

ARTIKEL
EFEKTIVITAS ANGER MANAGEMENT UNTUK
MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF PADA DIRI SISWA
KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI
TAHUN AJARAN 2017/2018



Oleh:

FERA ANA LESTARI

13.1.01.01.0182

Dibimbingoleh :

- 1. Dra. EndangRagil WP, M.Pd**
- 2. Santy Andrianie, M.Pd**

BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTASKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

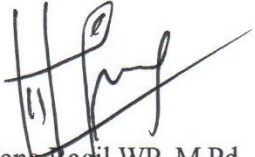
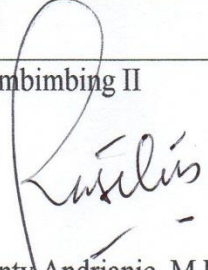

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Fera Ana Lestari
NPM : 13.1.01.01.0182
Telepon/HP : 085733035392
Alamat Surel (Email) : Feranalestari@gmail.com
Judul Artikel : Efektivitas *Anger Management* untuk Menurunkan Perilaku Agresif pada Diri Siswa Kelas XI Tahun Ajaran 2017/2018.
Fakultas – Program Studi : FKIP – Bimbingan dan Konseling.
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, JAWA Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

- a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 29 Januari 2018
Pembimbing I  Dra. Endang Ragil WP, M.Pd NIDN. 0726125801	Pembimbing II  Santy Andrianie, M.Pd NIDN. 0728018901	Penulis,  Fera Ana Lestari NPM. 13.1.01.01.0182

EFEKTIVITAS ANGER MANGEMENT UNTUK MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF PADA DIRI SISWA KELAS XI SMA NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Fera Ana Lestari

13.1.01.01.0182

FKIP – Bimbingan dan Konseling

Feranalestari@gmail.com

Drs. Endang Ragil WP, M.Pd. dan Santy Andrianie, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini diltarbelakangi banyaknya siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi. Perilaku agresif adalah perilaku yang membahayakan orang lain, yang mana perilaku agresif melakukannya benar-benar karena kesengajaan bukan karena membela diri atau apapun, tetapi benar-benar untuk mendapatkan haknya, namun dengan cara melukai hak orang lain. Maka dalam hal ini perlu adanya alternative solusi mengatasi permasalahan tersebut. Sedangkan *anger management* adalah cara-cara yang digunakan seseorang agar dapat mengexspressikan atau mengatur kemarahannya. Permasalahan penelitian ini adalah masih banyak siswa berperilaku agresif, dan di SMA Negeri 6 Kediri Kelas XI belum dilaksanakan pemanfaatan *anger management* Tahun ajaran 2017/2018. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah *anger management* efektif untuk menurunkan perilaku agresif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian *pre-exsperimental* dan *design* ini menggunakan bentuk *one-group pretest-posttest* dan pengumpulan data perilaku agresif menggunakan angket. Penelitian dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu pemberian *pretest*, pemberian *treatment* bimbingan teknik *anger management* dan pemberian *posttest* dengan menggunakan instrument berupa angket perilaku agresif. Populasi yang dijadikan sampel penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas XI IS 1 SMA Negeri 6 Kediri dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling cluster*. Untuk teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji *t paired sample t-test*. Kesimpulan Hasil analisis data menggunakan uji *t* menunjukkan nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ yakni $21,328 > 2,039$ pada taraf signifikan 5%. Hal ini memiliki arti bahwa layanan bimbingan klasikal teknik *anger management* efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada diri siswa kelas XI IS 1 SMA Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2017/2018.

KATA KUNCI : *anger management*, perilaku agresif

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu keharusan bagi semua manusia karena manusia lahir dalam keadaan yang tidak mempunyai apa-apa dan tidak tahu apapun, dengan pendidikan manusia dapat memiliki kemampuan pengetahuan dan juga kepribadian yang selalu berkembang.

Berdasarkan observasi bahwasanya penggunaan *anger managemen* belum banyak diterapkan disekolah-sekolah, masih banyak siswa yang rendah akan perilaku yang baik dalam mengelola emosinya. Dalam tujuan pendidikan masih sangat jauh dalam pembentukan perilaku siswa yang baik. *Anger managemen* bisa dilakukan untuk mengatasi perilaku agresif sebagai sarana untuk melatih siswa dalam mengelola emosi. Berdasarkan paparan diatas maka peneliti menyusun penelitian yang berjudul “Efektivitas *anger managemen* untuk menurunkan perilaku agresif siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri Tahun Pelajaran 2017/2018”.

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah secara lebih spesifik dan operasional yaitu :

“ Apakah *anger management* efektif untuk menurunkan perilaku agresif siswa?”.

Managemen marah dapat dikatakan sebagai cara-cara yang digunakan seseorang agar dapat mengekspresikan atau mengatur kemarahannya menurut Lench(dalam Ridwan, 2012:02).

Menurut pendapat Lench (dalam Ridwan, 2012:02)terdapat juga, Cara-cara tersebut juga dapat berupa kumpulan strategi coping (usaha untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan) amarah yang digunakan seseorang untuk mengontrol perasaan-perasaan emosional dan ekspresi kemarahan secara konstruktif

Studi tentang perilaku agresif dan kekerasan telah marak dilakukan sebelumnya, namun kondisi anteseden yang berkontribusi terhadap perilaku agresif dan kekerasan masih mendapatkan perhatian yang kurang.

Ditegaskan pula oleh Goleman (dalam Ridwan 2012:04), mengenai emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh amarah.

Jadi *anger mangemen* adalah salah satu cara mengekspresikan marah dengan melampiaskan pada orang lain, namun seseorang tersebut masih mampu mengontrol tanpa marah yang berlebihan sehingga membuat kerugian pada orang lain. Dengan demikian perlunya penerapan *anger management* agar mampu bisa mengontrol emosi seseorang dengan baik.

Menurut Supriyo (dalam Azizah 2013:59) agresif adalah suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Atau secara singkatnya agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang.

Menurut Geen, 1998 (dalam Taylor 2009:496) "agresi dan didukung oleh pendekatan behavioral atau belajar, agresi adalah setiap tindakan yang menyakiti atau melukai orang lain.

Myers (dalam Rony 2013:16) pun juga mengemukakan dan menjelaskan agresif merupakan perilaku fisik maupun verbal yang disengaja maupun tidak disengaja namun tujuannya menyakiti seseorang.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa agresi merupakan perilaku yang membahayakan orang lain, yang mana perilaku agresi melakukannya benar-benar karena kesengajaan bukan karena membela diri atau apapun, tetapi benar-benar untuk mendapatkan haknya, namun dengan cara melukai hak orang lain.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan teknik *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest design*, dengan menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *anger management* variabel terikatnya adalah perilaku agresi. Populasi semua siswa kelas XI yang berjumlah 409 siswa. Sampel : dari jumlah keseluruhan siswa kelas XI yakni 409 diambil sampel 1 kelas dengan cara *clusterrandom sampling*, penelitian ini terdapat di kelas XI IS 1 yang berjumlah 32 siswa yang akan menerima perlakuan.

Peneliti menggunakan instrumen angket dengan skala psikologi dalam mencari data, namun sebelum angket dibagikan, peneliti

telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Instrumen angket perilaku agresif yang dinyatakan valid berjumlah 44 item. Analisis data menggunakan Uji *t paired sampel t-test* dengan norma keputusan menggunakan pedoman dengan taraf signifikansi 5%.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Peneliti akan menangani perilaku agresif diri siswa dengan cara memperbaiki dan mengembangkan pemahaman mengenai kemarahan diri sendiri dan pemahaman diri individu dengan tujuan menurunkan perilaku agresif diri siswa.

Pada hasil penelitian diketahui bahwa adanya penurunan sesudah diberikan perlakuan berupa bimbingan klasikal teknik pemberian *anger mangement*. Dengan criteria sebelum diberi bimbingan klasikal teknik *anger management* perilaku agresif diri siswa dari 32 sampel adalah tinggi. Setelah diberikan perlakuan berupa layanan *anger mangement* ,perilaku agresif siswa dengan 32 sampel menunjukkan kriteria 12 sedang dan 20 rendah.

Memperlihatkan bahwa pada awalnya siswa memiliki tingkat perilaku agresif yang buruk

kemudian peneliti menggunakan penerapan *Anger Managemen* yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku siswa yang lebih baik lagi atau menurunkan perilaku agresif pada diri siswa.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan angket perilaku agresif diri menunjukkan hasil uji-t *paired sampel t-test* dengan bantuan SPSS 21.0 *for windows*, diperoleh hasil t-hitung = 21,328 dan t-tabel = 2,039 dengan df $N-1=31$ yang berarti $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$, $21,328 > 2,039$ pada taraf signifikan 5%. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima, yang berarti layanan bimbingan klasikal teknik pemberian *anger management* efektif untuk menurunkan perilaku agresif diri siswa kelas XI SMA Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2017/2018

IV. DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, D.M. 2013. Mengurangi perilaku agresif melalui layanan klasikal menggunakan teknik sosiodrama pada siswa kelas V di SD Negeri Pegirikan 03 Kabupaten Tegal. (online), tersedia: jurnal UNES. Ac.id>artikel.sju>jbk. diunduh 10 Desember 2016 pukul 11:00 WIB.
- Rony . 2013. Hubungan Inferiority Feeling Dan Agresivitas

Pada Remaja Delinkuen.
(online), tersedia:
unnes.ac.id. diunduh 10
Desember 2016 pukul
11:00 WIB

Ridwan. S. 2012. Manajemen
amarah petugas
pengendalian massa
(dalmas) polda
jatim.(online),tersedi
a:ejournal.undip.ac.id/inde
x.php/psikologi/article/do
wnload/6699/5483.
Diunduh 10
Desember 2016 pukul
11:00 WIB.

Shelley. T. E. ET AL. Psikologi
Sosial, Edisi Kedua Belas.
Jakarta: Kencana,2009.