

**EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK ASERTIF DALAM MEMINIMALISIR PERILAKU AGRESIF**

Putu Abda Ursula  
Universitas Panji Sakti Singaraja  
Email:abdaursula@gmail.com

**Info Artikel    Abstrak**

## Riwayat Artikel

Diterima:

1 Mei 2021

Disetujui:

4 Juli 2021

Publikasi:

28 Desember 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik asertif terhadap perilaku agresif siswa. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Lab Undiksha Tahun Pelajaran 2016/2017. Sampel dari penelitian ini adalah 20 orang siswa kelas VIII 1 dan VIII 2 SMP Lab Undiksha. Teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling dan metode pengumpulan data dengan kuisioner perilaku agresif yang berjumlah 34 item. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis statistik t-Test berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif terhadap siswa yang diberikan konseling behavioral teknik asertif. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan Mean Rank pada pretest sebesar 156,6 dan posttest sebesar 96,8. Kemudian berdasarkan nilai probabilitas didapatkan  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,025 maka  $62,94 \geq 2,093$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak.

**Kata kunci :** perilaku agresif, konseling behavioral, teknik asertif

**Abstract**

*This study aims to determine the effectiveness of assertive behavioral counseling techniques on students' aggressive behavior. This research is a quasi-experimental research with a one group pretest-posttest research design. This research was carried out at the Undiksha Lab Middle School in the 2016/2017 academic year. The sample of this study was 20 students of class VIII 1 and VIII 2 SMP Lab Undiksha. The sampling technique is purposive sampling and data collection methods with aggressive behavior questionnaires totaling 34 items. The research data were analyzed using paired t-test statistical analysis. The results showed that there was a decrease in aggressive behavior towards students who were given behavioral counseling with assertive techniques. This can be seen from the difference in Mean Rank at the pretest of 156.6 and posttest of 96.8. Then based on the probability value obtained tcount table with a significance level of 0.025 then  $62.94 > 2.093$  so that it can be concluded that  $H_0$  is rejected.*

**Keywords:** adolescents aggressive behavior, behavioral counseling, assertive techniques

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar utama dalam pembentukan pribadi manusia. Pendidikan mampu memberikan wawasan yang luas dan pola pikir yang lebih baik. Pendidikan formal merupakan tempat dimana individu mulai mempelajari hal-hal baru. Sekolah merupakan sarana untuk menimba ilmu dalam bentuk pengetahuan, keterampilan, atau nilai-nilai dan sikap. Secara umum di sekolah, siswa diajarkan untuk memiliki kemampuan kognitif (intelektual). Pada umumnya siswa yang memiliki IQ yang tinggi cenderung memperoleh prestasi akademik yang tinggi. Namun tidak semata-mata kemampuan kognitif saja yang menjadi fokus utama di sekolah. Siswa juga dituntut untuk memiliki EQ yang baik. Untuk mencapai sebuah perubahan dalam pendidikan, diperlukan upaya untuk menyeimbangkan antara IQ dan EQ yang dimiliki. Berdasarkan hal tersebut kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi lebih dari itu juga, mencerminkan dalam mengelola ide, konsep, karya atau produk sehingga hal itu menjadi minat bagi orang banyak. Hal ini tentu menjadi tugas utama bagi guru bimbingan dan konseling untuk membentuk dan mengubah perilaku siswa yang menyimpang. Banyak siswa yang belum mampu mengendalikan emosionalnya. Salah satunya yang cenderung dianggap sebelah mata adalah perilaku agresif. Siswa yang berperilaku agresif tinggi biasanya memiliki gejala seperti suka menyerang sudut pandang orang lain, mentertawakan orang lain, berkata kasar, arogan, memukul orang lain, mencelakakan orang lain, dan menghina orang lain.

Perilaku agresif diartikan sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, menghambat. Perilaku agresif adalah perilaku verbal yang diniatkan untuk melukai objek yang menjadi sasaran agresi (Myers, 2010). Agresif adalah kemarahan yang meluap-luap dan orang melakukan serangan secara kasar dengan jalan yang tidak wajar (Kartono, 2000). Perilaku agresif adalah tingkah laku yang bertujuan melukai atau menyakiti seseorang atau sesuatu benda, baik secara verbal maupun nonverbal yang menimbulkan permusuhan (Prastika, 2005). Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah suatu bentuk tindakan yang dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk menyakiti atau melukai orang atau objek lain, baik secara verbal maupun nonverbal dan dilakukan secara langsung maupun tidak langsung kepada orang yang dituju.

Siswa dengan perilaku agresif menunjukkan gejala seperti siswa tidak mampu mengendalikan emosi dan melampiaskannya ke orang lain, marah, memukul, membentak, menghina, menyebarkan isu mengenai seseorang secara diam-diam, menolak melakukan sesuatu (cenderung menentang), memaki, mengancam, merusak, merugikan, melakukan tauran, dll. Hakulinen, Jokela, dan Hintsanen (2013) mengemukakan delapan dimensi dalam menjelaskan perilaku agresif, yaitu : (1) Agresif fisik-aktif-langsung, yaitu perilaku atau tindakan agresif yang dilakukan secara fisik aktif dan langsung, misalnya memukul, mencubit, menendang orang lain, dan sebagainya; (2) Agresif fisik-aktif-tidak langsung, yaitu perilaku agresif yang dilakukan secara fisik aktif tapi tidak langsung, misalnya membuat jebakan untuk mencelakai orang lain, menyuruh orang lain untuk melakukan tindakan menyakiti seseorang, dan sebagainya; (3) Agresif fisik-pasif-langsung, yaitu perilaku agresif fiksi pasif dan dilakukan secara langsung, misalnya tidak memberikan jalan kepada orang lain ; (4) Agresif fisik-pasif-tak langsung, yaitu agresi yang dilakukan secara fisik pasif, dan tidak langsung, misalnya menolak melakukan, berdiam diri dan tidak melakukan apapun dan sebagainya (5) Agresif verbal-aktif-langsung, yaitu perilaku agresif yang dilakukan secara aktif dan langsung, misalnya mengejek, memaki, mengancam dengan ucapan dan sebagainya; (6) Agresif verbal-aktif-tidak langsung, yaitu perilaku agresif yang dilakukan secara verbal aktif dan tidak langsung, misalnya menyebarkan gosip, memfitnah, dan sebagainya; (7) Agresif verbal-pasif-langsung, yaitu perilaku agresif yang dilakukan secara verbal pasif dan langsung. Misalnya tidak menjawab pertanyaan orang lain, menolak untuk berbicara, dan sebagainya; (8) Agresif verbal-pasif-tidak langsung, yaitu perilaku agresif yang dilakukan secara pasif dan

tidak langsung, misalnya mengumpat dalam hati, memaki-maki orang lain didalam hati, dan sebagainya.

Gejala-gejala perilaku agresif ditemukan pada siswa di sekolah SMP Lab Undiksha khususnya pada kelas VIII 1 dan VIII 2, berdasarkan hasil observasi saya pada kelas tersebut terdapat kecenderungan perilaku agresif yang tinggi. Beberapa penelitian mengenai efektivitas konseling behavioral teknik asertif terhadap perilaku agresif telah banyak dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan asertif terhadap penurunan perilaku agresif pada laki-laki usia remaja awal yang bermain game online jenis agresi (Sari, Indriansari, dan Herliawati, 2015). Penelitian lainnya dilakukan oleh Yunalia dan Haryuni (2020) menunjukkan hampir dari setengah responden (40,5%) memiliki kemampuan komunikasi asertif yang baik dengan tingkat perilaku agresif sedang. Sarfika, Afriyeni, Hermalinda, dan Fernandes (2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan terjadi pada perilaku agresif fisik dan permusuhan melalui pemberian rational emotive-behavior therapy dan assertive training

Selanjutnya untuk menangani perilaku agresif, salah satunya menggunakan konseling behavioral dengan teknik asertif. Pada hakikatnya konseling merupakan upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien, bantuan di sini dalam pengertian sebagai upaya membantu orang lain agar ia mampu tumbuh ke arah yang dipilihnya sendiri, maupun memecahkan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya (Yusuf, Syamsu, & Juntika, 2005). Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang atau lebih dimana konselor melalui hubungan tersebut dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya membantu konseli untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat. Lebih lanjut konseli dapat belajar bagaimana memecahkan masalah-masalah dan menemukan kebutuhan-kebutuhan yang akan datang (Prayitno, 2004).

Sedangkan pengertian behavioral/behaviorisme adalah satu pandangan teoritis yang beranggapan, bahwa persoalan psikologi adalah tingkah laku, tanpa mengaitkan konsepsi-konsepsi mengenai kesadaran dan mentalitas (JP.Chaplin, 2002). Menurut Krumboltz (dalam Surya, 1988) konseling behavioral adalah suatu proses membantu orang untuk belajar memecahkan masalah interpersonal, emosional, dan keputusan tertentu. Konsep behavioral atau perilaku manusia merupakan hasil belajar, sehingga dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu untuk mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya. Hakikat manusia dalam pandangan teori behavioristik sebagai berikut, dalam teori ini menganggap manusia bersifat mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol terbatas, hidup dalam alam deterministik dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya. Manusia memulai kehidupannya dengan memberikan reaksi terhadap lingkungannya dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Perilaku seseorang ditentukan oleh banyak dan macamnya penguatan yang diterima dalam situasi hidupnya. Dapat kita simpulkan dari anggapan teori ini bahwa perilaku manusia adalah efek dari lingkungan, pengaruh yang paling kuat maka itulah yang membentuk diri individu.

Menurut Pihasnawati (2008) konsep utama dalam konseling behavior adalah keyakinan tentang martabat manusia yang bersifat falsafah dan sebagian lagi bercorak psikologis. Adapun kondisi-kondisi pada manusia yang menjadi dasar dalam pelaksanaan konseling behavior adalah (1) Manusia pada dasarnya tidak berakhlak baik atau buruk, bagus atau jelek. Manusia mempunyai potensi untuk bertingkah laku baik atau buruk, tepat atau salah berdasarkan bekal keturunan dan lingkungan (nativisme dan empirisme), terbentuk pola-

pola bertingkah laku yang menjadi ciri-ciri khas kepribadiannya ; (2) Manusia mampu untuk berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, menangkap apa yang dilakukannya dan mengatur serta mengontrol perilakunya sendiri ; (3) Manusia mampu untuk memperoleh dan membentuk sendiri pola-pola tingkah laku yang baru melalui suatu proses belajar, pola-pola itu dapat diganti melalui usaha belajar yang baru ; (4) Manusia dapat mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dipengaruhi oleh perilaku orang lain.

Menurut Latipun (2008) tujuan konseling behavior adalah menciptakan suatu kondisi baru yang lebih baik melalui proses belajar sehingga perilaku yang negatif dapat dihilangkan serta mengubah tingkah laku adaptif dengan cara memperkuat tingkah laku yang diharapkan dan meniadakan perilaku yang tidak diharapkan serta berusaha menemukan cara-cara bertingkah laku yang baru. Selanjutnya dalam kegiatan konseling behavioral terdapat beberapa teknik yang bisa digunakan untuk menangani klien yang disesuaikan dengan kebutuhan klien karena tidak semua teknik dapat digunakan untuk merubah perilaku klien. Berikut pemaparan singkat mengenai teknik konseling behavioral desensitisasi sistematis yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif, kemudian diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respon yang tidak konsisten dengan kecemasan. Klien dilatih untuk santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman-pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasi. Terapi Implosif atau Pembanjiran dalam terapi ini konselor memunculkan stimulus-stimulus penghasil kecemasan, klien membayangkan situasi dan konselor berusaha mempertahankan kecemasan klien. Tujuannya jika seseorang secara berulang-ulang membayangkan stimulus sumber kecemasan dan konsekuensi yang diharapkan tidak muncul, akhirnya stimulus yang mengancam tidak memiliki kekuatan dan neurotiknya menjadi hilang. Latihan asertif biasa diterapkan terutama pada situasi-situasi interpersonal dimana individu mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan bahwa menyatakan atau menegaskan diri adalah tindakan yang layak atau benar. Fokusnya adalah mempraktekkan melalui permainan peran, kecakapan-kecakapan bergaul yang baru diperoleh sehingga individu diharapkan mampu mengatasi ketidakmemadaiannya dan belajar bagaimana mengungkapkan perasaan dan pikiran mereka secara terbuka disertai keyakinan bahwa mereka berhak untuk menunjukkan reaksi-reaksi terbuka itu.

Peran yang harus dilakukan konselor yaitu bersikap menerima, mencoba memahami klien dan apa yang dikemukakan tanpa menilai atau mengkritiknya. Dalam kegiatan konseling, konselor memegang peranan aktif dan langsung. Hal ini bertujuan agar konselor dapat menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan masalah-masalah klien sehingga diharapkan kepada perubahan perilaku baru. Selanjutnya dalam penelitian ini lebih memilih teknik asertif dalam menangani siswa yang memiliki perilaku agresif karena teknik ini merupakan suatu kemampuan untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan dan dipikirkan pada orang lain namun tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan orang lain. Teknik Asertif lebih mengarah kepada perilaku antar seseorang yang melibatkan kejujuran, keterbukaan pikiran dan perasaan yang ditandai dengan kesesuaian sosial dan kemampuan untuk menyesuaikan diri tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.

Teknik asertif diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Menurut Kanfer dan Goldstein (1986) teknik asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya. Teknik asertif menggunakan prosedur-prosedur bermain peran. Kecakapan-kecakapan bergaul yang baru akan diperoleh sehingga individu diharapkan

mampu belajar untuk mengungkapkan perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran mereka secara lebih terbuka, berikut adalah langkah-langkahnya (1) Rasional strategi, yaitu konselor memberikan rasional/menjelaskan maksud penggunaan strategi. Konselor memberikan overview tahapan-tahapan implementasi strategi; (2) Identifikasi keadaan yang menimbulkan persoalan, yaitu konselor meminta klien menceritakan secara terbuka permasalahan yang dihadapi dan sesuatu yang dilakukan atau dipikirkan pada saat permasalahan timbul; (3) Membedakan perilaku agresif dan tidak agresif serta mengeksplorasi target, yaitu konselor dan klien membedakan perilaku agresif dan perilaku tidak agresif serta menentukan perubahan perilaku yang diharapkan; (4) Bermain peran, pemberian umpan balik serta pemberian model perilaku yang lebih baik. Klien bermain peran sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Konselor memberi umpan balik secara verbal, pemberian model perilaku yang lebih baik, pemberian penguat positif dan penghargaan; (5) Melaksanakan latihan dan praktik. Klien mendemonstrasikan perilaku yang tidak agresif sesuai dengan target perilaku yang diharapkan; (6) Mengulang latihan, klien mengulang latihan kembali tanpa bantuan pembimbing; (7) Tugas rumah dan tindak lanjut. Konselor memberi tugas rumah pada klien dan meminta klien mempraktekkan perilaku yang diharapkan dan memeriksa perilaku target apakah sudah dilakukan dalam kehidupan sehari-hari; (8) Terminasi yaitu konselor menghentikan program bantuan.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah konseling behavioral teknik asertif efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP LAB UNDIKSHA? Tujuan melaksanakan penelitian ini adalah untuk meminimalisir perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP LAB UNDIKSHA.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian yang dilakukan menggunakan quasi eksperimen. Menurut Dantes (2012) quasi eksperimen merupakan penelitian yang ditandai dengan tidak adanya kelompok pembanding atau randomisasi. Sehubungan dengan hal tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling behavioral teknik asertif dalam meminimalisir perilaku agresif. Desain penelitian adalah *one groups pretest-posttest design*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif dan kualitatif, yaitu data tentang perilaku agresif siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode non tes berupa kuisioner tentang perilaku agresif pola Likert, baik itu dalam pengumpulan data pretest maupun posttest. Selanjutnya pengumpulan data menggunakan kuisioner yang berjumlah 34 item.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII 1 dan VIII 2 SMP LAB UNDIKSHA berjumlah 60 orang dan terbagi menjadi 2 kelas. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling, hal ini dikarenakan yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi saja. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan cara memberikan pretest berupa kuesioner perilaku agresif kepada seluruh siswa kelas VIII 1 dan VIII 2 SMP LAB UNDIKSHA. Tahap awal eksperimen dilakukan dengan memberikan pretest berupa kuesioner perilaku agresif kepada semua siswa kelas VIII 1 dan VIII 2. Berdasarkan hasil pretest, diperoleh 20 siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi. Data pada penelitian ini dikumpulkan menggunakan kuisioner Perilaku Agresif. Perilaku Agresif memiliki tiga aspek yaitu (1) menyerang sudut pandang orang lain, (2) menyakiti orang lain secara verbal, dan (3) melukai orang lain.

Uji validitas kuisioner dilaksanakan dalam beberapa tahapan, dimulai dari uji validitas isi yang dimintakan penilaian dari *expert judgment*. Penilaian dilakukan oleh dua penilai/pakar (*judges*). Berdasarkan hasil rekapitulasi penilaian oleh *judges* dan untuk mengetahui tingkat validitasnya, maka data dalam tabel rekapitulasi penilaian *judges* di rekap ke dalam tabel formula Gregory. Berdasarkan uji validitas, maka instrumen tersebut tergolong dalam kategori

“sangat tinggi” kevaliditasannya. Sehingga seluruh butir instrumen *Perilaku Agresif* dapat dikatakan *valid*, sehingga layak untuk di uji cobakan dilapangan.

Setelah diketahui validitas isi, maka dilanjutkan dengan uji validitas butir tes. Uji empiris dalam bentuk uji coba terpakai bertujuan untuk memperoleh tingkat validitas instrumen. Instrumen yang *valid* dapat mengukur apa yang semestinya diukur. Uji coba terpakai berarti kuesioner yang telah dinyatakan *relevan* dan memenuhi persyaratan validitas isi, langsung digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif. Dengan demikian diadakan uji coba terlebih dahulu terhadap kuesioner *Perilaku Agresif* siswa, kemudian hasil uji coba tersebut dianalisis terkait validitas dari masing-masing butir yang ada sebagai alat pengambilan data. Untuk mengukur validitas dari kuesioner, dilakukan dengan cara mengkorelasi skor tiap butir kuesioner terhadap total skor pada setiap faktor dari masing-masing responden yang akan diuji coba, dapat dihitung dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Pearson.

Selanjutnya dilakukan uji reliabilitas instrumen. Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran yang ditunjukkan oleh instrumen tersebut. Instrumen yang tinggi akan memberikan hasil yang relatif sama, sekalipun instrumen tersebut digunakan dalam kurun waktu yang berbeda dan dengan sampel responden yang berbeda juga. Untuk mengukur tingkat keajegan tes (kuesioner) digunakan perhitungan *alpha cronbach*. Dari hasil analisis validitas ternyata 35 butir *valid*. Berdasarkan data pada uji validitas untuk semua pernyataan kuesioner *Perilaku Agresif* yang *valid* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,98 yang kemudian dihubungkan dengan kriteria yang dibuat oleh Guilford, ternyata butir kuesioner *Perilaku Agresif* yang diuji cobakan memiliki derajat reliabilitas tergolong “tinggi”. Selain kuesioner peneliti juga membuat pedoman wawancara dan observasi sebagai penunjang/ metode pelengkap untuk mengetahui apakah hasil kuesioner yang telah diisi oleh siswa telah sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Pelaksanaan penelitian eksperimen quasi dilakukan oleh peneliti dengan dipandu oleh guru pembimbing sekolah tempat penelitian pada berbagai pertemuan. Pelaksanaan penelitian ini meliputi: (a) tahap persiapan eksperimen (menyusun RPBK, instrument kuisisioner, mengurus ijin penelitian, dan uji coba instrument), (b) tahap pelaksanaan eksperimen (pelaksanaan layanan klasikal, memberikan treatment kepada kelompok eksperimen), dan (c) tahap akhir eksperimen (pemberian posttest dan analisis data). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah 1) metode observasi, 2) metode wawancara, dan 3) metode kuisisioner. Tahap pelaksanaan eksperimen dilakukan dengan cara memberikan treatment berupa Konseling Behavioral Teknik Asertif sebanyak 8 kali Tahap akhir eksperimen merupakan tahap untuk mengukur penurunan perilaku agresif dengan cara memberikan *posttest* kepada kelompok tersebut. Instrument yang digunakan dalam *posttest* berupa kuisisioner yang sama dengan kuisisioner yang diberikan pada waktu *pretest*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *t-Test berpasangan*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Analisis data dalam penelitian ini termasuk analisis data kuantitatif, yaitu analisis yang didasarkan pada nilai kuantitatif variabel bebas (konseling behavioral teknik asertif) terhadap variabel terikat (perilaku agresif). Secara statistik *t-Test berpasangan* dimaksudkan untuk mengetahui efektivitas konseling behaviorak teknik asertif berdasarkan hasil pretest dan posttest. Hasil penelitian ini menemukan bahwa ada penurunan perilaku agresif terhadap siswa yang telah diberikan konseling behavioral teknik asertif yang pada sebelumnya memiliki perilaku agresif yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif terhadap siswa yang diberikan konseling behavioral teknik asertif. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan *Mean Rank* pada

*pretest* sebesar 156,6 dan *posttest* sebesar 96,8. Kemudian berdasarkan nilai probabilitas pada tabel diatas didapatkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 0,025 dengan hasil  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  yaitu  $62,94 \geq 2,093$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa terdapat efektifitas penurunan perilaku agresif dengan menggunakan konseling behavioral teknik asertif. Selanjutnya diharapkan bagi konselor agar mampu mengaplikasikan teknik ini dalam menangani klien yang memiliki perilaku agresif tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini kita dapat membuat aplikasi khusus berupa kuisioner perilaku agresif agar mampu mengetahui kecenderungan perilaku agresif dari para siswa/umum dan kita juga bisa langsung melakukan konseling via daring maupun tatap muka sesuai dengan kebutuhan klien. Berikut adalah hasil analisisnya :

**Tabel 01. Hasil Penelitian**

Intervensi	Pretest	Posttest
Konseling Behavioral Teknik Asertif	Mean	Mean
	156,6	96,8

Perilaku Agresif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Barbara Khare (2001) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku agresif diantaranya: (1) Faktor kepribadian, beberapa jenis kepribadian dapat menyebabkan perbedaan individu dalam perilaku agresif, antara lain: (a) Iritabilitas yang mengacu kepada kecenderungan untuk bereaksi secara impulsif, kontroversial, atau kasar terhadap provokasi atau sikap tidak setuju bahkan yang pakung ringan sekalipun, yang bersifat habitual ; (b) Kerentanan mengatur emosi didefinisikan sebagai kecenderungan individu untuk mengalami perasaan tidak nyaman, putus asa, tidak kuat dan ringkih; (c) Pikiran kacau versus perenungan menggambarkan sejauh mana seseorang mendapatkan stimulus agresif langsung menanggapi secara negatif atau mampu memikirkan pengalaman tersebut; (d) Kontrol diri mengacu pada hambatan internal yang seharusnya mencegah keterlepasan kecenderungan respon agresif; (e) Harga diri yang cenderung rendah dan tinggi dapat memicu perilaku agresif; (f) Gaya atribusi bermusuhan mengacu pada kecenderungan kebiasaan seseorang untuk menginterpretasi stimulus ambigu dengan cara bermusuhan dan agresif; (2) Faktor-faktor situasional, berikut ini pengaruh situasional terhadap perilaku agresif; (a) Penyerangan merupakan salah satu faktor yang paling sering menjadi penyebab agresif dan muncul dalam bentuk serangan fisik atau verbal; (b) Efek senjata, perilaku agresif akan lebih sering dilakukan ketika ada senjata, pisau, dan benda-benda tajam; (c) Karakteristik target merupakan ciri tertentu yang mempunyai potensi sebagai target agresif; (d) *In group vs out group conflict*, perilaku agresif sering kali didasari atas konflik antar kelompok; (e) Alkohol secara tidak langsung menyebabkan perilaku agresif meningkat; (f) Temperatur udara sering kali juga adalah determinan situasional agresif.

Temuan empiris penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh penurunan Perilaku Agresif terhadap siswa yang sudah diberikan treatment (teknik asertif). Selanjutnya dilakukan pengujian signifikansi tiap anak dengan membandingkan rata-rata sebelum diberikan treatment dengan sesudah diberikan treatment, ternyata rata-rata perilaku agresif siswa yang sudah diberikan treatment mengalami penurunan perilaku agresif. Berdasarkan kajian teori diatas maka patut diduga teknik asertif efektif diterapkan untuk menurunkan perilaku agresif pada siswa. Konsep pemikirannya adalah teknik asertif ini diberikan pada individu yang mengalami kecemasan, tidak mampu mempertahankan hak-haknya, terlalu lemah, membiarkan orang lain melecehkan dirinya, tidak mampu mengekspresikan amarahnya dengan benar dan cepat tersinggung. Menurut Kanfer dan Goldstein (1986) teknik asertif merupakan rangkuman yang sistematis dari keterampilan, peraturan, konsep atau sikap yang dapat mengembangkan dan melatih kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, keinginan dan kebutuhannya dengan penuh percaya diri dan kejujuran sehingga dapat berhubungan baik dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa penerapan konseling behavioral teknik asertif memiliki pengaruh yang positif terhadap penurunan perilaku agresif. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terkait antara konseling behavioral dengan teknik asertif. Penelitian dari Sari, Indriansari, dan Herliawati (2015) menunjukkan pengaruh latihan asertif terhadap penurunan perilaku agresif pada laki-laki usia remaja awal yang bermain game online jenis agresi di SMP Negeri 2 OKU. Penelitian lainnya dilakukan oleh Yunalia dan Haryuni (2020) yaitu untuk mengetahui hubungan antara kemampuan komunikasi asertif dengan perilaku agresif pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir dari setengah responden (40,5%) memiliki kemampuan komunikasi asertif yang baik dengan tingkat perilaku agresif sedang. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sarfika, Afriyeni, Hermalinda, dan Fernandes (2020) yaitu untuk mengurangi perilaku agresif melalui pemberian *rational emotive-behavior therapy* dan *assertive training*. Peserta kegiatan ini adalah remaja siswa di SMA Negeri 15 Padang dan SMA Negeri 9 Padang. Siswa tersebut diberikan terapi secara berkelompok dengan kuisioner *agression questtionare* (sebelum dan sesudah) untuk mengukur perilaku agresif yang dimiliki remaja. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada perubahan signifikan terjadi pada perilaku agresif fisik dan permusuhan.

## **PENUTUP**

Berdasarkan perolehan data dari hasil pengujian dan pembahasan dalam penelitian ini, secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif dengan menggunakan konseling behavioral teknik asertif. Teknik asertif terbukti efektif dalam membantu menurunkan perilaku agresif, hal ini dikarenakan teknik ini dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa, membuat siswa lebih percaya diri, dan siswa dapat mengekspresikan perasaannya dengan tepat. Dikarenakan keterbatasan peneliti dalam melaksanakan penelitian, disarankan pada peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan terhadap teknik asertif dengan variabel terikat yang berbeda dan melibatkan sampel yang lebih luas.

Berdasarkan hal tersebut diharapkan pihak sekolah maupun pihak terkait dapat lebih jeli dalam menyikapi perilaku agresif secara intens agar hal-hal tersebut dapat dicegah. Jika ada peserta didik yang mulai menunjukkan gejala perilaku agresif diharapkan konselor/guru bimbingan konseling dapat segera melakukan konseling behavioral teknik asertif seperti yang sudah peneliti terapkan. Karena konseling behavioral teknik asertif terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chaplin.J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi (Cetakan Keenam)*. Penerjemah: Kartiko,K. Jakarta : PT. Raja Grafiika Persada
- Dantes, Nyoman. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hakulinen, C., Jokela, M., & Hintsanen, M. 2013. *Serotonin Receptor 1B Genotype And Hostility, Anger And Aggressive Behavior Through The Lifespan*. Finlandia: The Young Finns Study.
- Kanfer, F.H. & Goldstein,A,P. 1986. *Helping People Change*. New York: Pergumon Press.
- Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Jakarta: CV. Mandar Maju.
- Khare Barbara. 2001. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Myers, D.G. 2010. *Social Psychology (9<sup>th</sup> Edition)*. New York: McGrw Hill.
- Pihasnawati. 2008. *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: Teras.
- Prastika, N.D. 2005. *Perbedaan Perilaku Agresif Remaja Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Extravert Dan Introvert*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.



- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Sarfika, Afriyeni, Hermalinda, & Fernandes. 2020. *Pemberian Rational-Emotive Behavior Therapy dan Assertive Training Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja Di Pauh Padang*. Padang: Universitas Andalas
- Sari, Indriansari, & Herliawati. 2015. *Pengaruh Latihan Asertif Terhadap Penurunan Perilaku Agresif Pada Laki-Laki Usia Remaja Awal yang Bermain Game Online Jenis Agresi di SMP Negeri 2 OKU*. Ogan Ilir: Universitas Sriwijaya
- Surya, Moh. 1988. *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep Dan Teori)*. Yogyakarta: Kota Kembang.
- Yunalia, & Haryuni. 2020. *Hubungan Antara Kemampuan Komunikasi Asertif Dengan Kejadian Perilaku Agresif Pada Remaja*. Kediri: Universitas Kediri
- Yusuf, Syamsu, & Juntika. 2005. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.