguna Game Online Kelas VIII di MTs Al-Washliyah Tembung”. Dapat ditunjukkan dengan analisis data dan pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-management* di kelas VIII MTs Al-Washliyah Tembung adalah sebagai berikut :

1. Perilaku agresif dapat peserta didik dapat diturunkan. Setelah diberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* perilaku agresif remaja pengguna game online menjadi rendah.
2. Berdasarkan hasil analisis data perhitungan rata-rata skor perilaku membolos sebelum mengikuti *treatment* layanan konseling kelompok adalah tinggi dan setelah mengikuti layanan konseling kelompok pendekatan *behavioral* dengan teknik *self-management* menjadi sedang. Dari hasil uji t. Dari hasil uji t di atas dapat diketahui bahwa nilai t adalah sebesar 9,490; mean adalah sebesar 19,30000; 95% Confidence Interval of the Difference, lower sebesar 15,14060 dan upper sebesar 23,45940; kemudian df sebesar 29. Adapun  $t_{hitung}$  dalam penelitian ini adalah 2,045. Maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,490 > 2,045$ ) karena peneliti menggunakan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan mengambil kesimpulan, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik untuk dapat mempertahankan dalam mengendalikan perasaan dengan baik sehingga perilaku agresif yang ada dalam dirinya dapat diredam yang pada akhirnya dapat menurunkan perilaku agresif tersebut.
2. Guru bimbingan dan konseling agar dapat melaksanakan konseling *behavioral* dengan teknik *self-management* agar dapat mengurangi peserta didik yang mengalami agresifitas.
3. Kepada peneliti lain, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai penggunaan teknik *self-management* untuk mengurangi agresifitas remaja pengguna game online agar dapat meminimalisir jumlah siswa yang mengalami perilaku agresif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Anantasari. 2006. *Menyikapi Perilaku Agresif Anak*. Yogyakarta: Kanisius
- Akbar, Haqq Taufan. 2016. "Hubungan Intensitas Bermain Game Online Terhadap Agresivitas Remaja Awal Di Warnet "A, B, Dan C" Kecamatan Lowokwaru Kota Malang". Skripsi. Fakultas Psikologi. Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang
- Anshori, Muchlis dkk. 2009. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: UNAIR
- Arikunto, Suharsimi 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bachry, Syamsul. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Prenada Media Group
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2002. *Al-Qur;an Al-Karim dan Terjemahannya*, Semarang: PT. Karya Toha Putra Semarang
- Gunarsah, D. Singgih. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia
- Hendri, Novi. 2013. *Model-Model Konseling*. Medan: Perdana Mulya Publish
- Hidayatullah. 2018. *Penelitian Tindakan Kelas*. Banten: LKP Setia Budi
- Hurlock B., Elizabeth. 2011. *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PrenadamediaGroup

- Komalasari, Gantina dkk. 2013. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Kustiawan Arif Andri. 2018. *Jangan Suka Game Online (Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan)*. Solo: CV.AE Media Grafika
- Lumongga, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Kencana
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Mulyaningsih, Rudi dkk. 2004. *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karier*. Jakarta: PT Grasindo
- Payadnya Putu Andre Ade, dkk. 2018. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Daya Statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish
- Pemerintah Indonesia. 2011. *Undang-Undang Republik Indonesia, No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS)*. Sinar Grafika: Jakarta
- Pieter, Zan Heri. 2011. *Pengantar Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Prayitno. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish
- Riyanto, Slamet dkk.2020. *Metode Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Yogyakarta: Deepublish
- Sarwono, W. Sarlito. 2016. *Psikologi Remaja*. Depok: PT RagaGrafindo Persada

- Setiawan, M. Andi. 2018. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deependublish
- Sa'diyah, Halimatus dkk. 2016. *Jurnal Ilmiah Counsellia. Penerapan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Geger Madiun*. Volume 6 No. 2, November 6. Dalam *e-journal.unipma.ac.id* diakses tanggal 14 Maret 2020
- Susanto, Ahmad. 2015. *Bimbingan dan Konseling diTaman Kanak-Kanak*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Susanto, Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Syafaruddin. 2019. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling(Telaah Konsep, Teori dan Praktik)*, Medan: Perdana Publishing
- Syafaruddin dkk. 2017. *Bimbingan dan Konseling (Perspektif Al-Qur'an dan Sains)*. Medan: Perdana Publishing
- Syahrul Muhammad dkk, 2020, *Konseling (Teori dan Aplikasinya)*, Sulawesi Selatan:Penerbit Aksara Timur
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Willis, S. Sofyan. 2004. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta
- Willis, S. Sofyan. 2017. *Remaja dan Masalahnya(Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Narkoba, Free Sex dan Pemecahannya)*. Bandung: Alfabet

## LAMPIRAN 1

### ANGKET RESPON SISWA

#### PENERAPAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN *TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI AGRESIFITAS* *REMAJA*

##### A. Instruksi:

Berilah tanda centang ( ✓ ) pada salah satu dari empat kotak yang adik-adik anggap paling menggambarkan kondisi adik-adik. Tiap kotak tersebut berisi angka yang mengandung jawaban sebagai berikut:

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya memukul teman yang menjadi musuh dalam permainan saya				
2.	Saya menghindari bila ada teman yang berusaha membuat saya marah				
3.	Saya menakuti teman dengan memberi ancaman				
4.	Meski di ejek, saya tidak akan membalas ejekan teman				
5.	Saya membanting benda disekitar saya, jika saya marah				
6.	Saya tidak akan melempar benda yang ada di sekitar saya jika sedang marah				
7.	Saya merebut barang teman dengan paksa, jika saya menginginkannya				
8.	Saya tidak akan merusak barang teman yang telah menjahili saya				
9.	Saya memukul teman yang telah mengejek saya				
10.	Saya tidak akan menanggapi tantangan teman untuk berkelahi				
11.	Saya suka menyebarkan gossip yang jelek tentang teman saya				

12.	Saya tetap berbicara sopan terhadap orang yang telah berkata kasar kepada saya				
13.	Saya akan membanting pintu jika sedang marah				
14.	Saya lebih suka berdiam diri walaupun sedang marah				
15.	Saya akan mencoret-coret bangku dan meja teman saya				
16.	Saya melempar benda ke arah teman yang mengganggu saya				
17.	Saya tetap bersikap baik pada teman yang telah menjahili saya				
18.	Saya sangat menjaga perkataan saya kepada teman				
19.	Saya hanya melihat saja jika ada teman yang menakali saya				
20.	Saya tidak akan mengambil barang yang bukan milik saya				
21.	Saat diserang oleh teman, saya akan langsung membalas tanpa berpikir panjang				
22.	Saya akan mengajak teman berdamai dan menghindari perkelahian				
23.	Saya suka berbicara dengan suara keras (berteriak) untuk menyatakan pendapat saya				
24.	Saya diam saja meskipun teman-teman mengejek saya				
25.	Saya suka menendang atau memukul benda apa saja jika sedang marah				
26.	Saya tergabung dalam kelompok yang suka mengganggu teman-teman lain, terutama yang lemah				



## LAMPIRAN II

### TABULASI ANGKET SEBELUM TREATMENT (PRETTEST)

RESPONDEN	NOMOR SOAL													NOMOR SOAL										TOTAL			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24	25	26
Q1	1	1	3	4	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	51
Q2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	1	2	1	2	2	2	2	56
Q3	1	2	2	2	1	3	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	4	2	1	2	48
Q4	1	4	1	3	1	1	2	4	2	2	1	2	1	2	2	4	4	3	1	4	3	4	3	4	4	1	64
Q5	2	1	1	1	2	4	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	3	3	59
Q6	1	2	1	2	3	3	1	4	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	59
Q7	2	2	2	2	2	3	2	4	1	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	53
Q8	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	1	2	2	2	1	3	1	2	2	1	1	44
Q9	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	66
Q10	1	3	2	2	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	63
Q11	1	1	1	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	3	1	4	1	1	1	53
Q12	3	3	1	3	1	2	2	1	3	3	1	4	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	63
Q13	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	2	3	3	4	2	2	62
Q14	3	3	2	2	3	3	3	1	4	4	1	1	1	2	1	3	2	3	4	2	4	3	4	2	3	2	66
Q15	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3	2	3	3	2	74
Q16	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	4	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	69
Q17	3	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	2	1	1	2	1	4	3	2	69
Q18	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	4	2	4	2	3	4	2	2	63
Q19	3	3	4	3	2	3	4	4	2	1	3	3	3	2	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	3	2	76
Q20	2	3	1	3	4	4	2	2	3	3	1	3	2	4	4	4	1	1	4	2	3	2	3	3	4	3	71
Q21	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	3	2	1	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	1	69
Q22	3	2	3	3	1	4	1	4	1	4	3	2	1	4	3	3	4	2	4	2	3	2	2	4	3	3	71
Q23	4	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	2	74
Q24	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	68
Q25	3	2	2	4	3	3	1	3	4	2	1	3	3	3	1	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	1	69
Q26	4	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	1	3	4	2	4	2	4	2	3	2	1	65
Q27	2	2	1	4	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	57
Q28	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	4	2	2	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	3	1	65
Q29	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	3	2	1	60
Q30	3	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	3	3	2	4	2	4	2	3	3	2	1	52

### LAMPIRAN III

#### TABULASI ANGGKET SETELAH TREATMENT (POSTTEST)

RESPONDEN	NOMOR SOAL																										TOTAL	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		
Q1	1	1	2	4	2	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	48
Q2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	1	2	2	2	2	2	52
Q3	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	42
Q4	1	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	43
Q5	2	1	1	1	2	4	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	4	2	1	2	2	1	50	
Q6	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	48
Q7	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	51
Q8	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	39	
Q9	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	53	
Q10	1	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	49	
Q11	1	1	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	36	
Q12	2	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	3	2	2	45	
Q13	2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	49	
Q14	1	1	1	4	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	3	2	39	
Q15	1	1	1	4	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	3	1	2	3	39	
Q16	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	44	
Q17	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	33	
Q18	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	42	
Q19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	1	2	2	35	
Q20	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	33	
Q21	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	41	
Q22	1	2	2	3	1	1	1	1	4	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	38	
Q23	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	40	
Q24	2	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	42	
Q25	1	1	2	3	1	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	47	
Q26	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	47	
Q27	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	46	
Q28	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	49	
Q29	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	39	
Q30	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	3	2	2	41	

**LAMPIRAN IV**  
**HASIL DATA SPSS (UJI T PAIRED SAMPLE T TEST, UJI NORMALITAS,**  
**UJI HOMOGENITAS)**

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	sebelum_treatment	62,6333	30	8,11335	1,48129
	sesudah_treatment	43,3333	30	5,62221	1,02647

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	sebelum_treatment & sesudah_treatment	30	-,292	,117

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum_treatment - sesudah_treatment	19,3000 0	11,1390 9	2,0337 1	15,1406 0	23,4594 0	9,49 0	2 9	,000

```

NPAR TESTS
  /K-S (NORMAL)=sebelum_treatment sesudah_treatment
  /MISSING ANALYSIS.

```

## NPar Tests

Notes		
Output Created		11-MAR-2021 09:54:43
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	30
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax		NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=sebelum_treatment sesudah_treatment /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,00
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	157286

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		sebelum_treatme nt	sesudah_treatme nt
N		30	30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	62,6333	43,3333
	Std. Deviation	8,11335	5,62221
Most Extreme Differences	Absolute	,118	,110
	Positive	,082	,094
	Negative	-,118	-,110
Kolmogorov-Smirnov Z		,646	,600
Asymp. Sig. (2-tailed)		,798	,864

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

ONEWAY hasil BY kelompok  
 /STATISTICS HOMOGENEITY  
 /MISSING ANALYSIS.

## Oneway

### Notes

Output Created		11-MAR-2021 09:57:19
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	60
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on cases with no missing data for any variable in the analysis.
Syntax		ONEWAY hasil BY kelompok /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02

[DataSet0]

### Test of Homogeneity of Variances

hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,042	1	58	,086

### ANOVA

hasil

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5587,350	1	5587,350	114,688	,000
Within Groups	2825,633	58	48,718		
Total	8412,983	59			

## DOKUMENTASI



Gambar 1 Gedung Sekolah MTs Al-Washliyah Tembung



Gambar 2 Ruang Bimbingan Konseling MTs AL-Washliyah Tembung



Gambar 3 Wawancara Dengan Guru BK di MTs Al-Wahliyah Tembung



Gambar 4 Pembagian Angket Sebelum Treatment



Gambar 5 Pembagian Angket Sesudah Treatment

**BIODATA****A. Data diri**

Nama Lengkap : Nur Fadillah  
No KTP : 1219026906980003  
T.TanggalLahir : Medan, 29 Juni 1998  
JenisKelamin : Perempuan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Status : Mahasiswa  
Alamat Rumah : Simpang Kebun Kopi  
RT/RW : -  
Desa/Kelurahan : Tanjung Gading  
Kecamatan : Sei Suka  
Kabupaten : Batu Bara  
Alamat Domisili : Jln. HM Yamin Gang Syarif  
Alamat E-Mail : nurfadillahsiregar1229@gmail.com  
No. Hp : 082286217450  
Anak Ke dari : 1 dari 2 bersaudara

**B. RiwayatPendidikan**

SD : SD IT Al-Ihya Tanjung Gading  
SLTP : SMP IT Al-Ihya Tanjung Gading  
SLTA : SMK Pondok Pesantren Zakiyun Najah  
SK. Ijazah : -  
No. Ijazah :DN-07 Mk/06 0060545



**C. Data Orang Tua**

## 1. Ayah

Nama ayah : Irwan Siregar  
T. TanggalLahir : Gunung Tua, 3 Agustus 1964  
Pekerjaan : Wiraswasta  
Pendidikan Terakhir : SLTA/sederajat  
No. Hp : 082396012266  
Gaji/Bulan : 3.000.000/bulan  
Suku : Mandailing

## 2. Ibu

Nama : Khaslaty Br. Hutagalung  
T. TanggalLahir : Barus, 8 April 1968  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
PendidikanTerakhir : SLTA/ sederajat  
No. Hp : 085262287365  
Gaji/Bulan : -  
Suku : Batak Toba

**D. Data Perkuliahan**

Jurusan :Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Stambuk :2016  
Tahun keluar :2021  
Dosen PA : Alfin Siregar, M.Pd.I  
Dosen SKK : -

Tgl Seminar Proposal : 16 November 2020

Tgl Uji Komprehensif:8 Februari 2021

Tgl Sidang Munaqasah: -

IP : Sem I : 3, 80

Sem II : 3, 30

Sem III : 3, 60

Sem IV : 3, 90

Sem V : 3, 70

Sem VI : 4,00

Sem VII : 3, 67

KKN/PPL : A/ A

IPK : 3,72

Pembimbing Skripsi I : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA

Pembimbing Skripsi II: Alfin Siregar, M.Pd.I

Judul Skripsi : Efektifitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Agresifitas Remaja Pengguna Game Online Di MTs Al-Washliyah Tembung

Saya Yang Bertandatangan

**(Nur Fadillah)**  
**NIM. 33.16.2.113**