



**KEEFEKTIFAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK  
DENGAN TEKNIK REBT (*RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR  
THERAPY*) DALAM MENGATASI AGRESIFITAS SISWA DI  
PONDOK PESANTREN ASSALAFY PUTRA AL ASROR  
PATEMON GUNUNGPATI SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Disajikan sebagai salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

Fata Shohibudin Pralaska

1301414084

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengatasi agresifitas siswa di pondok Pesantren Assalafy Putra Al Asror Patemon Gunungpati Semarang” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 17 Juni 2019



Fata Shohibudin Pralaska

NIM. 1301414084

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri di pondok Pesantren Assalafy Putra-putri Al Asror Patemon Gunungpati Semarang" disusun oleh

Fata Shohibudin Pralaska

1301414084

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP Unnes pada hari Kamis tanggal 20 Juni 2019.



### PANITIA:

Sekretaris

Kusnarto Kurniawan M.Pd.,Kons  
NIP. 19710114 200501 1 002

Penguji I

Dr. Anwar Sutoyo M.Pd.  
NIP. 19581103 198601 1 001

Penguji II

Dr. Awalya M.Pd.,Kons  
NIP. 19601101 198710 2 001

Penguji III

Drs. Heru Mugiarto, M.Pd.,Kons.  
NIP.19610602 198403 1 002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

Individu baik adalah individu yang memahami, mengerti, dan menerapkan ilmu agama, sosial, dan budaya. Hidup lebih baik tanpa kekerasan dan agresivitas.

(Fata Shohibudin Pralaska)

### **Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk  
Almamater Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Semarang

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri di pondok Pesantren Assalafy Putra-putri Al Asror Patemon Gunungpati Semarang”.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena di lapangan yang menunjukkan terdapat perilaku agresif santri. Tujuan dari skripsi ini untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dapat mengurangi perilaku agresivitas santri.

Selama menyusun skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Heru Mugarso, M.Pd.,Kons. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan ilmu, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Anwar Sutoyo M.Pd dan Dr. Awalya M.Pd., Kons yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala yayasan, kepala Asrama, pengasuh pondok pesantren, karyawan, santri dan santri pondok Pesantren Assalafy Putra Al Asror Patemon Gunungpati Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Bapak Imam Muslim, Ibu Hendin Mahmudah serta semua keluarga di rumah yang tiada henti-hentinya mendoakan dan memberi semangat untuk segera menyelesaikan studi ini.
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, serta sahabat yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi bimbingan dan konseling.

Semarang, 17 Juni 2019

Penulis

## ABSTRAK

**Pralaska, Fata Shohibudin. 2019.** Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri di pondok Pesantren Assalafy Putra-putri Al Asror Patemon Gunungpati Semarang. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Heru Mugiarto, M.Pd.,Kons.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena tingginya perilaku agresif santri pondok Pesantren Assalafy Putra-putri Al Asror Patemon Gunungpati Semarang. Perilaku agresif merupakan bentuk perilaku menyakiti atau melukai secara fisik maupun verbal. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan keefektifan konseling kelompok teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subyek penelitian yang digunakan berjumlah 7 dari 35 santri yang mengikuti *pretest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *sampling purposive*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala perilaku agresif dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif persentase dan *uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif santri sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) mengurangi rata-rata sebesar 10,57% dari hasil awal saat *pretest* sebesar 70,05% menjadi 59,5% saat *posttest*. Selain itu, diperoleh data dari hasil *uji Wilcoxon* yaitu nilai  $Asymp.sig$   $0,018 < 0,05$  maka hipotesis penelitian diterima. Dengan kata lain bahwa konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) terbukti dapat mengurangi perilaku agresif pada santri Pondok Pesantren Assalafy Putra-putri Al Asror Patemon Gunungpati Semarang. Saran yang dapat diberikan, Pondok Pesantren selain menekankan ilmu agama juga memberikan pendekatan psikologis dan menyediakan guru bimbingan dan konseling yang bisa memberikan layanan-layanan bimbingan konseling, salah satunya layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik REBT yang dapat mengurangi perilaku agresif santri.

**Kata Kunci** : perilaku agresif, konseling kelompok, teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*)



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Perilaku Agresif .....	12
2.2.1 Definisi Perilaku Agresif .....	13
2.2.2 Jenis-jenis Perilaku Agresif .....	14
2.2.3 Faktor-faktor Perilaku Agresif .....	16
2.2.4 Faktor Penyebab Perilaku agresif .....	18
2.2.5 Ciri-ciri perilaku agresif .....	19
2.3 Konseling Kelompok .....	21
2.3.1 Definisi Konseling Kelompok .....	21
2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok .....	22
2.3.3 Manfaat Konseling Kelompok.....	23
2.3.4 Asas-asas Konseling Kelompok .....	24
2.3.5 Dinamika Kelompok .....	26
2.3.6 Proses Konseling Kelompok .....	27
2.3.7 Pemimpin Kelompok .....	34
2.4 Teknik REBT .....	35
2.4.1 Konsep Teknik REBT .....	35
2.4.2 Tujuan Teknik REBT .....	36
2.4.3 Ciri-ciri <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	37

	<b>Halaman</b>
2.4.4 Teknik-teknik <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	38
2.4.5 Tahapan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	41
2.5 Kerangka Berpikir .....	42
2.6 Hipotesis .....	44
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Dan Desain Penelitian .....	46
3.1.1 Jenis Penelitian .....	46
3.1.2 Desain Penelitian .....	47
3.2 Variabel Penelitian .....	51
3.2.1 Identifikasi Variabel .....	52
3.2.2 Hubungan Antar Variabel .....	52
3.2.3 Definisi Operasional .....	53
3.3 Populasi Dan Sampel .....	55
3.3.1 Populasi .....	55
3.3.2 Sampel.....	55
3.4 Metode Dan Alat Pengumpulan Data .....	56
3.4.1 Metode Pengumpulan Data .....	57
3.4.2 Alat Pengumpulan Data .....	57
3.4.2 Penyusunan Instrumen .....	59
3.5 Validitas Dan Reliabilitas .....	61
3.5.1 Validitas Instrumen .....	61
3.5.2 Reliabilitas Instrumen .....	63
3.6 Teknik Analisis Data .....	64
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	67
4.1.1 Perilaku Agresif Santri Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT ( <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ) .....	68
4.1.2 Perilaku Agresif Santri Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT ( <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ) .....	69
4.1.3 Perbandingan Perilaku Agresif Santri Setelah dan Sesudah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT ( <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ) .....	70
4.1.4 Hasil Analisis Wilcoxon .....	73
4.1.5 Hasil Pengamatan Semala Proses Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik REBT ( <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ) .....	75

	<b>Halaman</b>
4.16 Perilaku Agresif Santri Pondok Pesantren Al-Asror Gunung Pati Semarang Dapat Dikurangi Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik REBT ( <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> ) .....	81
4.2 Pembahasan .....	83
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	89
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	90
5.2 Saran .....	91
 <b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	 92

## DAFTAR TABEL

No		Halaman
3.1	Rencana Pemberian Layanan Konseling Kelompok .....	51
3.2	Kategori jawaban dan cara penskoran skala perilaku agresif.....	58
3.3	Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	60
3.4	Kriteria Interval Persentase .....	66
4.1	Hasil <i>Pre-test</i> Santri yang Terpilih Menjadi Anggota Kelompok .....	68
4.2	Hasil <i>Post-test</i> Anggota Kelompok .....	69
4.3	Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Anggota Kelompok .....	71
4.5	Hasil <i>Uji Wilcoxon</i> .....	73
4.6	<i>Test Statistics</i> .....	74
4.7	Hasil Pengamatan Selama Proses Konseling Kelompok Secara Keseluruhan .....	75

## DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
2.1	Kerangka Berpikir .....	44
3.1	Desain penelitian .....	48
3.2	<i>One-group pretest-postest</i> .....	50
3.3	Hubungan Antar Variabel .....	53
3.4	Langkah dasar penyusunan instrument .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1	Kisi-kisi Instrumen Data Awal .....	95
2	Instrumen Data Awal .....	96
3	Hasil Instrumen Data Awal .....	98
4	Pedoman Wawancara .....	99
5	Hasil Wawancara.....	100
6	Kisi-kisi Penelitian .....	102
7	Instrumen Penelitian.....	103
8	Validitas dan Reliabilitas .....	106
9	Tabulasi <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	108
10	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	110
11	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	111
12	Kisi-kisi Penilaian Proses.....	135
13	Penilaian Proses.....	136
14	Penilaian Proses PerIndividu.....	144
15	Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok .....	157
16	Dokumentasi.....	162

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Remaja adalah individu yang sedang dalam masa perkembangan, dimana mereka senang mencari sesuatu yang baru sebagai bahan pertimbangan dalam mencari jati dirinya. Remaja dibagi menjadi 2 kategori yaitu remaja awal dan remaja akhir, pada santri Sekolah Menengah Pertama termasuk dalam kategori remaja awal. Hal ini diperkuat oleh pendapat Hurlock (1980: 206) yang menyebutkan remaja awal berada pada rentan usia 13 sampai dengan 17 tahun.

Remaja disebutkan sebagai masa yang tidak realistis karena hatinya yang mudah bergejolak, serta mengalami kegoncangan menurut Hurlock dalam Siwinarti, dkk (2012). Masa remaja merupakan puncak perkembangan emosi yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh pendapat Yusuf (2009) yang mengungkapkan pada usia remaja awal perkembangan emosinya sangat sensitif dan reaktif terhadap peristiwa atau situasi sosial yang berada pada tekanan dan kondisi baru. Emosinya cenderung negatif dan temperamental. Hal ini membuat remaja emosinya seringkali meledak dengan bentuk mudah tersinggung dan marah-marah yang tidak terkendali.

Dalam pencarian jati diri tidak sedikit remaja yang mengalami permasalahan dan hambatan. Hambatan tersebut dapat mempengaruhi hubungan sosialnya,

mengingat bahwa remaja merupakan makhluk sosial. Permasalahan hubungan sosial tersebut dimanifestasikan dalam bentuk perilaku agresiv.

Menurut Berkowitz dalam Walgito (2010) mendefinisikan agresi adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian (Fagan, 2006). Perasaan yang masih labil pada remaja dapat menimbulkan rasa ketergantungan terhadap orang lain karena rasa ketidak mampuan yang mereka miliki. Sifat ketergantungan yang diiringi dengan kebimbangan tersebut dapat membahayakan diri remaja itu sendiri.

Menurut Krahe dalam Sari, dkk (2013) perilaku agresiv adalah suatu bentuk perilaku menyakiti atau melukai secara fisik maupun verbal. Bentuk perilaku agresiv fisik meliputi memukul, menendang, mencubit secara sengaja. Sedangkan bentuk perilaku agresiv verbal dengan melontarkan kata-kata kasar yang dapat menyakiti perasaan orang lain. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh

Hartini (2017) yang menyebutkan ciri-ciri perilaku agresiv yaitu, individu cenderung untuk mengganggu orang lain dengan mengancam, menyerang dan menghancurkan atau merusak dan memunculkan sikap bermusuhan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresiv yaitu 1) provokasi, 2) kondisi aversif, 3) isyarat agresi, 4) kehadiran orang lain, dan 5) karakteristik individu. Menurut Faturochman dalam Nafiah, Ainun & Handayani (2014).



Selain itu menurut Sears, Jonathan, & Anne dalam Setiowati,dkk (2017) menyebutkan faktor yang mempengaruhi agresi yaitu, 1) Proses belajar, 2)Penguatan, dan 3)Imitasi.

Faktor yang mempengaruhi agresi ternyata bukan pula dari dalam diri individu tetapi juga dari pengaruh lingkungan. Dari dalam diri individu berupa emosi, kepribadian, dan juga pengaruh biologis. Emosi bisa terjadi karena dendam karena serangan yang diterima sehingga membalas perilaku agresi tersebut.

Perilaku agresiv tersebut akan memberikan banyak dampak negatif bagi individu, salah satunya menurut Handayani (2004 : 56) yaitu pelaku atau santri yang memiliki perilaku agresiv akan dijauhi teman-temannya atau bahkan tidak ada yang mau berteman dengannya. Artinya dari pernyataan tersebut adalah secara tidak langsung, perilaku agresiv akan mempengaruhi sosialisasi santri.

Menurut Ronen dalam (Safaria T, 2004) mengatakan anak yang agresiv mengalami kesulitan dalam kemampuan kognisi sosial, ketrampilan sosial, dan kesulitan penyesuaian diri. Hal tersebut tentu akan sangat mengganggu tugas perkembangan yang harusnya dapat dilewati dengan baik oleh individu tersebut.

Kursin (2005 : 64 - 65) dalam penelitiannya terhadap santri panti disalah satu panti di Semarang memperoleh data dari 57 orang santri terdapat 80,09 % santri yang berada pada kategori tinggi pada perilaku agresiv verbal.

Menurut penelitian yang dilakukan Fitriani, dkk (2016) perilaku agresiv memiliki dua dampak, internal dan eksternal. Dampak internal adalah : kepuasan pribadi, pengulangan perilaku sejenis, perasaan bersalah kepada keluarga, menurunnya minat belajar, serta mendapat hukuman atau sanksi. Sedangkan

dampak eksternalnya : hubungan sosial kurang sehat, menimbulkan kemarahan korban perilaku agresiv, serta menjadi model bagi perilaku orang lain

Dari penelitian tersebut tentu dapat sedikit menggambarkan bagaimana fenomena remaja di Indonesia mengenai perilaku agresiv, bahkan contoh kasus diatas juga yang dimuat dalam media *online* merupakan sedikit gambaran dari beberapa kasus di Indonesia yang mungkin saja belum terkuak sepenuhnya. Fenomena perilaku agresiv di Indonesia dapat di ibaratkan seperti gambaran gunung es.

Peneliti sebagai calon konselor yang sudah mempelajari salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yaitu konseling kelompok. Menurut Shertzer dan Stone dalam Wibowo (2005) Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis dan terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari dan dalam konseling kelompok anggota akan saling terbuka satu sama lain dan anggota akan mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara leluasa, dan menumbuhkan perasaan saling percaya, perhatian dan saling mendukung satu sama lain.

Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Sehingga dengan pertemuan yang intensif akan terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi / komunikasi dan terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehkannya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain peserta layanan konseling kelompok. Dengan terjalinnya suatu interaksi sosial yang baik antara santri yang satu dengan lainnya, diharapkan dapat mereduksi perilaku agresiv di pondok pesantren.

Upaya untuk mengurangi perilaku agresi santri adalah dengan pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) yang berasumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun berpikir irasional menurut Ellis dalam Erford (2016:271). Dalam teknik ini keyakinan individu mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Pada santri pondok pesantren memiliki keyakinan tindakan yang dilakukannya adalah kebiasaan yang tidak begitu dipermasalahkan, santri merasa tidak merasa bersalah akan tindakannya tersebut. REBT lebih mempertimbangkan secara komprehensif dan integratif pada perasaan dan perilaku dibandingkan dengan terapi kognitif perilaku lainnya. REBT memiliki penekanan yang kuat pada komponen emosional dan perilaku dan ditambah komponen kognitif menurut Erford dalam Sari dan Soejanto (2016)

Menurut Dryden & David dalam Erford (2016:270) tujuan dari teknik REBT adalah untuk membantu klien memperjuangkan *unconditional self acceptance* (menerima dirinya tanpa syarat), *unconditional other acceptance* (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life acceptance* (menerima hidup tanpa syarat). Perilaku agresif remaja di Indonesia beberapa tahun ini memang menjadi sorotan berbagai pihak. Belum lama ini, tersebar banyak video-video amatir di media sosial seperti facebook dan youtube yang memperlihatkan perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja, hal itu tentunya menjadi tanggung jawab kita semua untuk memutus mata rantai perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja saat ini.

Perilaku agresif juga terjadi di kalangan pondok pesantren yang jarang diketahui oleh masyarakat luas padahal tujuan dari pondok pesantren dalam mendidik santrinya juga untuk menghindari perilaku agresif, pondok pesantren

memiliki caranya sendiri untuk mengurangi agresi yaitu dengan ceramah agama maupun pendisiplinan santri, disini peneliti mencoba untuk memasukan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresiv di pondok pesantren.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan pemberian instrumen data awal dan wawancara. Dari hasil instrumen data awal yang dibagikan kepada 20 santri dalam salah satu kelas, telah ditemukan hasil bahwa rata-rata santri memiliki kategori tinggi dalam perilaku agresiv. Dari 100% santri dalam kelas tersebut terdapat 20% masuk dalam kategori sedang, 75% santri masuk dalam kategori tinggi, dan 5% santri masuk dalam kategori sangat tinggi. Selain membagikan instrumen data awal kepada santri, peneliti juga melakukan wawancara kepada pengurus dan peserta didik Pondok Pesantren Al-Asror Semarang. Dari hasil observasi peneliti menemukan perilaku agresiv yang dilakukan maupun di terima oleh santri di pondok pesantren tersebut, berupa agresiv verbal maupun non verbal. Dari pihak pondok pesantren juga melakukan upaya untuk menangani perilaku agresiv santrinya dengan cara menegur serta memberikan hukuman dengan membaca AL-Quran, membersihkan lingkungan pondok. Namun upaya tersebut di rasa belum sepenuhnya mampu mengurangi agresiv.

Dari hasil wawancara dengan pengurus Pondok Pesantren Al Asror, peneliti mendapat data berupa santri pondok yang berjenjang pendidikan SMP berjumlah sekitar 80 santri putra dan 70% dari peserta didik tersebut dikategorikan berperilaku agresiv. Bentuk perilaku agresiv peserta didik antara lain perilaku agresiv verbal yaitu saling mengejek dan melontarkan kata kata kasar sesama teman serta perilaku agresiv non verbal yaitu memukul sesama teman dan hal itu sudah menjadi

kebiasaan dan dianggap sebagai tindakan yang wajar sehingga sangat mengganggu proses belajar mengajar di pondok pesantren.

Dari hasil pengamatan peneliti, dapat disimpulkan bahwa di pondok pesantren Al Asror terjadi tindakan perilaku agresiv yang dilakukan oleh santrinya. Walaupun dari pihak pondok sudah melakukan berbagai cara untuk melakukan pengurangan perilaku agresiv, akan tetapi masih saja sering terjadi dan para santri belum pernah mendapatkan layanan konseling kelompok. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengurangi agresivitas santri di pondok Pesantren Assalafy Putra- Al Asror Patemon Gunungpati Semarang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang di atas dapat disusun permasalahan yang akan diangkat yaitu:

1. Bagaimana agresivitas santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT ?
2. Bagaimana agresivitas santri setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT?
3. Apakah layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT efektif dalam mengurangi agresivitas santri ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat agresivitas santri sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT

2. Untuk mengetahui tingkat agresivitas santri setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT
3. Untuk membuktikan keefektifan layanan konseling kelompok dengan tehnik REBT dalam mengurangi agresivitas santri.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

1. Memperkaya teori-teori bimbingan dan konseling mengenai masalah perilaku agresiv di Pondok Pesantren,
2. Sebagai bahan pertimbangan dan acuan bagi yang hendak meneliti lebih lanjut.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

1. Bagi Guru BK/ Konselor Sekolah  
Dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan pertimbangan dalam mengurangi perilaku agresivitas.
2. Bagi Pihak Pondok Pesantren  
Dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di Pondok Pesantren.
3. Bagi Santri  
Dapat dijadikan sebagai bahan masukan agar bisa mengurangi perilaku agresiv.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

Penelitian ini membahas tentang Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) Dalam Mengatasi Agresivitas Santri di Pondok Pesantren Assalafy Putra Al Asror Patemon Gunungpati Semarang. Oleh karena itu, landasan teori yang relevan dalam bab ini meliputi: (1) penelitian terdahulu (kajian pustaka); (2) perilaku agresif (3) konseling kelompok, (4) teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), (5) kerangka berpikir, dan (6) hipotesis.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian ini membahas tentang keefektifan layanan konseling kelompok dengan teknik rebt (*rational emotive behavior therapy*) dalam mengatasi agresivitas siswa. oleh karena itu, dalam kajian pustaka akan membahas penelitian terdahulu terkait dengan hal-hal tersebut.

Penelitian terdahulu adalah penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Tujuannya adalah sebagai bahan masukan bagi pemula dan untuk membandingkan antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lain. Adapaun penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam penelitian ini terdapat dari berbagai sumber yaitu berupa hasil penelitian skripsi dan jurnal. Peneliti mengambil lima penelitian terdahulu, yaitu :

A. Penelitian yang dilakukan oleh Affandi (2017) Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Home work) dapat mengurangi perilaku agresif siswa di sekolah, hal

ini ditunjukkan hasil uji Wilcoxon. Teknik pengumpulan data adalah skala agresivitas.. Hasil analisis statistik menunjukkan  $-2,366 \leq 0,018$ ,  $p = 0,018$ ;  $p < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat penurunan perilaku agresif yang signifikan setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavior Therapy (Home Work)*.

- B. Penelitian yang dilakukan oleh Hartini (2017) Menunjukkan bahwa perilaku sikap agresif siswa kelas 7F melalui layanan konseling kelompok pada siklus I 50% untuk perilaku agresif siswa laki-laki dan 10% untuk siswa perempuan sehingga dapat menurunkan perilaku agresif bertengkar di sekolah sebesar 96.6% menjadi 36.6% dengan jumlah penurunan dari 29 peserta didik berperilaku agresif dalam dua minggu berkurang menjadi 18 peserta didik. Dengan penurunan jumlah peserta didik sebanyak 11 peserta didik kemudian pada siklus II dari 96.6% mengalami penurunan lagi menjadi 10% yang berarti ada perubahan sebesar 86.6% ini merupakan penurunan yang cukup signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa melalui pemberian layanan konseling kelompok dapat menurunkan perilaku agresif bertengkar di sekolah pada peserta didik kelas 7F MTsN Prambanan Kabupaten Klaten.
- C. Penelitian yang dilakukan oleh Malichah (2016) Menunjukkan hasil penelitian sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik behavior contract siswa memiliki perilaku membolos yang tinggi dengan persentase sebesar 65% dan setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik behavior contract siswa memiliki perilaku membolos yang berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 48%. Pengurangan perilaku membolos siswa sebelum



dan sesudah pemberian perlakuan konseling kelompok dengan teknik behavior contract sebesar 17%, artinya terdapat pengaruh positif perilaku membolos siswa sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik behavior contract. Setiap responden yang menjadi subyek penelitian sekaligus sebagai anggota kelompok pada kegiatan konseling kelompok dengan teknik behavior contract ini memiliki perbedaan pengurangan perilaku membolos yang berbeda-beda. Dari hasil uji wilcoxon, diperoleh hasil =  $82,2 > 1,645$ , dengan demikian maka  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan konseling kelompok dengan teknik behavior contract berpengaruh positif terhadap pengurangan perilaku membolos siswa kelas XII di SMK Negeri 4 Semarang tahun ajaran 2016/2017.

D. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, dkk (2013) Menunjukkan hasil analisis dengan diperoleh  $0,001 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan  $p = 0,001$  lebih kecil  $\alpha$  sebesar  $5\% = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dengan posttest. Dengan hasil perhitungan juga dikatakan bahwa rata-rata pre-test. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan konseling kelompok realita dapat menurunkan perilaku agresif siswa di SMP PGRI1 Karang Empat Surabaya tahun ajaran 2012-2013. Artinya terjadi penurunan skor perilaku agresif yang signifikan pada tingkat perilaku agresif siswa sesudahnya diberikan konseling kelompok realita.

E. Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2017) Menunjukkan hasil bahwa media sosial membawa pada pola pikir individu (neurologis) yang akan mempengaruhi sikap dan perilaku termasuk didalamnya adalah agresivitas. Agresivitas merupakan tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau

mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penggunaan media sosial dengan tingkat agresivitas remaja. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan alat ukur skala agresivitas dan skala penggunaan media sosial. Jumlah subjek sebanyak 85 siswa MA Muhammadiyah Malang yang diperoleh melalui metode total sampling. Hasil penelitian dengan menggunakan perhitungan product moment pearson menunjukkan adanya hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan tingkat agresivitas remaja ( $r = 0,975$  dan  $p = 0.00$ ). Hal ini berarti semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi tingkat agresivitas remaja.

## **2.2 Perilaku Agresif**

Pada sub bab ini, peneliti akan menjabarkan mengenai (1) definisi perilaku agresif, (2) jenis-jenis perilaku agresif, (3) Faktor-faktor perilaku agresif, dan (4) faktor penyebab perilaku agresif, (5) ciri ciri perilaku agresif

### **2.2.1 Definisi Perilaku Agresif**

Menurut Krahe (dalam Sari, dkk ,2013) perilaku agresif adalah suatu bentuk perilaku menyakiti atau melukai secara fisik maupun verbal. Bentuk perilaku agresif fisik meliputi memukul, menendang, mencubit secara sengaja. Sedangkan bentuk perilaku agresif verbal dengan melontarkan kata-kata kasar yang dapat meyakiti perasaan orang lain.

Anantasari dalam Nafiah dan Handayani (2014) mengatakan Perilaku agresif dapat dipahami sebagai suatu perilaku yang bertujuan untuk meluka orang

lain baik secara verbal maupun non verbal, secara fisik maupun psikis, langsung maupun tidak langsung dengan tujuan merugikan, mengganggu, melukai ataupun mencelakakan korban baik secara fisik maupun psikis, langsung maupun tidak langsung.

Knorth dalam Afiah (2015) mendefinisikan agresif sebagai suatu perilaku yang membahayakan dan merusak baik secara pribadi maupun untuk orang lain.

Murray dalam Siswoyo dan Yuliansyah (2016) mengatakan perilaku agresif adalah kebutuhan untuk menyerang atau melukai orang lain dan untuk meremehkan, merugikan, mengganggu, membahayakan, merusak, menjahati, mengejek, mencemoohkan, atau menuduh secara jahat, menghukum berat, atau lainnya.

Dapat disimpulkan, perilaku agresif adalah tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai atau mencelakakan individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Tingkah laku ini bertujuan tujuan untuk melukai atau mencelakakan, individu yang menjadi pelaku, individu yang menjadi korban dan ketidakinginan korban menerima tingkah laku si pelaku.

### **2.2.2 Jenis-jenis Perilaku Agresif**

Menurut Knorth (dalam Afiah ,2017) Agresif dibagi menjadi agresif proaktif dan reaktif, penjelasannya sebagai berikut (a) Agresif proaktif, misalnya remaja yang secara umum memiliki kemampuan sosial sesuai dengan aturan atau norma, memiliki kemampuan bahasa dan kecerdasan yang cukup baik, dan memiliki kontrol diri yang rendah dalam mencapai tujuan. Pada agresif proaktif biasanya membutuhkan kekuatan dan perhatian. (b) Agresif reaktif, lebih sering

disebut hot blooded, yaitu otomatis dan sering melakukan kesalahan persepsi, cirinya lebih cepat marah dan frustrasi.

Menurut Geen dan Donnestein dalam Siswoyo (2016) mengatakan bentuk agresivitas dibagi menjadi dua bagian yaitu : (a) Agresivitas secara verbal misalnya meledek, menghina dengan perkataan, mengancam dengan perkataan, intimidasi, atau ancaman dengan kekerasan. (b) Agresivitas secara fisik yaitu : memukul, menendang, mendorong, menjambak, menjegal, meludahi, menggigit, merusak, dan mengambil paksa barang milik orang lain.

Menurut Bass dalam Istiqomah (2017) menggolongkan perilaku agresif menjadi delapan, yaitu :

a. Agresi fisik aktif langsung

Tindakan Agresi fisik yang dilakukan dengan cara berhadapan secara langsung dengan yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung, seperti memukul, mendorong, menendang, dll.

b. Agresi fisik pasif

Tindakan agresi fisik yang dilakukan dengan cara berhadapan dengan yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti demonstrasi, aksi mogok, aksi diam.

c. Agresi fisik aktif tidak langsung

Tindakan agresi fisik yang dilakukan dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan yang menjadi targetnya, seperti merusak harta korban, membakar rumah, atau menyewa tukang pukul.

d. Agresi fisik pasif tidak langsung

Tindakan agresi fisik yang dilakukan oleh individu lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung seperti tidak peduli apatis, masa bodoh.

e. Agresi verbal aktif langsung

Tindakan agresi verbal yang dilakukan dengan cara berhadapan namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti menolak berbicara, bungkam.

f. Agresi verbal aktif tidak langsung

Tindakan agresi verbal yang dilakukan dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan yang menjadi targetnya, seperti menyebar fitnah, mengadu domba.

g. Agresi verbal pasif tidak langsung

Tindakan agresi verbal yang dilakukan dengan cara tidak berhadapan dengan yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung seperti tidak memberi suara.

### **2.2.3 Faktor-faktor Perilaku Agresif**

Anantasari dalam Nafiah dan Handayani (2014) penyebab perilaku agresif bisa digolongkan dalam enam kelompok faktor yaitu: (a) Faktor psikologis, misalnya perilaku naluriah dan perilaku yang dipelajari, (b) Faktor-faktor sosial, antara lain : frustrasi, provokasi langsung, pengaruh tontonan perilaku agresif di media televisi, (c) Faktor lingkungan, meliputi : pengaruh polusi udara, kebisingan dan kesesakan karena kondisi manusia yang terlalu berjejal, (d) Faktor-faktor

situasional, antara lain rasa sakit atau rasa nyeri, (e) Faktor-faktor biologis, (f)

Faktor-faktor genetik

Myers dalam Istiqomah (2017) menyebutkan faktor-faktor perilaku agresif adalah :

a. Pengaruh Neurologis

Agresi merupakan perilaku yang kompleks dan tidak ada satu titik di otak yang mengendalikannya. Namun, para peneliti telah menemukan system saraf yang menjadi saluran agresi pada manusia. Pada saat peneliti mengaktifkan area otak tersebut kemarahan meningkat, dan saat dinonaktifkan kemarahan menurun.

b. Pengaruh Genetis

Hereditas mempengaruhi kepekaan system syaraf terhadap isyarat-isyarat perilaku agresif.

c. Pengaruh Biokimia

Kandungan bahan kimia dalam darah dapat mempengaruhi kepekaan saraf terhadap stimulasi agresif. Alkohol dapat meningkatkan agresivitas dengan mengurangi kemampuan pengendalian diri (*self-awareness*), pemusatan perhatian pada hal-hal yang dapat memancing kemarahan dan asosiasi orang-orang secara mental mengenai alkohol dan perilaku agresi. Testosteron sebagai hormone testosteron laki laki juga mempengaruhi agresivitas manusia.

d. Serotonim yang rendah

Rendahnya tingkat serotonin, neurotransmitter yang membuat lobus frontalis memiliki banyak reseptor dalam pengendalian impuls. Kadar serotonin yang

rendah pada manusia sering ditemukan pada anak-anak dan remaja yang rentan melakukan kekerasan fisik.

e. Interaksi antara biologis dan perilaku

Arus pertukaran antara testoteron, serotonin dan perilaku mengalir dua arah. Serotonin mungkin memperkuat perilaku dominasi dan agresivitas, tetapi perilaku mendominasi atau mengalahkan juga dapat meningkatkan testoteron.

Myers, G dalam Kruti, Ida (2015) dalam percobannya kepada anak-anak dan mahasiswa, anak-anak di beri pistol mainan dan mahasiswa di beri pistol asli, hasil penelitian menunjukkan mereka sama-sama bahagia, ketika mainan di hancurkan mereka juga menunjukkan perilaku agresif yang meledak-ledak. Sehingga dapat disimpulkan senjata itu mempengaruhi pemikiran perilaku agresif. dan pada saat ini di senjata itu di terapkan dan di ubah dalam wujud permainan yang dapat mengurangi perilaku agresif maupun memicunya, dan anak-anak maupun mahasiswa berperilaku sama.

#### **2.2.4 Faktor Penyebab Perilaku agresif**

Myers dalam Istiqomah (2017) menyebutkan faktor penyebab munculnya perilaku agresif adalah :

a. Peristiwa yang tidak menyenangkan

Peristiwa yang tidak menyenangkan meliputi rasa sakit, panas, dsb. Pengalaman yang tidak menyenangkan merupakan pemicu dasar penyebab timbulnya agresi permusuhan. Frustrasi merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan, namun semua peristiwa yang tidak menyenangkan baik harapan yang tidak tercapai, penghinaan, maupun rasa sakit pada tubuh dapat

menimbulkan ledakan emosi. Bahkan siksaan pada yang berasal dari kondisi depresi dapat meningkatkan kemungkinan permusuhan dan perilaku agresif.

#### b. Penyerangan

Penyerangan ini meliputi keterbangkitan, sinyal agresi dan pengaruh media. Penyerangan kepada orang lain akan membangkitkan agresivitas pada manusia. Frustrasi agresi kekerasan cenderung muncul jika ada sinyal agresi yang membebaskan kemarahan yang terpendam. Ketersediaan media juga memicu meningkatkan perilaku agresif karena melalui media banyak yang mencontoh model kekerasan.

#### c. Provokasi

Provokasi yang dimunculkan pada kelompok tertentu akan memicu munculnya agresivitas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif menurut Faturochman dalam Nafiah dan Handayani (2014) yaitu:

1) Provokasi, agresi terjadi sebagai usaha untuk membalas agresi, 2) Kondisi aversif adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang ingin dihindari oleh seseorang, 3) Isyarat agresi adalah stimulus yang diasosiasikan dengan sumber frustrasi yang menyebabkan agresi. Bentuknya bisa berupa senjata tajam atau bisa orang yang menyebabkan frustrasi, 4) Kehadiran orang lain, terutama orang yang diperkirakan agresif, berpotensi untuk menumbuhkan agresi, dan 5) Karakteristik individu. Agresi berkaitan dengan hormon tertentu yaitu hormon yang ada pada pria.



Menurut Schick,dkk (2016) dalam penelitiannya menunjukkan, korelasi biologis dari perilaku disosial meliputi faktor genetik, neurobiologis dan fisiologis juga mempengaruhi timbulnya perilaku agresif. Artinya, munculnya perilaku agresif disebabkan adanya korelasi dari dalam diri meliputi dari genetik yang disini dijelaskan adalah dari emosi dari individu, neurobiologis dan fisiologis yang dikuatkan bersamaan dengan perilaku disosial yaitu permasalahan didalam lingkungan sosialnya.

### **2.2.5 Ciri-ciri perilaku agresif**

Hartini (2017) yang menyebutkan ciri-ciri perilaku agresif yaitu individu cenderung untuk mengganggu orang lain dengan mengancam,menyerang dan menghancurkan atau merusak dan memunculkan sikap bermusuhan.

Menurut Delut dalam dalam Dayaksini,Tri dan Hudaniah (2009 : 196) dalam penelitiannya ia menggunakan bentuk perilaku agresi yang umum,yang digambarkan dalam bentuk item item dari *factor analysisof behavioral checklist*, yang terdiri dari : a. Menyerang secara fisik (memukul,merusak,mendorong), b. Menyerang dengan kata-kata, c. Mencela orang lain, d. Menyerbu daerah orang lain, e. Mengancam melukai orang lain, f. Main perintah g. Melanggar milik orang lain, h. Tidak menaati perintah i. membuat permintaan yang tidak pantas dan tidak perlu, j. Bersorak-sorak.berteriak,atau berbicara keras pada saat yang tidak pantas, k. Menyerang tingkah laku yang di benci.

Menurut Medinus dan jhonson dalam Dayaksini, ,Tri ,dan Hudaniah (2009) mengelompokan agresi menjadi empat kategori yaitu :

- a. Menyerang fisik, yang termasuk didalamnya adalah memukul, mendorong, meludahi, menggigit, meninju, memarahi ,merampas.
- b. Menyerang suatu obyek, yang dimaksudkan disini adalah menyerang benda mati atau binatang.
- c. Secara verbal atau simbosis, yang termasuk di dalamnya adalah mengancam secara verbal memburuk burukan orang lain, sikap mengancam dan sikap menuntut.
- d. Pelanggaran terhadap hak milik atau menyerang daerah orang lain.

Supriyo dalam (Aizah, 2013:59) bahwa unsur dan ciri perilaku agresif anatar lain :

- a. Adanya tujuan mencelakakan
- b. Adanya individu yang menjadi pelaku
- c. Adanya individu yang menjadi korban
- d. Ketidakinginan si korban menerima tingkah laku si pelaku
- e. Menyerang pendapat orang lain
- f. Marah-marah tanpa alasan yang jelas
- g. Melakukan perkelahian

Dari beberapa pendapat penulis dapat menyimpulkan ciri-ciri perilaku agresif adalah melukai orang lain secara sadar dan disengaja, melukai secara fisik meliputi menendang, memukul, menggigit. Selain itu ciri perilaku agresif adalah melukai seseorang secara non fisik yaitu melukai perasaan meliputi mencela, mengancam, memarahi tanpa alasan, menghancurkan barang dan merugikan orang lain. Dalam hasil observasi, penulis juga menemukan ciri ciri perilaku agresif yaitu

agresif verbal berupa memukul, berkelahi, dan agresif non verbal berupa mengolok saling mengejek, menghina dan menyembunyikan barang berharga korban.

## **2.3 Konseling Kelompok**

Pada sub bab ini, peneliti akan menjabarkan mengenai (1) definisi konseling kelompok, (2) tujuan konseling kelompok, (3) manfaat konseling kelompok, (4) asas-asas konseling kelompok, dan (5) dinamika kelompok, (6) proses konseling kelompok, dan (7) pemimpin kelompok.

### **2.3.1 Definisi Konseling Kelompok**

Hallen dalam Hartini (2017) konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok

Winkel dalam Fiah dan Anggralista (2016) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu ke arah yang lebih baik

Shertzer dan Stone dalam Sari, dkk (2013) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses dimana seorang konselor terlibat dalam suatu hubungan dengan sejumlah konseli atau anggota kelompok pada waktu yang sama yang bertujuan untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah.

Dapat disimpulkan konseling kelompok upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pemecahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam konseling kelompok peserta didik dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu

### **2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok**

Menurut Prayitno dalam Fiah dan Anggralista (2016) menyatakan tujuan layanan konseling kelompok secara umum adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan berkomunikasi. Sehingga kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi peserta didik dapat berkembang secara optimum.

Menurut Corey dalam Hartini (2017) tujuan konseling kelompok, yaitu:

- a. Belajar mempercayai diri dan orang lain dalam anggota kelompok, b. Mengembangkan pengetahuan dan perkembangan identitas yang baik, c. Mengetahui kebiasaan, kebutuhan dan masalah partisipan, d. Mengembangkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri untuk mencapai gambaran diri, e. Menemukan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat serta konflik yang dialami setiap anggota kelompok, f. Untuk meningkatkan tujuan diri, otonomi dan rasa tanggung jawab pada diri dan orang lain, g. Mengetahui satu pilihan dan bisa membuat keputusan yang bijaksana, h. Membuat rencana khusus

untuk mengganti perilaku tertentu dan berkomitmen untuk menjalankan rencana tersebut, dan i. Belajar secara lebih efektif tentang ketrampilan bergaul.

### **2.3.3 Manfaat Konseling Kelompok**

Winkel dalam Sari,dkk (2013) menyebutkan manfaat konseling kelompok adalah memenuhi kebutuhan psikologis individu, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan teman-teman sebaya dan diterima oleh mereka, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan berbagai perasaan, kebutuhan menemukan nilai-nilai kehidupan sebagai pegangan dan kebutuhan untuk menjadi lebih independen serta lebih mandiri

### **2.3.4 Asas-asas Konseling Kelompok**

Dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling ada yang dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang perlu diperhatikan dan diterapkan dalam melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan. Prayitno dalam (Awalya, 2013: 29) mengemukakan asas-asas bimbingan dan konseling meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekininian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, dan tut wuri handayani. Berikut ini merupakan asas-asas yang sering diikuti dan diselenggarakan dalam pelaksanaan konseling kelompok.

#### **a. Asas Kerahasiaan**

Asas ini menjadi paling utama karena menyangkut data pribadi dari anggota kelompok. Segala hal mengenai informasi yang muncul dalam kegiatan

konseling kelompok harus dirahasiakan. Asas ini merupakan kunci dalam pelayanan bimbingan dan konseling. Apabila asas ini diterapkan maka akan mendapatkan kepercayaan dari konseli ataupun individu yang memanfaatkan fungsi konselor sekolah.

b. Asas Kekinian

Masalah yang dialami anggota kelompok adalah masalah-masalah yang sedang dialami saat ini, bukan masalah yang pernah dialami pada masa lampau, dan kemungkinan masalah yang akan dialami pada masa yang akan datang.

c. Asas Kesukarelaan

Pelayanan bimbingan dan konseling dilakukan atas dasar kesukaan dan kerelaan, baik dari konselor maupun konseli. Hal ini mengandung pengertian bahwa konseli menyampaikan masalahnya tidak dengan terpaksa ataupun ragu-ragu. Begitupun dengan konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling tidak sedikitpun terpaksa dan merasa terbebani. Anggota kelompok secara suka dan rela tanpa ada perasaan terpaksa, dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dan mau menyampaikan pendapatnya secara terbuka dan bagi anggota kelompok yang dibahas permasalahannya, dapat sukarela untuk dibahas bersama.

d. Asas Keterbukaan

Dalam bimbingan kelompok, diharapkan anggota kelompok dapat berbicara jujur dan terbuka. Keterbukaan ini tidak hanya dari anggota kelompok saja, melainkan juga dari pemimpin kelompok. Dari pihak pemimpin kelompok ada kesediaan untuk menjawab pertanyaan anggota dan mau mengungkapkan

keadaan dirinya bila dikehendaki anggota kelompok. Suasana keterbukaan dalam bimbingan kelompok sangat diperlukan untuk mempermudah pencapaian tujuan.

e. Asas Kegiatan

Hasil usaha layanan tidak akan berarti bila anggota kelompok tidak melakukan kegiatan untuk mencapai tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Hasil usaha layanan tidak tercipta dengan sendirinya tetapi harus diraih oleh anggota kelompok yang bersangkutan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar anggota kelompok mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud yang menjadi pokok pembicaraan layanan

f. Asas Kenormatifan

Usaha layanan tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku seperti norma agama, norma adat, norma hukum/Negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas ini diterapkan terhadap isi dan peruses layanan, yang meliputi seluruh isi layanan, prosedur, teknik dan peralatan yang dipakai.

### **2.3.5 Dinamika Kelompok**

Menurut Wibowo (2005:61) Dinamika kelompok adalah sesuatu gambaran yang didalamnya terdapat kekuatan yang menentukan perubahan perilaku didalam anggota atau perilaku kelompok untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kehidupan kelompok dijiwai oleh dinamika yang menentukan arah pencapaian tujuan kelompok. Konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam membimbing anggota kelompok untuk mencapai tujuan. Kelompok

yang hidup adalah kelompok yang dinamis, bergerak dan aktif berfungsi untuk memenuhi kebutuhan dan suatu tujuan.

Jacobs, Harvill & Masson (1994) dalam (Wibowo, 2005: 68) mengemukakan 16 faktor yang perlu diperhatikan dalam dinamika kelompok. faktor-faktor tersebut adalah: a. kejelasan baik bagi pemimpin maupun bagi anggota kelompok, b. relevansi tujuan bagi anggota kelompok, c. ukuran kelompok, d. lama waktu setiap sesi, e. frekwensi pertemuan, f. tempat yang memadai, g. ketetapan waktu pertemuan baik bagi para pemimpin kelompok maupun bagi anggota kelompok, h. sikap pemimpin kelompok, i. kelompok terbuka dan tertutup, j. keanggotaan secara sukarela atau terpaksa, k. tingkat *goodwill* anggota kelompok, l. tingkat komitmen anggota kelompok, m. tingkat kepercayaan diantara anggota, n. sikap anggota terhadap pemimpin kelompok, o. sikap pemimpin kelompok terhadap anggota, dan p. pengalaman pemimpin kelompok dan kesiapan untuk berhubungan dengan kelompok.

### **2.3.6 Proses Konseling Kelompok**

Gazda, Shertzyer dan Stone dalam (Wibowo, 2005 :32) mengatakan Konseling kelompok merupakan suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran serta perilaku yang disadari. Di dalam proses mengandung ciri ciri mengungkapkan perasaan dan pikiran secara leluasa, orientasi pada kenyataan, keterbukaan diri mengenai perasaan yang di alami, saling percaya, saling perhatian, saling pengertian dan saling mendukung satu sama lain.

Tahap-tahap konseling kelompok menurut Mungin Eddy Wibowo (2005: 86-103) yaitu sebagai berikut:



a. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Pada tahap permulaan ini konselor bertugas mempersiapkan terbentuknya kelompok, konselor berupaya menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan konseling kelompok.

Setelah pembentukan kelompok, dan pada pertemuan pertama konselor kelompok perlu melakukan langkah-langkah berikutnya, yaitu: 1) perkenalan, 2) pelibatan diri, 3) penentuan agenda, norma kelompok, 4) penggalian ide dan 5) perasaan. Peran konselor pada tahap ini benar-benar aktif, konselor pada tahap ini perlu melakukan penjelasan tentang tujuan kegiatan, penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota, penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima, dan pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

Dalam tahap permulaan ini, setelah pembentukan kelompok dilakukan maka konselor kelompok memulai pertemuan pertama atau yang disebut peran serta (Wibowo, 2005: 88-90). Langkah-langkah yang dilakukan oleh konselor kelompok yaitu:

1) Perkenalan

Konselor kelompok memperkenalkan dirinya dan memperkenalkan tiap anggota kelompok. Jika masing-masing anggota sudah saling mengenal,

maka konselor perlu meningkatkan kualitas hubungan antar anggota kelompok, sehingga terbentuk sikap saling percaya, saling menghargai, saling menghormati, saling mengerti, dan terbentuk kebersamaan di dalam kelompok.

## 2) Pelibatan diri

Pada tahap ini, konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok dan menjelaskan cara-cara yang akan dilalui di dalam mencapai tujuan tersebut. Konselor berusaha memunculkan dirinya sebagai orang yang benar-benar bisa dan bersedia membantu para anggota kelompok dalam mencapai tujuan mereka. Konselor merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan, dan juga membangkitkan minat-minat dan kebutuhan serta rasa berkepentingan para anggota dalam mengikuti kegiatan kelompok.

## 3) Agenda

Pada tahap ini konselor membuka kesempatan bagi anggota kelompok untuk menentukan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai dalam kelompok tersebut. Agenda ini berkaitan dengan ketidakpuasan atau masalah yang selama ini dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Yang paling efektif yaitu dengan mengemukakan ketidakpuasan atau masalah dalam perilaku nyata dan perubahan nyata yang ingin dicapai setelah kelompok berakhir

#### 4) Norma kelompok

Apabila masing-masing anggota telah mempunyai agenda, maka perlu dibahas tentang norma kelompok. Hal yang sangat penting untuk disampaikan dalam hal ini yaitu berkaitan dengan kerahasiaan. Konselor harus menjaga kerahasiaan tentang apa yang terjadi dalam kelompok, dan konselor juga harus menekankan kepada anggota kelompok untuk menjaga dan memelihara kerahasiaan yang terjadi dalam kelompok.

#### 5) Penggalan ide dan perasaan

Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide maupun perasaan-perasaan yang muncul. Usul-usul perlu ditampung, perasaan yang masih mengganjal perlu diungkapkan sebelum langkah selanjutnya dilakukan.

#### b. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

Tahap ini merupakan tahapan setelah proses pembentukan dan sebelum masuk dalam tahap kegiatan. Dalam konseling kelompok, tahap transisi memerlukan 5-20% dari keseluruhan waktu kegiatan. Pada tahap ini anggota mulai bersaing dengan yang lain untuk mendapatkan tempat, kekuasaan dalam kelompok. Selama masa ini, kelompok berada diambang ketegangan. Dalam keadaan yang seperti itu banyak anggota yang merasa tertekan ataupun resah yang menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak sebagaimana biasanya.

Rochman Natawijaya dalam (Wibowo, 2005: 93) menyatakan bahwa hal-hal yang muncul dan tindak diinginkan merupakan resiko psikologis dari kegiatan kelompok, dan hal itu merupakan hal yang wajar, mengingat bahwa dalam

konseling kelompok secara sengaja dipancing munculnya emosi-emosi yang terpendam pada diri setiap peserta. Resiko psikologis tidak mungkin dihindari sepenuhnya, namun pemimpin kelompok perlu berusaha untuk mengurangi sampai batas yang paling rendah. Maka untuk mencapai maksud tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan membuat kontrak antara konselor dengan anggota kelompok. Kontrak tersebut menyangkut tanggungjawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen anggota kelompok.

Tugas konselor adalah membantu para anggota untuk mengenali dan mengatasi halangan, kegelisahan, keengganan, sikap mempertahankan diri, dan ketidaksabaran yang timbul saat kegiatan berlangsung sehingga diperoleh suasana kebersamaan dan semangat untuk mencapai tujuan kelompok. Dalam tahap ini konselor kelompok membutuhkan kemampuan dan keterampilan dalam beberapa hal, yaitu kepekaan waktu, kemampuan melihat perilaku anggota, dan mengenal suasana emosi di dalam kelompok.

#### c. Tahap Kegiatan (*Working Stage*)

Tahap ini sering disebut sebagai tahap bekerja, tahap penampilan, tahap tindakan, dan tahap perkembangan yang merupakan tahap inti dari konseling kelompok. Tahap kegiatan memerlukan alokasi waktu yang terbesar dalam keseluruhan waktu konseling kelompok. Tahap ini seringkali dianggap sebagai tahap yang paling produktif dalam perkembangan kelompok dan ditandai dengan keadaan konstruktif dan pencapaian hasil.

Kelangsungan kegiatan konseling kelompok pada tahap ini amat tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap sebelumnya berjalan

dengan baik, maka pada tahap ini akan berlangsung dengan lancar, dan konselor dapat membiarkan anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa campur tangan dari konselor. Pada tahap ini hubungan antar anggota sudah mulai ada kemajuan, terjalin rasa saling percaya antar sesama anggota kelompok, rasa empati, saling mengikat dan berkembang lebih dekat secara emosional, dan kelompok tersebut akan menjadi kompak.

Pada tahap ini, para anggota belajar hal-hal baru, melakukan diskusi tentang berbagai topik, atau melakukan saling berbagi rasa dan pengalaman. Ini merupakan periode klarifikasi dan eksplorasi masalah yang biasanya diikuti dengan pengujian solusi-solusi yang mungkin. Kegiatan konseling kelompok yang sesungguhnya ditandai dengan peningkatan moral dan rasa memiliki terhadap kelompok. Anggota kelompok mulai mengubah perilaku yang kurang memuaskan atau tidak dikehendakinya, kemudian mulai berlatih dengan perilakunya yang baru. Interaksi antara anggota dengan konselor menurun, dan interaksi antara anggota dengan anggota meningkat. Pada saat seperti itu konselor lebih berperan sebagai pengamat dan fasilitator.

Pada tahap ini konselor benar-benar sedang mengarahkan kepada pencapaian tujuan. Tahap ini dikatakan berhasil apabila semua solusi yang mungkin dipertimbangkan dan diuji menurut konsekuensinya dapat diwujudkan. Solusi tersebut harus praktis, realistis, dan pilihan akhir harus dibuat setelah melalui pertimbangan dan diskusi yang tepat.

#### d. Tahap Pengakhiran (*Termination Stage*)

Menurut Corey (1990) dalam (Wibowo, 2005: 97) tahap penghentian atau pengakhiran sama saja pentingnya seperti tahap permulaan pada sebuah kelompok. Selama tahap pengakhiran para anggota kelompok memahami diri mereka sendiri pada tingkat yang lebih mendalam. Jika dapat dipahami dan diatasi dengan baik, pengakhiran dapat menjadi sebuah dukungan penting dalam menawarkan perubahan dalam diri individu. Tahap ini memberikan kesempatan pada anggota kelompok untuk memperjelas arti dari pengalaman mereka, untuk mengkonsolidasi hasil yang mereka buat, dan untuk membuat keputusan mengenai tingkah laku yang ingin dilakukan di dalam maupun di luar kelompok.

Pada tahap ini, kegiatan anggota kelompok yang paling penting yaitu merefleksikan pengalaman mereka di masa lalu, memproses kenangan, mengevaluasi apa yang telah mereka pelajari, menyatakan perasaan yang bertentangan, dan membuat keputusan kognitif. Corey (1985) dalam (Wibowo, 2005:99) mengemukakan bahwa sesudah berakhirnya pertemuan kelompok, fungsi utama dari anggota kelompok adalah merencanakan program dari apa yang pernah dia pelajari dan harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, melakukan evaluasi kelompok, dan melakukan tindak lanjut melalui pertemuan yang telah ditetapkan.

Ketika kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok akan mampu menerapkan hal-hal yang telah mereka pelajari dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari. Peranan konselor untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang

telah dicapai, keikutsertaan secara aktif anggota kelompok, dan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing anggota kelompok sangat dibutuhkan.

Pada pengakhiran konseling kelompok masing-masing anggota kelompok diberikan kesempatan untuk mengemukakan ganjalan-ganjalan yang sesungguhnya mereka rasakan selama kelompok berlangsung. Pada akhir kegiatan kelompok, anggota merasa telah memetik suatu hasil yang cukup berharga dari kegiatan kelompok yang diikutinya. Pengakhiran terjadi pada dua tingkatan dalam kelompok, yaitu pada akhir masing-masing sesi, dan pada akhir dari keseluruhan sesi kelompok. Langkah-langkah dalam tahap pengakhiran meliputi, 1) orientasi, 2) ringkasan, 3) pembahasan tujuan, dan 4) tindak lanjut.

### **2.3.7 Pemimpin Kelompok**

Pemimpin kelompok merupakan komponen penting dalam konseling kelompok. Pemimpin kelompok memiliki pengaruh penting dalam mengarahkan perilaku anggota sesuai dengan kebutuhan dan tanggap terhadap perubahan yang terjadi dalam kelompoknya akibat dari perkembangan kegiatan kelompok tersebut. Menurut Yalom (1985) dalam (Wibowo, 2005:107) tugas-tugas pemimpin kelompok adalah membuat dan mempertahankan kelompok, membentuk budaya dalam kelompok, dan membentuk norma-norma dalam kelompok.

Beberapa keterampilan dasar bagi pemimpin kelompok menurut Jacobs, Harvill, dan Masson (1994) yaitu, aktif mendengar, refleksi, menguraikan atau menjelaskan, meringkas, penjelasan singkat dan pemberian informasi, mendorong dan mendukung, mengatur suara, memperagakan dan mengungkapkan diri,

penggunaan mata, penggunaan suara, penggunaan energy pemimpin, mengidentifikasi mitra (Wibowo, 2005: 123).

Fungsi utama pemimpin kelompok menurut Bates dalam (Wibowo 2005:154) mengatakan fungsi utama pemimpin kelompok adalah (a). sebagai pengatur lalu lintas (b) sebagai model perilaku yang sesuai (c) sebagai katalisator interaksi (d) sebagai fasilitator komunikasi.

## **2.4 Teknik REBT**

Pada sub bab ini, peneliti akan menjabarkan mengenai (1) konsep Teknik REBT *Rational Emotive Behavioral Therapy*, (2) tujuan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*, (3) ciri-ciri *Rational Emotive Behavioral Therapy*, (4) Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* dan, (5) tahapan konseling REBT

### **2.4.1 Konsep Teknik REBT**

Corey dalam Sari dan Soejanto (2016) mengatakan *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) berlandaskan pada asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, baik untuk berpikir rasional maupun berpikir irasional.

Menurut Winkel dalam Marpaung (2016) mengatakan bahwa teknik REBT adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.

Ellis & Harper dalam Fitriani, Wahyuni dan Marjo (2016) dalam teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* mengajarkan individu tentang bagaimana



menghilangkan keyakinan irasional dan menggantinya dengan keyakinan rasional untuk mengubah perasaan dan perilaku individu menjadi lebih baik dan lebih fungsional. Formula yang ditawarkan untuk mengubah keyakinan irasional ini adalah dengan cara melawannya (disputing), yang dalam teori ini digambarkan dengan urutan A (activating event), B (believe), C (consequences), D (Disputing), E (effective), F (new feeling) Urutan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut, A digambarkan sebagai sebuah masalah, B adalah sistem keyakinan, dan C adalah konsekuensi yang diterima, maka dapat diartikan bahwa konsekuensi itu muncul dikarenakan keyakinan terhadap masalah itu sendiri. Jika keyakinan terhadap masalah bersifat rasional maka konsekuensi yang ditimbulkan adalah baik tetapi apabila keyakinan terhadap masalah bersifat irasional maka konsekuensi yang ditimbulkan adalah buruk. Jika konsekuensi yang diterima bersifat buruk maka yang dapat dilakukan adalah dengan cara melatih individu untuk dapat melawan (disputing) keyakinan yang irasional tersebut. Hingga pada akhirnya menimbulkan keyakinan (efek) baru yang rasional dan pada akhirnya individu mampu menggunakan keterampilan yang dimilikinya untuk mengatasi sisa permasalahannya.

#### **2.4.2 Tujuan Teknik REBT**

Dryden dalam Mashudi 2016 (menyebutkan tujuan teknik REBT diharapkan membantu konseli untuk : a. untuk berpikir secara lebih rasional (logis, fleksibel dan ilmiah), b. untuk merasa lebih sehat , dan c. untuk bertindak lebih efisien dalam rangka mencapai tujuan dan sasaran mereka.

Menurut Surya dalam Marpaung (2016) mengatakan tujuan dari teknik REBT adalah :

- a. Memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berpikir, keyakinan serta pandanganpandangan klien yang irasional menjadi rasional dan logis agar klien dapat mengembangkan dirinya.
- b. Menghilangkan gangguan-gangguan emosional yang merusak diri sendiri.
- c. Untuk membangun self interest (minat kepada diri sendiri). Self direction (pengarahan diri), tolerance (toleransi terhadap pada pihak lain). Acceptance of uncertainty (menerima ketidakpastian), flexible (fleksibilitas), commitment (komitmen terhadap sesuatu di luar dirinya), scientific thinking (berpikir ilmiah), risk taking (berani mengambil resiko), dan self acceptance (penerimaan diri) klien.

Menurut Lubis dalam Marpaung (2016) mengatakan bahwa tujuan dalam teknik REBT adalah memperbaiki dan mengubah sikap individu dengan cara mengubah cara berpikir dan keyakinan klien yang irasional menuju cara berpikir yang rasional, sehingga klien dapat meningkatkan kualitas diri dan kebahagiaan hidupnya.

#### **2.4.3 Ciri-ciri *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Sukardi (1985:89) Ciri-ciri REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) diuraikan sebagai berikut:

- a. Dalam menelusuri masalah klien yang dibantunya, konselor berperan lebih aktif dibandingkan klien. Maksudnya adalah bahwasannya peran konselor disini harus bersikap efektif dan memiliki kapasitas untuk memecahkan masalah yang

dihadapi klien dan bersungguh-sungguh dalam mengatasi masalah yang dihadapi, artinya konselor harus melibatkan diri dan berusaha menolong kliennya supaya dapat berkembang sesuai dengan keinginan dan disesuaikan dengan potensi yang dimilikinya.

- b. Dalam proses hubungan konseling harus tetap diciptakan dan dipelihara hubungan baik dengan klien. Dengan sikap yang ramah dan hangat dari konselor akan mempunyai pengaruh yang penting demi suksesnya proses konseling sehingga dengan terciptanya proses yang akrab dan rasa nyaman ketika berhadapan dengan klien.
- c. Tercipta dan terpeliharanya hubungan baik ini dipergunakan oleh konselor untuk membantu klien mengubah cara berfikirnya yang tidak rasional menjadi rasional.
- d. Dalam proses hubungan konseling, konselor tidak banyak menelusuri masa lampau klien.

#### **2.4.4 Teknik-teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy***

*Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan berbagai teknik yang bersifat kognitif, afektif, behavioral yang disesuaikan dengan kondisi klien. teknik-teknik *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut :

##### **a. Teknik-Teknik *Kognitif***

Sukardi (1985:91-92) menyebutkan dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* terdapat teknik kognitif yaitu teknik yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Terdapat empat tahap dalam teknik kognitif, penjelasannya:

##### **1) Tahap Pengajaran**

Dalam *REBT*, konselor mengambil peranan lebih aktif dari pelajar. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

#### 2) Tahap *Persuasif*

Meyakinkan klien untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Dan Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh klien itu adalah tidak benar.

#### 3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir klien dan membawa klien ke arah berfikir yang lebih logika.

#### 4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada klien untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan klien bergaul dengan anggota masyarakat kalau mereka merasa dipencilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

### b. Teknik-Teknik *Emotif*

Natawidjaya (2009:288) menyebutkan dalam *Rational Emotive Behaviour Therapy* terdapat teknik *emotif* yang digunakan untuk mengubah emosi klien. Adapun teknik ini yang sering digunakan adalah:

#### 1) Teknik *Sosiodrama*

Memberi peluang mengekspresikan berbagai perasaan yang menekan klien itu melalui suasana yang didramatisasikan sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan atau melalui gerakan dramatis.

### 2) Teknik *Self Modelling*

Digunakan dengan meminta klien berjanji dengan konselor untuk menghilangkan perasaan yang menyimpannya. Dia diminta taat setia pada janjinya.

### 3) Teknik *Assertive Training*

Digunakan untuk melatih, mendorong dan membiasakan klien dengan pola perilaku tertentu yang diinginkannya.

## c. Teknik-Teknik *Behaviouristik*

Surya (2003:18) menjelaskan terapi *Rational Emotive Behaviour Therapy* banyak menggunakan teknik behavioristik terutama dalam hal upaya modifikasi perilaku negatif klien, dengan mengubah akar-akar keyakinannya yang tidak rasional dan tidak logis, beberapa teknik yang tergolong *behavioristik* adalah:

### 1) Teknik *reinforcement*

Teknik *reinforcement* (penguatan), yaitu: untuk mendorong klien ke arah tingkah laku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*). Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai-nilai dan keyakinan yang irasional pada klien dan menggantinya dengan sistem nilai yang lebih positif.

## 2) Teknik *social modeling* (pemodelan sosial)

Teknik *social modeling* (pemodelan sosial), yaitu: teknik untuk membentuk perilaku-perilaku baru pada klien. Teknik ini dilakukan agar klien dapat hidup dalam suatu model sosial yang diharapkan dengan cara mutasi (meniru), mengobservasi dan menyesuaikan dirinya dan menginternalisasikan norma-norma dalam sistem model sosial dengan masalah tertentu yang telah disiapkan konselor.

## 3) Teknik *live models*

Teknik *live models* (mode kehidupan nyata), yaitu teknik yang digunakan untuk menggambar perilaku-perilaku tertentu. Khususnya situasi-situasi interpersonal yang kompleks dalam bentuk percakapan-percakapan sosial, interaksi dengan memecahkan masalah-masalah.

### **2.4.5 Tahapan Konseling *Rational Emotive Behaviour Therapy***

Dryden dan Neenan dalam Mashudi (2016) menyebutkan tiga tahapan utama dalam konseling REBT yaitu tahapan awal, tahapan pertengahan dan tahapan akhir. Penjelasan sebagai berikut:

- a. Tahap Awal (Beginning Stage) : 1). Membangun aliansi kerja, 2). Mengajarkan model ABC pada konseli
- b. Tahap Pertengahan (Middle Stage): 1). Mengatasi keraguan-keraguan konseli, 2). Mempertimbangkan untuk mengubah fokus masalah, 3) Mengidentifikasi dan memodifikasi keyakinan irrasional inti, 4) Mendorong konseli untuk terlibat dalam tugas-tugas yang relevan, 5) Membantu konseli menginternalisasikan keyakinan rasional baru dengan menggunakan teknik pencitraan (*imagery*)

- dalam konseling REBT, 6). Mengatasi hambatan terhadap perubahan, 7) Mendorong konseli untuk memelihara dan meningkatkan apa yang telah dicapai, dan 8) Mendorong konseli untuk menjadi konselor bagi dirinya sendiri
- c. Tahap Akhir (Ending Stage), dalam tahap akhir ini konselor diperkenankan memberikan penghargaan terhadap konseli atas peran aktif dalam mengikuti sesi intervensi konseling, serta menawarkan layanan konseling individual.

## **2.6 Kerangka Berpikir**

Perilaku agresif di pondok pesantren assalafy putra Al Asror dikategorikan tinggi. Hal tersebut sudah dianggap hal wajar dan kebiasaan di lingkungan pondok pesantren. Perilaku agresif tersebut memberikan banyak dampak negatif dan merugikan orang lain. Maka dari itu, perilaku agresif tentunya dapat diminimalisir melalui layanan konseling kelompok, karena melalui konseling kelompok tersebut, dengan memanfaatkan dinamika kelompok diharapkan dapat membuka pemahaman siswa tersebut dan mengerti bahwa perilakunya selama ini merugikan teman-temannya dan secara sadar dan suka rela dapat mengurangi perilaku agresifnya serta mengoptimalkan proses adaptasi sosial yang lebih adaptif. Layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

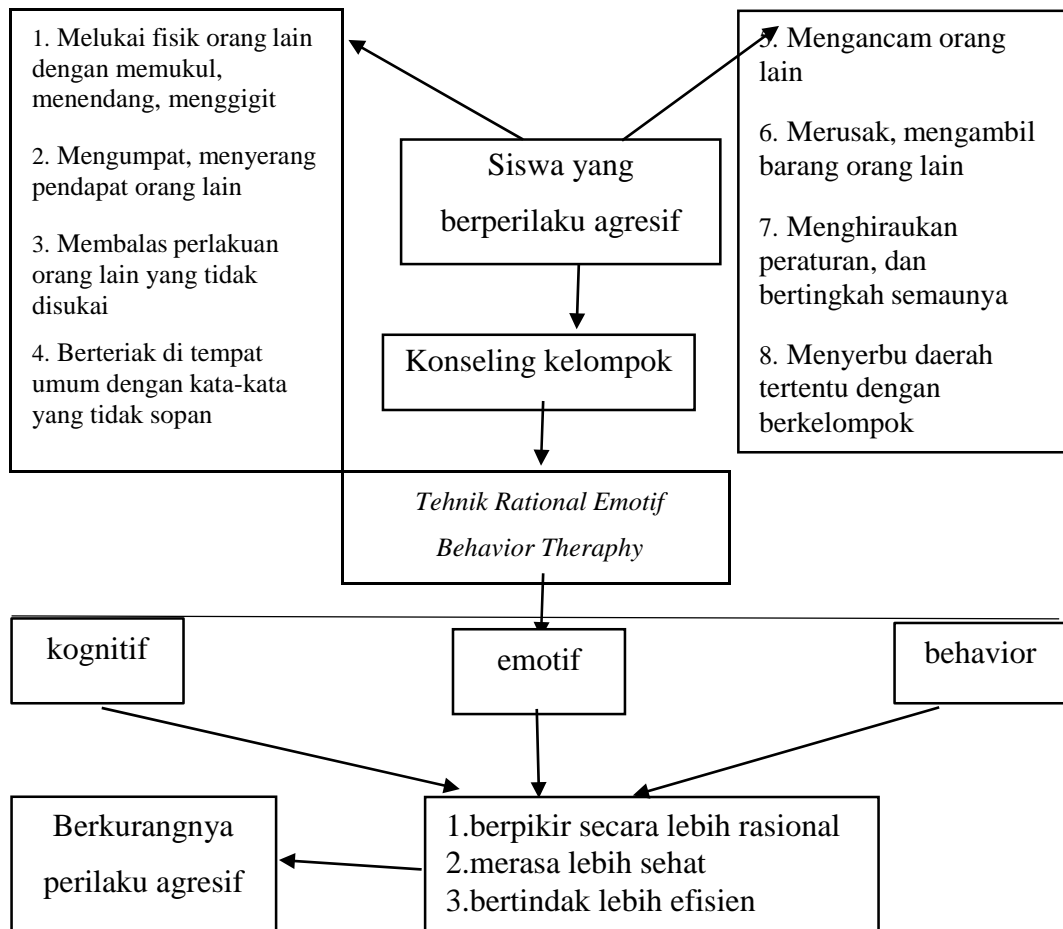
Penggunaan layanan konseling kelompok dengan teknik Rational Emotive Behavior Therapy ini karena merupakan terapi yang komprehensif, aktif direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada penyelesaian masalah-masalah gangguan emosional dan perilaku, serta menghantarkan individu

untuk lebih bahagia dan hidup yang lebih bermakna (*fulfilling lives*). Penggunaan teknik dikarenakan pada pelaku agresif merasa bahwa perilakunya hanya sebatas keisengan belakang yang dianggapnya biasa sehingga pelaku merasa tidak ada yang salah, begitu juga dengan korbannya selanjutnya mengurangi kecenderungan agresi tersebut dengan mengubah keyakinan dan cara pandangnya terhadap realitas.

Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) cukup memberikan kontribusi dalam membantu mengurangi irasional belief dan perilaku agresi pada pelaku agresif di sekolah. Feed back dapat meningkatkan insight responden akan dirinya dan cukup membantu dalam merubah pemikiran dan keyakinan yang irasional, sehingga dapat menurunkan ide-ide permusuhan (*hostility*). Penurunan *hostility* tersebut akan berdampak besar pada penurunan beberapa dimensi agresi yang lain yaitu *anger*, *physical aggression* dan *verbal aggression*. Perasaan marah akan berkurang dan kecenderungan perilaku agresi fisik atau verbal tidak akan terjadi ketika berbagai pemikiran dan ide-ide permusuhan dalam dirinya direduksi.



Alur kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.1  
Kerangka Berpikir

## 2.6 HIPOTESIS

Menurut Sukardi (2013 : 36) hipotesis merupakan jawaban sementara atas perumusan masalah, umumnya berupa opsional artinya boleh ada dan boleh tidak. Hipotesis yang ada merupakan hipotesis tindakan yang jawaban sebenarnya masih harus di cari melalui pencarian data lapangan.

Berdasarkan pendapat di atas maka, maka hipotesis dalam penelitian menjadi sangat penting dalam sebuah penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dengan tehnik *rational emotiv behavior theraphy* efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa di pondok pesantren assalafi putra Al Asror Gunungpati Semarang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan diuraikan tentang simpulan dan saran yang diperoleh dari hasil penelitian efektivitas konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk mengatasi perilaku agresif di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang tahun ajaran 2018/2019.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) untuk mengatasi perilaku agresif santri di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Perilaku agresif santri di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) termasuk dalam kategori tinggi.
2. Perilaku agresif santri di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) termasuk dalam kategori sedang.
3. Konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) terbukti efektif untuk mengatasi perilaku agresif santri di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbandingan kategori tingkat perilaku agresif santri antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik REBT

(*Rational Emotive Behavior Therapy*). Sebelum diberi perlakuan berupa konseling kelompok dengan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), tingkat perilaku agresif santri dalam kategori tinggi, kemudian setelah mendapatkan perlakuan, tingkat perilaku agresif santri menjadi kategori sedang.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Al-Asror Gunungpati Semarang dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pondok Pesantren, diharapkan agar dapat memfasilitasi pondok pesantren dengan memberikan layanan Bimbingan Konseling pada santri dilingkungan pondok pesantren maupun di lingkungan sekolah agar terhindar dari perilaku agresif.
2. Bagi pengasuh pondok, diharapkan agar dapat memberikan konselor yang melaksanakan tugas-tugasnya salah satunya yaitu menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling kelompok sehingga peserta didik terbantu dalam pertumbuhan dan perkembangannya,
3. Bagi guru BK, diharapkan dapat berlatih mempraktikkan layanan konseling kelompok dengan memanfaatkan teknik REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dan menerapkannya sebagai salah satu upaya untuk mengatasi perilaku agresif.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan referensi guna mengembangkan penelitian dengan layanan dan teknik yang ada dalam bimbingan dan konseling

## DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, Ryan. 2017. *Penggunaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (Home Work) Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2016/2017*. diunduh pada 15 Agustus 2018 dari [digilib.unila.ac.id](http://digilib.unila.ac.id)
- Afiah, Nur. 2015. Kepribadian dan Agresivitas dalam Berbagai Budaya. *Buletin Psikologi* . VOL 23 (1).di unduh tanggal 15 Agustus 2018 dari <http://journal.ugm.ac.id>
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awalya. 2013. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Unnes Press
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Fagan. 2006. *Psikologi Remaja*. PT Gramedia. Jakarta
- Fiah dan Anggralista.2016. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Realita Untuk Mengatasi Kesulitan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik Kelas X Man Krui Lampung Barat T.P 2015/2016. *Konseli jurnal bimbingan dan konseling*.VOL 3 (1). Diunduh pada tanggal 15 Agustus 2018 dari <https://ejournal.radenintan.ac.id>
- Fitriyani, dkk. 2016. Penerapan Teknik Dispute Cognitive Dalam Rebt Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa (Single Subject Research Terhadap Mahasiswa Program Studi Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta).*Jurnal bimbingan dan konseling*. Vol 5 (1) di unduh pada tanggal 20 Agustus 2018 dari <https://journal.unj.ac.id>
- Handayani, S. 2004. *Meredukasi Perkembangan Perilaku Agresif Anak Melalui Permainan*. Semarang: UNNES Kursin. 2005. *Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Panti Permadi Putra Mandiri Semarang th 2004/2005*.UNNES.Diunduh pada tanggal 1 Agustus 2018 dari <http://lib.unnes.ac.id>

- Hartini. 2017. Upaya Penurunan Tingkat Perilaku Agresif di Madrasah dengan Teknik Konseling Kelompok (Studi Kasus Pelanggaran Disiplin Aturan Madrasah) pada Siswa Kelas 7 F Semester Genap Tahun Pelajaran 2016/2017 MTSN Prambanan Kabupaten Klaten. *Literasi jurnal ilmu pendidikan*. VOL 8 (01). Diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018 dari <http://ejournal.almata.ac.id>
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Istiqomah. 2017. Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Agresivitas Remaja. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*. Vol. 13, No. 2. Diunduh pada tanggal 2 Agustus 2018 dari <http://jurnal.unmuhjember.ac.id>
- Kruti, Ida. 2015. Aggression and antisocial behaviors of Teenagers. *European Journal of Social Sciences Education and Research* .Volume 2, Issue 1. Diunduh pada tanggal 25 Agustus 2018 dari <http://journal.euser.org>
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Malichah, Ana. 2016. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behavior Contract Terhadap Pengurangan Perilaku Membolos Siswa Kelas Xii Smk Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017*. UNNES. Diunduh pada tanggal 15 Agustus 2018 dari <http://lib.unnes.ac.id>
- Marpaung (2016). Counseling Approach Behaviour Rational Emotive Therapy In Reducing Stress. *Jurnal program studi bimbingan dan konseling*. Vol 3 (1). Diunduh pada tanggal 26 Agustus 2018 dari <http://jurnal.unrika.ac.id>
- Mashudi 2016. Konseling Rational Emotive Behavior Dengan Teknik Pencitraan Untuk Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa Berstatus Sosial Ekonomi Lemah. *Directory off open acces journals*. Vol 5 (1) . Diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018 dari <http://jurnal.uad.ac.id>
- Nafiah, Ainun & Handayani, Arri. 2014. Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Homeroom Untuk Penurunan Perilaku Agresif Siswa. *Empati jurnal bimbingan dan konseling*. VOL 1 (01). Diunduh pada tanggal 1 September 2018 dari <http://journal.upgris.ac.id>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. 2009. *Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelolal emosi positif dan hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sari dan Soejanto. 2016. Keefektifan Konseling Kelompok REBT Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa. *jurnal konseling indonesia*. VOL 1 (2). Diunduh pada tanggal 1 September 2018 dari <http://journal.unakama.ac.id>

- Sari, Yunika. 2019. Penggunaan Konseling Kelompok Realita Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Di Smp Pgri 1 Karang Empat Surabaya. *Jurnal UNESA*. VOL 3 (01). Diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018 dari <http://journalmahasiswa.unesa.ac.id>
- Schick, dkk. 2016. Risk factors and prevention of aggressive behavior in children and adolescents. *Risk factors and hypertension*. VOL 1, S. 90-109. Diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018 dari <http://docobook.com>
- Setiowati, dkk. 2017. Gambaran Agresivitas Anak dan Remaja di Area Beresiko. *Prosiding pertemuan ilmiah nasional X ikatan psikologi perkembangan indonesia*. Diunduh pada tanggal 8 Agustus 2018 dari <http://journal.unissula.ac.id>
- Siswoyo & Yuliansyah. 2016. Hubungan Antara Confused Identity Dengan Perilaku Agresif Remaja Pada Siswa Smp Negeri 22 Kelas Vii Palembang. *Jurnal psikologi islami*. VOL 2 (1). Diunduh pada tanggal 20 Agustus 2018 dari <http://radenfatah.ac.id>
- Siwinarti, dkk, 2012. Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa. *Jurnal bimbingan konseling*. VOL 1 (2). Diunduh pada tanggal 23 Agustus 2018 dari <http://journal.unnes.ac.id>
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi .1985, *Pengantar Teori Konseling*, Jakarta: Ghalia Indonesia. Diunduh dari <http://digilib.uinsby.ac.id>
- Sutoyo, Anwar. 2012. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurikhsan, 2013. *Teori Kepribadian*, Bandung: PT.Remaja Rosdakur
- T. Erford, Bradley, 2016, *40 Teknik, Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, 40 Teknik, Yang. Harus Diketahui Setiap Konselor*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Walgito, Bimo. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wibowo, Mungin. 2005. *Konseling kelompok perkembangan*. Semarang: UNNES PRESS.