



**KEEFEKTIFAN PENDEKATAN
KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK
BERMAIN PERAN UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF PADA SISWA KELAS XI
SMA PURUSATAMA SEMARANG TAHUN 2006/2007**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh

LAILI INDRIYATI

1301402036

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2007**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di dalam Sidang Panitia pada ujian Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada

Hari : Selasa

Tanggal : 20 Februari 2007

Panitia Ujian	
Ketua Panitia	Sekretaris
<u>Dr. Agus Salim, M .Pd</u> NIP. 131127082	<u>Drs. Ninik Setyowani</u> NIP. 130788543
Pembimbing I	Anggota Penguji
<u>Drs. Supriyo, M. Pd</u> NIP. 130783045	1. <u>Drs. H. Suharso, M. Pd</u> NIP. 131754158
Pembimbing II	2. <u>Drs. Supriyo, M. Pd</u> NIP. 130783045

Prof. Dr. DYP Sugiharto, M. Pd. Kons
NIP. 131570049

3. Prof. Dr. DYP Sugiharto, M. Pd. Kons
NIP. 131570049

ABSTRAK

Laili Indriyati, 2007. *Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XI SMA Purusatama Semarang Tahun 2006/2007.* Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci: siswa SMA Purusatama, perilaku agresif, teknik bermain peran

Maraknya tindak kekerasan di kalangan pelajar telah menarik perhatian berbagai kalangan karena merupakan fenomena yang memprihatinkan. Pelajar yang tugas sebenarnya adalah belajar untuk masa depan diri dan bangsanya justru lebih tertarik melakukan tindak agresif yang bahkan berujung pada tindak kriminal. Hal tersebut juga terjadi di SMA Purusatama dimana banyak terjadi tindakan agresif, salah satunya adalah kasus perkelahian antar pelajar, yang dalam satu tahun ini terjadi sebanyak 5 kali. Dari latar belakang itulah terbersit pemikiran untuk menerapkan suatu pendekatan untuk mengurangi perilaku agresif yang dilakukan para pelajar.

Perilaku agresif adalah perilaku yang dilakukan seseorang dengan tujuan menyakiti benda atau orang lain. Penyebab munculnya perilaku agresif ini bersifat situasional dan non situasional. Salah satu jalan keluar yang mungkin dilakukan adalah dengan memanipulasi keadaan agar perilaku agresif itu berkurang dengan menerapkan teknik bermain peran, yang termasuk salah satu teknik dalam pendekatan behavioristik. Bermain peran ini adalah salah satu cara untuk melatih siswa agresif berempati terhadap calon korban. Menurut para ahli latihan empati ini terbukti efektif untuk mengurangi perilaku agresif.

Penelitian ini dilakukan di SMA Purusatama Semarang yang mengambil sampel dengan teknik *purposive sampling*, menjangkit 4 siswa kategori agresif tinggi dan 2 siswa kategori agresif sedang. Penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran dan variabel dependen Perilaku Agresif. Metode dan alat pengumpul data yang digunakan adalah Skala Agresifitas. Analisis data yang digunakan untuk desain *one group pre-test-post-test* ini adalah uji t (t-test).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan treatment dengan teknik bermain peran yang dapat dilihat dari hasil pre-test, perilaku agresif klien tinggi terutama pada perilaku agresif fisik. Kemudian setelah mendapat treatment, perilaku para klien ini berangsur turun meskipun tidak terlalu besar namun tergolong signifikan. Hasil analisis t-test yang diperoleh adalah $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau yang berarti H_0 diterima.

Dapat disimpulkan, Pendekatan Behavioristik dengan teknik bermain peran dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas XI SMA Purusatama Semarang tahun 2006/2007. Dari hasil penelitian ini disarankan pada pihak sekolah, terutama konselor sekolah, yaitu cara menangani siswa berperilaku agresif bukan dengan memberikan hukuman, melainkan dengan *personal approach* yang salah satunya dapat menggunakan Teknik Bermain Peran.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 5 Februari 2007

Yang menyatakan

Laili Indriyati
NIM. 1301402036



SURAT KETERANGAN SELESAI BIMBINGAN

Menyatakan bahwa:

Nama : Laili Indriyati

NIM : 1301402036

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

telah menyelesaikan bimbingan penyusunan penulisan skripsi yang berjudul “Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XI SMA Purusatama Semarang Tahun 2006/2007” dan siap untuk melaksanakan ujian.

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Supriyo, M. Pd
NIP. 130783045

Prof. DR. D. Y. P. Sugiharto, M. PD, Kons
NIP. 131570049

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Drs. H. Suharso, M. Pd
NIP. 131754158

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Μοττο

Doa dan perjuangan harus selalu ada dalam hidup! (Penyusun)

Περσεμβαν

Skripsi ini saya persembahkan untuk

- ☞ Dosen-dosen BK dan PPLK & BK yang selalu menyokong serta mendukung saya untuk maju
- ☞ Bapa' dan Mama tercinta, saya bangga menjadi putri kalian
- ☞ Mbah, Lik Mar dan mbakku Ida Mantofani, terima kasih karena selalu ada untukku
- ☞ Temanku Hanif yang selalu setia dan dengan tulus menjadi sahabatku selama 4 tahun ini
- ☞ Teman-teman seperjuangan, baik BK angk 02 maupun teman2kos Yasmin (Fita, Yanti, Ika, Sri, dan Nurul) serta mantan kos Puri Bunga. Terima kasih atas support-nya
- ☞ Dan almamater UNNES, saya bangga telah menjadi bagianmu.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil ‘alamin. Puji syukur dipanjatkan pada Tuhan YME yang telah memberikan nikmat kesehatan, kekuatan, serta hidayah dan kesabaran sehingga mampu diselesaikannya penyusunan penulisan skripsi yang berjudul “Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XI SMA Purusatama Semarang Tahun 2006/2007.”

Penyusunan penulisan skripsi ini didasarkan atas pelaksanaan penelitian konseling individual yang dilakukan dalam suatu prosedur terstruktur dan terencana dalam delapan kali pertemuan treatment dan dua kali pertemuan tambahan. Proses penulisan skripsi ini tidak banyak kendala yang menghambat, meskipun diakui penelitian akhir ini adalah tugas yang cukup berat diselesaikan. Namun, berkat Kuasa Tuhan YME dan kerja keras pantang mundur, terselesaikanlah skripsi ini.

Terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan arahan serta dukungan berbagai pihak, hingga disampaikan terima kasih kepada

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo, M. Si terima kasih telah memberi kesempatan kuliah di Universitas ini,
2. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Dr. Agus Salim, M. S. yang telah memberikan izin penelitian skripsi ini,
3. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Drs. H. Suharso, M. Pd. yang telah turut serta menyukseskan penyusunan penulisan skripsi ini,
4. Drs. Supriyo, M. Pd., Pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktu dan dengan sabar membimbing hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini,

5. Prof. Dr. DYP Sugiharto, M. Pd. Kons., Pembimbing II yang telah sangat membantu kelancaran penulisan skripsi ini hingga purna,
6. Kepala SMA Purusatama Semarang, Drs. Moch Hadiannur, S. Pd. yang telah mengijinkan terselenggaranya penelitian ini,
7. Waka Kurikulum SMA Purusatama Semarang, Anang Budiarmo, S. Pd. yang telah menyediakan waktu dan fasilitas yang lengkap untuk penelitian,
8. Konselor Sekolah SMA Purusatama Semarang, Sigit Subekti yang telah dengan tulus ikhlas membantu dalam pelaksanaan penelitian,
9. Para klien SMA Purusatama Semarang, Eriyana, Indah, Intan, Alvian, Okta, dan Solikin yang telah bekerja sama dengan baik sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar,
10. Teman-teman seperjuangan, mahasiswa BK angkatan 2002 dan anak kos, yang memberi motivasi hingga penyusunan skripsi ini selesai.

Terlepas dari usaha yang dilakukan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, kekurangan pastilah ada di dalamnya. Maka, sangat diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi kemajuan diri.

Akhirnya sangat diharapkan skripsi ini dapat diambil manfaatnya bagi perkembangan jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES menjadi lebih baik.

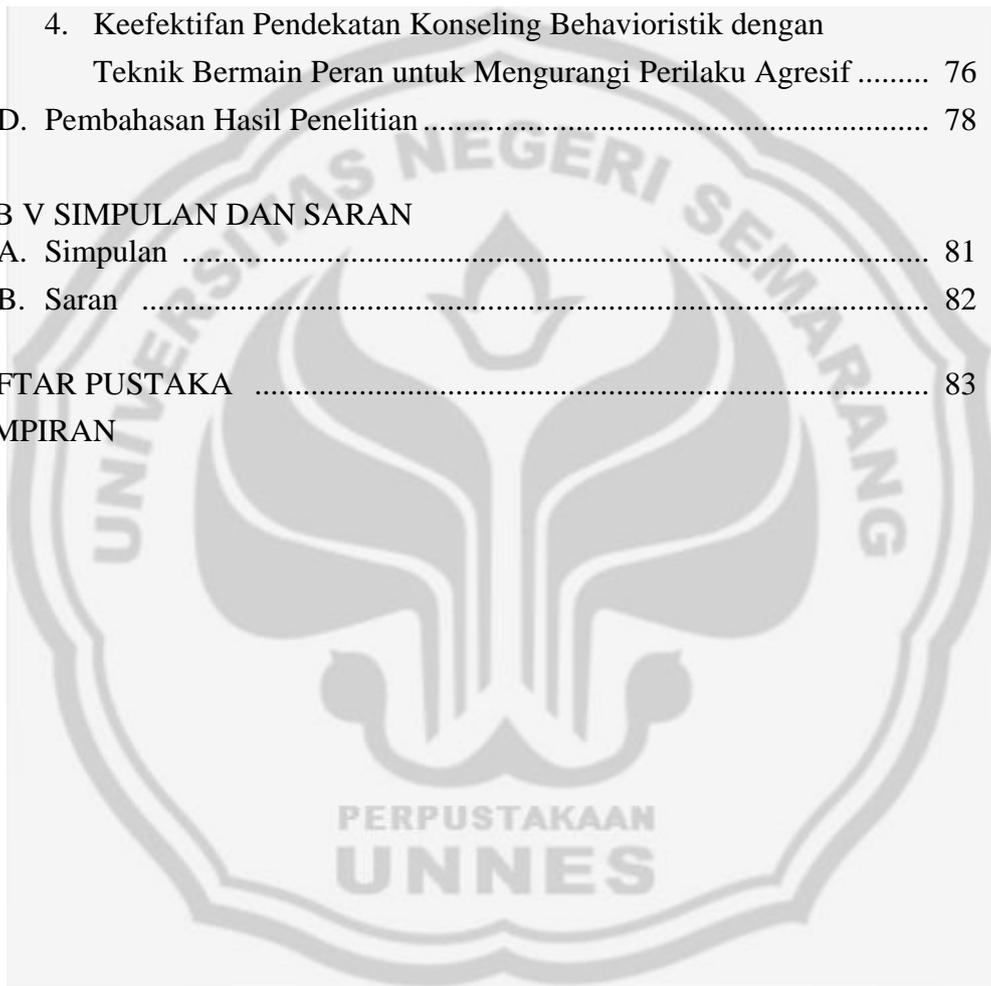
Februari, 2007

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Permasalahan	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat	5
E. Garis Besar Sistematika Skripsi	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Perilaku Agresif	8
B. Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran	21
C. Keefektifan Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel Penelitian	37
C. Variabel dan Definisi Operasioanal	38
D. Metode dan Alat Pengumpul Data	41
E. Validitas dan Reliabilitas	42
F. Teknik Analisis Data	43

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Persiapan Penelitian	46
B. Pelaksanaan Penelitian	47
C. Hasil Penelitian	
1. Hasil Pretest	50
2. Hasil Pertemuan Konseling Individu	52
3. Hasil Posttest	69
4. Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif	76
D. Pembahasan Hasil Penelitian	78
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	81
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan Pemberian Treatmen	35
Tabel 2 Kategori Tingkatan Perilaku Agresif	41
Tabel 3 Jadwal Pemberian Treatmen Konseling Individu pada klien kelas XI SMA Purusatama Semarang	46
Tabel 4 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif emosional Verbal	49
Tabel 5 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif Fisik Sosial	49
Tabel 6 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif Fisik Asosial	49
Tabel 7 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif Destruktif	50
Tabel 8 Hasil Posttest pada sub variabel Agresif Emosional Verbal	60
Tabel 9 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif Fisik Sosial	61
Tabel 10 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif Fisik Asosial	61
Tabel 11 Hasil Pretest pada sub variabel Agresif Destruktif	61
Tabel 12 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Emosional Verbal	62
Tabel 13 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Fisik Sosial	63
Tabel 14 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Fisik Asosial	64
Tabel 15 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Destruktif	65
Tabel 16 Rekapitulasi hasil Analisis t-test per sub variabel	66

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Emosional Verbal	62
Diagram 2 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Fisik Sosial	63
Diagram 3 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Fisik Asosial	64
Diagram 4 Beda Perilaku Agresif sebelum dan sesudah perlakuan sub Variabel Agresif Destruktif	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Layanan Bimbingan Konseling Layanan Konseling Individu di SMA Purusatama	85
Lampiran 2 Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi (Penilaian) Layanan Konseling Individu di SMA Purusatama	109
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	132
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	138
Lampiran 5 Hasil Pretes dan Posttes	143
Lampiran 6 Biodata Siswa yang menjadi Sampel Penelitian	148
Lampiran 7 Hasil Uji t (t-test)	152
Lampiran 8 Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	160



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekerasan yang dilakukan para pelajar akhir-akhir ini telah mencapai tingkat memprihatinkan. Media cetak maupun elektronik setiap harinya melaporkan berbagai tindak kekerasan yang dilakukan oleh pelajar. Ada yang mencuri sepeda motor milik temannya sendiri, berkelahi dengan teman atau orang yang belum dikenalnya, pertengkaran sengit yang berujung perkelahian, dan tawuran pelajar yang sedang menjadi pusat perhatian masyarakat luas. Maraknya aktivitas ini, yang sering disebut sebagai perilaku agresif, berdampak buruk bagi perkembangan emosional mereka.

Pelajar yang tugas sebenarnya adalah belajar dan mempersiapkan masa depannya sebaik mungkin agar menjadi intelektual muda harapan bangsa dan merupakan penerus-penerus generasi tua yang akan tergantikan justru lebih sering berperilaku agresif yang akan memperpuruk masa depannya. Terlebih lagi apabila pelajar-pelajar ini sudah mengenal minuman keras dan narkoba yang akan membunuh masa depan mereka secara perlahan dan dapat memicu perilaku tanpa sadar yang bisa berakibat fatal, melakukan kriminal misalnya.

Selain minuman keras, ada hal lain yang jarang menjadi perhatian orang mengenai penyebab kekerasan atau tindakan agresif, yaitu siaran televisi. Munculnya sinetron (sinema elektronika) bertemakan kehidupan remaja akhir-akhir ini ternyata juga bisa menyebabkan timbulnya kekerasan serta bisa membuat seseorang menjadi lebih agresif. Menurut Bushman (1995) dalam Krahe (2005:162), seseorang yang sering menonton acara televisi yang berbau

kekerasan lebih cenderung suka acara kekerasan dan lebih agresif. Bahkan Bushman telah melakukan penelitian dengan tujuan yang sama sebanyak tiga kali dengan hasil yang sama pula. Sinetron remaja yang muncul belakangan ini bisa menjadi model yang buruk bagi perkembangan remaja atau anak yang menontonnya. Alasannya, dalam sinetron-sinetron itu banyak disuguhkan adanya perebutan kekuasaan, harta, perhatian yang tidak wajar, penindasan pada tokoh yang lemah, dan permusuhan. Walaupun mungkin bertujuan baik untuk memberi contoh bahwa yang jahat pasti akan kalah, namun “tips penindasan-lah” atau cara menyakiti orang lainlah yang akan terekam pada benak penonton. Bahkan dari observasi ditemukan fakta bahwa para penonton sinetron semacam itu akan terus mengingat kata-kata tokoh antagonis yang kasar dan menyakitkan.

Niat dan harapan untuk menyakiti orang lain sebagai awal terbentuknya perilaku agresif menunjukkan seorang agresor sudah mengesampingkan rasa kemanusiaan. Ada hal-hal kecil yang mungkin tidak disadari pelaku sebagai tindakan agresi, seperti perkataan yang menyakitkan adalah suatu bentuk agresi untuk menyerang orang lain tanpa kekerasan fisik, namun dapat menimbulkan kekerasan fisik. Contoh lain adalah perilaku merusak barang milik teman, merampas benda-benda milik orang lain, mengancam, dan memfitnah, merupakan bentuk-bentuk perilaku agresif yang sering dilakukan oleh pelajar.

Situasi kota Semarang yang merupakan kota besar sudah dapat menjadi ukuran kemungkinan terjadinya tindakan agresi. Tekanan-tekanan secara fisik

maupun psikis dari lingkungan dan frustrasi karena berbagai hal, ditambah lagi situasi di suatu tempat yang padat, bising, dan tekanan lingkungan lain, bisa menimbulkan tindakan agresif seseorang di dalamnya. Hal ini sangat dimungkinkan terjadi di sekolah-sekolah, apalagi dengan siswa yang memang telah mempunyai potensi agresif, akan sering terjadi perilaku agresi atau kekerasan di lingkungan sekolah.

SMA Purusatama adalah salah satu sekolah di Semarang dimana banyak siswa yang menunjukkan tingkat agresi tinggi. Terlebih lagi lokasi sekolah ini di perkotaan yang memungkinkan para siswanya sering berinteraksi dengan *stressor* lingkungan perkotaan. Menurut konselor di sekolah tersebut, telah terjadi lebih kurang 3 peristiwa perkelahian dengan teman satu sekolah, baik antar angkatan maupun satu angkatan, serta 2 kasus perkelahian dengan sekolah lain. Peristiwa-peristiwa itu memang sudah terjadi, namun dirasa perlu untuk mengurangi peristiwa-peristiwa yang sama di waktu yang akan datang. Para pelajar yang diindikasikan bersifat agresif diberi suatu treatment agar (paling tidak) perilaku-perilaku agresif mereka dapat berkurang atau bahkan dapat menjadi perilaku yang asertif.

Perilaku agresif apabila ditelusuri, banyak dilakukan oleh siswa kelas XI. Dimungkinkan pada kelas XI inilah waktu yang tepat untuk mengekspresikan diri dibanding pada waktu tahun sebelum dan sesudahnya. Pada saat kelas XI ini, siswa pada umumnya sedang dalam proses pencarian jati diri yang menunjukkan gejala-gejala seperti; nakal, bandel, tidak mau mendengar orang lain, cenderung berlaku seenaknya, sangat tergantung pada

peer group-nya, dan pergaulan dengan “dunia luar” lebih sering di lakukan. Kelas XI pada tiap jenjang sekolah menengah, siswa merasa lebih santai. Alasannya pada waktu kelas X siswa dalam proses orientasi dan adaptasi dengan lingkungan sekolahnya dan kelas XII siswa biasanya sedang berkonsentrasi dengan ujian akhir sekolah yang menyebabkan siswa harus lebih konsentrasi belajar. Namun, apabila aspek negatif dari pencarian jati diri selama satu tahun (pada kelas XI) lebih dominan, siswa biasanya akan terus membawa kebiasaan buruk pada tahun-tahun berikutnya. Kemungkinan buruk masa depan inilah yang harus diwaspadai oleh pendidik dan orang tua dalam menjaga kemungkinan buruk pada anak didik dan atau anak-anaknya sehingga dapat terus berjalan pada jalurnya, namun dengan jalan tidak terlalu “memproteksi, mengendalikan dan mengawasi”.

Dengan latar belakang di atas, direncanakan suatu tindakan untuk pelaku agresif dengan pendekatan Behavioristik. Dalam hal ini akan digunakan teknik bermain peran yang merupakan bagian dari pendekatan Behavioristik di mana treatment yang diberikan bertujuan mengubah tingkah laku yang maladaptif menjadi perilaku adaptif, dalam hal ini mengubah perilaku agresif menjadi tingkah laku asertif/tidak agresif, pada siswa-siswa yang sudah telanjur berperilaku agresif pada umumnya dan seluruh siswa SMA Purusatama kelas XI pada khususnya. Sebelum diadakan tindakan dengan teknik bermain peran, terlebih dahulu diberikan layanan informasi bidang pribadi mengenai perilaku agresif. Manfaat dari layanan informasi ini adalah sebagai pemahaman siswa tentang perilaku agresif dan juga akibat yang

ditimbulkannya. Layanan ini mencakup pengertian, jenis, bentuk perilaku agresif, penyebab, dan akibat. Selanjutnya setelah terdeteksi siapa yang cenderung berperilaku agresif, akan dilakukan treatment secara konseling individu. Dalam treatment ini akan mencakup latihan-latihan seperti latihan relaksasi dan bermain peran serta penayangan sebuah film yang menunjukkan seseorang melakukan tindakan agresif dengan penyebab frustrasi. Sangat diharapkan tahap-tahapan ini dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas XI SMA Purusatama Semarang tahun 2006/2007.

B. Rumusan Permasalahan

Apakah Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran efektif untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada Siswa Kelas XI SMA Purusatama Semarang tahun 2006/2007? Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka akan lebih dioperasionalkan sebagai berikut

1. Bagaimanakah perilaku agresif siswa sebelum diterapkannya Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran?
2. Bagaimanakah perilaku agresif siswa sesudah diterapkannya Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran?
3. Bagaimanakah perbandingan perilaku sebelum dan sesudah diterapkannya Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pendekatan Konseling Behavioristik dengan teknik Bermain Peran

dalam mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas XI SMA Purusatama Semarang tahun 2006/2007, dengan operasionalnya

1. Untuk mengetahui perilaku agresif siswa sebelum diterapkannya Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran.
2. Untuk perilaku agresif siswa sesudah diterapkannya Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran.
3. Untuk mengetahui perbandingan perilaku sebelum dan sesudah diterapkannya Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari terealisasikannya penelitian ini adalah

1. Manfaat Teoritis,

Diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu Bimbingan dan Konseling pada khususnya tentang teknik Bermain peran untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa.

2. Manfaat Praktis,
 - a. Bagi para siswa (klien), kesadaran bahwa perilaku agresif adalah merugikan dapat diperoleh,
 - b. Sebagai tambahan pengetahuan bagi para konselor dalam mengatasi individu yang berperilaku agresif, dan
 - c. Pada peneliti-peneliti lain agar dapat menjadi tambahan kajian dalam mengembangkan penelitian serupa. Masih banyak siswa agresif di sekitar kita yang membutuhkan penanganan lebih intensif dibanding siswa lainnya.

E. Garis Besar Sistematika Skripsi

Susunan skripsi yang dirancang adalah meliputi bagian-bagian, Bagian Awal Skripsi berisi Halaman Pengesahan, Abstraksi, Moto dan Persembahan, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Diagram, dan Daftar Lampiran.

Bagian Isi Skripsi terdiri dari 5 (lima) Bab yaitu Bab I Pendahuluan yang meliputi Latar Belakang, Rumusan Permasalahan, Tujuan, dan Manfaat, Garis Besar Sistematika Skripsi.

Bab II adalah Landasan Teori yang berisi Perilaku Agresif, Pendekatan Behavioristik dengan teknik Bermain Peran, Keefektifan Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Bermain peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif.

Bab III yaitu Metode Penelitian, meliputi Jenis Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Variabel dan Definisi Operasioanal, Metode dan Alat Pengumpul Data, Validitas dan Reliabilitas, dan Teknik Analisis Data.

Bab IV Hasil Penelitian, berisi Persiapan Penelitian, Hasil Penelitian, dan Pembahasan. Dan Bab V Penutup, berisi Simpulan dan Saran.

Bagian Akhir Skripsi berisi Daftar Pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Perilaku Agresif

1. Pengertian Perilaku Agresif

Agresifitas atau perilaku agresif masih belum banyak dikenal oleh publik. Istilah-istilah yang telah dikenal banyak orang sebenarnya merupakan bagian dari perilaku agresif ini. Namun banyak juga yang salah mengartikan perilaku agresif ini. Banyak yang memaknai kalau perilaku agresif adalah perilaku seorang wanita yang mengejar-ngejar pria untuk tujuan memilikinya dengan berbagai cara, meskipun pria yang dikejar tidak menanggapi.

Untuk memperjelas tentang batasan perilaku agresif, berikut diuraikan di bawah ini. Dari kamus lengkap Psikologi Chaplin yang diterjemahkan oleh Kartono, makna dari *Aggression* (agresi, penyerangan, serangan) adalah

- a). Satu serangan atau serbuan, tindakan permusuhan yang ditunjukkan pada seseorang/benda.
- b). (Freud) pernyataan kesadaran/proyeksi dari naluri kematian atau Thanatos.
- c). (Adler) perwujudan kemauan untuk berkuasa dan menguasai orang lain.
- d). Sebarang reaksi terhadap frustrasi (*frustration-aggression hypothesis*).
- e). Upaya dengan kekerasan/pengejaran dengan berani suatu tujuan.
- F). (Murray) kebutuhan untuk menyerang, memperkosa atau melukai orang lain, untuk meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahati, mengejek, mencemooh atau menuduh secara jahat, menghukum berat atau melakukan tindakan sadistis lainnya (Kartono, 2004:15-16).

Berarti agresi adalah perilaku yang diwujudkan secara nyata untuk melukai orang lain. Dalam arti lain agresi adalah bentuk kata kerja (perbuatan nyatanya).

Arti Aggressiveness (agresifitas) menurut Chaplin (Kartono, 2004:16) adalah “a). Kecenderungan habitual (yang dibiasakan) untuk memamerkan permusuhan. b). Pernyataan diri secara tegas, penonjolan diri, penuntutan/pemaksaan diri, pengejaran dengan penuh semangat suatu cita-cita. c). Dominasi sosial, kekuasaan sosial, khususnya yang diterapkan secara ekstrem”. Untuk makna agresifitas atau perilaku agresif adalah sifat dari suatu perilaku. Dengan kata lain agresifitas adalah semua perilaku yang bersifat agresif atau bisa pula dimaknai sebagai kata benda/bentuk-bentuk perilaku yang berupa agresi.

Kemudian beberapa ahli memaknai perilaku agresif secara komprehensif seperti Buss mengemukakan agresi adalah ‘sebuah respons yang mengantarkan stimuli beracun kepada makhluk hidup lain.’. Sedangkan Tedeschi & Felson dalam buku yang sama mengartikan agresi sebagai perilaku yang sudah diniati untuk menimbulkan akibat negatif dan terkandung harapan untuk menghasilkan sesuatu. Dan pendapat dari Baron & Richardson mendefinisikan agresi sebagai bentuk perilaku yang dimaksud untuk menyakiti atau melukai makhluk hidup lain yang terdorong untuk menghindari perlakuan itu (Krahe, 2005:7-15) Sedangkan Sugiyo (2005:112) mengemukakan pendapatnya mengenai sikap agresi yaitu penggunaan hak sendiri dengan cara melanggar hak pribadi orang lain.

Menurut Chandra seorang psikiater pada Sanatorium Dharmawangsa Jakarta mendefinisikan Aggression adalah perilaku ancaman secara verbal

atau fisik yang bila dilaksanakan akan dapat menimbulkan trauma/luka pada orang lain, diri sendiri atau harta benda. (Chandra, www.jiwasehat.com/article.php). Selanjutnya juga dijelaskan bahwa perilaku agresif dapat bersifat situasional (dicituskan atau diprovokasi oleh situasi tertentu) maupun non situasional (tidak terprovokasi oleh situasi), pasif, fisik, atau interictal. Hal yang sama dikemukakan oleh Devito (1989:144) yaitu

Aggressiveness may also be considered as being of two types are situational and generalized. Situationally aggressive people are aggressive only under certain conditions or in certain situations. While of generally aggressive people, on the other hand, meet all or at least most situational with aggressive behavior.

Para pakar masih memperdebatkan mengenai kejelasan batasan perilaku agresif ini. Menurut Sugiyo (2005:110) ada empat sisi yang menyebabkan perbedaan sudut pandang para ahli dan yang berimbas pada perbedaan konsep agresifitas ini. Keempat sisi tersebut adalah dilihat dari niatan pelaku, didasarkan pada norma sosial, dikaitkan dengan perasaan agresif, dan agresi yang digunakan sebagai alat mencapai tujuan tertentu. Berikut penjelasannya;

a. Dilihat dari niatan untuk melukai

- 1). Aliran Behaviorisme menyatakan seseorang dinyatakan agresif bila telah nyata-nyata melukai orang lain
- 2). Aliran kognitif mengemukakan agresif sebagai tindakan seseorang yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain. Jadi aliran ini menyoroti niat yang masih dalam hati sudah dikategorikan sebagai perilaku agresif.

b. Didasarkan pada norma sosial yang disepakati. Menurut Sears perilaku ini dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu agresi anti sosial, agresi pro sosial, agresi yang disetujui. Penjelasannya berikut:

1). Agresi anti sosial, yaitu perilaku agresif yang timbul dengan maksud melukai orang lain. Misalnya menyerang orang karena dendam.

2). Agresi pro sosial, yaitu agresi yang sebenarnya bermaksud baik, misalnya mendemo kepala desa yang korupsi.

3). Agresi yang disetujui, yaitu agresi yang tidak diterima oleh norma sosial tetapi masih dalam batas kewajaran. Misalnya seorang pelatih yang mengeluarkan pemain yang melanggar peraturan.
(Sears, 1994:45)

c. Dikaitkan dengan perilaku atau perasaan agresif. Maksudnya, perilaku agresif merupakan manifestasi dari perasaan yang dialami seseorang. Misalnya, perasaan kecewa ditumpahkan dengan perilaku memukul atau membanting. Sedangkan Perasaan agresif itu sendiri yaitu bentuk perilaku agresif yang berhubungan dengan suasana hati seperti marah tetapi tidak ditunjukkan dalam perilaku (dendam).

d. Agresi instrumental yaitu perilaku agresif yang digunakan untuk tujuan praktis dan melukai orang lain. Misalnya pembunuh bayaran dan tukang pukul, dan sebagainya melakukan tindakan agresi demi mendapatkan uang.

Dari beberapa definisi yang diungkapkan oleh para ahli di atas dapat disimpulkan sebagai berikut, perilaku agresi adalah perilaku sosial yang berdampak pada orang lain yang bersifat menyakiti/merugikan, yang dilakukan baik secara verbal maupun non verbal, baik karena akibat situasional maupun general.

2. Jenis-jenis dan Indikator Perilaku Agresif

Ada berbagai bentuk perilaku agresif yang sering terjadi pada diri seseorang. Salah satunya adalah seperti yang dikemukakan oleh Murry dan Bellak bahwa perilaku agresif meliputi, agresifitas emosional verbal, agresifitas fisik sosial, agresifitas destruktif, dan agresifitas sosial.

- a. *Agresifitas Emosional Verbal*, yang termasuk di dalamnya adalah marah atau membenci orang (meskipun pernyataan itu dinyatakan dengan kata-kata), mengutuk, perang mulut, mengkritik, menghina, memperingatkan dengan keras, menyalahkan dan menertawakan, mencetuskan agresi dan melawan kritik-kritik sosial.
- b. *Agresifitas Fisik Sosial*, yang termasuk di dalamnya adalah berkelahi atau membunuh dalam membela diri atau membela orang yang dicintai, membalas dendam suatu ketidakadilan, dan penghinaan tanpa suatu pancingan serta menghukum orang yang melakukan tindakan tercela.
- c. *Agresifitas Fisik Asosial*, yang termasuk di dalamnya adalah perbuatan mendorong, menyerang, melukai atau membunuh orang lain, merampok, melakukan tindakan kejahatan, melukai atau berkelahi

tanpa alasan yang jelas dan pantas, membalas sakit hatinya dengan pengrusakan dan kekejaman berlebihan.

- d. *Agresifitas Destruktif* yang termasuk di dalamnya adalah tindakan menyerang dan membunuh binatang, memecah, membanting, menghancurkan, membakar sesuatu, melukai orang lain, menyekiti diri sendiri, dan melakukan tindakan bunuh diri.

Dalut menjelaskan bentuk-bentuk agresi sebagai berikut

- 1). Menyerang secara fisik (memukul, merusak, mendorong),
- 2). Menyerang dengan kata-kata, 3). Mencela orang lain, 4). Menyerbu daerah lain, 5). Mengancam melukai orang lain, 6). Main perintah, 7). Melanggar milik orang lain, 8). Tidak menaati perintah, 9). Membuat permintaan yang tidak pantas atau perlu, 10). Bersorak-sorak, berteriak atau berbicara keras pada saat yang tidak pantas, 11). Menyerang tingkah laku yang dibenci. (Dayakisni, 2003:213)

Sedangkan menurut pendapat Madinus dan Johnson mengelompokkan agresi menjadi 4 kategori, yaitu menyerang fisik, menyerang suatu obyek, secara verbal atau simbolis, dan pelanggaran terhadap hak milik orang lain. Berikut penjelasannya;

- a. Menyerang fisik, termasuk di dalamnya adalah memukul, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, memarahi. Maksudnya perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti fisik target, sehingga lebih bisa diamati.
- b. Menyerang suatu objek, yang dimaksud di sini adalah menyerang benda mati atau binatang. Ada pelaku-pelaku agresif yang menumpahkan emosinya untuk menghancurkan barang-barang yang di sekitarnya.

- c. Secara verbal atau simbolis, yang termasuk di dalamnya adalah mengancam secara verbal, menjelek-jelekkkan orang lain, sikap mengancam dan sikap menuntut.
- d. Pelanggaran terhadap hak milik orang lain atau penyerangan daerah orang lain. Intinya orang yang agresif menginginkan kemenangan atas orang lain, entah itu melanggar peraturan atau tidak. (Dayakisni, 2003:214)

Dari banyak ciri orang yang berperilaku agresif di atas, dapat dibuat suatu indikator. Indikator orang berperilaku agresif adalah a). Dengan verbal, seperti marah dengan mengeluarkan kata-kata kasar/menyakitkan, mengutuk, perang mulut, mengancam, menghina/mencela orang lain, main perintah, bersorak/berteriak pada saat yang tidak tepat, membuat permintaan yang tidak pantas/tidak perlu. b). Nonverbal seperti, berkelahi, membalas dendam, berkelahi tanpa alasan yang jelas, berkelahi tanpa alasan yang pantas, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, menyerang binatang atau benda mati, pelanggaran hak milik orang lain, membanting sesuatu, membakar, dan menyakiti diri sendiri.

3. Faktor-faktor Penyebab Munculnya Agresi

Perilaku agresi tidak begitu saja muncul tiba-tiba, namun akan terlihat apabila ada situasi-situasi khusus yang menyebabkannya. Apabila dikatakan agresi adalah sifat bawaan (*nature*) tidaklah 100% benar, karena menurut Krahe (2005:132-133) seseorang lebih agresif bila telah membawa gen agresif, namun hal itu bisa diminimalkan atau

dimaksimalkan tergantung lingkungan yang mempengaruhinya (*nurture* atau *fenotipe*). Yang paling banyak menimbulkan perilaku agresi adalah situasi saat itu, seperti stimulus agresi, alkohol, temperatur, dan stressor lingkungan lain. Berikut adalah penjelasannya.

a. *Stimulus agresif*

Yang dimaksud dengan stimulus agresif adalah rangsangan-rangsangan yang dapat menimbulkan perilaku agresi muncul. Hal ini biasa dilakukan oleh para peneliti untuk mengetahui seberapa agresifnya seseorang. Stimulus yang dilakukan seperti menerobos antrean di loket, menghalangi jalannya mobil lain saat lampu hijau, merebut barang dari tangan orang lain, dan tontonan televisi yang sarat dengan kekerasan. Hal-hal ini dilakukan untuk memprovokasi situasi sehingga dapat diketahui siapa yang paling agresif diantara orang-orang lain dalam situasi yang sama.

b. *Alkohol*

Alkohol sangat dimungkinkan dapat memicu timbulnya perilaku agresi pada sekelompok orang. Lihat saja banyaknya perkelahian antar penonton dangdut, penonton band, atau pertunjukkan lain yang sebagian besar orangnya telah minum alkohol. Dan coba bandingkan dengan situasi serupa yang sebagian besar penontonnya tanpa minum alkohol. Bukti empirisnya dilakukan oleh beberapa ahli dengan menggunakan tiga pendekatan, yaitu pendekatan yang difokuskan pada efek farmakologis, pendekatan kedua berhubungan dengan

mekanisme psikologis, dan pendekatan yang ketiga menghubungkan dengan gangguan pemrosesan informasi kognitif.

c. *Temperatur*

Hawa dingin atau panas pun ternyata berpengaruh terhadap tingkat agresif seseorang. Seseorang yang sedang kedinginan akan kecil kemungkinan melakukan agresi dibandingkan dengan orang yang sedang kepanasan. Dalam Krahe menyebutkan sejak akhir abad ke-19 para ilmuwan telah meneliti kaitan antara temperatur dengan peningkatan agresifitas. Sedangkan dalam penelitian modern yang dilakukan Anderson & Anderson menggambarkan tiga pendekatan metodologis utama untuk meneliti hubungan antara temperatur udara dan agresi, yaitu pendekatan pertama mengidentifikasi efek wilayah geografis dimana agresi lebih prevelen di wilayah-wilayah geografis yang lebih panas dibanding di wilayah-wilayah yang lebih dingin (Anderson & Anderson, 1998). Pendekatan kedua dirancang untuk mengidentifikasi efek periode waktu yaitu menelaah variasi tingkat agresi sebagai fungsi perubahan temperatur udara antar waktu (musim, bulan, waktu-waktu dalam sehari). Dan pendekatan yang ketiga adalah penelitian-penelitian yang mencari efek hawa panas secara serentak, yaitu mengukur temperatur udara dan perilaku agresif pada saat yang sama dan mengamati efek variasi temperatur udara terhadap kemungkinan perilaku agresif (Krahe, 2005:132-133).

d. *Stressor lingkungan lain*

Selain faktor-faktor di atas, masih ada tiga lagi aspek yang diduga dapat memicu timbulnya atau meningkatnya agresivitas yaitu keadaan berdesakan (*crowding*), kebisingan, dan polusi udara. Dalam keadaan berdesakan orang lebih cenderung untuk cepat marah atau emosi sehingga sangat dimungkinkan terjadi perilaku agresi. Demikian juga pada kondisi bising. Orang yang sedang lelah, membutuhkan konsentrasi lebih, yang menginginkan suasana tenang, apabila dihadapkan pada suasana bising akan cenderung cepat emosi yang memungkinkan terjadinya agresi pada orang atau sesuatu yang menimbulkan kebisingan. Polusi udara yang ditimbulkan oleh asap rokok, menurut penelitian, lebih menimbulkan sikap bermusuhan pada subyek-subyek yang berada di dekat orang yang merokok.

Perilaku agresif juga bisa muncul karena faktor-faktor berikut, yaitu Deindividualis, kekuasaan dan kepatuhan, provokasi, serta pengaruh obat-obatan terlarang. Berikut penjelasannya;

a. *Deindividualis*

Menurut Lorenz deindividualis dapat mengarahkan individu kepada keleluasaan dalam melakukan agresi sehingga agresi yang dilakukan menjadi lebih intens (Dayakisni, 2003:208). Bagi setiap individu yang secara psikologis sehat, identitas dirinya maupun identitas individu-individu lain merupakan hambatan personal yang bisa mencegah pengungkapan agresi atau setidaknya membatasi agresi yang dilakukan. Karena itulah dengan hilangnya sementara identitas

diri pelaku dan target kemungkinan munculnya agresi menjadi lebih besar, lebih leluasa, dan lebih intens.

b. Kekuasaan dan kepatuhan

Peranan kekuasaan sebagai pengarah kemunculan agresi tidak dapat dipisahkan dari salah satu aspek penunjang kekuasaan itu, yakni kepatuhan. Bahkan kepatuhan itu sendiri memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan dan intensitas agresi individu.

c. Provokasi

Wolfgang menyatakan bahwa tiga per empat dari 600 pembunuhan yang diselidiki terjadi karena adanya provokasi dari korban atau orang lain (Dayakisni, 2003:209).

d. Pengaruh obat-obat terlarang

Banyak terjadinya perilaku agresif dikaitkan pada mereka yang mengkonsumsi alkohol. Mengkonsumsi alkohol dalam dosis tinggi akan memperburuk proses kognitif terutama pada informasi yang kompleks dan menyebabkan gangguan kognitif, yaitu mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau bertahan dalam situasi-situasi sulit (Dayakisni:2003:210).

Dari faktor-faktor penyebab menurut berbagai teori di atas, akan dimunculkan pengaruh situasional untuk memancing seberapa agresif seorang objek penelitian. Stressor yang telah dipilih adalah provokasi verbal maupun non verbal dan tontonan televisi/menyaksikan film yang sarat dengan kekerasan/perilaku agresif.

4. Upaya Mengurangi Perilaku Agresi

Untuk mengurangi kemungkinan munculnya agresi dengan frekuensi yang sering, para ahli telah mengajukan beberapa cara atau teknik. Teknik-teknik yang digunakan diambil disesuaikan dengan kadar sifat agresif yang dimiliki oleh individu dan pada kondisi apa individu tersebut menunjukkan agresi. Pendekatan yang dilakukan untuk mengurangi agresi ini tidak hanya dilakukan pada individu yang mengalami agresi namun juga pada masyarakat yang melingkupi individu tersebut.

Teknik-teknik yang diterapkan pada individu adalah katarsis, hukuman, dan mengelola kemarahan. Sedangkan di masyarakat diusahakan suatu situasi yang tidak menyebabkan individu melakukan tindakan agresi, seperti hubungan yang harmonis, menghilangkan stressor lingkungan lainnya, penciptaan lingkungan fisik dan sosial yang membatasi peluang perilaku agresif, dan pada pengontrolan tontonan yang berkualitas dan jauh dari sifat kekerasan.

- a. *Katarsis* adalah suatu teknik yang diadopsi dari pendapat Freud dan Lorenz yaitu ‘ventilasi perasaan bermusuhan dapat melepaskan impuls-impuls agresif yang secara temporer mengurangi kemungkinan perilaku agresif’ (Krahe, 2005:254). Namun, penelitian modern menghasilkan temuan yang memperlihatkan katarsis bukan hanya tidak efektif tetapi juga kontraproduktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tindakan agresif imajiner yaitu dengan berpura-pura melakukan agresi atau memainkan peran agresi lebih berkemungkinan meningkatkan agresi daripada menurunkannya. Hal ini juga berlaku untuk efek

menonton tindakan kekerasan di media (Berkowitz, 1993). Dalam suatu penelitian lanjutan, Bushman, dkk (1999) menelaah proposisi yang mengatakan bahwa terlibat dalam katarsis justru meningkatkan, bukan mengurangi, kecenderungan responden untuk bertindak secara agresif terhadap target manusia.

b. *Hukuman* dipercaya sebagai teknik aversi yang dapat membuat takut pelaku kesalahan. Namun, para peneliti modern berpendapat bahwa hukuman berkemungkinan menimbulkan efek negatif pada targetnya yang justru akan menimbulkan tindakan agresi lanjutan. Bisa saja membuat jera pelakunya, sehingga diharapkan dengan adanya hukuman untuk menunjukkan bahwa perbuatan itu salah, pelaku tidak lagi mengulangi perilaku salah tersebut. Pelaku biasanya akan terus mengingat hal yang diwarnai dengan hukuman, amarah, dan teguran. Namun, ada kalanya para pelaku ini tidak mengindahkan hukuman, amarah, dan teguran bahkan terus jalan yang merupakan indikasi memberontak).

c. *Mengelola kemarahan*. Teknik ini mengajarkan pelaku agresi pada ketrampilan-ketrampilan baru, yang memungkinkan pemberian alternatif pada perilaku selain agresi. Fokus pendekatan mengelola kemarahan adalah menunjukkan kepada individu agresif terhadap model kemarahan yang bisa dimengerti dan hubungannya dengan kejadian, pikiran, serta perilaku kekerasan yang dipicu olehnya (Howwels dalam Krahe, 2005:359-360). Pendekatan ini mendasarkan

pada prinsip-prinsip kognitif perilaku dan teknik konseling (menggunakan bermain peran) pada umumnya serta *stress inoculation training* (SIT) Meichenbaum (1975) pada khususnya. Pada prinsipnya perilaku agresif adalah perilaku yang dapat dipelajari sehingga dalam pengubahannya juga dapat dipelajari. Maka teknik yang tepat untuk mengurangi/menghapuskan perilaku tersebut adalah dengan pembelajaran menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan kemudian menggantinya dengan perilaku yang diinginkan.

B. Pendekatan Behavioral dengan Teknik Bermain peran

Proses konseling tidak bisa lepas dari pendekatan-pendekatan teoritis dalam memberikan bantuan pada klien. Dari mulai pendekatan yang klasik (Psikoanalisa, Behavioristik, dan Humanistik) sampai pendekatan-pendekatan baru yang sampai saat ini masih terus berkembang yang pada dasarnya merupakan perbaikan-perbaikan dari tiga pendekatan di atas. Masing-masing pendekatan mempunyai kekhususan dalam cara menangani berbagai masalah. Seperti Psikoanalisa ditujukan untuk mengatasi masalah yang bersumber pada masa lalu yang dipendam dan mengakibatkan masalah di masa sekarang. Behavioristik menangani permasalahan sekitas perilaku nyata yang maladaptif dan merupakan hasil belajar dari lingkungan. Sedangkan Humanistik dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami masalah yang berkaitan dengan perilaku yang bertanggungjawab dan manusia memerlukan pengakuan sosial. Pada perilaku agresif dimana perilaku maladaptif yang bisa dipelajari

dan perilaku yang nampak, apabila akan ditangani sesuai dengan prosedur pendekatan Behavioristik.

1. Pandangan tentang Sifat Manusia

Pendekatan Behavioral adalah suatu pendekatan dalam konseling yang berpusat pada perubahan tingkah laku klien. Pendekatan ini dimulai dengan eksperimen Pavlov yang kemudian menuaikan inspirasi pada Watson, Burnham, dan Mateer (Pujosuwarno, 1993:79).

Pendekatan Behavioral menyatakan tingkah laku manusia sebagai respons yang dipelajari pada suatu kejadian, pengalaman, atau rangsangan dalam perjalanan hidup seseorang dan mereka meyakini perilaku tersebut dapat dimodifikasi. Inti dari pendekatan Behavioral adalah perilaku manusia merupakan hasil belajar dari lingkungannya sehingga perilaku tersebut dapat diubah dengan memanipulasi dan mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Proses konseling yang dilakukan merupakan suatu penataan proses/pengalaman belajar untuk membantu individu mengubah perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya (Surya, 2003:25). Perilaku salah suai (*mal adaptive*) merupakan hasil dari belajar yang salah (*faulty learning*) (Supratiknya, 1995:18). Manusia memberikan reaksi terhadap lingkungannya, dan interaksi ini menghasilkan pola-pola perilaku yang kemudian membentuk kepribadian. Dapat dibuat pointernya adalah

- a. Behavioristik memandang tiap manusia mempunyai kecenderungan-kecenderungan positif dan negatif yang sama. Maksudnya manusia bisa menjadi baik dan buruk dengan persentase yang sama.

- b. Perilaku manusia dibentuk dan ditentukan oleh lingkungan sosial budayanya.
- c. Manusia mampu berefleksi atas tingkah lakunya sendiri, dapat memahami apa yang dilakukannya serta dapat mengontrol perilakunya sendiri.
- d. Manusia mampu memperoleh dan membentuk sendiri suatu pola perilaku yang baru melalui suatu proses belajar.
- e. Manusia mempengaruhi perilaku orang lain dan dirinya dapat terpengaruh perilaku orang lain.
- f. Tingkah laku manusia adalah deterministik (ditentukan) dan mekanistik atau merespon kepada lingkungan dengan kontrol yang terbatas, hidup dalam alam deterministik, dan sedikit peran aktifnya dalam memilih martabatnya.” (Surya, 2003:26).

2. Tujuan Konseling

Tujuan dalam konseling Behavioristik adalah sangat penting dan menentukan keberhasilan suatu proses perubahan tingkah laku. Dalam Corey menyebutkan beberapa tujuan konseling Behavioristik yang kemudian disebut tujuan umum, yaitu

- a. Menciptakan kondisi-kondisi baru bagi proses belajar. Dapat juga dikatakan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang adaptif.
- b. Membantu klien memperoleh tingkah laku baru yang positif. Corey (1988:202-204)

Adapun tujuan yang lebih khusus dan konkret adalah

- a. Membantu klien untuk menjadi lebih asertif dan dapat mengekspresikan pemikiran-pemikiran dan hasrat-hasratnya dalam situasi yang membangkitkan tingkah laku asertif.
- b. Membantu klien dalam menghapus ketakutan-ketakutan yang tidak realistis yang menghambat dirinya dari keterlibatan dalam peristiwa-peristiwa sosial.
- c. Konflik batin yang dapat menghambat klien dari pembuatan putusan-putusan yang penting bagi kehidupannya. (Corey, 1988:204)

Terkadang terdapat kesalahpahaman terhadap tujuan konseling Behavioristik ini diantaranya

- a. Tujuan konseling semata-mata menghilangkan gejala-gejala gangguan perilaku dan apabila gejala tersebut terhapus maka akan muncul gejala baru, karena penyebab yang mendasarinya tidak ditangani.
- b. Tujuan-tujuan klien ditentukan dan dipaksakan oleh konselor. (Corey, 1988:202-203)

Untuk meminimalkan kesalahpahaman terhadap tujuan konseling di atas, dibuat suatu tindakan antisipasi seperti

- a. Tujuan konseling bisa digunakan secara jangka panjang (sampai beberapa bulan) dengan menanamkan bahwa gejala gangguan perilaku tersebut benar-benar merugikan untuk dirinya dan orang lain.
- b. tujuan konseling ditentukan bersama, seperti sejauh apa perubahan yang ingin dicapai. Sehingga konselor lah yang akan menyesuaikan

treatment yang akan diajarkan sesuai dengan tujuan yang telah disepakati.

3. Peran Konselor

Peran yang harus dijalani konselor dalam pendekatan ini adalah sebagai guru yang membantu klien melakukan teknik-teknik modifikasi perilaku yang sesuai dengan masalah dan tujuan yang hendak dicapai.

Dalam proses konseling, menurut Wolpe konselor haruslah

- a. Bersikap menerima klien dengan respect dan acceptance yang baik
- b. Mencoba memahami apa yang dikemukakan klien tanpa menilai atau mengkritik. (Latipun, 2003:116)

Dari berbagai sumber yang diperoleh, dapat dianalogkan bahwa peran konselor adalah

- a. Sebagai model yaitu sebagai konselor yang menjadi teladan bagi kliennya
- b. Sebagai guru atau pengarah yang ahli mendiagnostik, memberikan penguatan, dan latihan pada tingkah laku baru.
- c. Aktif dan langsung memberikan perlakuan sosial pada klien.

4. Prosedur Pelaksanaan Konseling

Adapun prosedur pelaksanaan/Framework-nya menurut Pujosuwarno yaitu assesment, goal setting, technique implementation, serta evaluation-termination. Berikut penjelasannya;

a. *Assesment*

Dalam assesment ini konselor mengumpulkan informasi dengan mengemukakan keadaan sebenarnya saat itu, apa yang akan diperbuat klien pada waktu itu, dan menentukan bantuan macam apa yang akan diberikan pada klien.

b. *Goal Setting*

Berdasarkan informasi yang telah diperoleh dari tahap sebelumnya, konselor membuat seperangkat instrumen untuk merumuskan tujuan dari konseling yang akan dijalani tersebut. Dalam tahap ini juga ditentukan pendekatan atau teknik apa yang akan dipergunakan. Namun harus diperhatikan, bahwa tujuan yang disusun haruslah a). Keinginan klien juga, b). Kepastian konselor membantu klien mencapai tujuan, c). Tujuan tersebut haruslah realistis (mungkin untuk dicapai).

c. *Technique Impelementation*

Adalah melakukan apa yang telah direncanakan dengan pendekatan/teknik yang telah dirancang.

d. *Evaluation-Termination*

Evaluasi dapat dilakukan dengan tiga tahap, yaitu evaluasi segera (dengan menanyakan *Understanding*, *comfort*, dan *action* segera setelah layanan diberikan), evaluasi jangka pendek (untuk memantau *action* yang dilakukan klien dalam jangka waktu dekat), dan evaluasi jangka panjang (memantau keberhasilan layanan apakah berhasil atau

tidak dalam jangka waktu yang lama). Terminasi adalah cara menghentikan layanan atau memutuskan ikatan kerja.

5. Teknik-teknik Konseling Behavioristik

Dalam Konseling Behavioristik banyak teknik-teknik yang termasuk di dalamnya dan merupakan gabungan-gabungan dalam pelaksanaannya. Teknik konseling behavioral secara umum didasarkan pada penghapusan respon yang telah dipelajari sebelumnya (yang membentuk tingkah laku bermasalah) terhadap perangsang dan pembentukan respon-respon yang baru (tujuan konseling).

Teknik-teknik Behavioristik harus mencakup prinsip kerja yang menjadi identitas pada waktu pelaksanaannya bahwa teknik ini mempunyai karakteristik Behavioristik. Prinsip-prinsip kerja tersebut adalah teknik konseling Behavioristik harus dapat

- a. Memodifikasi tingkah laku melalui pemberian penguatan. Agar klien terdorong untuk merubah tingkah lakunya penguatan tersebut hendaknya mempunyai daya yang cukup kuat dan dilaksanakan secara sistematis dan nyata-nyata ditampilkan melalui tingkah laku klien.
- b. Mengurangi frekuensi berlangsungnya tingkah laku yang tidak diinginkan.
- c. Memberikan penguatan terhadap suatu respon yang akan mengakibatkan terhambatnya kemunculan tingkah laku yang tidak diinginkan.
- d. Mengkondisikan perubahan tingkah laku melalui pemberian contoh atau model (film, tape recorder, atau contoh nyata langsung).
- e. Merencanakan prosedur pemberian penguatan terhadap tingkah laku yang diinginkan dengan sistem kontrak. Penguatannya dapat berbentuk ganjaran yang berbentuk materi maupun keuntungan sosial.

(Sugiharto, 2006)

Yang termasuk dalam teknik Behavioristik diantaranya

a. Relaksasi

Relaksasi adalah suatu teknik yang membawa seseorang pada keadaan rileks otot-ototnya. Teknik ini dipercaya dapat mengurangi kecemasan atau ketakutan akan sesuatu. Teknik ini juga dapat digunakan untuk mengendalikan emosi. Dalam pengendalian ini dilakukan dengan cara bermain peran, dimana seorang konselor menimbulkan emosi dan memerintahkan untuk relaksasi. Jenis-jenis relaksasi diantaranya adalah relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan relaksasi melalui hipnose, yoga, serta meditasi.

b. Desensitisasi Sistem

Teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus perilaku yang diperkuat secara negatif biasanya berupa kecemasan dan menyertakan respon yang berlawanan dengan perilaku yang akan dihilangkan. Prosedur pelaksanaan teknik ini adalah

- 1). Melatih atau mengajarkan cara relaksasi progresif
- 2). Menyusun fakta-fakta secara hierarkis dari yang paling tidak menimbulkan kecemasan sampai yang paling menimbulkan kecemasan.
- 3). Menghadapkan faktor-faktor tersebut secara hierarkis dengan membawa klien dalam keadaan relaks.

c. Latihan Asertif

Teknik ini digunakan untuk melatih individu yang mengalami kesulitan untuk menyatakan diri bahwa tindakannya adalah benar, kemudian membantu orang yang tidak mampu mengungkapkan perasaannya, kesulitan menyatakan tidak atas suatu permintaan, mengungkapkan afeksi dan respon positif lainnya. Cara yang digunakan adalah dengan permainan peran dengan bimbingan konselor. Diskusi-diskusi kelompok juga dapat diterapkan dalam latihan asertif ini.

d. Modelling

Penggunaan model dalam konseling didasarkan atas teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura. Modeling digunakan dengan tujuan:

- 1). Mempelajari tingkah laku baru. Mengamati model menampilkan tingkah laku akan membantu klien mempelajari keterampilan yang diperlukan
- 2). Memperlemah atau memperkuat tingkah laku yang siap dipelajari.
- 3). Memperlancar respons. (Flurentin, 1994:20-21)

e. *Bermain peran* (Bermain peran)

Teknik ini adalah teknik aplikasi dari berbagai teknik lain dalam Behavioristik. Teknik lain seperti modelling dan latihan asertif dilaksanakan dengan prosedur bermain peran. Menurut Chaplin dalam kamus lengkap psikologi, *bermain peran* diartikan sebagai

“menerima/memainkan satu peranan, permainan ini dianggap berguna dalam psikoterapi dan dalam industri sebagai suatu teknik pendidikan bagi training kepemimpinan”, (Kartono, 2004:440). Teknik ini telah banyak dimanfaatkan untuk mengurangi berbagai macam kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi sesuatu. Seperti dicontohkan Chaplin di atas, bisa digunakan untuk melatih kepemimpinan. Hal ini banyak dilatihkan karena tidak sedikit orang yang gugup apabila mempresentasikan atau bertemu dengan orang-orang penting, sehingga bisa saja melakukan perilaku aneh dan memalukan.

Dalam praktik teknik ini, konselor berperan sebagai lawan main yang menjadi sumber perilaku pengganggu dan ikut dalam permainan. Hal ini dimaksudkan agar saat stimulus perilaku pengganggu dimunculkan, pada saat yang tepat pula konselor dapat memerintahkan untuk berelaksasi atau menginstruksikan untuk *Cooling down*.

Jika dikaitkan dengan perilaku agresif, maka permainan peran ini dapat dilakukan dengan prosedur yang ditempuh (diadopsi oleh Novaco, 1998 untuk mengelola kemarahan yang dirangkum oleh Beck dan Fernandez, 1998)

- 1) Fase 1: *Conceptualization phase* (Identifikasi Masalah dan Penstrukturan), meliputi
 - a) Dijelaskan dasar pemikiran tentang perilaku agresif
 - b) Identifikasi pemicu-pemicu situasional yang mencetuskan kemunculan respons kemarahan.

- c) Latihan membuat pernyataan diri yang diniatkan untuk *restructuring* situasinya dan memfasilitasi respons-respons yang sehat (misalnya, Saya dapat mengatasi hal ini. Rasanya tidak terlalu penting untuk marah karena ini).

2) Fase 2: *Skill Acquisition and Rehearsal Phase* (mempelajari Relaksasi), meliputi

- a) Diperolehnya keterampilan untuk melakukan relaksasi.
- b) Menyertai latihan membuat pernyataan diri secara kognitif dengan relaksasi setelah klien menghadapi pemicu-pemicu kemarahan, yang dimaksudkan untuk menenangkan dirinya sendiri.

3) Fase 3: *Application and Follow Through phase* (**Bermain peran**), frustrasi dan relaksasi (mengelola kemarahan), meliputi

- a) Menghadapkan klien pada pemicu kemarahan dengan menggunakan *bermain peran*.
- b) Mempraktikkan teknik-teknik kognitif dan relaksasi sampai respons mental dan fisik dapat dicapai secara otomatis dan sesuai dengan stimulusnya.

6. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Behavioristik

Beberapa kelebihan pendekatan Behavioristik terkait dengan kontribusinya terhadap perkembangan konseling adalah

- a. Telah mengembangkan konseling sebagai ilmu karena mengundang penelitian dan menerapkan ilmu pengetahuan kepada proses konseling

- b. Mengembangkan perilaku yang spesifik sebagai hasil konseling yang dapat diukur.
- c. Memberikan ilustrasi bagaimana mengatasi keterbatasan lingkungan
- d. Penekanan bahwa konseling hendaknya memusatkan pada perilaku sekarang dan bukan kepada perilaku yang terjadi di masa lalu.

Sedangkan kelemahan pendekatan ini yang menuai pada kritik adalah

- a. Konseling Behavioristik bersifat dingin, kurang menyentuh aspek pribadi, bersifat manipulatif, dan mengabaikan hubungan antar pribadi.
- b. Konseling Behavioral lebih terkonsentrasi kepada teknik
- c. Meskipun konselor Behavioral sering menyatakan persetujuan kepada tujuan klien, akan tetapi pemilihan tujuan sering ditentukan oleh konselor.
- d. Meskipun konselor behavioral menegaskan bahwa klien adalah unik dan menuntut perlakuan yang unik dan spesifik, akan tetapi masalah satu klien sering sama dengan klien lain dan oleh karena itu tidak menuntut suatu strategi konseling yang unik.
- e. Konstruk belajar yang dikembangkan dan digunakan oleh konselor behavioral tidak cukup komprehensif untuk menjelaskan belajar dan harus dipandang hanya sebagai suatu hipotesis yang harus dites.
- f. Perubahan klien hanya berupa gejala yang dapat berpindah kepada bentuk perilaku yang lain.

C. Keefektifan Pendekatan Behavioristik dengan Teknik Bermain Peran untuk Mengurangi Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah perilaku sosial yang dilakukan seorang individu karena pengaruh kondisi lingkungannya. Dengan kata lain perilaku agresif adalah perilaku hasil dari proses belajar atau muncul di saat kondisi-kondisi tertentu. Misalkan saja karena tersinggung dengan perkataan temannya, seorang pelajar menyerang temannya itu. Perilaku hasil bentukan dari lingkungan dapat diminimalkan atau dihilangkan dengan belajar pula. Hal ini juga dikemukakan oleh Megarge. Menurutnya ada 3 faktor determinan yang mengambat perilaku agresif, yaitu

1. Kecemasan atau ketakutan pada hukuman yang dikondisikan.
2. Nilai-nilai yang dipelajari berkaitan dengan perilaku non agresif, baik melalui pernyataan-pernyataan secara verbal maupun *modelling* (dapat dirangkum dalam *Bermain peran*).
3. Empati atau mengambil alih peran calon korban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pelatihan agar orang lebih berempati akan mengurangi agresifitas. Hal ini terutama jika individu diberi pelatihan yang memfokuskan pada empati emisi daripada empati kognitif. Latihan empati ini dapat diajarkan pada Bermain peran baik secara verbal maupun non verbal. (Dayakisni, 2003:218)

F. HIPOTESIS

Ha: Pendekatan Behavioristik dengan Teknik bermain peran dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas XI SMA Purusatama Semarang tahun 2006/2007

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

1. Desain penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian *Eksperimen* yang mempunyai pengertian, penelitian yang memanipulasi suatu keadaan terhadap objek/sampel penelitian dengan tujuan untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan sebab akibat tersebut melalui cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu (Nazir, 1988:74-75). Ciri-ciri jenis penelitian ini menurut Latunussa adalah pengendalian (kontrol), manipulasi dan pengamatan (observasi) (Latunussa, 1988:68).

Desain eksperimen yang digunakan adalah Desain Pretes dan Posttes Kelompok Tunggal (*Design One Group Pretes-Posttest*). Pada desain ini sampel penelitian akan diberikan treatment dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan dan pengukuran kedua dilakukan sesudah perlakuan dilaksanakan. Desain ini digunakan karena jumlah siswa yang menjadi populasi sangat terbatas sehingga tidak dimungkinkan untuk membaginya dalam dua kelompok sebagai kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Adapun diagram desainnya adalah

	Pretes	Eksperimen	Posttes
<i>Sampel Eksperimen</i>	Tes I	X	Tes II

Keterangan:

Sampel Eksperimen : siswa yang diberikan perlakuan dengan teknik

Bermain peran

Tes I : tes yang diberikan pada kelompok eksperimen saat belum diadakan perlakuan

X : perlakuan pada sampel eksperimen

Tes II : tes yang dilakukan pada sampel eksperimen setelah perlakuan pada kelompok eksperimen sebagai pembandingan tingkat keberhasilan eksperimen

Keuntungan menggunakan desain ini adalah adanya Pretes dan Posttes dapat dibuat perbandingan terhadap keberhasilan treatment dari kelompok percobaan yang sama. Bias variabel pilihan atau variabel mortalitas, dapat dihilangkan dengan menjamin bahwa kedua tes tersebut adalah semua anggota unit percobaan. Sedangkan kelemahannya adalah a). Validitas

internal masih dirasakan relatif kurang, karena tidak adanya jaminan perbedaan antara Pretest dan Posttest hanya disebabkan oleh treatment yang diberikan. b). Desain ini menghasilkan banyak error, antara lain error yang disebabkan oleh efek testing, pengaruh instrumen, maturasi, history, error regresi, bias pemilihan dan mortalitas (Nazir, 1988:280-281).

Untuk melengkapi desain penelitian yang sudah dibuat, maka akan diuraikan rancangan eksperimen yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan Pretes.
- b. Penetapan klien yang akan diberi treatment/eksperimen.
- c. Pelaksanaan eksperimen yaitu berupa layanan konseling individual.

Konseling akan diberikan 8 kali pertemuan dengan durasi antara 35-45 menit pada setiap pertemuannya dan jarak antar pertemuan adalah 2-3 hari.
- d. Memberikan Posttes.

Berikut rancangannya:

Tabel 3.1 Rancangan Pemberian Treatment

No.	Pertemuan	Kegiatan	Durasi
1.	Ke 1	Layanan informasi tentang perilaku agresif	30 menit
2.	Ke 2	Identifikasi dan <i>strukturing</i> tentang konseling individu dan PR	45 menit
3.	Ke 3	Mempelajari relaksasi dan PR	35 menit
4.	Ke 4	Berlatih merespon pada rekaman yang telah dibuat (atau dengan bermain peran)	35 menit
5.	Ke 5	Berlatih respon relaks atau tenang terhadap stimulus yang dihadapi (dengan bermain peran)	45 menit
6.	Ke 6	Bermain peran-lanjutan	35 menit
7.	Ke 7	Memberikan stimulus yang nyata sebagai	2x45 menit

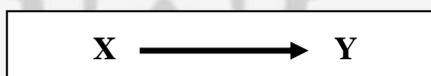
		bentuk evaluasi (menyaksikan film Ekskul)	
8.	Ke 8	Mengevaluasi kembali keberhasilan treatment dan merangkum hasil kegiatan selama treatment. Diutamakan untuk memberikan <i>reinforcement</i>	35 menit

e. Posttest dilakukan setelah semua proses treatment dilakukan dan diberikan minimal 3 hari setelah pertemuan berakhir.

f. Proses analisis data, yaitu menggunakan uji t (t-test).

2. Hubungan antar Variabel

Hubungan antar variabel dalam penelitian ini adalah variabel X mempengaruhi variabel Y. Sebagai variabel X (variabel bebas) adalah Pendekatan Konseling Behavioristik secara Individual dengan Teknik Bermain peran dan variabel Y adalah Perilaku Agresif (variabel tergantung). Hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



B. Sampel Penelitian

a. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang termasuk dalam kategori berperilaku agresif tinggi dan sedang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, yaitu pengambilan sampel yang diorientasikan pada tujuan penelitian yaitu siswa yang

berperilaku agresif. Dalam *Purposive sampling* pemilihan sekelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Hadi, 2002:82-83). Siswa yang termasuk dalam kategori berperilaku agresif tinggi dan sedang tersebut kemudian dijadikan sebagai sampel eksperimen yang akan diberi perlakuan secara individual. Dalam eksperimen ini tidak digunakan kelompok kontrol sebagai pembanding karena jumlah siswa yang termasuk dalam populasi sangat sedikit. Hasil perlakuan pada sampel ini tidak bisa digeneralisasikan.

C. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen. Yang menjadi variabel independen, dimana variabel yang mempengaruhi kondisi sampel, adalah pendekatan konseling Behavioristik secara individual dengan teknik *bermain peran*.

Sedangkan variabel dependennya, dimana variabel yang diharapkan dapat dipengaruhi oleh variabel independen adalah perilaku agresif.

2. Definisi Operasional Penelitian

- a. Pendekatan konseling Behavioristik secara individual dengan teknik Bermain peran

Dalam penelitian ini pendekatan konseling Behavioristik secara individual dengan teknik Role Palying dimaknai sebagai kerangka

konseling individual yang menitikberatkan pada perubahan tingkah laku yang maladaptif menjadi perilaku yang adaptif menggunakan prosedur mengelola emosi yang terangkum dalam bermain peran dalam prosedur konseling berikut:

- 1) Identifikasi masalah dan penstrukturan
- 2) Relaksasi
- 3) Bermain peran (frustrasi dan relaksasi)

Pemberian perlakuan/treatment akan dilakukan minimal delapan kali untuk tiap klien, di luar Pretest dan Posttest.

b. Perilaku agresif adalah suatu perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non verbal yang merupakan hasil dari penyebab situasional maupun general. Adapun indikator-indikatornya adalah sebagai berikut:

- 1) Perilaku verbal, seperti marah dengan mengeluarkan kata-kata kasar dan menyakitkan, mengutuk, perang mulut, mengancam, menghina/mencela orang lain, main perintah, bersorak/berteriak pada saat yang tidak tepat, membuat permintaan yang tidak pantas/perlu. Intinya orang yang agresif menginginkan kemenangan atas orang lain dengan cara menyakiti orang tersebut.
- 2) Perilaku Nonverbal seperti, berkelahi, menyerang dalam membela diri atau orang yang dicintai, membalas dendam, berkelahi tanpa

alasan yang jelas dan pantas, mendorong, meludahi, menendang, menggigit, meninju, menyerang binatang atau benda mati, pelanggaran hak milik orang lain, membanting sesuatu, membakar, dan menyakiti diri sendiri.

Alat untuk mengukur tingkat agresifitas adalah dengan menggunakan skala agresifitas yang diturunkan dari teori. Skala agresifitas yang digunakan termasuk dalam Skala Likert. Skala ini disebut juga skala penjumlahan (summated scale) yang seringkali digunakan untuk mengungkapkan sikap. Skala terdiri dari 5 kategori jawaban yang menanyakan kesesuaian-ketidaksesuaian, kesetujuan-ketidaksetujuan, dan keseringan sikap atau perilaku yang dilakukan. Pilihan jawaban disusun bertingkat dari yang berskor tinggi ke rendah atau rendah ke tinggi tergantung pernyataan dari tiap itemnya.

Data yang diperoleh dapat dikategorikan dalam data non parametrik, termasuk dalam data interval dimana skala ini mempunyai sifat seperti ordinal (bertingkat/berjenjang), yang satuannya sama besar/panjang, dan ada nilai maximum dan minimum semu (nol mutlak) (Ruseffendi, 1994:103).

D. Metode dan Alat Pengumpul Data

Metode yang digunakan untuk menjangkau klien adalah non tes atau bukan tes, dengan jenis skala bertingkat (*Rating Scale*) untuk mengetahui tingkatan perilaku agresif. Walaupun bertingkat dan menghasilkan data yang kasar, namun metode ini cukup memberikan informasi program atau perilaku tertentu dari seseorang. *Rating Scale* harus diinterpretasikan dengan hati-hati karena jawaban dari responden bisa saja tidak jujur. Bergman dan Siegel mendaftar hal-hal yang bisa mempengaruhi ketidakjujuran jawaban responden yaitu “persahabatan, kecepatan menerka, cepat memutuskan, jawaban kesan pertama, penampilan instrumen, prasangka, halo effect, kesalahan pengambilan rata-rata, dan kemurahan hati.” (Arikunto, 2002:134)

Skala ini diberikan pada awal dan akhir eksperimen yang disebut *Pretest* dan *Posttest*. *Pretest* digunakan untuk mengetahui kecenderungan perilaku agresif siswa termasuk dalam tingkat/kategori yang mana, apakah termasuk dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah? Sedangkan *Posttest* digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku setelah dilakukan *treatment* dan juga sebagai pembandingan dari *Pretest*.

Data yang diperoleh didapat dari penggunaan alat pengumpul data yang disebut Skala Agresifitas. Skala Agresifitas ini diturunkan dari variabel dependen yaitu perilaku agresif siswa. Variabel ini kemudian diturunkan menjadi 4 sub variabel yaitu Perilaku Agresif Emosional Verbal, agresif fisik sosial, agresif fisik asosial, dan agresif destruktif.

Dalam mendeskripsikan perilaku agresif yang memiliki rentangan skor dari 1-5, dibuat interval criteria perilaku agresif ini yang ditentukan dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Persentase skor maksimum} = \frac{5}{5} \times 100\% = 100\%$$

$$\text{Persentase minimum} = \frac{1}{5} \times 100\% = 20\%$$

$$\text{Rentangan persentase skor} = 100\% - 20\% = 80\%$$

Banyaknya tingkatan kategori ada 5 yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

$$\text{Panjang kelas interval} = \frac{\text{rentan } g}{\text{kategori}} = \frac{80\%}{5} = 16\%$$

Berdasarkan panjang kelas interval tersebut maka kategori perilaku agresif dapat disusun sebagai berikut:

Tabel 2 Kategori Tingkatan Perilaku Agresif

INTERVAL PERSENTASE SKOR	KRITERIA
88%-100%	Sangat tinggi
71%-87%	Tinggi
54%-70%	Sedang
37%-53%	Rendah
20%-36%	Sangat rendah

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Yang disebut dengan validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid, jika a). Instrumen tersebut mampu mengukur apa yang diinginkan, dan b). Dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Sedangkan tinggi rendahnya validitas instrumen menunjukkan sejauhmana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang dimaksud (Arikunto, 2002:145).

Uji validitas ada tiga jenis, yaitu validitas konstruksi, validitas isi, dan validitas eksternal. Validitas konstruksi adalah validitas yang digunakan untuk mengukur instrumen yang berlandaskan teori tertentu. Analisis yang digunakan adalah dengan analisis faktor. Sedangkan pengujian validitas isi adalah pengujian validitas yang dilakukan pada tes atau membandingkan antara isi instrumen dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Analisis datanya menggunakan analisis per butir. Dan untuk pengujian validitas eksternal, instrumen diuji dengan cara membandingkan antara kriteria yang ada pada instrumen pada instrumen dengan fakta-fakta empiris yang terjadi di lapangan. Apabila terdapat kesamaan antara kriteria dalam instrumen dengan fakta di lapangan, maka dinyatakan instrumen tersebut mempunyai validitas eksternal yang tinggi. (Sugiyono, 2005:271-273)

Untuk menguji validitas skala agresifitas dimana merupakan validitas konstruksi, dianalisis dengan analisis faktor, yaitu mengkorelasikan antar skor butir instrumen. Instrumen dikatakan valid jika setiap faktor yang membentuk instrumen tersebut sudah valid. Teknik yang digunakan untuk uji korelasinya menggunakan menggunakan rumus Product Moment dari Pearson. Berikut formula untuk angka kasarnya:

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

Keterangan:

X : skor rata-rata dari x Y : skor rata-rata dari y N : jumlah responden

2. Reliabilitas

Sedangkan untuk uji reliabilitasnya digunakan rumus Alfa Cronbach karena skor instrumen merupakan rentangan dari 1 – 5. Berikut formulanya

$$r_i = \frac{k}{k-1} \left\{ 1 - \frac{\Sigma s^2}{s_i^2} \right\}$$

Keterangan:

r_i : reliabilitas instrumen

Σs^2 : mean kuadrat kesalahan

k : mean kaudrat antar subyek

s_i^2 : varians total

(Sugiyono, 2005:282-283)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan dilakukan adalah menggunakan *t-Test* untuk menguji hipotesis komparatif dengan 2 sampel yang berkorelasi dengan skala interval. Penghitungan awal didasarkan pada jumlah sampel yang kemudian dilihat harganya pada tabel t dengan menggunakan taraf kesalahan 5% dan menggunakan uji dua pihak. Untuk desain Pretes dan Posttes Kelompok Tunggal (*Design One Group Pretes-Posttest*), maka digunakan rumus berikut:

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

Keterangan:

- t = adalah nilai perbedaan yang dicari
 Md = mean dari deviasi antara Pretes dan Posttes (posttes-pretes)
 $\Sigma x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi
 N = jumlah sampel
 df = atau db adalah (N-1)

(Arikunto, 2002:78-79)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam Bab ini dipaparkan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan, disertai analisis data dan pembahasannya. Hasil penelitian ini diperoleh dari penelitian yang dilaksanakan di SMA Purusatama Semarang pada siswa kelas XI. Sebelum proses penelitian/treatment dilakukan ada sejumlah hal yang dilakukan untuk menunjang proses penelitian atau biasa yang disebut pra penelitian, kemudian hal apa saja yang dilakukan selama penelitian, dan hasil penelitiannya.

A. Persiapan Penelitian

- a. Menyusun instrumen. Instrumen dikonsultasikan pada dosen pembimbing sebelum diujicobakan.

- b. *Try out* (uji coba instrumen)

Try out instrumen dilakukan pada 10 siswa kelas XI IPA dan 10 siswa kelas XI IPS SMA Teuku Umar Semarang pada tanggal 4 Desember 2006.

Dari hasil *try out* instrumen ini dapat diketahui instrumen yang tidak valid dan reliabel sebanyak 15 item dari 70 item yang ditry-outkan. Jadi, Item yang kemudian akan digunakan sebagai pre tes sejumlah 55 item. Untuk uraian hasil *try out* dapat dilihat pada lampiran

- c. Mempersiapkan satuan layanan (satlan) konseling individu dan prosedur penelitian yang akan ditempuh.
- d. Mempersiapkan jadwal eksperimen/treatment yang akan dilaksanakan pada saat persiapan ujian semester, ujian semester, dan liburan.

B. Pelaksanaan Penelitian

Dalam pelaksanaannya dilakukan langkah-langkah sebagai berikut;

- a. Seleksi pada klien kelas XI SMA Purusatama yang akan dijadikan sampel penelitian adalah dengan membagikan pre test. Seleksi ini dilakukan pada tanggal 23 Desember 2006. Dari seleksi ini didapat 4 klien dengan skor tertinggi dan 2 sampel dengan skor kategori sedang.
- b. Mengadakan kontrak waktu dengan semua sampel penelitian untuk disepakati kapan treatment dilaksanakan. Disepakati, pertemuan dilaksanakan sebelum pelaksanaan ujian semester dan sesudahnya sampai liburan semester (26 Desember 2006-25 Januari 2007).
- c. Pertemuan I-VIII dilakukan untuk pemberian treatment. Berikut jadwal pertemuan konseling individual, dalam satu hari bisa diberikan treatment pada 1 hingga 3 klien dengan waktu yang berurutan.
- d. Pemberian Posttest dilakukan pada tanggal 27 Januari 2007 sekaligus sebagai bentuk perpisahan dengan jalan-jalan ke toko buku Gramedia.

Tabel 4.1 Jadwal Pemberian Treatment Konseling Individu pada Klien Kelas 2 SMA Purusatama Semarang

Pertemuan	Kegiatan	Durasi	Pelaksanaan	Ket.
Ke 1	a. Perkenalan antara praktikan dan klien b. Penstrukturan tentang konseling c. Layanan informasi tentang perilaku agresif	30 menit	26 Desember 2006	Diberikan pada seluruh klien pada waktu yang bersamaan

Ke 2	<p>a. Pengungkapan tentang penyebab agresif individu</p> <p>b. Pengungkapan tentang pengalaman agresi yang pernah dilakukan</p> <p>c. Pekerjaan rumah diminta untuk menilai dan mencatat perilaku agresif apa saja yang muncul.</p>	45 menit	<p>27 Desember 2006</p> <p>28 Desember 2006</p> <p>12 Januari 2007</p>	Satu harinya diberikan treatment pada 2 klien dengan waktu berurutan
Ke 3	<p>a. Membicarakan tentang pekerjaan rumah yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya sekaligus membahasnya</p> <p>b. Mempelajari relaksasi dengan mendengarkan rekaman kaset.</p>	35 menit	<p>9 Januari 2007</p> <p>10 Januari 2007</p> <p>12 Januari 2007</p>	
Ke 4	<p>a. <i>Mereview</i> latihan relaksasi pada pertemuan sebelumnya.</p> <p>b. Berlatih merespons pada rekaman agresi yang telah direkam oleh praktikan</p>	35 menit	<p>11 Januari 2007</p> <p>13 Januari 2007</p> <p>15 Januari 2007</p>	Berlatih relaksasi-frustrasi
Ke 5	<p>a. Membicarakan pertemuan sebelumnya</p> <p>b. Berlatih respon relaks atau tenang terhadap stimulus yang dihadapi (dengan bermain peran)</p>	45 menit	<p>16 Januari 2007</p> <p>17 Januari 2007</p>	Berlatih bermain peran tanpa instruksi dari rekaman
Ke 6	a. <i>Me-review</i>	45 menit	18 Januari 2007	

	keberhasilan/kegagalan pertemuan sebelumnya b. Bermain peran-lanjutan (untuk membiasakan)		19 Januari 2007	
Ke 7	a. Memberikan stimulus yang nyata sebagai bentuk evaluasi dengan menonton film “Ekskul” b. Menanggapi stimulus/film yang telah ditampilkan untuk didiskusikan	45 menit/ lebih	22 Januari 2007	Dilakukan bersama - seluruh klien
Ke 8	a. Mengevaluasi hasil treatment dengan mengisi lembar evaluasi yang telah disediakan praktikan b. Penggalian tentang perubahan perilaku klien oleh klien sendiri c. Memotivasi dan memberi penghargaan d. Menegaskan kembali bahwa perilaku agresif apabila dibiarkan tumbuh dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.	35 menit	25 Januari 2007	Semua klien dipertemu-kan lagi

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Pre Tes

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui seberapa besar keefektifan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *Role*

Playing untuk mengurangi perilaku agresif pada klien kelas XI SMA Purusatama Semarang, akan diuraikan lebih dahulu hasil pretes per sub variabel sebelum diketahui besar keefektifitasannya

Tabel 4 Hasil Pre Tes pada sub Variabel Agresif Emosional Verbal

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	69	57,5 %	Rendah
S-02	99	82,5 %	Tinggi
S-03	97	80,8 %	Tinggi
S-04	99	82,5 %	Tinggi
S-05	95	79,2 %	Sedang
S-06	86	71,6 %	Sedang

Dari tabel di atas, klien yang terlihat paling agresif adalah S-02 dan S-04. Kedua klien perempuan ini memiliki kebiasaan emosi dan marah yang dilakukan secara verbal. Kata-kata yang dikeluarkannya pun kasar dan sering membuat lawan bicara mereka sangat membencinya. Agresif verbal kedua yang sering dilakukan oleh para klien adalah main perintah dan sering membuat permintaan yang tidak pantas atau perlu.

Selanjutnya pada sub variabel berikutnya, terlihat klien sangat agresif pada Agresif Fisik Sosial, seperti berkelahi karena membela orang yang dicintainya, berkelahi membela diri, dan balas dendam. Sub variabel ini mempunyai skor yang paling tinggi dibanding sub variabel yang lain. Hal ini berarti, sebagian besar klien berkelahi secara fisik apabila ada stimulus dari luar yang berkaitan dengan pembelaan diri. Lebih jelasnya dapat dilihat hasil pretesnya berikut:

Tabel 5 Hasil Pre Tes pada sub Variabel Agresif Fisik Sosial

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	24	96,0 %	Sangat Tinggi
S-02	18	72,0 %	Tinggi
S-03	20	80,0 %	Tinggi
S-04	11	44,0 %	Sedang
S-05	24	96,0 %	Sangat Tinggi
S-06	20	80,0 %	Tinggi

Tabel 6 Hasil Pre Tes pada sub variabel Agresif Fisik Asosial

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	34	40,0 %	Rendah
S-02	59	69,4 %	Tinggi
S-03	53	62,4 %	Tinggi
S-04	37	43,5 %	Sedang
S-05	69	81,2 %	Sangat tinggi
S-06	72	84,7 %	Sangat tinggi

Pada sub variabel Agresif Fisik Asosial kecenderungan klien tidak terlalu sering melakukannya. Hal ini kemungkinan dikarenakan alasan-alasan untuk berperilaku agresif tidak jelas sehingga klien merasa tidak perlu melakukannya apabila memang tidak mendesak. Para klien lebih melampiaskan perilaku agresif ini pada benda mati atau melakukan katarsis pada selain obyek agresif.

Para klien ada yang terindikasi percobaan bunuh diri dengan disilangnya option pernah menyayat-nyayat pergelangan tangan dan menyakiti diri sendiri jika sedang kecewa. Padahal tindakan menyakiti diri sendiri dan bunuh diri adalah tindakan agresif yang paling puncak, karena berarti pelaku agresif sudah putus asa dengan hidupnya atau tidak mempunyai semangat hidup lagi. Perilaku seperti ini mengindikasikan seseorang yang mengalami depresi berat.

Tabel 7 Hasil Pre Tes pada sub Variabel Agresif Destruktif

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	19	47,5 %	Sedang
S-02	33	82,5 %	Sangat Tinggi
S-03	27	67,5 %	Tinggi
S-04	13	32,5 %	Rendah
S-05	32	80,0 %	Tinggi
S-06	30	75,0 %	Tinggi

2. Deskripsi Hasil Konseling (pertemuan I-VIII)

Setelah didapat hasil seperti di atas kemudian siap dilakukan penelitian dengan prosedur yang telah direncanakan. Pertemuan total yang dilakukan dengan klien adalah 10 pertemuan, di mana pertemuan awal digunakan untuk meminta kesediaan klien melakukan pertemuan pada saat liburan, delapan pertemuan kemudian digunakan untuk melakukan treatment, dan pertemuan terakhir digunakan untuk memberikan post test. Adapun uraian singkatnya, apa saja yang dilakukan selama delapan pertemuan akan diuraikan sebagai berikut.

- a. Nama : Al
 TTL : Semarang, 13 November 1989
 Alamat : Tugu
 Tanggal Pertemuan : 12, 15, 17, 19, 22, 25 Januari 2007
 Tempat : Ruang BK & Ruang Galileo
 Proses :

Pada pertemuan untuk rangkaian treatment ini diawali dengan *Structuring* tentang apa konseling itu (pengertian), mengapa konseling (tujuan), dan bagaimana konseling itu dilaksanakan. Jika pada pertemuan perdana telah disampaikan alasan mengapa mereka yang terpilih dan tujuan diadakannya penelitian secara dangkal, maka pada treatment pertama ini mereka diberi pengertian akan pentingnya suatu konseling bagi mereka. Setelah itu mereka diberi informasi tentang perilaku agresif, bentuk-bentuk perilaku agresif, akibat dari perilaku agresif bagi pelaku dan korban, serta tips bagaimana menghindari pelaku agresif. Para klien diberi informasi secara lisan maupun tertulis sehingga para klien dapat melihat catatan tentang perilaku agresif lagi suatu ketika selama catatan tersebut masih disimpan. AL tidak banyak bertanya tentang hal ini, klien langsung paham dengan apa yang dijelaskan. Pada klien AL yang berasal dari kelas XI IPA, menanyakan apakah dendam termasuk dalam perilaku agresif?, karena yang sangat mengganggu klien adalah perilaku ini. Dijawab oleh praktikan bahwa dendam juga termasuk yang dikategorikan pada perilaku agresif.

Pada pertemuan kedua AL teridentifikasi berperilaku agresif seperti, Rasa dendam yang sudah dalam apabila disakiti oleh orang lain. Dendam ini pernah dilampiaskan dengan perang mulut yang berujung pada perkelahian. Selanjutnya adalah tahap relaksasi. Pada pertemuan ini, AL terlihat jelas sangat menikmati tahap relaksasi ini, klien adalah klien yang paling tampak ceria ketika selesai treatment.

Pada pertemuan ketiga seperti inilah reaksi Al. Al dikenal sebagai anak yang pendiam dan pandai, ketika dimunculkan stimulus dihina oleh seseorang, tangan AL seolah-olah akan menggenggam, namun diurungkan ketika mendengarkan instruksi untuk relaksasi. Yang lebih mengherankan lagi, sesudah selesai tahap pertama AL berpandangan kosong seperti sedang memikirkan sesuatu. AL menyatakan dia sedang memikirkan kalau hal tersebut benar-benar terjadi apa yang akan dia lakukan.

Pelajaran berharga sepertinya didapatkan AL dari pertemuan keempat ini. Al mempunyai sifat seperti gunung berapi. Sakit hati, marah, dan emosi klien pendam hingga suatu saat bisa diledakkan. Namun ledakan inilah yang sangat dikhawatirkan karena pastinya akan sangat besar dan akibatnya pun lebih dahsyat, maka dilatihkan untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya tanpa harus memendam lama dan tidak juga menunggu hingga meledak. AL lebih dilatih untuk berempati mengapa sampai seseorang menginggungnya, membuat emosi, atau membuat sakit hati. Dengan berfikir semacam ini AL jadi bisa introspeksi diri tidak menyalahkan 100% pada stimulus agresif.

AL berfikir lebih bijak pada permainan peran pada tahap berikutnya. Bahkan sepertinya AL telah mempersiapkan diri untuk bermain peran dengan telah mempersiapkan topik masalah yang akan di perankan. Hasilnya pun Al sudah bisa mengikuti apa yang dicontohkan praktikan.

Pada tahap modelling yaitu menyaksikan film Ekskul, komentar-komentar AL-lah yang paling bagus. AL menyatakan kalau pemeran utama kurang terbuka pada orang-orang terdekatnya sehingga frustrasi yang dirasakan sangat berat dan seperti ditanggung sendiri. Tidak adanya diskusi dengan teman atau ibunya membuat pemeran utama memutuskan hal sendiri yang justru berujung fatal. Komentar ini sungguh sangat kritis dan bisa dijadikan pelajaran bagi klien lain.

Pada akhir treatment ini dilakukan evaluasi pada diri para klien sendiri. Mereka diminta apa saja yang telah berubah atau tetap atau bahkan bertambah berkaitan dengan perilaku agresifnya. Tentu saja mereka menjawab sudah tidak terlalu emosional lagi. AL menyatakan merasa lebih bisa menahan emosinya dan bisa menganggap selalu menuruti amarah bukanlah hal yang bisa melegakan hati, namun bisa menimbulkan masalah lainnya. Hal ini juga diungkapkan dalam lembar evaluasi yang disiapkan praktikan. Klien menyatakan sangat gembira bisa menjadi bagian dari penelitian ini.

- b. Nama : ER
TTL : Semarang, 3 Januari 1990
Alamat : Mangkang
Tanggal Pertemuan : 26 & 28 Desember 2006, 9, 11, 16, 18, 22,
25 Januari 2007
Tempat : Ruang BK & Ruang Galileo
Proses :

Pada pertemuan untuk rangkaian treatment ini diawali dengan *Structuring* tentang apa konseling itu (pengertian), mengapa konseling (tujuan), dan bagaimana konseling itu dilaksanakan. Jika pada pertemuan perdana telah disampaikan alasan mengapa mereka yang terpilih dan tujuan diadakannya penelitian secara dangkal, maka pada treatment pertama ini mereka diberi pengertian akan pentingnya suatu konseling bagi mereka. Setelah itu mereka diberi informasi tentang perilaku agresif, bentuk-bentuk perilaku agresif, akibat dari perilaku agresif bagi pelaku dan korban, serta tips bagaimana menghindari pelaku agresif. Para klien diberi informasi secara lisan maupun tertulis sehingga para klien dapat melihat catatan tentang perilaku agresif lagi suatu ketika selama catatan tersebut masih disimpan.

Pada pertemuan kedua ini terungkap ER menganggap perilaku agresifnya selalu benar. Klien selalu merasionalisasikan perilakunya dengan alasan-alasan yang masuk akal sehingga yang mendengarkan menjadi ikut membenarkan perilakunya. Klien pernah memukul orang karena telah menyinggung temannya, melabrak kakak kelas dan adik kelas gara-gara cowok, juga bermusuhan dengan teman sekelasnya.

Pada tahap relaksasi, ER terlihat cukup jelas perubahan raut mukanya. Ketika klien masuk ke ruangan treatment kondisi klien sedang berperilaku agresif yang tinggi. Klien memukul-mukul benda apa saja yang ada didekatnya sambil mengucapkan kata *sebel* dan *u...h*

(mengeluh dan geram). Namun setelah selesai relaksasi ER langsung mengatakan kalau keadaan tadi sangat nyaman di badan dan di pikiran.

Pada tahap berikutnya, ER tidak begitu serius ketika pertama mendengar rekaman, klien malahan tertawa terbahak-bahak karena menurutnya sangat lucu. Namun ketika frustrasi dimunculkan klien berujar *“kok kayak gitu sih, bu njengkelke!”* Pada akhirnya klien memang bereaksi namun sangat sulit disuruh relaksasi, harus berkali-kali diinstruksikan sampai klien benar-benar *“mau”* berelaksasi.

Pada tahap berikutnya ER diinstruksikan untuk bereaksi pada teman yang merendahkan dan menghina dirinya. ER ini pernah melabrak beberapa klien terkait dengan pembicaraan yang menyinggung perasaannya. Dari setiap pembicaraan tentang perilakunya ini, ER merasa bangga dan menganggap apa yang dilakukannya adalah paling benar. Termasuk memukul seorang klien laki-laki karena telah menghina salah satu temannya hingga menangis.

Pada awalnya ER sempat menolak apa yang diajarkan yaitu menanggapi dengan reaksi tidak agresif. ER menganggap praktikan terlalu baik dan lemah karena tidak bisa melawan, namun praktikan mengungkapkan alasan mengapa harus dilatihkan reaksi seperti itu karena tidak semua perilaku agresif harus dibalas dengan agresif pula. Apabila tidak mulai belajar untuk menahan emosi, akan sulit menahan emosi di segala situasi bahkan pada saat situasi yang tidak memungkinkan. Praktikan juga mengungkapkan kerugian-kerugian

yang lainnya. Saat itulah kemudian ER menyadari betapa pentingnya berlatih tidak meluapkan emosi sembarangan dan berpikir jernih untuk menghadapi situasi tersebut pasti akan menghasilkan jalan keluar yang lebih baik tanpa mengeluarkan energi yang banyak tentunya.

Kemudian Penekanan untuk empati pada calon korban dilatihkan pada ER pada tahap berikutnya. Rasa “aku yang paling benar” mulai sedikit berkurang, katanya semalaman ER befikir tentang latihan yang dilakukan kemarin. Bahwa ternyata enak befikir dengan ringan dan lebih santai dalam menghadapi stimulus agresif. Dan kemajuan ini cukup memuaskan.

ER masih kelihatan agresif ketika menyaksikan adegan-adegan pemain utama tidak membalas ketidakadilan yang diterimanya pada pertemuan modelling. Verbalnya pun masih kasar. Praktikan memperingatkan beberapa kali agar menyampaikan ide atau maksud dengan baik, pada akhirnya klien pun bisa mengendalikan diri.

Pada akhir treatment ini dilakukan evaluasi pada diri para klien sendiri. Mereka diminta apa saja yang telah berubah atau tetap atau bahkan bertambah berkaitan dengan perilaku agresifnya. Tentu saja mereka menjawab sudah tidak terlalu emosional lagi. ER menyatakan merasa lebih bisa menahan emosinya dan bisa menganggap selalu menuruti amarah bukanlah hal yang bisa melegakan hati, namun bisa menimbulkan masalah lainnya. Hal ini juga diungkapkan dalam

lembar evaluasi yang disiapkan praktikan. Klien menyatakan sangat gembira bisa menjadi bagian dari penelitian ini

- c. Nama : IN
 TTL : Semarang, 17 Mei 1990
 Alamat : Gunung Pati
 Tanggal Pertemuan : 26 & 28 Desember 2006, 9, 11, 16, 18, 22,
 25 Januari 2007

Tempat : Ruang BK & Ruang Galileo

Proses :

Pada pertemuan untuk rangkaian treatment ini diawali dengan *Strukturing* tentang apa konseling itu (pengertian), mengapa konseling (tujuan), dan bagaimana konseling itu dilaksanakan. Jika pada pertemuan perdana telah disampaikan alasan mengapa mereka yang terpilih dan tujuan diadakannya penelitian secara dangkal, maka pada treatment pertama ini mereka diberi pengertian akan pentingnya suatu konseling bagi mereka. Setelah itu mereka diberi informasi tentang perilaku agresif, bentuk-bentuk perilaku agresif, akibat dari perilaku agresif bagi pelaku dan korban, serta tips bagaimana menghindari pelaku agresif. Para klien diberi informasi secara lisan maupun tertulis sehingga para klien dapat melihat catatan tentang perilaku agresif lagi suatu ketika selama catatan tersebut masih disimpan.

IN adalah klien yang tingkat kemarahannya sangat tinggi. Hal ini terungkap pada pertemuan untuk identifikasi. Tiap hari klien bisa marah sampai 10 kali dengan sebab dan orang yang berbeda. Di

sekolah, di rumah, di jalan, di tempat klien bermain, pada hari yang sama klien bisa emosi tinggi hingga meledak-ledak. Klien menyatakan kalau perilaku ini merupakan keturunan dari sang ayah yang sangat ditakutinya karena sangat galak. Hal yang hampir mirip juga dilakukan IT. Klien sering marah tanpa sebab dan dendam yang tidak pernah surut pada seseorang. Klien menyatakan kalau masih dendam sama teman SMP yang dulu pernah menghina. Bahkan kalau sekarang bertemu, klien memalingkan muka dan tidak mau berbicara.

Pada tahap relaksasi, seperti pada ER, pada IN juga terlihat cukup jelas perubahan raut mukanya. Ketika klien masuk ke ruangan treatment kondisi klien sedang berperilaku agresif yang tinggi. Klien memukul-mukul benda apa saja yang ada didekatnya sambil mengucapkan kata *sebel* dan *u...h* (mengeluh dan geram). Namun setelah selesai relaksasi langsung mengatakan kalau keadaan tadi sangat nyaman di badan dan di pikiran. Pada saat proses, nafas klien jadi lebih teratur dan tenang. Muka yang tadinya tegang menjadi lebih kendur. Keberhasilan relaksasi ini dirasa tidak cukup besar seperti yang diharapkan praktikan dikarenakan tempat duduk yang kurang nyaman dan sifat ketidaksabaran para klien. Para klien menganggap saat instruksi untuk *tarik nafas panjang dan buang nafas dengan mengucap kalem kendali* terlalu lamban dan menanyakan mengapa harus sepuluh kali.

Pada pertemuan ini dipelajari kode untuk relaksasi yaitu penghitungan mundur sebagai perintah untuk relaksasi. Terlihat perubahan pada raut muka klien yaitu klien terlihat lebih ceria atau senang ketika klien keluar dari ruang konseling dibanding ketika masuknya.

Selanjutnya pada tahap frustrasi-relaksasi. IN adalah klien dengan intensitas marah-marah paling sering dalam seharinya dibanding klien lain. Penyebab yang kecil atau ringan sekali pun dapat menyebabkannya emosi atau jengkel. Ketika dimunculkan frustrasi dimarahi oleh ibunya, reaksi yang muncul adalah nafas IN menjadi cepat dan tidak teratur yang tadinya teratur dan tenang. Bahkan ketika diinstruksikan untuk relaksasi IN merasa kesulitan dengan ambil nafas dari mulut dan membuka mata. IN mengatakan nafasnya sesak ketika ambil nafas sambil memejamkan mata. Eksperimen ini dilakukan sampai 2 x (dua kali) dengan frustrasi 4 x (empat kali). Saat eksperimen frustrasi yang keempat, IN sudah bisa relaksasi dengan baik dan kesenjangan reaksi antara posisi relaks dan frustrasi tidak begitu besar.

Pada tahap bermain peran, inilah yang terjadi, Klien yang paling sering berperilaku agresif dan yang paling ingin tidak agresif. Pada saat sebelum diikutkan dalam penelitian, IN telah berjanji akan mengurangi emosionalnya, bahkan telah menetapkan target saat tahun baru semuanya juga harus baru. Namun tampaknya niatan itu tidak

serta merta terlaksana. IN adalah klien yang termasuk perilaku agresif dengan sifat general, maksudnya segala hal bisa memicu perilaku agresif klien, sekecil apapun. Jadi memang butuh kesabaran untuk membantunya. Senjata yang digunakan praktikan adalah adanya keinginan yang kuat dari klien untuk berubah yang memungkinkan klien mau melakukan apa saja yang penting dia berubah. Maka dalam praktik bermain peran ini sangat berwarna, dalam artian klien sempat marah sendiri karena tidak bisa menirukan contoh dari praktikan. Dan pada akhirnya IN lah yang dibidang sangat sukses dalam bermain peran tahap dua ini.

Secara keseluruhan dapat dirasakan manfaat dengan latihan bermain peran, baik menahan amarah, berlatih empati, berfikir panjang, dan pemilihan kata-kata yang tepat, untuk menyelesaikan suatu konflik dengan otak tanpa otot. IN merasa sangat lelah setelah marah atau emosi. Dengan relaksasi dapat menahan emosi meskipun tidak mengekspresikannya dan dengan berperilaku tidak agresif para klien merasa lebih *Smart dan berkelas*. Pada awalnya disediakan skenario bagaimana seharusnya reaksi yang dimunculkan, namun suasananya malah terasa kaku sehingga skenario tidak digunakan lagi.

IN mengungkapkan perasaan atau idenya dengan nada seperti ingin berdiskusi, “seharusnya itu gak gitu ya bu? Masak gak ada yang belain?” pada tahap modelling. Jadi klien lebih santun dibanding perilakunya terdahulu.

Pada akhir treatment ini dilakukan evaluasi pada diri para klien sendiri. Mereka diminta apa saja yang telah berubah atau tetap atau bahkan bertambah berkaitan dengan perilaku agresifnya. Tentu saja mereka menjawab sudah tidak terlalu emosional lagi. Namun, sepertinya IN bisa menikmati proses penelitian ini, bahkan berpesan agar praktikan sering-sering datang ke sekolah meskipun sudah tidak praktik lagi. Kemudian diadakan semacam pemutusan kontrak kerja yang ditandai dengan salam perpisahan dan pesan-kesan

- d. Nama : IT
 TTL : Semarang, 17 Mei 1990
 Alamat : Gunung Pati
 Tanggal Pertemuan : 27 & 28 Desember 2006, 10, 13, 17, 19, 22, 25 Januari 2007
 Tempat : Ruang BK & Ruang Galileo
 Proses :

Pada pertemuan pertama dengan IT ini, klien menanggapi materi ini dengan senyuman saja. IT mengaku sering marah tanpa sebab dan sering membenci orang juga tanpa sebab. Membenci orang inilah yang sering membuat IT jengkel sendiri dan sering melakukan hal-hal agresif seperti memukul-mukul meja dan meremas sesuatu dengan keras. Belum ada perubahan perilaku yang terlihat pada pertemuan ini.

Pertemuan relaksasi bertujuan untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan pada diri klien dengan relaksasi. Klien diminta mengikuti instruksi-instruksi pada kaset yang berisi perintah relaksasi kesadaran

indra. Relaksasi ini berdurasi \pm 20 menit, waktu yang cukup panjang untuk menenangkan diri. Setelah selesai, sebagian besar klien menyatakan merasakan kenyamanan sampai hampir tertidur. Hal ini juga dibuktikan dengan pengamatan praktikan selama relaksasi. pada IT ada perubahan namun tidak terlalu mencolok karena awalnya klien sedang *enjoy*. IT adalah klien dengan antusiasme yang tinggi. Sepertinya klien sangat senang diikuti dalam penelitian ini dan memang pernah mengungkapkannya.

Pada tahap frustrasi relaksasi, IT cukup sulit ketika klien diinstruksikan untuk mengeliminir emosinya, bahkan selalu menolak dengan mengatakan itu hal yang tidak mungkin dilakukan. Pada pertemuan selanjutnya, lebih mampu menguasai keadaan dibanding pertemuan sebelumnya, karena IT sebelumnya telah menyadari kalau perilaku agresif adalah salah (IT selalu menilai suatu hal adalah salah dan benar). Pada tahap selanjutnya, IT tetap menunjukkan antusiasme yang tinggi, namun dilatih untuk memilih kata-kata yang sesuai dengan sikon (*ra asal mangap*) karena IT ini memang bicaranya seperti tidak difikirkan terlebih dahulu.

Saat modelling IT dapat lebih santun dalam mengungkapkan idenya, IT seperti sambil menata kata-kata agar terdengar baik. Meskipun jadi kurang komunikatif, namun usaha yang dilakukannya merupakan suatu bentuk nyata keseriusannya.

Pada akhir treatment ini dilakukan evaluasi pada diri para klien sendiri. Mereka diminta apa saja yang telah berubah atau tetap atau bahkan bertambah berkaitan dengan perilaku agresifnya. Tentu saja mereka menjawab sudah tidak terlalu emosional lagi. Namun, sepertinya IT bisa menikmati proses penelitian ini, bahkan berpesan agar praktikan sering-sering datang ke sekolah meskipun sudah tidak praktik lagi. Kemudian diadakan semacam pemutusan kontrak kerja yang ditandai dengan salam perpisahan dan pesan-kesan.

- e. Nama : MO
 TTL : Semarang, 22 Juli 1988
 Alamat : Kaligawe
 Tanggal Pertemuan : 27 & 28 Desember 2006, 10, 13, 17, 19,
 25 Januari 2007
 Tempat : Ruang BK & Ruang Galileo
 Proses :

Apabila dilihat sepintas MO pada pertemuan pertama ini, adalah yang paling kalem karena tidak banyak bicara, namun dari himpunan data dari berbagai pihak MO adalah siswa yang sulit diajak kerja sama. Belum ada perubahan perilaku yang terlihat pada pertemuan ini.

Bisa dikatakan MO adalah siswa yang berlangganan tawuran. Klien termasuk aktivis tawuran yang sudah diperhatikan pihak sekolah. MO pada tahap relaksasi terjadi hal berikut, klien sangat sulit diatur dan kurang bisa bekerja sama. Sepertinya tidak ada perubahan

yang berarti antara relaksasi dan keadaan biasa. Dengan kata lain MO klien yang tidak ekspresif, namun ternyata yang paling agresif.

Pada tahap berikutnya pun MO lagi-lagi tidak bereaksi positif atau negatif sekali pun. Menurutnya hal itu biasa-biasa saja dan tidak perlu ditanggapi. Dua kali treatment tidak ada artinya bagi MO ini.

Perasaan canggung terhadap praktikan adalah kemungkinan faktor yang menyebabkannya. Pada awal latihan sangat kaku dan sulit untuk mengikuti permainan, namun meskipun tidak sukses para wanita, bisa dikatakan ada perubahan yang cukup berarti dari pertemuan sebelumnya, yaitu perasaan empati terhadap calon korbannya. Selama ini Mo tidak pernah berfikir mengapa seseorang bisa menantang berkelahi atau tidak pernah mau menyadari apa sebenarnya manfaat dari berkelahi tersebut. Gengsi adalah jawaban final MO, alasan yang sangat pribadi dan primitif yang mungkin seharusnya dirahasiakan. Akhirnya praktikan justru mengajak MO untuk bicara dari hati ke hati dan meluruskan pemikiran tentang apa itu gengsi.

Pada pertemuan ini dilakukan lanjutan bermain peran untuk membiasakan para klien dengan berperilaku tidak agresif. Telah terlihat perubahan yang cukup menggembirakan dari seluruh klien. MO jadi lebih terbuka dan bisa diajak bicara meskipun masih sedikit. Pada pertemuan modelling MO tidak hadir dengan alasan yang tidak jelas.

f. Nama : TR
 TTL : Semarang, 16 Oktober 1987
 Alamat : Pedurungan
 Tanggal Pertemuan : 27 & 28 Desember 2006, 10, 13, 17, 19,
 25 Januari 2007

Tempat : Ruang BK & Ruang Galileo

Proses :

TR bisa dikatakan klien yang kalem. Perilaku agresif klien tidak begitu sering dilakukan, namun perasaan dongkol pada suatu hal bisa menyebabkan klien melakukan hal diluar dugaan. Klien pernah memukul seorang pengendara sepeda motor gara-gara *memepet*-nya di jalan. Klien juga pernah mengkonsumsi miras dan narkotika namun sudah dihentikan setahun yang lalu. Beberapa perkelahian juga sering diikutinya namun tidak seaktif klien MO. Bahkan pernah juga hanya menyaksikan dari jauh teman-temannya berkelahi.

TR juga bereaksi baik pada frustrasi dan relaksasinya pada tahap berikutnya. Saat frustrasi dimunculkan, nafas TR jadi tidak teratur dan teratur kembali setelah ada instruksi untuk relaksasi. Ketika ditanya apa yang akan dilakukan jika hal itu benar-benar terjadi, klien menjawab akan mencari tahu yang sebenarnya dari orang lain, bukan dari stimulus agresifnya (pacarnya). Karena menurutnya apabila langsung berhadapan dengan stimulus agresifnya emosinya bisa tidak terkendali.

Pada bermain peran, TR sempat bermain peran meskipun sebentar. Situasi yang sering membuat TR emosi adalah kejadian saat itu juga yang sangat membuat kesal. Jadi saat sesuatu membuat kesal, saat itu juga TR menyelesaikannya, tanpa pikir panjang. Namun kurang berhasil karena menurutnya kalau yang menjadi stimulus agresifnya bukan praktikan mungkin reaksinya bisa lebih *all out*.

TR dilatih berulang-ulang untuk berfikir lebih panjang dalam menghadapi stimulus agresif pada tahap lanjutan. Cukup sulit namun ada perkembangan yang berarti dari pertemuan sebelumnya. IN sudah bisa berkata dengan tanpa emosi untuk menanggapi perilaku agresif yang muncul. Bahkan ketika berbicara dengan praktikan pun lebih pelan dan tidak terburu-buru untuk menyelesaikan perkataannya.

Pertemuan ini (modelling) bertujuan untuk memberikan stimulus yang nyata dan melatih kejelian mereka dalam menyikapi suatu persoalan. Film ini mengisahkan tentang seorang klien yang berperilaku agresif karena frustrasi yang ditimbulkan lingkungannya dan karena tekanan-tekanan dari orang-orang terdekatnya. Dari pertemuan ini para klien menganggap perlu adanya keterbukaan diri terhadap orang lain, teman sebagai teman curhat, pemahaman akan posisi dan kondisi orang lain (empati) agar tidak menimbulkan frustrasi dan tekanan yang begitu beratnya bagi seseorang. Karena hal-hal ini apabila tidak terdapat pada seseorang bisa menimbulkan tekanan batin sehingga yang akan mengakibatkan frustrasi dan dendam

yang merupakan salah satu indikator dilakukannya perilaku-perilaku agresif. Dan *ending* dari film ini adalah pemeran utama melakukan bunuh diri. Bunuh diri ini merupakan bentuk perilaku agresif yang paling puncak. Hal ini juga mengajarkan pada para pelaku agresif bahwa ada jalan keluar yang bisa ditempuh selain membalas dendam dan apalagi bunuh diri. TR lebih banyak diam tanpa banyak komentar dibanding yang lain.

Pada akhir treatment ini dilakukan evaluasi pada diri para klien sendiri. Mereka diminta apa saja yang telah berubah atau tetap atau bahkan bertambah berkaitan dengan perilaku agresifnya. Tentu saja mereka menjawab sudah tidak terlalu emosional lagi. Namun, sepertinya IT bisa menikmati proses penelitian ini, bahkan berpesan agar praktikan sering-sering datang ke sekolah meskipun sudah tidak praktik lagi. Kemudian diadakan semacam pemutusan kontrak kerja yang ditandai dengan salam perpisahan dan pesan-kesan

3. Hasil Posttes

Tabel 8 Hasil post tes pada sub Variabel Agresif Emosional Verbal

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	49	40,8 %	Rendah
S-02	56	46,6 %	Rendah
S-03	53	44,2 %	Rendah
S-04	43	35,8 %	Sangat rendah
S-05	63	52,5 %	Rendah
S-06	62	51,6 %	Rendah

Pada hasil posttest pada sub variabel agresif emosional verbal ini, para klien telah menurun perilaku agresifnya dengan ditandai menurunnya hasil skor post test. Misalnya pada S-02 dan S-04 yang tadinya mempunyai skor paling tinggi, justru memperoleh skor paling rendah pada postestnya.

Tabel 9 Hasil post tes pada sub Variabel Agresif Fisik Sosial

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	12	48,0 %	Sedang
S-02	13	52,0 %	Sedang
S-03	14	56,0 %	Sedang
S-04	10	40,0 %	Rendah
S-05	12	48,0 %	Sedang
S-06	13	52,0%	Sedang

Pada sub variabel ini, terlihat juga kategori antara rendah hingga sedang. Hal ini menunjukkan pada sub variabel agresif fisik sosial klien telah memahami kerugiannya sehingga berniat untuk menguranginya. Disadari, belum terlihat perubahan perilaku secara nyata pada kehidupan sehari-hari klien. Hasil posttest bisa menjadi bias karena klien telah mengetahui maksud dan tujuan pengisian, sangat dimungkinkan para klien mengisinya atas latar belakang normatif. Hal ini juga berlaku pada sub-sub variabel yang lain, yaitu sub Variabel Agresif Fisik Asosial dan sub Variabel Agresif destruktif

Tabel 10 Hasil Post Tes pada sub Variabel Agresif Fisik Asosial

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	23	27,1 %	Rendah
S-02	43	50,6 %	Sedang
S-03	40	47,1 %	Sedang
S-04	19	22,4 %	Rendah
S-05	49	57,6 %	Sedang
S-06	49	57,6 %	Sedang

Tabel 11 Hasil Post Tes pada sub Variabel Agresif destruktif

No. Sampel	Skor	Persentase	Kategori
S-01	16	40,0 %	Rendah
S-02	27	67,5 %	Tinggi
S-03	17	42,5 %	Sedang
S-04	12	30,0 %	Rendah
S-05	19	47,5 %	Sedang
S-06	22	55,0 %	Sedang

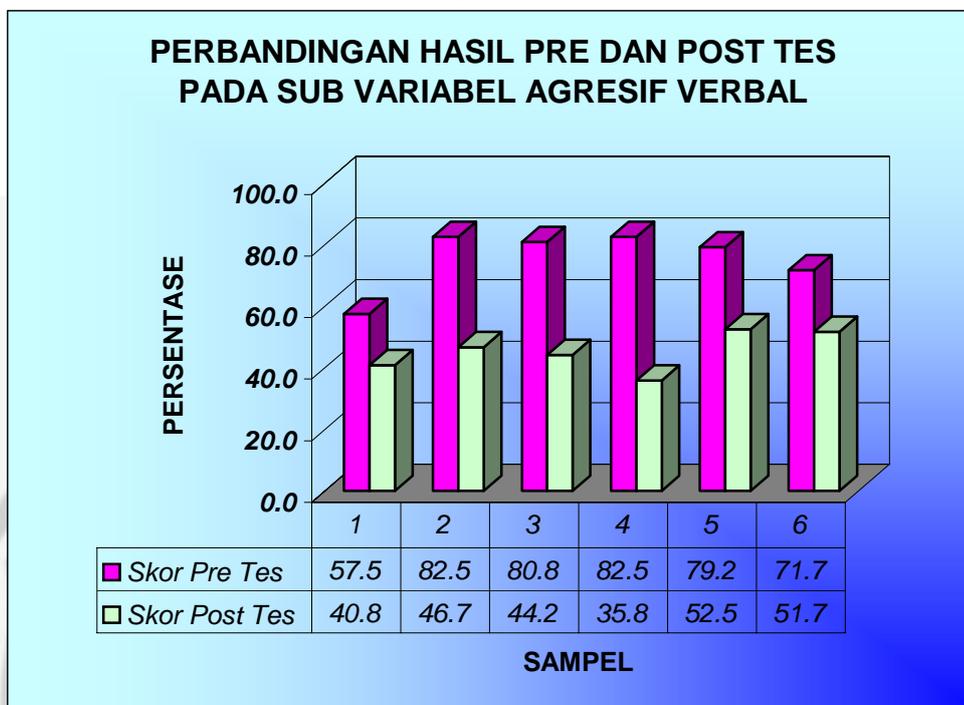
Kemudian beda antara Pretes dan Posttest dapat dilihat pada sajian tabel berikut ini

Tabel 12 1 Beda Pretes dan Posstest sub Variabel Agresif Emosional Verbal

No. Sampel	Persentase awal (%)	Persentase akhir (%)	Beda (%)
S-01	57,5	40,8	16,7
S-02	82,5	46,6	35,9
S-03	80,8	44,2	36,6
S-04	82,5	35,8	46,7
S-05	79,2	52,5	26,7
S-06	71,6	51,6	20

Berikut visualisasi dari tabel 12

**Diagram 1 Beda Pretest dan Posstest
sub Variabel Agresif Emosional Verbal**



Dari tabel dan diagram di atas jelas terlihat perbedaan antara pretest dan posttest pada sub variabel agresif emosional verbal. Beda antara pretest dan posttest tersebut sebesar 16,7% pada S-01; 35,9% pada S-02; 36,6% pada S-03; 46,7% pada S-04; 26,7% pada S-05; dan 20% pada S-06. Hal ini berarti perubahan pada tiap sampel dengan perbedaan antara pretest dan posttest sebesar tersebut di atas adalah sudah signifikan dengan taraf kebenaran 95%.

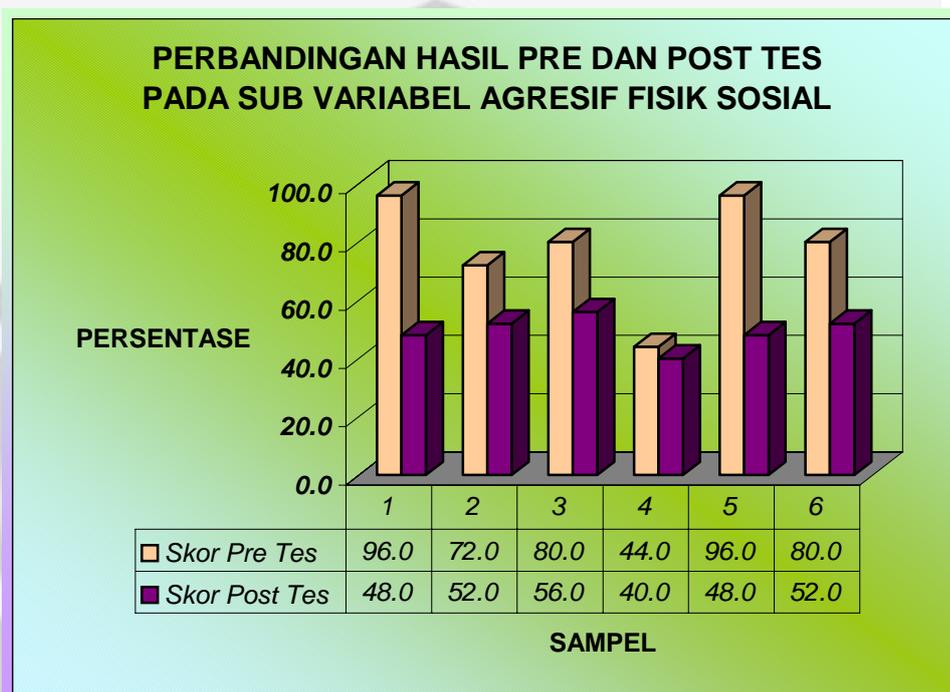
Tabel 13 Beda Pretest dan Posstest sub variabel Agresif Fisik Sosial

No. Sampel	Persentase awal (%)	Persentase akhir (%)	Beda (%)
S-01	96,0	48,0	48
S-02	72,0	52,0	20
S-03	80,0	56,0	24

S-04	44,0	40,0	4
S-05	96,0	48,0	48
S-06	80,0	52,0	28

Berikut visualisasi dari tabel 13

Diagram 2 Beda Pretest dan Posstest sub variabel Agresif Fisik Sosial



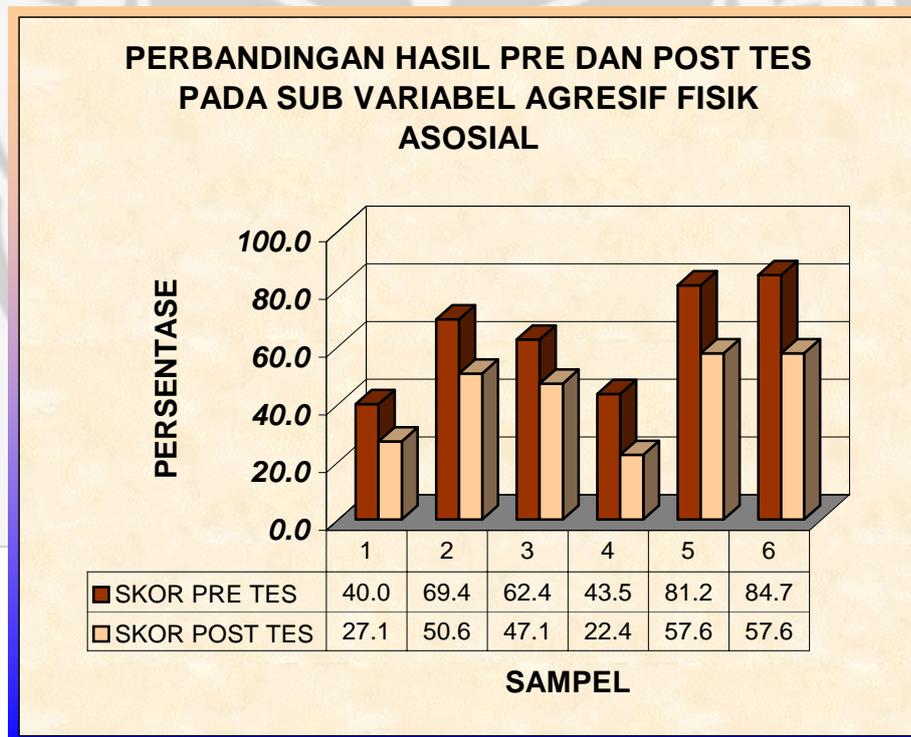
Dari tabel dan diagram di atas jelas terlihat perbedaan antara pretest dan posttest pada sub variabel agresif fisik sosial. Beda antara pretest dan posttest tersebut sebesar 48% pada S-01; 20% pada S-02; 24% pada S-03; 4% pada S-04; 48% pada S-05; dan 28% pada S-06. Hal ini berarti perubahan pada tiap sampel dengan perbedaan antara pretest dan posttest sebesar tersebut di atas adalah sudah signifikan dengan taraf kebenaran 95%.

Tabel 14 Beda Pretest dan postest pada sub variabel Perilaku Agresif Fisik Asosial

No. Sampel	Persentase awal (%)	Persentase akhir (%)	Perubahan (%)
S-01	40,0	27,1	12,9
S-02	69,4	50,6	18,8
S-03	62,4	47,1	15,3
S-04	43,5	22,4	21,1
S-05	81,2	57,6	23,6
S-06	84,7	57,6	27,1

Berikut visualisasi dari tabel 14

Diagram 3 Beda Pretest dan postest pada sub variabel Perilaku Agresif Fisik Asosial



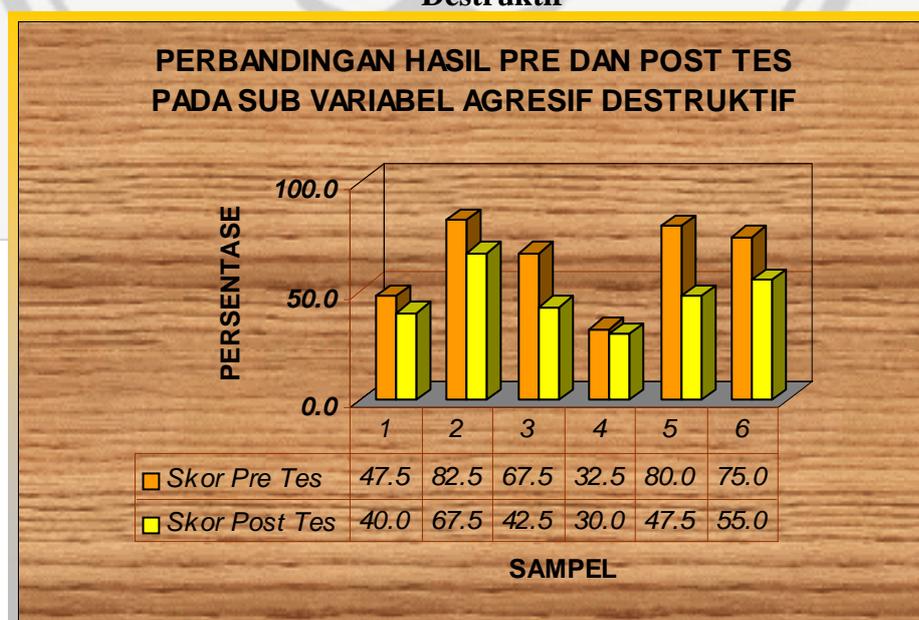
Dari tabel dan diagram di atas jelas terlihat perbedaan antara pretest dan posttest pada sub variabel agresif fisik asosial. Beda antara pretest dan posttest tersebut sebesar 12,9% pada S-01; 18,8% pada S-02; 15,3% pada S-03; 21,1% pada S-04; 23,6% pada S-05; dan 27,1% pada S-06. Hal ini berarti perubahan pada tiap sampel dengan perbedaan antara pretest dan posttest sebesar tersebut di atas adalah sudah signifikan dengan taraf kebenaran 95%.

Tabel 15 Beda pretest dan posttest pada sub variabel Perilaku Agresif Destruktif

No. Sampel	Persentase awal (%)	Persentase akhir (%)	Perubahan (%)
S-01	47,5	40,0	7,5
S-02	82,5	67,5	15
S-03	67,5	42,5	25
S-04	32,5	30,0	2,5
S-05	80,0	47,5	32,5
S-06	75,0	55,0	20

Berikut visualisasi Tabel 15

Diagram 4 Beda pretest dan posttest pada sub variabel Perilaku Agresif Destruktif



Dari tabel dan diagram di atas jelas terlihat perbedaan antara pretest dan posttest pada sub variabel agresif destruktif. Beda antara pretest dan posttest tersebut sebesar 7,5% pada S-01; 15% pada S-02; 25% pada S-03; 2,5% pada S-04; 32,5% pada S-05; dan 20% pada S-06. Hal ini berarti perubahan pada tiap sampel dengan perbedaan antara pretest dan posttest sebesar tersebut di atas adalah sudah signifikan dengan taraf kebenaran 95%.

Dapat dilihat adanya penurunan seluruh bentuk perilaku agresif, dari agresif emosional verbal, fisik sosial, fisik asosial, hingga agresif destruktif. Besarnya perubahan ini dari 2,5% hingga 48%. Urutan dari sub variabel yang paling banyak menurun adalah agresif emosional verbal, agresif fisik asosial, agresif fisik sosial, dan agresif fisik destruktif. Dapat dianalogkan, perilaku agresif klien menurun setelah mendapat layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *Role Playing*.

4. Keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik secara Individual dengan menggunakan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Perilaku Agresif

Untuk mengetahui keefektifan Pendekatan Konseling Behavioristik secara Individual dengan menggunakan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Perilaku Agresif pada klien SMA Purusatama dapat diketahui melalui Analisis data hasil pre dan post tes dengan Analisis T-test. Hasilnya dapat diketahui di bawah ini:

Tabel 4.14 Rekapitulasi hasil Analisis t-test Per Sub Variabel

Sub Variabel	t_{hitung}	t_{tabel}	Kriteria
Perilaku Agresif Emosional Verbal	6,56	2,57	Signifikan
Perilaku Agresif Fisik Sosial	4,12	2,57	Signifikan
Perilaku Agresif Fisik Asosial	9,29	2,57	Signifikan
Perilaku Agresif Destruktif	3,24	2,57	Signifikan

Dari hasil analisis t-test per sub variabel di atas, dapat diketahui semua sub variabel dalam kategori signifikan karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang berarti Pendekatan Behavioral dengan Teknik Role Playing dapat mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas 2 SMA Purusatama Semarang tahun 2006.

Dari kedua sisi, tes dan hasil treatment, terdapat perbedaan yang cukup menonjol. Dari hasil wawancara awal bisa diprediksikan para klien tidak hanya pada posisi kriteria agresif tinggi, namun secara keseluruhan bisa sangat tinggi. Pengalaman-pengalaman perilaku agresif yang dilakukan sebelumnya menunjukkan hal itu. Namun hasil pre tes menunjukkan perilaku para klien pada taraf tinggi ke bawah. Hal ini menjadi indikator adanya faktor *normalisasi* atau merespons berdasarkan norma masih terpatritasi dalam diri para klien, bukan hal sebenarnya. Namun apabila ditelusuri melalui penskoran per sub variabel ada beberapa klien yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Misalnya sampel no 1 dan 5 terlihat persentase pada sub

variabel fisik sosial tergolong sangat tinggi, yaitu mencapai 96%. Setelah mendapat perlakuan persentase ini turun menjadi 48%.

Dari contoh di atas dan hasil secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa Pendekatan Konseling Behavioristik secara Individual dengan menggunakan Teknik *Role Playing* cukup efektif untuk Mengurangi Perilaku Agresif.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Analisis data menunjukkan bahwa ada penurunan perilaku dari agresif emosional verbal, agresif fisik sosial, agresif fisik asosial, sampai agresif destruktif pada klien kelas XI SMA Purusatama Semarang meskipun tidak begitu besar. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata perilaku agresif tersebut setelah mendapat treatment menjadi lebih rendah dibanding sebelum mendapat treatment. Hal ini menunjukkan bahwa treatment (Pendekatan Konseling Behavioristik secara Individual dengan menggunakan Teknik *Role Playing* untuk Mengurangi Perilaku Agresif) dengan berbagai prosedurnya cukup efektif untuk mengurangi perilaku agresif klien.

Role Playing (bermain peran) dalam penelitian ini dalam prosedurnya telah sesuai dengan prinsip-prinsip pendekatan Behavioristik untuk mengurangi perilaku agresif. Perilaku agresif adalah perilaku hasil belajar dari lingkungan sehingga untuk menguranginya pun dapat ditempuh dengan proses belajar. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan penelitian ini. Setelah mendapat 8 x (delapan kali) treatment dari 11 kali pertemuan, terdapat perubahan-perubahan yang cukup signifikan pada klien. Seperti ketika relaksasi disertai frustrasi, klien bisa bereaksi dengan cepat setelah diperdengarkan rekaman

instruksi untuk relaksasi dan frustrasi. Klien bisa dengan tenang menghayati setiap instruksi untuk relaksasi, namun ketika ada stimulus-stimulus frustrasi, para klien bereaksi dengan cepat seperti nafas yang tiba-tiba menjadi tidak teratur dan raut muka menjadi tegang. Bahkan salah satu dari para klien ada yang serta merta membuka mata dan menyatakan “menyebalkan”. Keadaan tenang dan frustrasi ini terlihat sangat senjang.

Kesenjangan reaksi ini juga terjadi pada saat klien dilatih untuk berperilaku tidak agresif (*role playing*). Ketika klien berperan sebagai sumber agresi, para klien bisa mempraktikannya dengan baik meskipun tidak semua klien bisa. Namun di saat para klien berperan sebagai diri sendiri untuk berperilaku tidak agresif seperti yang dicontohkan praktikan sebelumnya, banyak diantara para klien yang protes dan menganggap bahwa perilaku tidak agresif itu terlalu baik.

Sebenarnya banyak tujuan dan harapan dari tiap tahap di atas jika dilakukan oleh klien yang terindikasi agresif. Seperti tahap relaksasi-frustrasi mengandung pengharapan bahwa ketika dalam kehidupan yang sesungguhnya para klien menghadapi situasi yang dapat menimbulkan frustrasi, dengan relaksasi yang telah diajarkan (untuk tenang, mencoba tidak terpancing, menganggap itu bukan hal yang perlu dibesar-besarkan, dan bernafas dengan teratur) para klien dapat menghadapinya dengan emosi yang stabil sehingga apabila hal tersebut memerlukan penyelesaian segera, penyelesaian yang dibuat pun merupakan hasil dari pikiran yang jernih. Harapan terakhirnya,

para klien dapat menyelesaikan masalah tanpa harus menimbulkan masalah lainnya.

Harapan yang terkandung dari tahap *role playing* secara berulang-ulang adalah para klien dilatih untuk bersabar dan dengan pikiran yang jernih bisa menghadapi sumber agresi. Perilaku yang ditunjukkan haruslah bertolak belakang dengan sumber agresi, namun tidak juga harus permisif seperti orang yang tidak punya daya. Dalam proses penelitian hal inilah yang sangat sulit ditanamkan pada klien. Mungkin para klien dapat dengan tenang menghadapi sumber agresi, namun untuk bereaksi tidak agresif mereka banyak yang menolak. Para klien beranggapan, *“mengapa harus menerima perlakuan mereka bukanlah meluapkan emosi didepan orang tersebut akan membuat lega? Kalau kita tidak langsung membalasnya kami akan diliputi rasa penyesalan karena telah bertindak seperti orang lemah.”* Pada awal praktik, terasa sangat sulit diterapkan karena penolakan dari para klien ini. Namun sedikit demi sedikit dapat para klien sadari betapa pentingnya berperilaku tidak agresif. Seperti, bahwa tidak semua sumber agresi harus diselesaikan dengan agresif. Ada kalanya tanpa tenaga yang banyak pun sumber agresi bisa dihadapi. Dalam kehidupan masyarakat yang luas, yang akan dihadapi oleh klien dengan mandiri, akan banyak sumber agresi yang muncul dan di saat seperti itu apakah akan dihadapi pula dengan agresi? Kemudian banyak fenomena-fenomena atau contoh kasus jika mereka menghadapinya dengan agresif yang dapat merugikan mereka sendiri.

Faktor penyebab para klien agresif kebanyakan karena faktor situasional, walaupun ada yang mengakui karena faktor nonsituasional. Para pelaku agresi ini biasanya berperilaku agresif setelah dipancing oleh korban, baik dengan verbal maupun non verbal. Hal ini sesuai dengan teori dari Wolfgang yang berisi bahwa tiga per empat dari 600 pembunuhan yang diselidiki terjadi karena adanya provokasi dari korban atau orang lain (Dayakisni, 2003:209). Ada pula yang karena kebiasaan minum miras dan mengkonsumsi narkoba, pikiran mereka jadi sempit sehingga emosi cepat memuncak yang bisa menimbulkan dendam. Hal ini selaras dengan pernyataan Krahe (2005:132-133) dan Dayakisni (2003:210) bahwa mengkonsumsi alkohol apalagi dalam dosis tinggi akan memperburuk proses kognitif terutama pada informasi yang kompleks dan menyebabkan gangguan kognitif, yaitu mengurangi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau bertahan dalam situasi-situasi sulit.

Frustrasi adalah salah satu faktor yang didapat dari penelitian ini, terbukti sangat mempengaruhi perilaku agresif yang muncul. Perasaan tertekan akan situasi, baik yang telah direpres maupun stimulus langsung saat itu, akan berbeda dalam pengekspresiannya. Para klien yang diberi frustrasi secara verbal tentang hal-hal yang sering membuatnya marah akan menyatakan hal itu adalah hal paling menyebalkan. Namun ketika dimunculkan frustrasi yang langsung dan tidak berhubungan dengan masa lalu klien, reaksi yang dimunculkan tidak seagresif respon pada hal yang telah direpres. Hal ini juga yang jadi salah satu indikator tinggi rendahnya agresif seorang klien.

Para klien selama ini tidak berusaha untuk mengurangi perilaku agresif mereka, meskipun diakui setiap kali berperilaku agresif kelelahan dan kehabisan tenaga sangat dirasakan dan dalam sehari itu para klien merasa tidak enak hati. Bahkan salah satu klien yang tiap hari marah (merasa perilakunya itu ada unsur genetik dari sang ayah), merasa tidak betah tinggal di rumah atau berkumpul dengan teman-temannya yang sering membuat emosi, akibatnya klien tersebut lebih senang menyendiri. Sampai parahnya, para keponakannya yang masih kecil ketika menghambur dan belum tentu menjengkelkan akan menjadi sasaran marahnya.

Reaksi terhadap tontonan yang sarat dengan perilaku agresif juga sangat sesuai dengan teori. Pada saat klien ditunjukkan film Ekskul di mana terdapat penindasan dan kekerasan, para klien ikut bereaksi dengan verbalis yang agak kasar dan tangan mengepal, meninju, atau menggebrak meja. Para klien ternyata menempatkan posisi pada pemeran utama yang diperlakukan tidak adil oleh teman-teman serta orang tuanya. Saat pemeran utama ditindas, mereka berteriak untuk dorongan membalas dan jangan diam saja. Ketika akhirnya pemeran utama dapat membalas dendam, para klien menyatakan, *“seharusnya seperti itu, bisa melawan.”* Dari tayangan ini diperoleh simpulan dari para klien bahwa keterbukaan dan kepercayaan pada seseorang sangat membantu mengatasi frustrasi yang dialami. Para klien memahami perilaku agresif yang dilakukan pemeran utama disebabkan frustrasi akan perilaku yang tidak adil. Para klien pun kemudian menyimpulkan jangan pernah membiarkan diri mereka dalam keadaan frustrasi, apalagi kalau terus memendamnya. Paling tidak hasil dari tahap ini para klien dapat berfikir apa

yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah sesuatu terjadi, yang sebelumnya tidak pernah tersentuh alam pikir mereka.

Dari proses treatment dapat diperoleh banyak hasil yang bisa mengurangi perilaku agresif. Latihan relaksasi bisa mengurangi emosi dan menenangkan hati sehingga para klien bisa berpikir dengan jernih. Tahap frustrasi-relaksasi menghasilkan para klien bisa mengendalikan diri saat frustrasi menghinggapinya yang kemudian diteruskan dengan Role Playing. Pada tahap ini para klien berlatih menghadapi situasi atau frustrasi dengan pemikiran yang jernih sehingga tahu apa yang harus dilakukan tanpa menyertakan emosi dalam perilakunya tersebut. Dan yang terakhir tanggapan para klien pada film yang ditampilkan cukup membuat praktikan berfikir kalau para klien sudah dapat berfikir jernih dan tahu apa yang harus dilakukan pada situasi-situasi tertentu. Hasil nyata dari perubahan perilaku klien adalah ketika ditayangkannya film Ekskul. Dari pertemuan tersebut dapat dilihat reaksi-reaksi klien secara nyata terhadap stimulus-stimulus agresif yang dimunculkan melalui adegan-adegan dalam film.

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Purusatama Semarang dapat diambil simpulan sebagai berikut

1. Perilaku agresif siswa berdasarkan hasil pretes tergolong dalam kategori tinggi dan sedang. Hasil ini menjadi lebih rendah setelah mendapat treatment berupa layanan konseling individual dengan menggunakan teknik bermain peran yang ditunjukkan pada hasil post-tes, yang rata-rata menurun sebesar 20% yang signifikan dengan taraf kebenaran 95%. Hal ini juga selaras dengan pengakuan dari para klien yang tercantum pada lembar evaluasi bahwa mereka menjadi belajar mengendalikan emosi dan amarah pada situasi-situasi dengan sumber agresif.
2. Meskipun persentase beda antara pretes dan posttest tidak terlalu besar, namun treatment yang diberikan tersebut cukup efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa yang dibuktikan dengan hasil analisis t-tes yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini membuktikan bahwa Pendekatan Konseling Behavioristik dengan teknik bermain peran cukup efektif untuk mengurangi Perilaku Agresif Siswa kelas XI SMA Purusatama Semarang dengan hasil analisis di atas.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di SMA Purusatama Semarang disarankan pada beberapa pihak, diantaranya

1. Pada pihak sekolah, terutama konselor sekolah untuk lebih memperhatikan perilaku agresif pada para siswa, salah satu caranya dengan latihan bermain peran (role playing) secara berulang-ulang, tidak dengan hukuman yang justru akan lebih meningkatkan perilaku agresif tersebut daripada menurunkannya.
2. Bagi para siswa SMA Purusatama, melalui konselor sekolah, dengan memonitor perilaku keseharian klien dan memberikan informasi di sekolah agar para siswa hendaknya berlatih sabar dan mengendalikan emosi agar tidak ditakuti namun lebih dihargai. Perilaku agresif akan terus meningkat apabila dibiarkan berkembang tanpa usaha untuk menguranginya. Karena pada dasarnya perilaku agresif adalah perilaku hasil belajar dari lingkungan maka cara untuk menguranginya pun dengan cara belajar.
3. Bagi para peneliti lain agar dapat melengkapi atau melanjutkan penelitian serupa (perilaku agresif siswa) dengan pendekatan atau teknik lain agar terjadi perubahan perilaku yang lebih signifikan. Penelitian ini masih dirasa kurang sempurna karena jumlah klien yang terlalu sedikit dan waktu yang sempit. Fenomena perilaku agresif pada pelajar ini dirasa perlu diperhatikan lebih jauh karena apabila dibiarkan akan menggerogoti generasi muda kita dan bisa membunuh penerus intelektual muda bangsa, mengingat para pelajar bukanlah para preman yang terpelajar.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Basuki, Sulistyو. 2006. *Metode Penelitian*. Jakarta: Wedatama Widya Sastra.
- Chandra, L.S. 2004. *Risperidone dan Aggression*. www.jiwasehat.com/article.php
- Chaplin, J. P. 2004. *Kamus lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Corey, Gerald. 1988. *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Eresco.
- Dayakisni. 2003. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM.
- Devito, Joseph A. 1989. *The Interpersonal Communication Book*. New York: Harper & Row Publisher.
- Ekowardono, Karno. 2006. *Handout Perkuliahan Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Semarang*. Semarang: Tidak diterbitkan
- Flurentin, Elia. 2004. Pendekatan Behavioristik. *Pendekatan-Pendekatan Konseling Individual*. Editor: Lutfi Fauzan. Malang: Elang Mas.
- Gunarsa, D. Singgih. 2000. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, Sutrisno. 2002. *Metodologi Penelitian untuk Penulisan Paper, Skripsi, Thesis, dan Disertasi*. Jilid I. Yogyakarta: Andi
- Krahe, Barbara. 2005. *Perilaku Agresif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kursin. 2005. *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Panti Pamardi Putra Semarang tahun 2004/2005*. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNNES. Semarang: Tidak diterbitkan.
- Latipun. 2004. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Latunussa, Izaak. 1988. *Penelitian Pendidikan Suatu Pengantar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

- Lesmana, Jeanette Murad. 2005. *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UI Press.
- Nazir, Mohammad. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Pujosuwarno, Sayekti. 1993. *Berbagai pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Rosjidan. 1994. *Pendekatan-Pendekatan Modern dalam Konseling*. Malang. FIP IKIP Jurusan PPB.
- Ruseffendi. 1994. *Dasar-dasar Penelitian Pendidikan dan Bidang Non-eksata lainnya*. Bagi para Peneliti, Penulis Skripsi, Penulis Thesis, Penulis Disertasi, Dosen Metode Penelitian dan Mahaklien. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Scherer, K.R, R.P Abeles, C.S Fischer. 1975. *Human Aggression and Conflict Interdisciplinary Perspective*. New Jersey: Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- Sears, David O. 1998. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Sugiharto, DYP. 2006. *Pendekatan Konseling Behavioral*. Semarang: Tidak Diterbitkan
- Sugiyono. 2005. *Komunikasi antar Pribadi*. Semarang: UNNES Press.
- Sugiyono. 2005. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Surya, Mohammad. 2003. *Teori-teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Utami, M. S. 2002. *Prosedur-prosedur Relaksasi. Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Editor: Subandi. Yogyakarta: Unit Publikasi FP UGM.
- Winkel. 1997. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.