

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif Peserta Didik di SMA Negeri 1 Toboali

Komariah¹, Mutia Anggelisa²

^{1,2}LAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia
Email: mariababel71@gmail.com¹, Mutiaangelisa123@gmail.com²

Abstrak

Perilaku agresif verbal mengacu pada tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti, mengintimidasi, atau mengucapkan kemarahan kepada orang lain dengan menggunakan kata-kata yang diucapkan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Hal ini dapat mencakup penggunaan kata-kata kotor, menyebarkan informasi palsu dan merusak, atau menyebabkan tekanan emosional pada seseorang. Jika perilaku kekerasan verbal tingkat tinggi tidak segera diatasi, hal ini berpotensi memicu perilaku permusuhan non-verbal, seperti perkelahian fisik, tawuran, atau pemukulan. Terdapat prevalensi agresi verbal yang signifikan di dalam kelas. Untuk mengatasi masalah ini, kita perlu menggunakan strategi untuk menurunkan tingkat agresi verbal. Sesi konseling kelompok yang mencakup keterampilan *Anger Management* mungkin merupakan titik awal yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling kelompok dengan teknik *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif verbal. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen kuantitatif berupa eksperimen semu dengan design eksperimen yaitu *pretest-posttest non equivalent Control Group Design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu melalui angket perilaku agresif yang mengacu pada aspek perilaku agresif yang dikemukakan oleh Buss. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 16 peserta didik yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian pada teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji prasyarat berupa uji *statistik deskriptif* sebagai uji pertama yang dilakukan untuk melihat rata-rata, kemudian normalitas, homogenitas dan uji hipotesis berupa uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan Konseling kelompok dengan teknik *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik di SMA Negeri 1 Toboali yang ditunjukkan hasil analisis *statistik deskriptif* Nilai *sig (2-tailed)* yang kurang dari 0,005 ($0,000 < 0,005$) ditemukan pada hasil pengujian hipotesis yang dihasilkan dari *Independent Sample T-Test* pada program *SPSS 26*. Selain itu, jelas bahwa kelompok eksperimen memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi (76,3) dibandingkan kelompok kontrol (36,6).

Kata Kunci: konseling kelompok, teknik *anger management*, perilaku agresif, peserta didik

PENDAHULUAN

Peserta didik merupakan individu yang melakukan interaksi sosial sebagai bagian dari keanggotaannya dalam masyarakat. Oleh karena itu, peserta didik memikul kewajiban terhadap komunitas lokalnya. (Kun Maryani & Juju Suryawai, 2006). Selain itu Peserta didik merupakan partisipan aktif dalam proses pendidikan, dengan harapan mereka dapat mengembangkan kemampuannya secara efektif, menaati peraturan sekolah, dan berintegrasi dalam komunitas sekolah. Namun demikian, perkembangan kognitif dan perilaku peserta didik masih belum optimal, hal ini terlihat dari kurangnya pemahaman mereka tentang perlindungan diri terhadap pengaruh positif atau negatif, sehingga

mengarah pada manifestasi perilaku kekerasan. (Octavia, S. A, 2021). Menurut Kulsum dan Jafar (2014), perilaku agresif dalam konteks tertentu mengacu pada perilaku yang mengungkapkan sentimen ketidakpuasan dan merugikan pihak lain, baik secara fisik maupun verbal. Tindakan intimidasi berulang yang dilakukan oleh mereka yang memiliki posisi berkuasa terhadap orang lain yang memiliki posisi kurang berkuasa merupakan ciri dari perilaku agresif, dilakukan dengan sengaja dan dengan maksud untuk menimbulkan kerugian fisik atau emosional pada korban. Perilaku agresif fisik mencakup tindakan seperti menyakiti atau terlibat dalam perkelahian, yang mengakibatkan rasa sakit atau cedera. Perilaku agresif verbal melibatkan penggunaan bahasa yang menghina, mengkritik, dan bahasa kasar lainnya.

Prevalensi perilaku agresif di kalangan remaja terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Badan Pusat Statistik, terjadi peningkatan perilaku agresif di Indonesia pada tahun 2017, dengan total 9523,97 kejadian yang dilaporkan. Jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 12.944,47 kasus pada tahun 2020. (BPS Statistik, 2017). Perilaku agresif seperti tawuran juga terjadi pada tahun 2022 di Bangka Belitung, tepatnya dipangkal pinang dimana aksi tersebut terjadi di 4 lokasi, jembatan gantung, jerambah gantung, kawasan stadion depati amir dan gor sahabuddin. Aksi tawuran ini dilakukan oleh pelajar dari SMK Negeri 2 Pangkal Pinang, SMA Negeri 4 Pangkal Pinang dan SMK Negeri 4 Pangkal Pinang. Aksi tawuran antar pelajar tersebut disebabkan oleh ego antar kelompok dan ketersinggungan antar pelajar. (Bangka Pos, 2023). Hal serupa juga terjadi di beberapa media massa seperti tawuran antar pelajar di Makassar yang membawa sajam, penyebab tawuran ini terjadi karena adanya perselisihan antara pelajar yang marah tidak terima di bully oleh teman-temannya sendiri, akibat dari tawuran ini 1 orang mengalami luka dibagian perut. (Reinhard Soplantila, 2023)

Jika perilaku agresif verbal tidak dikelola dan segera diatasi, hal ini dapat mengarah pada perilaku kekerasan non-verbal seperti perkelahian, tawuran, atau pemukulan. Dampak dari individu yang menggunakan kata-kata kasar berpotensi memicu pertengkaran fisik, karena tidak jarang fenomena ini mengakibatkan korban jiwa akibat tekanan emosional yang disebabkan oleh seseorang yang melakukan kekerasan verbal. (Mohammad Chablul Chaq, dkk. 2023). Seperti halnya observasi awal yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Toboali, berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan secara langsung pada Guru BK, permasalahan yang ditemukan yaitu tingginya tingkat agresif peserta didik di SMA Negeri 1 Toboali, dimana perilaku agresif yang sering terjadi yaitu perilaku agresif verbal seperti saling mengejek, melawan, berkata kasar, bahkan menghina gurunya sendiri. Perilaku agresif verbal ini dilakukan peserta didik ketika guru sedang mengajar dan memarahinya.

Perilaku agresif verbal mengacu pada penggunaan kata-kata yang disengaja, baik secara langsung maupun tidak langsung, untuk menyakiti, mengancam, atau berbicara kasar kepada orang lain. Hal ini dapat mencakup tindakan seperti mengumpat, menyebarkan fitnah, dan menyebabkan tekanan emosional. (Khoirun Nikmah & Andik Matulesy & Rr. Amanda Pasca Rini, 2020). Agresi verbal, yang ditandai dengan penggunaan kata-kata kotor, hinaan, dan kata-kata yang menghina, sering kali terlihat di antara teman sekelas di

sekolah dan diketahui secara tidak sengaja menyebabkan kerugian emosional pada orang lain. Ejekan dan pelecehan verbal di antara teman adalah hal biasa, namun jika tidak ditangani, hal ini pasti akan menimbulkan masalah yang lebih signifikan. (Siti Hapsah & Azis Muslim, 2021). Menurut Buss (Dalam Tri Dayakisni dan Hudaniah, 2022) Aspek perilaku Agresif yaitu (1). Agresi verbal aktif langsung, yaitu perilaku agresif yang mengacu pada penggunaan kata-kata kasar seperti menghina, menceritakan atau bergosip tentang keburukan orang lain, serta terlibat dalam argumen; (2). Agresi verbal aktif tidak langsung, seperti menyebarkan gosip atau rumor jahat tentang orang lain; (3) Agresi verbal pasif langsung, seperti menola untuk menjawab pertanyaan orang lain atau menolak untuk berkomunikasi dengan tujuan untuk menyakiti diri sendiri ataupun orang lain; (4). Agresi verbal pasif tidak langsung, yaitu penggunaan kata-kata kasar dengan tujuan untuk menimbulkan kerugian. (Seto Mulyadi, 2026). Faktor yang mempengaruhi perilaku agresif verbal yang dilakukan anak ini sangat beragam seperti frustrasi, lingkungan, pendisiplinan yang keliru, tetapi secara garis besar, Kemarahan adalah katalis penting untuk agresi. Menurut Potegal dan Kanukson (dikutip dalam Taylor, Peplau, dan Sear), kemarahan merupakan elemen penentu dalam manifestasi perilaku kekerasan. (Agus A.R, 2028). Maka dari itu perlu dilakukan tindakan preventif berupa intervensi yang diberikan kepada peserta didik agar dapat mengontrol amarah tanpa melukai orang lain.

Berbagai modalitas intervensi, termasuk konseling individu dan terapi kelompok, dapat diterapkan untuk membantu peserta didik mengatasi kecenderungan mereka untuk berperilaku agresif. (Farid Mashudi, 2012). Salah satu pendekatan efektif untuk mengatasi perilaku agresif ini adalah dengan menawarkan sesi konseling kelompok. Layanan konseling kelompok ditawarkan untuk memfasilitasi interaksi antar peserta didik, memungkinkan mereka mendiskusikan tantangan yang dihadapi setiap anggota kelompok untuk mengidentifikasi arah dan solusi yang tepat. (Kurnanto, 2013). Namun demikian, dengan mempertimbangkan hasil-hasil penelitian terdahulu dan pemeriksaan terhadap permasalahan mendasar yang dihadapi oleh kedua contoh tersebut, sehingga perlu adanya intervensi yang lebih untuk membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku agresi verbal. Secara khusus, hal ini dapat dicapai melalui penerapan layanan konseling kelompok dengan tekhnii *anger management*, yang merupakan salah satu strategi dalam mengelola emosi marah. Lench mendefinisikan manajemen kemarahan sebagai teknik yang digunakan oleh individu untuk mengekspresikan dan mengatur kemarahan mereka secara efektif. (Syafiudin Ridwan, 2012). Pelatihan manajemen kemarahan adalah intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman individu, meningkatkan kesadaran mereka, dan menciptakan lingkungan bagi mereka untuk memperoleh keterampilan dalam mengelola perasaan marah mereka secara efektif. (Wiwin Saputra, Asniar Khumas & Ahmad Ridfah, 2022).

Menurut Goleman (2002), *Anger management* mengacu pada kapasitas atau metode untuk mengendalikan emosi, menenangkan diri, mengurangi kecemasan, depresi, atau kebencian, dengan tujuan mencapai keseimbangan emosional (keadaan keseimbangan antara emosi dan lingkungan sekitar. Keputusan untuk menggunakan teknik *anger management* dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa permasalahan yang ada berkaitan dengan peserta didik yang menunjukkan keterampilan manajemen kemarahan yang buruk, sehingga

mengakibatkan kecenderungan perilaku agresif. Clifford (Wetrimudrison & Abdullah Gymnastiar, 2005) berpendapat bahwa *anger management* adalah pendekatan proaktif yang bertujuan untuk mengurangi manifestasi mental dan fisiologis yang menimbulkan kemarahan. *Anger management* dapat digunakan untuk mengatasi dan mengendalikan perilaku kekerasan, yang berfungsi sebagai metode untuk menginstruksikan peserta didik dalam mengelola kemarahan mereka secara efektif. Penting untuk membekali peserta didik dengan pendekatan Manajemen Kemarahan, karena pendekatan ini membantu mengatur perasaan marah mereka. Kegagalan mengelola amarah secara efektif dapat menyebabkan munculnya perilaku agresif. (Wulan Handayani & Nurhasanah Nurhasanah & Martunis Yahya, 2019).

Perilaku agresif terjadi ketika seseorang tidak bisa mengendalikan atau mengontrol perasaan-perasaan amarah, sehingga timbul keinginan untuk melukai orang lain. (Norman Wright, 2000). Melalui teknik *Anger Management*, Peserta didik memiliki kapasitas untuk mengartikulasikan kemarahan mereka melalui kontrol diri, sehingga dapat mencegah kerugian pada orang lain. Para peneliti menggunakan konseling kelompok dengan strategi Manajemen Kemarahan untuk mengurangi perilaku permusuhan verbal peserta didik dalam studi mereka.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk menilai kemampuan teknik *Anger Management*, termasuk penelitian Ghanis Nurhafiani. Dalam penelitian khusus ini, 60 peserta didik SMP Muhammadiyah 1 diperiksa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, teknik *Anger Management* berhasil menurunkan perilaku agresif peserta didik. (Nurhafiani Ghanis, 2017). Hal ini diperkuat dengan penelitian Halimatussakdiah yang meneliti 14 peserta didik kelas VIII SMP Lab UM yang memiliki perilaku kekerasan tingkat tinggi. Berdasarkan temuan penelitian, kejadian perilaku kekerasan mengalami penurunan setelah mendapatkan penanganan yaitu strategi pengelolaan amarah dalam konseling kelompok. (Halimatussakdiah, 2017).

Berdasarkan permasalahan diatas, temuan-temuan dilokasi penelitian serta dukungan dari berbagai penelitian terkait konseling kelompok dengan teknik *anger management* ini diharapkan akan secara efektif membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku agresif mereka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hal tersebut dengan menerapkan Konseling Kelompok dengan Teknik *Anger Management* Dalam Menurunkan Perilaku Agresif verbal Peserta Didik di SMAN 1 Toboali.

METODE

Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan jenis eksperimen semu atau yang disebut dengan quasi eksperimen menggunakan desain eksperimen semu dengan kelompok kontrol nonekuivalen digunakan dalam penyelidikan kuantitatif ini. (Sugiono, 2016). Menurut Evellin Dewi Lusiana (2012) penelitian eksperimen ini berfungsi dalam mencari suatu hubungan sebab akibat yang terdapat dua variabel atau lebih, sehingga peneliti dapat melihat pengaruh antar variabel. Dalam penelitian ini prosedur pengumpulan data yaitu diawali dengan *pretest* dengan menggunakan angket perilaku agresif yang mengacu pada teori dan aspek dari Buss. Adapun penentuan konseli yang akan mendapatkan *treatment* yaitu yang memiliki skor *pretest* dengan kategori sedang sampai dengan tinggi. *Treatment* yang diberikan yaitu berupa konseling kelompok

dengan teknik *anger management* . Setelah pemberian *treatment* langkah selanjutnya yaitu pemberiang angket *posttest* perilaku agresif. Pemberian *treatment* dianggap efektif yaitu dapat dilihat dari hasil skor yang diperoleh subje setelah mengisi angket perilaku agresif.

Populasi dan sampel penelitian

Untuk populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Toboali yang berlokasi di Kabupaten Bangka Selatan, Provinsi Kepulauan Bangka Belitung yang berjumlah 316 responden. Peneliti mengambil sampel sebanyak 16 (Enam Belas) Peserta didik yang dikemudian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu 8 (delapan) peserta didik dalam kelompok kontrol dan 8 (delapan) peserta didik kelompok eksperimen. Terkumpulnya sampel ini disebabkan adanya perilaku agresif verbal dalam kategori tinggi yang ditunjukkan oleh 16 siswa tersebut. Pembatasan penentuan jumlah sampel mengacu pada ketentuan yang ada dalam konseling kelompok. Dimana menurut Prayitno (2004), kelompok ideal dalam konseling kelompok yaitu terbatas antar 5-10 orang. Sedangkan menurut Tohirin (2007) yaitu 8-12 orang. menurut Gladding (2012) kelompok ideal adalah 8- 12 orang yang memungkinkan setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengekspersikan diri tanpa membentuknya menjadi sub kelompok. Adapun teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu teknik *purposive sampling* . menurut Asdar (2018) yaitu pengambilan sampel bertujuan dengan mempertimbangkan kriteria-kriteria tertentu.

Instrumen penelitian

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa angket atau kuesioner sebanyak 40 item pernyataan yang mengacu pada aspek-aspek perilaku agresif menurut Buss (Tri Dayakisni and Hudaniah, 2021) dengan aspek-aspek perilaku agresif yaitu agresi verbal langsung, agresi verbal tidak langsung, agresi verbal pasif langsung, agresi verbal pasif tidak langsung. Menurut suharsimi arikunto (2011), Uji validitas dilakukan untuk mengukur kesahihan instrumen sebelum diberikan kepada peserta didik. Adapun bersarkan uji validitas instrumen angket perilaku agresif dengan uji *product moment* didapatkan hasil yang tertera dalam tabel 1.

Menurut Arikunto (2006), pengujian ketergantungan melibatkan evaluasi keseluruhan kinerja suatu instrumen untuk menentukan apakah instrumen tersebut cukup dapat diandalkan untuk digunakan untuk tujuan pengumpulan data, berdasarkan kecukupannya. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26 yang ditunjukkan dengan tabel rumus Cronbach's alpha dengan tingkat signifikansi 0,05. Suatu instrumen dikatakan dapat diandalkan apabila nilai rhitung lebih besar dari rtabel; jika tidak, ini dianggap tidak dapat diandalkan.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Perilaku Agresif Verbal Peserta Didik

No	R Hitung	R Tabel	Keterangan	No	R Hitung	R Tabel	Keterangan
P1	0.349	0.254	Valid	P21	0.254	0.254	Valid
P2	0.403	0.254	Valid	P22	0.446	0.254	Valid
P3	0.335	0.254	Valid	P23	0.518	0.254	Valid
P4	0.500	0.254	Valid	P24	0.592	0.254	Valid
P5	0.348	0.254	Valid	P25	0.407	0.254	Valid
P6	0.519	0.254	Valid	P26	0.119	0.254	TidakValid
P7	0.499	0.254	Valid	P27	0.303	0.254	Valid
P8	0.439	0.254	Valid	P28	0.509	0.254	Valid
P9	0.161	0.254	TidakValid	P29	0.315	0.254	Valid
P10	0.425	0.254	Valid	P30	0.477	0.254	Valid
P11	0.404	0.254	Valid	P31	0.620	0.254	Valid
P12	0.611	0.254	Valid	P32	0.428	0.254	Valid
P13	0.414	0.254	Valid	P33	0.425	0.254	Valid
P14	0.405	0.254	Valid	P34	0.518	0.254	Valid
P15	0.278	0.254	Valid	P35	0.606	0.254	Valid
P16	0.283	0.254	Valid	P36	0.580	0.254	Valid
P17	0.354	0.254	Valid	P37	0.491	0.254	Valid
P18	0.238	0.254	TidakValid	P38	0.398	0.254	Valid
P19	0.512	0.254	Valid	P39	0.511	0.254	Valid
P20	0.537	0.254	Valid	P40	0.214	0.254	TidakValid

Tabel 2. Uji *Realibilitas* Perilaku *Agresif Verbal* Peserta Didik

Reliability statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.885	36

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu diawali dengan uji prasyarat yang terdiri dari beberapa pengujian yaitu Uji normalitas data , kemudian uji homogenitas dan uji terakhir adalah sebagai penentu untuk melihat ada tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan dengan variabel Y yaitu uji hipotesis melalui uji menggunakan *Independent Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan uji coba instrumen dan diketahui hasilnya, maka peneliti melakukan *pre-test* dengan 36 item pernyataan yang valid. Pelaksanaan *pretest* dilakukan sebelum pemberian *treatment* yaitu berupa konseling kelompok dengan teknik *anger management*. Tujuan dari *pretest* ini adalah untuk mencatat contoh penggunaan bahasa kasar yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Toboali. Individu yang menunjukkan agresi verbal tingkat sedang hingga tinggi akan menjadi fokus utama penelitian ini. Kami akan mengklasifikasikan perilaku verbal bermusuhan siswa menjadi rendah, sedang, atau tinggi.

Adapun kategorisasi kusioner perilaku *agresif verbal* yaitu dimana kusioner dengan skor pada setiap butirnya 1, 2, 3 dan 4. Perhitungan skor minimal secara *hipotetik* diperoleh

$1 \times 36 = 36$, sedangkan skor maksimal adalah $4 \times 36 = 144$. $Range = X_{\text{mak}} - X_{\text{min}} (144 - 36) = 108$. Standar deviasi diperoleh dari besarnya *range* dengan *konstanta*. Besarnya sd adalah $108 : 6 = 18$ dengan *mean hipotetik* 90. Berikut hasil kategorisasi skor kusioner perilaku *agresif verbal*.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kusioner Perilaku *Agresif Verbal*

Kategorisasi	Interval	Jumlah subjek	Presentase
Rendah	$x < 72$	0	0%
Sedang	$72 \leq x < 108$	0	0%
Tinggi	$x \leq 108$	16	100%

Berdasarkan kategori pada tabel di atas, tidak ada siswa (0%) yang berperilaku agresif verbal rendah dan tidak ada siswa (0%) yang berperilaku agresif verbal sedang. Jumlah siswa yang menunjukkan perilaku agresif verbal tinggi adalah 16 orang, yang merupakan 100% dari populasi siswa. Setelah pelaksanaan pre-test, peneliti menetapkan sampel penelitian. Sampel penelitian terdiri dari 16 siswa.

Tabel 4 dengan jelas menyajikan nilai siswa yang berada pada kategori tinggi:

Tabel 4. Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

Nama	Jawaban	
	skor	kriteria
MN	124	Tinggi
MD	140	Tinggi
SR	120	Tinggi
AM	130	Tinggi
MA	124	Tinggi
M	128	Tinggi
TM	133	Tinggi
NPL	134	Tinggi

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel di atas, kelompok eksperimen, sebelum menerima konseling kelompok yang menggunakan strategi pengelolaan amarah, memperoleh skor tinggi yang memenuhi kriteria perilaku agresif verbal. Sedangkan kelas kontrol dapat dituliskan sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Pre-Test* Kelompok Kontrol

Nama	Jawaban	
	skor	kriteria
MH	120	Tinggi
H	102	Sedang
AS	117	Tinggi
KL	112	Tinggi
MKL	129	Tinggi
MIN	135	Tinggi
HN	112	Tinggi
AP	112	Tinggi

Berdasarkan temuan diatas, peneliti kemudian memberikan *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *anger management*, untuk menurunkan perilaku agresif verbal pada peserta didik SMA Negeri 1 Toboali. Setelah pemberian *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *anger management*., peneliti memberikan *posttest* dengan kuesioner perilaku agresif yang sama. Adapun hasil pemberian kuesioner akhir (*posttest*) untuk mengetahui perubahan perilaku agresif verbal pada peserta didik. Hasil skor nilai *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil *Posttest* Kelompok Eksperimen

Nama	Jawaban	
	skor	kriteria
MN	47	Rendah
MD	51	Rendah
SR	52	Rendah
AM	49	Rendah
MA	57	Rendah
M	54	Rendah
TM	57	Rendah
NPL	56	Rendah

Berdasarkan hasil *posttest* pada tabel diatas menunjukkan adanya penurunan hasil *posttest* peserta didik kelompok eksperimen setelah diberikan *treatment* yaitu berupa konseling kelompok dengan teknik *anger management*. Hasil tersebut menunjukkan penurunan perilaku agresif peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Toboali yang mempunyai kriteria dari tinggi menjadi rendah. Selain itu, terdapat juga hasil *posttest* kelompok kontrol seperti yang tercantum dalam tabel 7.

Tabel 7. Hasil *Posttest* Kelompok kontrol

Nama	Jawaban	
	skor	kriteria
MH	89	Sedang
H	75	Sedang
AS	81	Sedang
KL	76	Sedang
MKL	77	Sedang
MIN	80	Sedang
HN	77	Sedang
AP	91	Sedang

Tabel hasil *posttest* diatas merupakan hasil gambaran dari peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Toboali yang memiliki penurunan perilaku agresif verbal setelah diberikan 1 konseling kelompok dengan teknik diskusi. Walaupun setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok yang diberikan pada peserta didik masih pada kriteria sedang, namun interval penurunan skor total nilai dari sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan berupa layanan bimbingan konseling kelompok.

Setelah dilakukannya uji statistik, selanjutnya yaitu uji prasyarat, dimana menurut Suryono & Rejekiingsih (2007) dan menurut Usmadi (2020), pengujian normalitas ini sangat penting dilakukan agar data yang telah dianalisis secara statistik dapat dipercaya keakuratannya. Uji normalitas yaitu menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* (Karunia E.L & Mokhammad R.Y, 2017). Hasil uji normalitas dalam penelitian ini yaitu dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
hasil perilaku agresif verbal	pretest eksperimen	.160	8	.200*
	posttest eksperimen	.172	8	.200*
	pretest kontrol	.195	8	.200*
	posttest kontrol	.234	8	.200*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diatas disimpulkan bahwa terdapat nilai signifikansi (sig.) data skor *pretest* dan *posttest* untuk kelas eksperimen dan kelas kontrol. Skor *pretest* pada kelas eksperimen 0,200 dan 0,200 pada kelas kontrol, sedangkan untuk skor *posttest* pada kelas eksperimen 0,200 dan kelas kontrol 0,200. Dari pemaparan hasil data signifikansi diatas maka dapat disimpulkan bahwa data kedua kelas tersebut adalah berdistribusi normal karena tingkat siginifikasi lebih dari 0,05.

Uji prasyarat selanjutnya yaitu uji homogenitas. Menurut Sianturi. R (2022) uji homogenitas ini yaitu untuk mengetahui apakah kedua sampel memiliki karakteristik yang sama. Adapun hasil uji homogentis dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel IX
Hasil Uji Homogenitas

Test Of Homogeneity of Variance					
Kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil perilaku agresif verbal	Based on Mean	3.619	1	14	.078
	Based on Median	1.687	1	14	.215
	Based on Median and with adjusted df	1.687	1	7.201	.234
	Based on trimmed mean	3.056	1	14	.102

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas uji homogenitas diperoleh data bahwa nilai signifikasi *based on mean* sebesar 0,078, dengan ketentuan tingkat signifikasi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa varians data pada kelas *posttest* eksperimen dan *posttest* kontrol yaitu mempunyai varians yang sama atau homogen.

Setelah dilakukan uji prasyarat, uji yang terakhir yaitu uji hipotesis, dimana untuk mengetahui apakah ada pengaruh konseling kelompok dengan eknik *Anger Management* dalam menurunkan perilaku *Agresif Verbal* peserta didik di SMA Negeri 1 Toboali melalui nilai *pretest* dan *posttest*, maka peneliti akan melakukan pengujian hipotesis. Dalam pengujian

hipotesis pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji T dengan metode *Independent Sample T-Test* guna mengetahui nilai signifikansi (sig) yang diperoleh dari pengujian hipotesis tersebut. Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* pada kelompok eksperimen dan kontrol dengan teknik *Anger Management* dalam menurunkan perilaku *Agresif Verbal* peserta didik di SMA Negeri 1 Toboali di dapat hasil sebagai berikut:

Tabel 10. Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
hasil perilaku agresif verbal	Equal variances assumed	1.334	.267	-11.050	14	.000	-27.875	2.523	-33.286
	Equal variances not assumed			-11.050	11.685	.000	-27.875	2.523	-33.388

Tabel 11. Hasil Uji Independent Sample T-Test

		Group Statistics			
Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
hasil perilaku agresif verbal	kelas eksperimen	8	52.88	3.758	1.329
	kelas kontrol	8	80.75	6.065	2.144

Berdasarkan tabel diatas dari hasil uji hipotesis menggunakan uji T melalui uji *Independent Sample T-Test* didapatkan hasil dengan nilai *sig (2-tailed)* lebih besar dari nilai kritik 0,005 ($0,000 < 0,005$), ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti terdapat pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Anger Management* dalam menurunkan perilaku *Agresif Verbal* peserta didik SMA Negeri 1 Toboali. Selain itu, didapatkan nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen lebih kecil dari *posttest* kelas kontrol ($52.88 < 80.75$). Jika dilihat dari nilai rata-rata maka penurunan perilaku *Agresif Verbal* peserta didik di SMA Negeri 1 Toboali setelah dilakukan konseling kelompok dengan teknik *Anger Management* pada kelompok kontrol lebih tinggi daripada kelompok eksperimen.

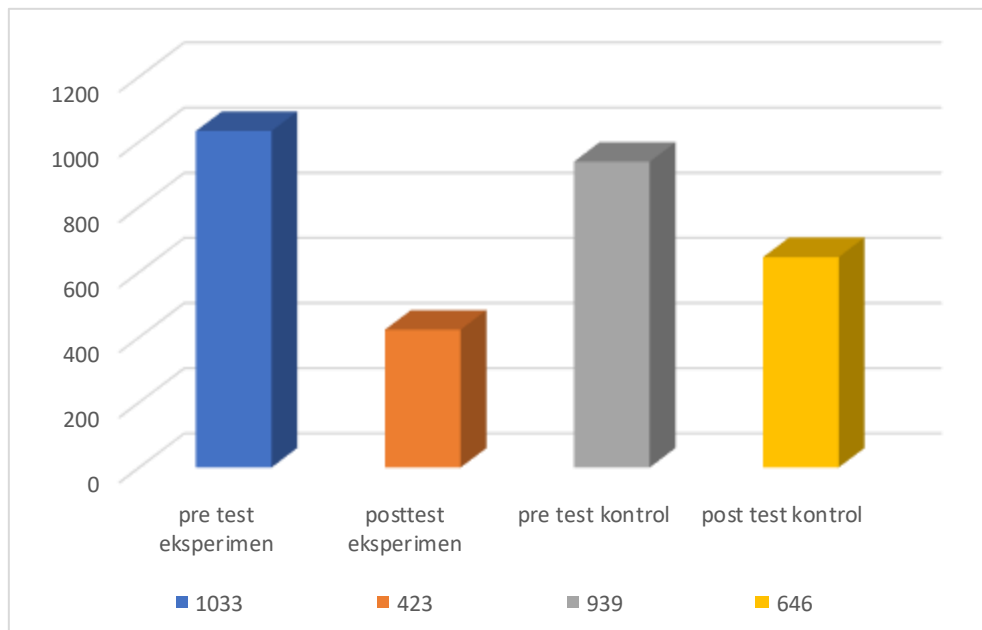
Berdasarkan analisis rata-rata skor *posttest*, kelas eksperimen mempunyai skor yang jauh lebih rendah ($52,88 < 80,75$) dibandingkan dengan kelas kontrol, walaupun kedua kelompok menerima konseling, hasil ini menunjukkan bahwa penurunan perilaku agresif verbal pada kelompok eksperimen lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Analisis menyeluruh dilakukan untuk membandingkan hasil yang diperoleh sebelum dan sesudah tes guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, rata-rata skor *pretest* kelompok eksperimen turun dari 129,13 menjadi 52,88 pada *posttest*. Di sisi lain, rata-rata skor *pretest* kelompok kontrol turun dari 117,38

menjadi 80,75. meskipun kedua kelompok mengalami penurunan, Nilai *posttest* kelompok eksperimen turun sebesar 52,88, lebih besar dibandingkan penurunan kelompok kontrol sebesar 80,75.

Gain score digunakan untuk mengetahui tingkat perubahan antara *pretest* dan *posttest* guna mengevaluasi kemandirian konseling kelompok dengan teknik *anger management*. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki skor yang jauh lebih rendah dibandingkan kelompok eksperimen ($36,6 < 76,3$). Oleh karena itu, meskipun kedua kelompok menerima terapi yang sama, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan perilaku agresif verbal yang lebih signifikan. Dengan kata lain, kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih besar dalam perilaku agresif verbal ketika mereka berpartisipasi dalam konseling kelompok dengan teknik *anger management*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, pada uji hipotesis melalui uji *Independent Sample T-Test*, ditemukan bahwa nilai *sig* (2-tailed) yang dihasilkan lebih kecil dari nilai kritis 0,005 ($0,000 > 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *anger management* secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif verbal pada peserta didik SMA Negeri 1 Toboali ditunjukkan dengan terdukungnya hipotesis alternatif (H_a) dan tidak terbuktinya hipotesis nol (H_o). Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima atau terbukti. Semakin efektif proses konseling kelompok dengan teknik *anger management*, maka akan semakin menurunkan agresif verbal pada peserta didik, begitu juga sebaliknya semakin tidak efektif proses konseling kelompok dengan teknik *anger management* yang diberikan, maka tidak akan efektif dalam menurunkan perilaku agresif verbal pada peserta didik.



Gambar 1. Grafik Penurunan Perilaku *Agresif Verbal*

Agresi verbal adalah ketika seseorang menggunakan kata-kata kasar, baik secara langsung atau tidak langsung, untuk mengancam, mengintimidasi, atau menyakiti orang lain. Hal ini dapat mencakup penggunaan kata-kata kotor, menyebarkan informasi palsu, atau menyebabkan tekanan emosional. Kemarahan adalah salah satu unsur penyusun agresi verbal. (Pradnyasari, Putu Ayu, & Mita, A.T, 2021). Sedangkan *Anger Management* adalah proses proaktif yang memungkinkan individu mengatur emosi mereka secara efektif dan menangani kemarahan dengan cara yang terampil. Individu yang mengendalikan emosinya secara efektif memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi emosinya dan mengatur ekspresi emosi tersebut. Mengontrol amarah adalah teknik psikologis yang sangat direkomendasikan untuk mengatasi dan mencegah masalah yang berkaitan dengan agresivitas. (Nasrizulhaidi & Irna Minauli & Elvi Andria, 2016).

Menurut Adi Mappiare (2011), konseling kelompok adalah layanan yang membantu peserta didik dalam mengatasi dan mengurangi permasalahan pribadi melalui pemanfaatan dinamika kelompok. konseling kelompok melibatkan penyediaan konseling individu dalam lingkungan kelompok. Kelompok ini biasanya terdiri dari 2-8 individu, termasuk konselor dan klien. Adapun Tujuan dari konseling kelompok sendiri adalah untuk membantu klien atau konseli dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi, membantu memecahkan permasalahan diri, membantu setiap anggota kelompok untuk memahami dan mengenal dirinya dan membantu anggota mencapai komitmen untuk merubah diri. Memanfaatkan konseling kelompok dengan teknik *anger management* membantu peserta didik dalam menyelesaikan kesulitan mereka dengan menghadapi ide-ide negatif dan mendorong perilaku konstruktif.

Hasil dalam penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ghanis Nurhafiani melakukan penelitian pada peserta didik SMP 1 Muhammadiyah yang berjumlah 60 orang, dari hasil penelitian setelah dilaksanakan intervensi, teknik *Anger Management* berpengaruh terhadap penurunan perilaku agresif peserta didik. (Nurhafiani Ghanis, 2017). Hal ini dibuktikan dengan penelitian Halimatussakdiah yang meneliti 14 peserta didik kelas VIII SMP Lab UM yang menunjukkan perilaku kekerasan tingkat tinggi. Berdasarkan temuan penelitian, frekuensi perilaku kekerasan menurun setelah partisipan mendapat perlakuan berupa strategi pengelolaan amarah pada saat konseling kelompok. (Halimatussakdiah, 2017). Selain itu penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian Hudaya & Nova Farid (2015), dimana teknik *Anger Management* bisa dijadikan sebagai *treatment* dalam pengelolaan emosi pada peserta didik.

Pada penelitian tentang Pengaruh Konseling kelompok dengan teknik *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik ini peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa kelemahan sehingga jauh dari sempurna. Diantaranya adalah peneliti baru menggunakan satu teknik dalam pemberian *treatment* ini dimana teknik ini mengacu pada salah satu faktor penyebab perilaku agresif yaitu kemarahan, dimana banyak faktor lain yang dapat menyebabkan perilaku agresif pada peserta didik, seperti genitas, ekonomi, lingkungan keluarga. Sehingga kurang bisa memberikan gambaran secara luas

faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi perilaku agresif peserta didik. Selain itu keterbatasan teori yang membahas terkait variabel dalam penelitian ini

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan secara keseluruhan, bahwa dengan pemberian *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik *anger management* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku agresif peserta didik di SMA Negeri 1 Toboali. Penerepan layanan konseling kelompok dengan teknik *anger management* ini sebanyak empat kali pertemuan. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa Nilai signifikansi (*2-tailed*) ditemukan kurang dari nilai kritis 0,005, menurut hasil penelitian ($0,001 < 0,005$). Hal ini mengarahkan peneliti untuk menyimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Sederhananya, penggunaan strategi *anger management* dalam konseling kelompok di SMA Negeri 1 Toboali secara signifikan menurunkan perilaku agresif pada peserta didik.

Setelah diberikan instruksi mengenai strategi pengelolaan amarah, tingkat agresi verbal siswa menurun secara signifikan, menurut temuan penelitian. Secara khusus, Peserta didik dituntut untuk memperluas pemahamannya tentang perilaku agresif verbal agar dapat meminimalisir perilaku tersebut secara efektif dan memahami berbagai bentuk perilaku agresif yang terkadang tidak disadari. Guru bimbingan dan konseling dituntut untuk mahir melaksanakan atau mengatur layanan konseling kelompok dengan menggunakan strategi *anger management* yang disesuaikan untuk mengatasi permasalahan peserta didik, serta dapat melibatkan berbagai pihak dalam pemberian *treatment* ini seperti melibatkan ahli lain seperti psikolog. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan beberapa faktor lain yang dapat menurunkan perilaku agresif seperti faktor keluarga dan lingkungan sosial lainnya, serta dapat memberikan *treatment* yang lebih mendalam agar dapat menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan perilaku agresif lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Mappiare. (2011). *Pengantar Konseling Dan Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Arikunto, Suharsimi. (2006) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . (2011) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . (2013) *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asdar. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bogor: Azkiya Publishing.
- Bhave, Swati Y, and Sunil Saini. (2009). *Anger Management*. India: Sage Publication.
- BPS. *Statistik Kriminal 2017*. (2017) . Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Chaq, Mohammad Chablul, Suharnan Suharnan, and Amanda Pasca Rini. (2019). “Religiusitas, Kontrol Diri Dan Agresivitas Verbal Remaja.” *FENOMENA: Jurnal Psikologi* 27, no. 2 : 20–30.
- Dayakisni, Tri, and Hudaniah. (2012). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Dinkmeyer, Don C., and James J. Muro. (1978). *Group Counseling: Theory & Practice*. Itasca Illionis: F.E. Peacock Publishers.

- Ghanis, Nurhafiani. (2017). *Anger Management Training (AMT) Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja.* Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Gibson, Robert L & Marianne H. Mitchell. 2016). *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, Samuel T. (2012). *Konseling: Profesi Yang Menyeluruh*. Jakarta: Indeks.
- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosional*. (2002). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- . (1997). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam: Reprint.
- Halimatussakdiah. (2017). *Pengaruh Teknik Manajemen Marah Dalam Konseling Kelompok Terhadap Perilaku Agresi Siswa Kelas VIII*. Skripsi. Universitas Negeri Malang.
- Handayani, Wulan, Nurhasanah Nurhasanah, and Martunis Yahya. (2019). Penerapan Teknik Anger Management Untuk Menurunkan Perilaku Agresivitas Siswa SMAN 5 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling* 4, no. 2 : 106–113.
- Hapsah, Sitti, and Azis Muslim. (2021). Perilaku Agresi Verbal Dan Perilaku Agresi Relasional Pada Remaja Perempuan. *JKK: Jurnal Konseling Komprehensif* 8, no. 1 (2021): 60–70.
- Hershorn, Michael. (2002) . *Redakan Amarahmu: Tip-Tip Pengendalian Emosi Remaja*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Hudaya, Nova Farid. “Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management Pada Siswa Kelas X Teknik Komputer Dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan.” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling* 4, no. 7 (2015): 1–11.
- Kulsum, Umi. (2014). *Pengantar Psikologi Sosial*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, Fera Ana. (2018). Efektivitas Anger Management Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018. *Simki-Pedagogia* 2, no. 2 : 1–7.
- Lestari, Karunia Eka & Ridwan , M. Y. (2019). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Bandung: Refika Aditama.
- Lubis, Namora Lumongga & Hasnida. (2019). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Maryani, Kun, & Juju Suryawati. (2006). *Sosiologi Untuk SMA Dan MA Kelas XII*. Bandung: Gelora Aksara Pratama.
- Mashudi, Farid. (20120. *Psikologi Konseling: Buku Panduan Lengkap Dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD
- Mulyadi, Seto. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Guna Darma University, 2016.
- Nasrizulhaidi, Nasrizulhaidi, Irna Minauli, and Elvi Andria. (2016). Efektivitas *anger management training* untuk menurunkan agresivitas pada remaja *disruptive behavior disorders*. *Jurnal Psikologi* 11.1: 12-18.

- Norman, Wright H. (2000) *Meredakan Emosi Jiwa; Kiat Praktis Mengatasi Stres, Khawatir, Marah, Dan Depresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurhayati. "Aksi Tawuran Pelajar Di Pangkalpinang Jadi Sorotan, Polisi Terpaksa Keluarkan Tembakan Peringatan." *Bankapos*. Last modified 2022. Accessed February 27, 2023. <https://bangka.tribunnews.com/amp/2022/11/12/aksi-tawuran-pelajar-di-pangkalpinang-jadi-sorotan-polisi-terpaksa-keluarkan-tembakan-peringatan?page=all>.
- Prayitno. (2004) *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok: Dasar Dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno, and Erman Amti. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pradnyasari, Putu Ayu, and Mita Aswanti Tjakrawiralaksana. (2011). Efektivitas penerapan anger management dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada remaja laki-laki. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi* 5.1 : 19-29.
- Rahman, Agus Abdul. (2018). *Psikologi Sosial: Integrasi Pengetahuan Wahyu Dan Pengetahuan Empirik*. Depok: Rajawali Pers.
- Ridwan, Syafiudin. (2012). Manajemen Amarah Petugas Pengendalian Massa (Dalmas) Polda Jatim. *Jurnal Psikologi Undip* 11, no. 2 : 1–12.
- Saputra, Wiwin, Asniar Khumas, & Ahmad Ridfah. (2022). Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di Kota Makassar. *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 4, no. 2 : 115–125.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2017). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Soplantila, Reinhard. (2023). Pelajar Di Makassar Tawuran Bawa Sajam, 10 Orang Ditangkap-1 Luka." *Detik*. Last modified 2023. Accessed February 28,. <https://www.detik.com/sulsel/hukum-dan-kriminal/d-6525472/pelajar-di-makassar-tawuran-bawa-sajam-10-orang-ditangkap-1-luka>.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutoyo, Anwar. (2012). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah: Berbasis Integrasi*. Jakarta: Raja Gafindo Persada, 2007.
- Wetrimudrison & Abdullah Gymnastiar. (2005). *Seni Pengendalian Marah Dan Menghadapi Pamarah*. Bandung: Alfabeta