

EFEKTIFITAS PENDEKATAN *COGNITIVE
BEHAVIORAL MODIFICATION* DENGAN TEKNIK
RILEKSASI MELALUI *SETTING* KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI PERILAKU AGRESIF

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar sarjana pendidikan strata satu (S1)



Oleh
ARIANTI AMALIA NASUTION
NIM. 15006150

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification* dengan Teknik
Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif

Nama : Arianti Amalia Nasution
NIM/BP : 15006150/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Oktober 2019

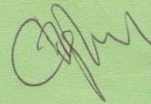
Disetujui Oleh,

Ketua Jurusan

Pembimbing,



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.
NIP.19610225 198602 1 001



Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.
NIP.19620410 198602 2 001

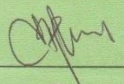
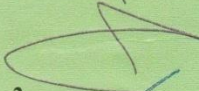
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification*
dengan Teknik Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk
Mengurangi Perilaku Agresif
Nama : Arianti Amalia Nasution
NIM/BP : 15006150/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Oktober 2019

Tim Penguji,

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	1 
2. Anggota	: Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.	2 
3. Anggota	: Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons.	3 

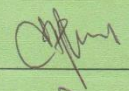
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification*
dengan Teknik Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk
Mengurangi Perilaku Agresif
Nama : Arianti Amalia Nasution
NIM/BP : 15006150/2015
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 23 Oktober 2019

Tim Penguji,

	Nama	TandaTangan
1. Ketua	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	1 
2. Anggota	: Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.	2 
3. Anggota	: Verlanda Yuca, S.Pd., M.Pd., Kons.	3 

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 efektivitas 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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification* dengan Teknik Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif”. Skripsi ini dengan maksud untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang. Salawat serta Salam penulis ucapkan semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Peneliti menyadari bahwa bantuan moril maupun materil dari berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Yeni Karneli M.Pd., Kons., sebagai pembimbing yang telah membimbing dan memberikan sumbangan pemikiran, pengetahuan, saran, kritik, dan arahan dalam penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
2. Bapak Prof. Dr. Firman, M.S., Kons., selaku Ketua Jurusan BK FIP UNP dan juga penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., dan Bapak Afdal, M.Pd., Kons., selaku Sekretaris Jurusan BK FIP UNP
4. Bapak Verlanda Yuca, M.Pd., Kons., selaku penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Ramadi selaku Staf Administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi
7. Kedua orangtua saya Bapak Marahadim Nasution dan Ibu Purwanti Rahayu tercinta yang telah memberikan kasih dan sayang serta dukungan moril maupun materi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Abang kakak dan Adik-adik saya yang telah memberikan dukungan moril maupun materi kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa BK FIP UNP angkatan 2015, senior dan adik-adik yang telah memberikan motivasi dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung demi terselesaikannya skripsi ini.

Semoga segala kebaikan dan bantuan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Aamiin.

Padang, Oktober 2019

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN TEORI	9
A. Perilaku <i>Agresif</i>	9
1. Pengertian Perilaku Agresif	9
2. Faktor Penyebab Terjadinya Agresif.....	10
3. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif.....	12
4. Dampak Agresif	14
B. Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Modification</i>	15
1. Konsep <i>Cognitive Behavioral Modification</i>	15
2 . Langkah-langkah <i>Cognitive Behavioral Modification</i>	18
C. Penelitian Relevan.....	20
D. Kerangka Konseptual	21
E. Hipotesis.....	22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	23
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Prosedur Penelitian.....	24
C. Subjek Penelitian.....	25
D. Rancangan Penelitian	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Pengembangan Instrumen	26
G. Teknik Analisis Data.....	29
H. Pelaksanaan Penelitian	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	33
A. Deskripsi Hasil Penelitian	33
B. Pengujian Hipotesis.....	41
C. Deskripsi Proses Layanan <i>Setting</i> Kelompok	42
D. Pembahasan.....	49
E. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V. PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Implikasi.....	57
C. Saran.....	58
KEPUSTAKAAN	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rancangan materi untuk mengurangi perilaku agresif	24
Tabel 2. Skor alternatif jawaban siswa	27
Tabel 3. Kategori perilaku agresif siswa	30
Tabel 4. Jadwal pelaksanaan CBM dengan <i>setting</i> kelompok.....	31
Tabel 5. Kondisi perilaku agresif sebelum dan setelah diberikan pendekatan CBM	35
Tabel 6. Perilaku agresif siswa dilihat dari aspek melukai secara fisik....	36
Tabel 7. Perilaku agresif siswa dilihat dari aspek melukai secara verbal	36
Tabel 8. Perilaku agresif siswa dilihat dari aspek kemarahan	37
Tabel 9. Perilaku agresif siswa dilihat dari aspek permusuhan	38
Tabel 10. Distribusi frekuensi perilaku agresif siswa <i>pretest-posstest</i>	39
Tabel 11. Gambaran perbedaan <i>pretest-posstest</i> perilaku agresif	40
Tabel 12. Hasil analisis <i>wilcoxon rank test pretest-posttest</i> Perilaku agresif siswa	41

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rancangan <i>the one group pretest-posstest design</i>	23
Gambar 2. Hasil <i>pretest-posstest</i> perilaku agresif siswa	40

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Kisi-kisi instrumen penelitian.....	59
Lampiran 2. Instrumen penelitian	62
Lampiran 3. Rekap instrumen	68
Lampiran 4. Angket penelitian.....	76
Lampiran 5. Desain penelitian	82
Lampiran 6. Hasil <i>pretest</i>	114
Lampiran 7. Hasil <i>posstest</i>	115
Lampiran 8. Hasil <i>pretest</i> dalam bentuk aspek perilaku agresif	116
Lampiran 9. Hasil <i>posttest</i> dalam bentuk aspek perilaku agresif.....	120
Lampiran 10. Surat izin penelitian	124
Lampiran 11. Daftar hadir.....	125
Lampiran 12. Dokumentasi.....	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul sekitar periode tertentu dalam kehidupan individu (Elida Prayitno, 2006). Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa.

Idealnya remaja yang berkembang dengan baik tidak ada menonjolkan perilaku yang mengarah pada perilaku negatif, sejalan dengan pendapat (Prayitno, 2006) “tingkah laku negatif bukan termasuk perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang dengan baik akan memperlihatkan perilaku yang positif”. Remaja yang menampilkan perilaku agresif adalah remaja yang perkembangannya terganggu. Hal ini yang menyebabkan banyak terjadinya agresivitas pada masa remaja disebabkan karena suasana hati yang tidak menentu dan emosi yang meninggi (Firman, 2018).

Perilaku agresif adalah reaksi berupa serangan yang dilakukan individu terhadap orang maupun benda-benda sekitarnya maupun dengan sengaja dan bermaksud menyakiti dan merusaknya (Annisa, 2016). Sejalan dengan itu, Atkitson dkk (dalam Siltami Elga Omala, Firman, dkk. 2018) juga mengemukakan bahwa agresif adalah perilaku yang secara sengaja bermaksud melukai orang lain (secara fisik dan verbal dan menghancurkan harta benda).

Adapun menurut (Yeni Karneli, 2018) perilaku remaja sebagai luapan emosi negatif dan suasana hati yang tidak menentu akan ditampilkan dalam bentuk perilaku agresif, seperti: memukul, menyerang, memaki, mengeluarkan kata-kata kasar, mengancam, memalak, dan lain sebagainya.

Berdasarkan kasus kekerasan KPAI mencatat dalam 7 tahun terakhir angka kasus kekerasan anak mencapai 26.954 kasus. Kasus tertinggi adalah kasus pelaku yang berhadapan hukum baik sebagai pelaku maupun korban yang mencapai 9.266 kasus. Selanjutnya salah satu penyebab peristiwa terjadi tidak terlepas dari tontonan yang menjadi latar belakang terjadinya tindakan penganiayaan .Komisioner KPAI Jasra Putra kepada kriminologi (Dafit Setyawan, 2018).

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Gregory Feist, 2010) lima alasan setidaknya orang akan terus melakukan agresi : (1) mereka menikmati menyakiti korban (penguatan positif), (2) mereka menghindari atau melawan konsekuensi yang tidak diinginkan dari agresif yang dilakukan orang lain (penguatan negatif), (3) mereka mendapatkan cedera atau disakiti untuk tidak melakukan perilaku agresif (hukuman), (4) mereka memenuhi standar personal atas tindakan mereka dengan melakukan perilaku agresif (penguatan diri), (5) mereka melihat orang lain menerima penghargaan atas tindakan agresif atau hukuman untuk perilaku non-agresif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Meliza (2012) tentang Hubungan antara Konsep Diri dan Agresivitas Siswa terungkap 63,88% siswa di SMA Negeri Kerinci memiliki tingkat agresivitas yang tinggi. Fenomena

agresi di sekolah cukup menjadi permasalahan yang perlu diberi perhatian lebih, baik dari pihak sekolah maupun oleh orangtua siswa karena lebih setengah jumlah siswa memiliki agresivitas yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 28 September 2018 dengan 3 orang guru BK di SMP Pembangunan Laboratorium UNP, ditemukan masih ada siswa yang berperilaku agresif di lingkungan sekolah. Perilaku agresi yang sering muncul adalah agresi verbal seperti mengumpat, membentak, berkata kasar, dan adanya siswa terlibat “perang dingin” yakni tidak tegur sapa dan saling membicarakan keburukan satu sama lain.

Selanjutnya, wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2018 di ruang Bimbingan dan Konseling dengan lima orang siswa, yaitu siswa memanggil siswa lain dengan julukan tertentu, adanya siswa yang melawan guru, adanya siswa yang merusak prasarana seperti kursi dan meja, disisihkan dan adanya siswa yang mengucilkan temannya.

Fakta lain yang ditemukan selama melakukan observasi yaitu adanya siswa yang merusak fasilitas sekolah seperti mencoret kursi, meja serta dinding sekolah. Hal ini terjadi hampir di semua kelas di lingkungan sekolah termasuk juga pada bagian toilet sekolah. Salah satu pendekatan yang diasumsikan ampuh untuk mengurangi perilaku agresif yaitu memakai pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok di sekolah yang selanjutnya disingkat sebagai CMB, yang tidak terlepas dari upaya seorang guru terutama guru BK/Konselor.

Pelaksanaan layanan bimbingan merupakan salah satu upaya pencegahan perilaku agresif yang berpusat pada usaha membantu dan kesediaan dibantu untuk belajar perilaku baru dan dapat mengatasi permasalahan yang ada (Yeni Karneli, Firman, 2018).

Penelitian (Yeni Karneli, Firman, 2018) menunjukkan bahwa setelah dilakukan workshop dan pelatihan konseling kreatif dalam bingkai kognitif perilaku untuk membantu menurunkan perilaku agresif siswa berdampak positif terhadap keterampilan guru BK/Konselor. Penelitian (Sumi Lestari, 2004) menunjukan bahwa CBM efektif dalam menurunkan perilaku malu siswa MAKN Surakarta, sesuai dengan perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap sebelum pelatihan dan dua minggu setelah pelatihan.

Beberapa macam yang dapat digunakan teknik perilaku, sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan klien. Teknik tersebut diantaranya: latihan rileksasi, latihan ketegasan, pemecahan masalah, penjadwalan kegiatan, dan desensitisasi. Teknik rileksasi merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik rileksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Smeltzer & Bare, 2002).

Meichenbaum (dalam Ivey, 1993) menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan. Perilaku terjadi dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Adapun keunggulan dari CBM bahwa

teknik tersebut mengandalkan perilaku yang dapat diamati dan diukur secara objektif sehingga hasilnya dapat diramalkan.

Penelitian (Arinda Nur Mashita, 2013) menunjukkan bahwa penerapan CBM dengan teknik rileksasi pernafasan dan intruksi diri untuk membantu siswa Mengelola Stress terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (Prakerin) Siswa Kelas XI-MM 1 (Multi Media) SMK Negeri Surabaya, yang dilihat dengan adanya perbedaan skor antara perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan.

Teknik rileksasi nafas dalam tidak saja menyebabkan menyenangkan pikiran saja. Namun juga dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, kemampuan untuk mengontrol diri, untuk menurunkan tingkat emosi dan depresi. Handoyo (dalam Nita Fitria, 2012). Pelaksanaan pendekatan CBM dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok akan menjadi wadah bagi siswa untuk menambah informasi, pengetahuan, serta dapat mengurangi perilaku agresif di sekolah.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Efektifitas Pendekatan *Cognitive Behavioral Modification* dengan Teknik Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif "**.

B. Identifikasi Masalah

Mengemukakan ada dua faktor menyebabkan anak berperilaku agresif :

a. Faktor biologis

Ada dua hal yang termasuk dalam faktor biologis, yaitu:

1) Faktor keturunan

Anak berperilaku agresif karena memang dahulu ayah atau ibunya juga memiliki riwayat berperilaku agresif.

2)

3) Faktor bentuk atau anatomi Tubuh

Misalnya saja anak yang memiliki badan tinggi-besar merasa dirinya lebih unggul (superior) dari anak lainnya, hal ini menjadikannya memiliki akses untuk menindas ataupun berbuat merugikan anak-anak yang tergolong lemah menurut Wiyani (dalam Leilly, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya maka identifikasi masalah dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang memukul temannya dengan sengaja.
2. Adanya siswa yang menghina dan berkata kasar kepada teman yang lebih rendah dari tubuhnya.
3. Adanya siswa yang melawan guru dan berkata kasar terhadap gurunya karena menegurnya.
4. Adanya siswa yang saling mengejek dan menimbulkan perkelahian.
5. Adanya siswa yang merusak fasilitas sekolah seperti mencoret-coret dinding, merusak pintu dan jendela.
6. Adanya siswa yang merusak sarana dan prasarana yang ada di sekolah seperti kursi meja dan papan tulis.

7. Adanya siswa yang menganggap peraturan sekolah mengekang kebebasan siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian mengenai Efektivitas Pendekatan CBM dengan Teknik Rileksasi melalui *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku agresif sebelum diberikan CBM (*Pretest*)?
2. Bagaimana perilaku agresif sesudah diberikan CBM (*Posttest*)?
3. Apakah pendekatan CBM dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok dapat mengurangi perilaku agresif di sekolah?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap hal-hal sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan perilaku agresif sebelum diberikan perlakuan CBM.
2. Mendeskripsikan perilaku agresif setelah diberikan perlakuan CBM.
3. Menguji efektifitas pendekatan CBM dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok dalam mengurangi perilaku agresif di sekolah.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini, adalah dibagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan teori tentang efektivitas pendekatan CBM dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien melalui pendekatan CBM dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

b. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pemahaman tentang efektivitas pendekatan CBM dengan teknik rileksasi melalui *setting* kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa

c. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana atau acuan bagi peneliti lain untuk meneliti hal yang sama serta menyempurnakan hasil penelitian