

ABSTRAK

Arianti Amalia Nasution. 2019. Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification* dengan Teknik Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa adanya siswa yang mengalami perilaku agresif yang sangat tinggi. Perilaku agresif merupakan tindakan agresif yang sengaja dilakukan untuk menyakiti orang lain dan dilakukan secara berulang-ulang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan efektifitas pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Rancangan eksperimen model *Pre Experiment* menggunakan *Desain The One Group Pretest Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP yang memiliki perilaku agresif yang sangat tinggi sebanyak 10 orang siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala perilaku agresif. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan analisis data deskriptif.

Dari hasil *pretest* skala perilaku agresif terdapat 1 siswa berada pada kategori tinggi dan 9 orang siswa berada pada kategori sangat tinggi. Hasil *posttest* dari 10 orang siswa setelah diberikan perlakuan *cognitive behavioral modification* terjadi perubahan rata-rata perilaku agresif siswa dan berada pada kategori rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku agresif siswa sebelum dan setelah mengikuti kegiatan. Jadi *cognitive behavioral modification* efektif untuk menurunkan perilaku agresif siswa.

Kata Kunci: *Cognitive behavioral modification*, teknik rileksasi, *setting* kelompok, perilaku agresif