

## **Keefektifan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas XI MAN 1 Medan**

Bella Ranti Ramsari Pohan<sup>1</sup>, Purbatua Manurung<sup>2</sup>, Afrahul Fadhila Dauly<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: bellarantiramsari@gmail.com

**ANALYSIS:**  
Journal of  
Education  
Vol. 2 No. 1  
2024

**Abstrak:** Dalam fase perkembangan, remaja mengalami banyak tantangan dalam menjalani kehidupannya, baik dalam diri maupun di luar diri terutama di lingkungan sosial. Timbulnya perilaku-perilaku yang kurang baik pada kondisi tertentu perilaku tersebut dapat mengganggu orang lain. Perilaku negatif yang ditunjukkan remaja tersebut adalah perilaku agresif, yaitu tindakan yang dilakukan secara sengaja pada individu lain sehingga mengakibatkan sakit fisik dan psikis pada individu lain. Agresif adalah perilaku seseorang yang menyebabkan luka fisik atau luka psikologis pada orang lain atau mengakibatkan kerusakan pada benda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami. Metode ini tidak menggunakan pertanyaan yang rinci seperti metode kuantitatif. Pertanyaannya biasa dimulai dengan yang umum, tetapi kemudian meruncing dan mendetail. Hasil penelitian di ketahui layanan konseling kelompok kognitif-behavioral disekolah sangat efektif dan efisien untuk membantu siswa dan klien dalam mencapai perkembangannya. Dilihat dari proses penyelenggaraanya beberapa siswa dapat terbantu selain bersifat pencegahan, konseling kelompok dapat pula bersifat penyembuhan.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, kognitif behavioral, perilaku agresif.

**Abstract:** *In the development phase, adolescents experience many challenges in living their lives, both inside and outside themselves, especially in the social environment. The emergence of unfavorable behaviors under certain conditions can disturb other people. The negative behavior shown by these adolescents is aggressive behavior, namely actions carried out intentionally on other individuals resulting in physical and psychological pain in other*

*individuals. Aggressiveness is a person's behavior that causes physical or psychological harm to another person or causes damage to objects. This study uses a qualitative approach. Qualitative research is an approach to exploring and understanding. This method does not use detailed questions such as quantitative methods. The questions usually start with the general ones, but then taper and detail. The results of the research show that cognitive-behavioral group counseling services in schools are very effective and efficient in helping students and clients achieve their development. Judging from the implementation process, several students can be helped, apart from being preventive, group counseling can also be healing.*

*Keywords: Group Counseling, Cognitive Behavioral, aggressive behavior*

## **PENDAHULUAN**

Layanan dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan konseling kelompok merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan. Suasana kelompok, yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat dalam kelompok, di mana masing-masing anggota itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota yang bersangkutan.

Dari segi lain, kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi perorangan yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok yang akan membawakan kemanfaatan bagi para anggota nya. Apabila disebut "kemanfaatan" disini, tidaklah berarti bahwa suasana kelompok selalu serba menyenangkan, melegakan ataupun bersifat menguntungkan bagi setiap peserta kelompok. (Prayitno, dkk 2017)

Dapat dipahami bahwa bimbingan dan konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada seseorang atau sekelompok orang secara terus menerus dan sistematis oleh konselor kepada individu atau sekelompok menjadi pribadi yang mandiri. Bimbingan ini penekanan nya bersifat preventif (pencegahan) artinya proses bantuan yang diberikan kepada seseorang atau sekelompok orang (klien) supaya bisa mencegah agar suatu masalah bisa diselesaikan.

Kelompok terbentuk dalam rangka memecahkan permasalahan yang ada dari individu. Konseling terdiri dari komponen konselor dan klien. Akan tetapi dalam kelompok konseling, klien beranggotakan lebih dari satu orang sehingga membentuk kelompok. Konselor mencari titik permasalahan pada klien, menganalisis serta membantu pemecahan masalah pada klien dan mengarahkan klien untuk mampu mengambil keputusan serta mempertanggung jawabkannya. Praktiknya kelompok konseling dilakukan oleh beberapa klien yang ditangani oleh seorang konselor dalam waktu yang bersamaan. Kelompok konseling memiliki motif dan tujuan yang sama. (Lubis, dkk 2016:14)

Terbentuknya berbagai kelompok dalam sebuah peradaban manusia merupakan hakikat akan manusia itu sendiri yang kelak dikenal sebagai makhluk sosial. Manusia selalu berusaha hidup dalam kumpulan dan kebersamaan antara satu dengan yang lainnya, antara tujuan satu dengan tujuan yang lainnya, harapan yang

satu dengan lainnya, misi yang satu dengan misi lainnya. Singkatnya, dirinya merasa bahwa merupakan bagian daripada yang lainnya dan hal inilah yang disebut dengan kelompok.

Lantas bagaimana dengan peristiwa atau kegiatan berkumpulnya orang dalam konteks masyarakat yang lebih luas dengan objek-objek tertentu, seperti peristiwa-peristiwa berkumpulnya masyarakat dalam kerumunan dan peristiwa sejenisnya. Hal tersebut sering kali mengundang perhatian orang banyak sehingga mendorong dirinya untuk dapat menyaksikan, menikmati, dan melibatkan diri yang kemudian tanpa disadari mereka telah membentuk perkumpulan. Peristiwa tersebut belum tentu dikatakan kelompok.

Bimbingan bertujuan untuk memperbaiki kehidupan orang yang dibimbing tujuan mengatur kehidupan sendiri, memperluas pandangan, menetapkan pilihan, memikul beban kehidupan, menyesuaikan diri dan mengembangkan kemampuan. Dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan upaya memfasilitasi individu agar memperoleh pemahaman tentang penyesuaian dirinya terhadap lingkungan. Lingkungan yang dimaksud ialah lingkungan dimana individu itu tumbuh dan berkembang, baik disekolah, keluarga, maupun masyarakat yang lebih luas.

Sedangkan kelompok merupakan sarana atau media penghubung bagi individu-individu yang tergabung di dalamnya, yang memungkinkan partisipasi aktif bagi para anggota untuk dapat berbagi pengalaman, pengembangan, wawasan, sikap dan keterampilan, pencegahan munculnya masalah, atau pengembangan pribadi anggota. Sementara itu konseling kelompok (*group counseling*) merupakan salah bentuk konseling yang memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi, umpan balik (*feedback*), dan pengalaman belajar. Konseling kelompok dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok (*group dynamic*). (Rasimin, dkk, 2018:1)

Sekolah merupakan salah satu konteks sosial yang penting bagi perkembangan siswa, meskipun demikian perkembangan siswa juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial yang lainnya yaitu relasi dengan teman. Perkembangan siswa yang dimaksud dalam sekolah tentu saja lebih menuju pada perkembangan sikapnya dalam mengikuti aktivitas belajar di sekolah dan hasil belajar yaitu prestasi belajar yang diperoleh.

Siswa dalam tingkat pendidikan sekolah menengah atas adalah individu yang sedang dalam masa perkembangan, dimana mereka senang dengan penjelajahan, mencari sesuatu yang baru sebagai bahan pertimbangan dalam mencari jati dirinya. Dalam masa pencarian jati diri tidak jarang mereka menemukan permasalahan atau persoalan dimana permasalahan tersebut dapat mereka selesaikan sendiri yang membuat dirinya semakin kaya pengalaman hidup namun kadang permasalahan itu tidak dapat mereka selesaikan sendiri yang membuat dirinya terbebani dan menghambat tugas-tugas perkembangan dirinya. Siswa yang mengalami hambatan dalam perkembangan dirinya biasanya mempengaruhi dalam hubungan sosialnya. Permasalahan yang ditemukan di kelas salah satunya tidak lepas berasal dari faktor lingkungan. Mayoritas siswa di sekolah adalah dari anak-anak di sekitar lingkungan sekolah tersebut termasuk daerah yang lokasi rumahnya sangat berdempetan antara yang satu dengan yang lain atau dengan kata lain lokasinya sempit. Hal itu memungkinkan dapat berpengaruh pula terhadap terjadinya perilaku agresif karena kemungkinan mereka merasa kurang nyaman dalam pergaulan di lingkungan nya sehingga perasaan nya itu terbawa ke sekolah.

Secara khusus perilaku-perilaku tersebut menunjukkan gangguan-gangguan yang disebabkan oleh proses belajar yang tidak semestinya, seperti gangguan

mempelajari jenis-jenis kemampuan yang diperlukan seperti bersosialisasi, atau terlanjur mempelajari bentuk-bentuk perilaku yang *mal-adaftif* misalnya, siswa yang tumbuh menjadi remaja agresif karena meniru perilaku orang tua dan tekanan keadaan di dalam keluarga atau lingkungan sekitar yang tidak harmonis.

Perilaku agresif sering dikonotasikan sebagai sesuatu yang negatif dan suatu perusakan atau penyerangan, sehingga orang yang berperilaku agresif sering dianggap seseorang yang berbadan tinggi besar dan menakutkan karena dianggap mereka akan mengadakan penyerangan fisik. Penafsiran tersebut tidak semuanya salah namun tidak juga benar secara keseluruhan, ada sesuatu yang benar tapi ada juga kekeliruannya. Perilaku agresif dapat dipahami sebagai suatu perilaku yang bertujuan untuk melukai orang lain baik secara verbal maupun non verbal, secara fisik maupun psikis, langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, perilaku agresif merupakan perilaku atau sikap bermusuhan, mengancam perilaku atau tindakan yang mengancam orang lain (Ondawati, 2019: vol 19(1) )

Dalam fase perkembangan, remaja mengalami banyak tantangan dalam menjalani kehidupannya, baik dalam diri maupun di luar diri terutama di lingkungan sosial. Tantangan dari dalam diri seperti perubahan fisik yang sangat menonjol yang memerlukan penyesuaian agar tidak timbul kesulitan bagi remaja itu sendiri. Dengan demikian timbulnya perilaku-perilaku yang kurang baik pada kondisi tertentu perilaku tersebut dapat mengganggu orang lain.

Perilaku negatif yang ditunjukkan remaja tersebut adalah perilaku agresif, yaitu tindakan yang dilakukan secara sengaja pada individu lain sehingga mengakibatkan sakit fisik dan psikis pada individu lain. Agresif adalah perilaku seseorang yang menyebabkan luka fisik atau luka psikologis pada orang lain atau mengakibatkan kerusakan pada benda. Kematangan emosi pada remaja cenderung belum stabil, sering meledak-ledak, dan sulit dikontrol. Hal ini disebabkan tidak terpenuhinya tuntutan mereka, misal, terjadinya perkelahian atau tawuran remaja.

Ini juga disebabkan karena remaja belum bisa mengontrol emosi dan mereka ingin melampiaskan kemarahan mereka. Pada hal belum tentu masalah yang menyebabkan tawuran tersebut adalah masalah besar, kebanyakan masalah yang timbul hanya karena saling ejek dan kesalahpahaman, dan dari hal tersebut mulai memancing amarah dan terjadi tindakan agresif. Perilaku agresif remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: 1) faktor biologis yang mempengaruhi perilaku agresif yaitu gen, sistem otak, dan kimia darah, dan 2) faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku agresif remaja yaitu kemiskinan, animitas, amarah, pengaruh kelompok teman sebaya, dan bentuk pendisiplinan yang keliru. (Putri, 2019:28 vol 04 (1) )

Dalam mengatasi permasalahan perilaku agresif siswa digunakan strategi layanan konseling kelompok kognitif behavioral. (Natawidjaja, 2009) mengemukakan pendapat bahwa Konseling kelompok kognitif behavioral adalah strategi konseling yang berfokus pada perilaku, kognitif, perasaan bermasalah dan semuanya terbentuk karena di pelajari dan oleh karenanya semua dapat diubah dengan proses belajar yang baru dan belajar kembali. Sedangkan (Corey, 2012) menyatakan bahwa konseling kelompok kognitif behavioral meliputi perilaku bermasalah, kognisi, dan emosi yang telah dipelajari dan dapat dimodifikasi oleh pembelajaran baru, anggota kelompok dilibatkan dalam proses belajar mengajar dan diajarkan cara mengembangkan perspektif baru tentang cara belajar. Konseling kognitif behavioral terapi merupakan pendekatan konseling yang didasarkan atas konseptualisasi atau pemahaman pada setiap konseli, yaitu pada keyakinan khusus konseli dan pola perilaku konseli. (Yahya & Egalia, 2016:134 vol 03 (2) )

Sebagian besar dari perilaku organisme sebagai respons terhadap stimulus eksternal. Pengertian tersebut dianut oleh para ahli yang berpandangan behavioristik, sedangkan bagi aliran kognitif memandang perilaku individu merupakan respon stimulus, namun dalam diri individu itu ada kemampuan untuk menentukan perilaku yang diambilnya. (Efastri, Rustono & Wibowo, 2015:116 vol 4(2) ).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan untuk mengeksplorasi dan memahami. Metode ini tidak menggunakan pertanyaan yang rinci seperti metode kuantitatif. Pertanyaannya biasa dimulai dengan yang umum, tetapi kemudian meruncing dan mendetail. Penelitian bersifat umum karena memberikan peluang yang seluas-luasnya kepada partisipan mengungkapkan pikiran dan pendapatnya tanpa pembatasan oleh peneliti (Semiawan, 2010). Metode kualitatif dapat memberikan gambaran khusus terhadap suatu kasus mendalam. Penelitian ini dilakukan dengan pengamatan secara langsung ke lokasi penelitian dan objek yang diteliti. Oleh karena itu jenis penelitian ini termasuk penelitian lapangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Diantara pertanyaan dalam penelitian ini ada 2 hal yaitu: 1) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral untuk mengurangi perilaku agresif siswa MAN 1 Medan, 2) Penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan kognitif behavioral dapat efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa MAN 1 Medan.

### **1. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa MAN 1 Medan**

Layanan konseling kelompok mengarahkan layanan kepada, sekelompok individu. Dengan satu kali kegiatan layanan kelompok memberikan manfaat atau jasa kepada sejumlah orang. Dalam konseling kelompok interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada konseling perorangan. Dengan adanya dinamika selama berlangsungnya layanan, diharapkan tujuan layanan sejajar dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok dapat tercapai secara lebih mantap. Jika layanan konseling kelompok dilakukan tidak maksimal atau tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang mengalami masalah, maupun bagi siswa yang butuh pengaruh ataupun bimbingan.

Wawancara yang dilaksanakan peneliti pada tanggal 2 Agustus 2023 dengan bapak Drs. H. Amir Husin P. M. Kons selaku koordinator bimbingan dan konseling sekaligus guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Medan, konselor menjelaskan tentang konseling kelompok yaitu sebagai berikut: Layanan konseling kelompok berfokus pada permasalahan-permasalahan yang bersifat individu yang dikemas dengan situasi kelompok yang terkait dengan permasalahan komunikasi, pengembangan individual.

Dalam konseling kelompok interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu yang khusus, yang tidak terjadi pada konseling individu. Konseling kelompok salah satu layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang terbuka, dan penuh keakraban. Hal ini merupakan upaya untuk

membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar dan masalah dapat terselesaikan. Jika layanan konseling kelompok dilakukan tidak maksimal atau tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang mengalami masalah, maupun bagi siswa yang butuh pengaruh ataupun bimbingan. “Pelaksanaan bimbingan konseling dengan menggunakan layanan konseling kelompok menurut saya tepat dilakukan untuk memberikan informasi kepada siswa yang secara khusus atau dengan maksud tertentu dan dalam layanan ini lebih efektif dan lebih fokus ketimbang secara klasikal.

Layanan konseling kelompok memberikan layanan untuk menangani masalah penyesuaian diri siswa, karena dalam perilaku ini dapat menimbulkan perasaan minder dan merasa dikucilkan terhadap teman sebayanya bahkan dengan lingkungannya. Dengan cara merubah pikiran negatif yang berdampak pada perilaku siswa menjadi pikiran yang lebih positif, maka diperlukan bantuan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan memberikan informasi yang akan menjadi wawasan baru, pemikiran baru dan juga dapat mempengaruhi perubahan perilaku negatifnya.

Dan salah satu cara untuk membantu siswa dapat mengatasi perilaku agresif dengan menggunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) suatu pendekatan konseling yang sangat sesuai untuk menangani berbagai masalah siswa, seperti mengubah perilaku anak diantaranya adalah mengenai permasalahan tingkah laku sosial yaitu masalah kenakalan dan penyesuaian diri. Sehingga dengan *Cognitive Behavior Therapy*(CBT) dapat membantu individu dalam permasalahan yang dihadapinya dan membawa perubahan emosi dan perilaku kearah lebih baik.

Dalam layanan konseling kelompok konselor melakukan suatu kegiatan yang dibentuk dalam suatu kelompok yang terdiri 4-8 siswa dengan satu konselor, yang dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Agresif berupa sikap menantang, kasar, menyerang pribadi orang lain, mengarah pada permusuhan. Pada suatu situasi konflik, orang yang agresif ingin selalu “menang” dengan cara mendominasi atau mengintimidasi orang lain. Perilaku agresif sangat dikhawatirkan dalam perkembangan pada persepsi siswa bahwa perbuatan tersebut hal yang biasa.

## **2. Kemampuan Siswa Dalam Mereduksi perilaku agresif di MAN 1 Medan**

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan guru bimbingan dan konseling Ibu Khairunnisa Mahdea Lubis, S. PdI pada tanggal 03 agustus 2023, tentang siswa/i yang berperilaku agresif: Ada beberapa siswa/i di sekolah ini yang sering mengganggu temannya, berkata kasar, tidak suka dengan guru mata pelajaran tertentu, dan membolos sekolah. Tindakan yang dilakukan siswa tersebut tergolong perilaku agresif emosional yang unik karena perilaku agresif yang dilakukan didorong untuk memperoleh kesenangan ketika menyakiti orang lain.

Hal ini disebabkan ketidakmampuannya untuk mengendalikan atau mengontrol emosi yang ditunjukkan dengan mudah marah jika diganggu mudah merasa mendapat ancaman dan serangan, sangat sensitif atau mudah tersinggung terhadap ejekan atau hinaan dan mudah menyerang atau menyakiti orang lain.

Hal ini terjadi karena perilaku agresif dipelajari dari lingkungan sosial seperti interaksi dengan keluarga, interaksi dengan rekan sebaya. Dari sudut pandang psikologi, ada sejumlah teori besar yang mendasari pemikiran mengenai perilaku agresif merupakan instinct yang melekat pada diri manusia. Perilaku agresif ini

dianggap sebagai suatu tindakan manusia untuk kebutuhan bertahan hidup sehingga tetap menjaga dan mengembangkan kemanusiawian sosial nya.

Melalui wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 03 Agustus 2023 selain diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh beberapa siswa, nama-nama siswa tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan Ibu Khairunnisa Mahdea Lubis, S.PdI selaku guru bimbingan dan konseling yang merekomendasikan siswa-siswa yang berperilaku agresif di sekolah ada faktor yang terletak pada dirinya (internal): Kurangnya kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa-siswa tertentu, situasi pribadi emosional yang dihadapi siswa-siswa tertentu. Ada lagi faktor yang terletak diluar dirinya (eksternal): faktor biologis, temperamen yang sulit, pengaruh pergaulan yang negatif, pengaruh tayangan kekerasan, situasi lingkungan sosial yang mengganggu keadaan anak, kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya.

Hal ini didukung dengan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 04 Agustus 2023 terlihat peran guru lain atau wali kelas datang ke ruang Bimbingan Konseling memberikan informasi mengenai siswa yang bermasalah, dan kemudian meminta guru bimbingan konseling untuk memproses atau melakukan layanan bimbingan dan konseling membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada siswanya agar mendapat pengaruh sehingga lebih baik dari sebelumnya.

Pada tanggal 07 Agustus 2023 Ibu Kharunnisa Mahdea Lubis, S.PdI selaku guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa ada sekitar 6 siswa yang kesulitan mengontrol emosi mereka sampai mengundang keresahan buat guru-guru mata pelajaran lainnya. Siswa yang berperilaku agresif tersebut antara lain yaitu: KT, WH, MAR, AHP, BAK, IK. Yang diambil dari kelas XI IPS- 2 dan XI IPS-5 yang berperilaku agresif di sekolah. Siswa yang mengalami perilaku agresif direkomendasikan oleh guru BK disekolah tersebut.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti dapat diuraikan bahwasanya guru bimbingan dan konseling memberikan perhatian penuh dan selalu memproses permasalahan yang timbul dan khusus masalah kesulitan dalam hal belajar dan mengontrol sikap berpengaruh besar terhadap pencapaian perkembangan yang optimal pada setiap siswa-siswi, jadi tidak boleh dianggap remeh.

### **3. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Cognitive Behavior* Untuk Mereduksi Perilaku agresif**

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini, peneliti melakukan penelitian terhadap masalah yang ada disekolah. Hal ini dikarenakan bahwa perilaku agresif merupakan salah satu bentuk masalah didunia pendidikan. Jika hal ini tidak segera diatasi kemungkinan akan terjadi hal yang lebih buruk dengan siswa yang berperilaku agresif.

Karena perilaku seseorang yang dilakukan secara perlahan-lahan sehingga tidak sesuai dengan waktunya atau lewat dari waktu yang telah ditentukan dan dapat diamati secara langsung oleh pihak luar dan perilaku ini dilakukan secara terus menerus akan berdampak pada jiwa sosialnya. Agar tidak berdampak pada masa depan yang akan datang, usaha yang dilakukan ialah mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib di sekolah.

Berdasarkan hasil pemantauan dari peneliti dan guru bimbingan dan konseling maka dianalisis hasil observasi ketentuan yang telah ditetapkan dalam hasil observasi adalah pengamatan langsung mengenai situasi, keterangan atau informasi tentang diri seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang sedang berlangsung. Sehingga diperoleh data tingkah laku seseorang yang nampak yakni apa yang dikatakan dan apa yang

diperbuatnya. Setelah wawancara dan observasi (pengamatan langsung) di sekolah MAN 1 Medan Tahun pembelajaran 2023. Peneliti melihat masih ada siswa yang kesulitan dalam mengatur emosi dan sulit diatur. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui Keefektifan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral Dalam Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Ajaran 2023.

Dalam hal ini peneliti mengamati keseluruhan bahwasanya beberapa siswa-siswi di MAN 1 Medan mengalami kesulitan untuk menghadapi perilaku agresif mereka yaitudikelas XI IPS 2 dan XI IPS 5 yang berjumlah 6 siswa.

Melaksanakan layanan konseling kelompok kepada siswa yang memiliki masalah bidang pribadi yaitu perilaku agresif. Dimana peneliti melakukan kegiatan pada pelajaran yang sudah diberikan kepada guru bimbingan dan konseling yang ada di MAN 1 Medan.

Kemudian kegiatan pun berlangsung, peneliti melaksanakan kegiatan konseling kelompok dilakukan pada hari pertama di jam keempat oleh peneliti yaitu berjumlah 6 orang siswa, seluruh anggota melakukan kegiatan layanan konseling kelompok. Dimana kegiatan itupun dipimpin oleh saya sendiri sebagai konselor. Dalam mengarahkan susasana kelompok melalui dinamika kelompok adalah:

- a. Pembentukan kelompok dari sekumpulan (calon) peserta 5-7 orang sehingga tercapai syarat kempok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu:
  - a. Terjadinya hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban diantara mereka
  - b. Tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok, dalam suasana kebersamaan
  - c. Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok
  - d. Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing masing mampu berbicara dan tidak menjadi yes-men
  - e. Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok ini berusaha dan mampu “tampil beda” dari kelompok lain. Berdasarkan keterampilan termasuk penggunaan permainan kelompok, perlu ditetapkan pemimpin kelompok dalam pembentukan kelompok.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Keefektifan konseling kelompok kognitif behavioral dalam mereduksi perilaku agresif siswa kelas XII MAN 1 Medan tahun ajaran 2022/2023 berjalan dengan baik, siswa mulai meminimalkan kecenderungan perilaku agresif dan mempraktikan perilaku tertentu dalam bermain peran, dan mulai membiasakan diri untuk mengontrol emosi didalam diri
2. Hasil pada tahap pertama yaitu, mereka sangat antusias dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *kognitif behavioral* yang saya berikan untuk mereduksi perilaku agresif yang mereka alami didalam kelas XII MAN 1 Medan Tahun Ajaran 2022/2023.
3. Hasil pada tahap kedua yaitu mereka mulai berani mengungkapkan apa-apa saja yang membuat mereka kesulitan dalam mengontrol emosi mereka dan disitu saya memberikan arahan dan tindakan yang perlu mereka lakukan untuk mengurangi perilaku agresif yang mereka alami selama di kelas maupun dirumah ketika munculnya emosi mereka saat hendak marah.

4. Dengan diterapkannya layanan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku agresif, siswa lebih leluasa dalam mengontrol emosi dan aktif untuk mengikuti berlangsungnya proses belajar mengajar disekolah. Jadi dapat disimpulkan bahwa keefektifan konseling kelompok kognitif behavioral dalam mereduksi perilaku agresif kelas XI MAN 1 Medan sangat efektif untuk meminimalkan kecenderungan perilaku agresif siswa SMA.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ashidiq, K. (2019) "Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga". *Yinyang jurnal studi islam, gender dan anak* 14(1), 135-153.
- Azzet, M.A. (2017). *Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Efastri, S.M., Rustono., dan Wibowo, M.E. (2015). "Keefektifan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral untuk Mengurangi Perilaku Bullying, Perilaku Agresif" 4(2), 115-116.
- Erdiyanti (2018). "Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behaviouristik untuk Siswa SMP". *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 01(1), 61-66.
- Folastri, S dan Rangka, B.I. (2016). *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*. Bandung: Mujahid Press.
- Lubis, N.L, dkk (2016). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Ma'ruf, H. (2015). *Perilaku Agresi Relasi Siswa di Sekolah (Mengenal dan Menyelesaikan nya melalui Mediasi Sebaya)*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Maryam., E.W, (2019) *Psikologi Sosial Penerapan dalam permasalahan sosial*. Jawa timur: UMSIDA PRESS.
- Masdudi (2015). *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*. Bandung: Nurjati Press.
- McLeod., J, (2010) *Pengantar Konseling Teori dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana.
- Nasution, H.S dan Abdillah, (2019). *Bimbingan Konseling Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Medan: LPPPI.
- Ondawati (2019). "Upaya Menurunkan Perilaku agresif melalui Pemberian Layanan Konseling Kelompok pada Siswa" 19(1), 84-95.
- Prayitno, dkk (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok Dasar dan Profil*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Putri, A.F (2019). "Konsep Perilaku Agresif Siswa" 04(1), 28-32.
- Rasimin dkk (2018) *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ristianti., D.H, dan Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Yogyakarta: DEEPPUBLISH.
- Salmiati (2015) "Perilaku Agresif dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa SMP Negeri 8 Makassar". *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling* 01(1), 66-76.
- Semiawan., C.R. (2010) *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono, (2015) *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Tarmizi (2018). *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing.
- Taylor., S.E dkk (2009) *Psikologi Sosial (edisi kedua belas)*. Jakarta: Prenada Media Group.

Yahya., A.D, dan Egalia (2017) “Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung “ 03(2), 133-146.