

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Dalam kajian pustaka ini, akan diuraikan beberapa teori para ahli yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Pada bagian ini akan diuraikan mengenai teori tentang variabel penelitian, hasil penelitian terdahulu yang relevan, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian

Landasan teori merupakan acuan atau patokan bagi peneliti untuk mengadakan penelitian sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam landasan teori ini akan diuraikan beberapa teori dari para ahli yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan.

1. Teknik Restrukturisasi Kognitif

a. Pengertian Teknik Restrukturisasi Kognitif

Restrukturisasi kognitif adalah proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif yang salah atau menyimpang sehingga fokus utama dari teknik ini adalah pembenahan pada aspek kognitif individu yang maladaptif atau kesalahan berpikir individu.

Ellis dkk (1973: 64), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan proses belajar untuk menyangkal distorsi kognitif atau fundamental kesalahan berpikir dengan tujuan menggantikan pikiran seseorang yang tidak rasional dan dominan.

Gunarsa (2000:193), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang menggunakan pendekatan terstruktur, aktif, direktif dan mempunyai waktu singkat untuk menghadapi berbagai hambatan dalam kepribadian dalam mengatasi masalah siswa.

Ramli (2005:435), menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku negatif dan keyakinan yang tidak irasional menjadi pikiran yang positif dan rasional.

Dari pendapat para ahli tersebut diatas maka dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang dapat membantu individu dalam kesalahan berpikir menggantikan pikiran yang negatif menjadi positif dan perilaku negatif menjadi perilaku positif terhadap orang lain.

b. Tujuan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Connolly (Solihet 2012: 55), mengemukakan bahwa, tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai.

Mckay dan Fanning (Maichenbaun 2010:15), mengemukakan bahwa tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu membantu individu untuk memahami distorsi kognitif yang membuat individu tersebut mengeritik diri dengan penilaian negatif terhadap orang lain

Aemarjadi (2004:202), mengemukakan restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengubah persepsi, pemikiran, pendapat, serta sikap individu yang salah agar menjadi lebih positif dan konstruktif bagi perkembangan kepribadiannya.

Dari ketiga pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan teknik restrukturisasi kognitif adalah sebagai berikut :

- 1) Agar individu mampu meningkatkan kesadaran akan kesalahan berfikirnya sehingga siswa akan memahami efek pikiran tersebut terhadap perilaku dan perasaannya
- 2) Agar individu dapat merubah perilaku dari yang negatif menjadi positif

- 3) Membantu individu mencari pikiran-pikiran yang positif dan mencari alternatif rasional sehingga siswa dapat belajar menghadapi situasi-situasi sulit

c. Prosedur Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Cormier dan Cormier (dalam Abimanyu 2010:15), mengemukakan bahwa prosedur teknik restrukturisasi kognitif yaitu:

- 1) Diagnosa

Di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling

- 2) Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor.

- 3) Memonitor pikiran-pikiran siswa melalui thought recoder

pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling dan mencatat pikiran-pikiran negatif

- 4) Intervensi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi pikiran-pikiran positif.

d. Kelebihan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Nurmalasari (1993: 5), menyatakan kelebihan teknik restrukturisasi kognitif sebagai berikut :

- 1) Siswa mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah sesuai dalam mempersepsi situasi-situasi permasalahan yang dihadapinya

- 2) Siswa mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki terkait permasalahan yang dihadapi
- 3) Siswa mampu merumuskan pikiran-pikarn baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran negatif yang sebelumnya
- 4) Siswa mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapi
- 5) Meningkatkan pemikiran positif dan rasional pada individu yang mengalami gangguan somatisasi atau kecemasan.

e. Kelemahan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Corey (2009:42), kelemahan dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu:

- 1) Sulit dan membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan pola pikir negatif dan pola pikir yang baru pada siswa
- 2) Apabila pelaksanaan teknik restrukturisasi kognitif mengalami kegagalan, bukan saja dapat memberi kesan kurang baik,tetapi sekaligus berarti tujuan tidak tercapai
- 3) Tidak semua materi dapat disajikan melalui metode ini.

f. Langkah-Langkah Teknik Restrukturisasi Kognitif

Menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim 2005:32), tahap-tahap restrukturisasi kognitif sebagai berikut :

1. Rasional digunakan untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri dapat mempengaruhi perilaku dan khususnya pernyataan diri negatif atau pikiran menyalahkan diri dapat menyebabkan tekanan emosional sehingga menyebabkan konseli menunjukkan perilaku yang negatif. Suatu rasional dapat berisikan penjelasan tentang tujuan, gambaran singkat prosedur yang akan dilaksanakan dan pembahasan tentang pikiran-pikiran diri positif dan negatif. Setelah rasional diberikan, konseli diminta persetujuannya untuk mencoba melakukan teknik ini.
2. Identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem, setelah konseli menerima rasional yang diberikan, langkah berikutnya adalah melakukan analisis terhadap pikiran-pikiran konseli dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan perilaku negatif. Tahap ini dapat berisikan tiga kegiatan sebagai berikut :
 - a) Mendeskripsikan pikiran-pikiran konseli dalam situasi problem
Dalam bimbingan kelompok konselor dapat bertanya kepada konseli tentang situasi situasi yang membuatnya berperilaku negatif dalam hal-hal yang dipikirkan konseli sebelum, selama dan setelah situasi berlangsung
 - b) Memodelkan hubungan antara peristiwa dan emosi
Konselor selanjutnya perlu menunjukkan pertalian (mata rantai) antara pikiran-pikiran dengan situasi yang dihadapi dan emosi yang dialami kemudian dan konselor perlu meminta konseli untuk mencatat pertalian tersebut secara eksplisit. Jika konseli masih gagal mengenai pikirannya, konselor dapat

memodelkan hubungan tersebut dengan menggunakan situasi konseli atau situasi yang berasal dari kehidupan konselor

c) Pemodelan pikiran oleh konseli

Konselor dapat pula meminta konseli mengidentifikasi situasi-situasi dan pikiran-pikiran dengan memonitor dan mencatat peristiwa dan pemikiran-pemikiran di luar bimbingan kelompok dalam bentuk tugas rumah. Dengan menggunakan data konseli tersebut, konselor dan konseli dapat menetapkan manakah pikiran-pikiran yang negatif (merusak) sehingga konseli menunjukkan perilaku negatif dan manakah pikiran-pikiran yang positif (meningkatkan diri). Konselor dapat pula mencoba meminta konseli untuk memisahkan antara dua tipe pernyataan diri dan mengenali mengapa satu pikiran negatif dan yang lain positif. Identifikasi ini mengandung beberapa maksud pertama untuk menetapkan apakah pikiran-pikiran yang disajikan konseli berisikan pernyataan diri negatif dan positif. Data tersebut dapat juga memberi informasi tentang derajat tekanan yang dialami konseli dalam situasi yang dihadapi. Jika beberapa pikiran positif telah diidentifikasi, konseli akan menyadari adanya alternatif untuk mengubah pikirannya. Jika tidak ada pikiran positif ditemukan, ini merupakan petunjuk bahwa konselor perlu memberi perhatian khusus. Konselor dapat menyatakan tentang bagaimana suatu pikiran negatif dapat diubah dengan cara memperhatikan bagaimana pikiran-pikiran yang merusak diri dapat dinyatakan kembali dengan cara yang lebih konstruktif.

3. Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT)

Pada tahap ini, terjadi perpindahan fokus dari pikiran-pikiran konseli yang negatif/mengalahkan diri menuju ke bentuk pikiran yang lebih konstruktif. Pikiran-pikiran yang lebih konstruktif ini disebut sebagai pikiran yang menanggulangi pernyataan yang menanggulangi *coping statement* atau instruksi diri menanggulangi *coping self instruction*. Semuanya dikembangkan untuk konseli. Pengenalan dan pelatihan CS tersebut penting untuk mendukung keberhasilan prosedur teknik restrukturisasi kognitif. Ini dapat melalui beberapa kegiatan :

a) Penjelasan dan pemberian contoh-contoh CS

Konselor perlu memberi penjelasan tentang maksud CS se jelas jelasnya. Dalam penjelasan ini konselor dapat memberi contoh CS sehingga konseli dapat membedakan dengan jelas antara CS dengan pikiran yang negatif dan perilaku negatif

b) Pembuatan contoh oleh konseli

Setelah memberi beberapa penjelasan, konselor dapat meminta konseli untuk memikirkan CS. Konselor juga mendorong konseli untuk memilih CS yang paling natural atau wajar

c) Konseli mempraktekan CS

Dengan menggunakan CS lebih ditemukan, konselor selanjutnya meminta konseli untuk latihan, ini sangat penting, banyak konseli tidak bisa menggunakan CS. Latihan seperti ini dapat mengurangi beberapa pikiran dan perilaku negatif konseli dan dapat menyakinkan keyakinan bahwa ia mampu untuk membuat pernyataan diri yang baik

4. Pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT)

Setelah konseli mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif dan mempraktekan CS alternatif, konselor selanjutnya melatih konseli untuk pindah dari pikiran-pikiran negatif ke CS. Terdapat dua kegiatan dalam prosedur yaitu :

a) Pemberian contoh peralihan pikiran oleh konselor

- b) Latihan peralihan pikiran oleh konseli
5. Pengenalan dan latihan penguat positif
- Bagian dari restrukturisasi kognitif berisikan kegiatan mengajar konseli tentang cara-cara memberi penguatan bagi dirinya sendiri untuk setiap kegiatan yang dicapainya. Ini dapat dilakukan dengan cara konselor memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan diri yang positif dan perilaku positif. Maksud dari pernyataan diri dan perilaku positif ini adalah untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya. Meskipun konselor dapat memberi penguatan sosial dalam bimbingan, konseli tak selalu dapat tergantung pada dorongan dari seseorang ketika ia dihadapkan pada situasi yang negatif. Untuk mempermudah konseli, konselor dapat menjelaskan maksud dan memberi contoh tentang perilaku diri positif, kemudian meminta konseli untuk mempraktekan.
6. Tugas rumah dan tindak lanjut
- Meskipun tugas rumah merupakan bagian integral dari setiap tahapan untuk menggunakan restrukturisasi kognitif kapanpun diperlukan dalam permasalahan perilaku agresif verbal. Tugas rumah ini dimaksud untuk memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan ketrampilan yang diperoleh dalam menggunakan CS dalam situasi yang sebenarnya.

2. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Gazda (Prayitno, 2009:309-310) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan pemberian informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasi, dan sosial.

Secara lebih rinci diuraikan beberapa hal yang terkait dengan layanan bimbingan kelompok.

a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:36), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah: Layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) membahas

secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupannya sehari-hari dan perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan tindakan tertentu.

Sedangkan menurut Sukardi (2002:78), bimbingan kelompok adalah Layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pemimpin/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Menurut Romlah (2006:3), bimbingan kelompok adalah Proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah dan mengatasi timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. Pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan berbagai media instruksional dan menerapkan konsep-konsep dinamika kelompok bertujuan untuk memotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok. Konsep-konsep dinamika kelompok digunakan didalam pelaksanaan teknik-teknik bimbingan kelompok seperti teknik restrukturisasi kognitif.

Dari beberapa pengertian layanan bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan pemberian bantuan pada siswa dalam situasi kelompok, untuk membahas topik permasalahan dari narasumber (pemimpin kelompok) yang bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah dan menyusun rencana keputusan yang tepat guna dalam pemecahan masalah yang dialami oleh anggota kelompok, sehingga anggota kelompok (siswa) dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya. Kegiatan bimbingan kelompok ini menggunakan dinamika kelompok dengan tujuan untuk memotivasi dan mengembangkan interaksi kelompok.

b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Winkel dan Sri Hastuti (2004 : 547), adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota

kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai tujuan yang bermakna bagi anggota kelompok.

Menurut Tohirin (2007:35), Secara umum tujuan bimbingan kelompok adalah tercapainya perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Lebih lanjut Prayitno (2004:102), menjelaskan secara rinci tujuan layanan bimbingan kelompok adalah:

- 1) Agar siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan atau topik masalah dari berbagai narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.
- 2) Belajar untuk mengambil keputusan.
- 3) Mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok tersebut.
- 4) Mengembangkan kemampuan komunikasi antar individu.
- 5) Individu dapat memahami berbagai situasi dan kondisi lingkungan.
- 6) Dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan sebagaimana terungkap didalam kelompok.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan komunikasi para anggota kelompok (siswa) dan kemampuan sosial

c. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:58), mengemukakan bahwa beberapa manfaat bimbingan kelompok bagi siswa yaitu:

- 1) Diberi kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya.

- 2) Memiliki pemahaman yang objektif, tepat dan cukup luas tentang berbagai hal yang dibicarakan itu.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka masing-masing yang berkaitan dengan apa yang mereka bicarakan di dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap hal yang buruk dan mendukung hal positif lainnya.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung sebagaimana yang telah diprogramkan

d. Karakteristik Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:27), mengemukakan bahwa ada lima hal yang hendaknya diperhatikan dalam menilai apakah kehidupan sebuah kelompok adalah baik atau kurang baik yaitu:

- 1) Saling hubungan yang dinamis antar anggota.
- 2) Tujuan bersama.
- 3) Hubungan antara besarnya kelompok (banyak anggota) dengan sifat kegiatan kelompok.
- 4) Etika dan sikap terhadap orang lain.
- 5) Kemampuan mandiri.

e. Materi dan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:160), mengemukakan materi layanan bimbingan kelompok dapat mencakup hal-hal sebagai berikut:

- 1) Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat, dan penyalurannya.
- 2) Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan perkembangannya.
- 3) Perencanaan dan aktualisasi diri.
- 4) Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima

atau menyampaikan gagasan, ide, opini, perilaku, dan hubungan sosial.

- 5) Mengembangkan hubungan dengan *peer group*, baik di sekolah maupun di luar sekolah.
- 6) Mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar, disiplin belajar, dan berlatih, serta melatih teknik-teknik penguasaan materi pelajaran.
- 7) Pemahaman kondisi fisik, sosial, dan budaya dalam kaitannya dengan orientasi belajar di perguruan tinggi.
- 8) Mengembangkan kecenderungan karier yang menjadi pilihannya.
- 9) Orientasi dan informasi karier, dunia kerja, dan prospek masa depan.
- 10) Pematapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.

f. Teknik- Teknik dalam Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin (2007:290), ada beberapa jenis metode atau teknik-teknik yang dapat digunakan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok yaitu:

1) Program *Home Room*

Program ini dilakukan di luar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah atau kelas seperti di rumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan. Dengan kondisi tersebut siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah sehingga timbul suasana keakraban. Tujuan utama program ini adalah agar guru dapat mengenal siswanya secara lebih dekat sehingga dapat membantunya secara efisien.

2) *Karyawisata*

Karyawisata dilaksanakan dengan mengunjungi dan meninjau objek-objek menarik yang berkaitan dengan pelajaran tertentu mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Hal ini akan mendorong aktivitas penyesuaian diri, kerjasama, tanggung jawab, kepercayaan diri serta mengembangkan bakat dan cita-cita.

3) *Diskusi Kelompok*

Diskusi kelompok merupakan suatu cara dimana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam melakukan diskusi siswa diberi peran-peran tertentu seperti pemimpin diskusi dan notulis dan siswa lain menjadi peserta atau anggota. Dengan demikian akan timbul rasa tanggung jawab dan harga diri.

4) *Kegiatan Kelompok*

Kegiatan kelompok dapat menjadi suatu teknik yang baik dalam bimbingan, karena kelompok dapat memberikan kesempatan pada individu (para siswa) untuk berpartisipasi secara baik. Banyak kegiatan tertentu yang lebih berhasil apabila dilakukan secara kelompok. Melalui kegiatan kelompok dapat mengembangkan bakat dan menyalurkan dorongan-dorongan tertentu dan siswa dapat menyumbangkan pendapatnya. Dengan demikian muncul tanggung jawab dan rasa percaya diri.

5) *Organisasi Siswa*

Organisasi siswa khususnya di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Dalam organisasi, banyak masalah-masalah siswa yang sifatnya individual maupun kelompok dapat dipecahkan. Melalui organisasi siswa, para siswa memperoleh kesempatan mengenal berbagai aspek kehidupan sosial. Mengaktifkan siswa dalam organisasi siswa dapat mengembangkan bakat kepemimpinan dan memupuk rasa tanggung jawab serta harga diri siswa.

6) *Psikodrama*

Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Perbedaan psikodrama dengan sosiodrama terletak pada masalah yang didramakan. Dalam sosiodrama masalah yang diangkat adalah masalah sosial, akan tetapi pada psikodrama yang didramakan adalah masalah psikis yang dialami individu.

7) *Pengajaran Remedial*

Pengajaran remedial (*remedial teaching*) merupakan suatu bentuk pembelajaran yang diberikan kepada seorang atau beberapa orang siswa untuk membantu kesulitan belajar yang dihadapinya. Pengajaran remedial merupakan salah satu teknik pemberian bimbingan yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok tergantung kesulitan belajar yang dihadapi oleh siswa.

8) *Restrukturisasi kognitif*

Restrukturisasi kognitif dapat digunakan sebagai salah satu cara bimbingan kelompok. Restrukturisasi kognitif yaitu suatu cara yang dapat membantu siswa untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang ada pada diri sendiri dan membantu mengubah pola perilaku yang menyimpang menjadi pola pikir yang negatif.

g. Asas – asas Bimbingan Kelompok

Dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling di sekolah hendaknya mengacu pada asas-asas bimbingan dan konseling, karena pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan yang profesional. Asas-asas layanan bimbingan dan konseling diterapkan guna mencapai tujuan yang diharapkan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok. Sebaliknya, jika asas-asas bimbingan dan konseling diabaikan sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksana akan berlawanan dengan tujuan bimbingan kelompok, sehingga dapat merugikan anggota kelompok.

Menurut Prayitno (2004:14), ada beberapa asas bimbingan kelompok sebagai berikut:

1) Asas Kerahasiaan.

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan bimbingan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh anggota kelompok dan tidak disebarluaskan ke luar anggota kelompok. Seluruh anggota kelompok hendaknya menyadari benar hal ini dan bertekad untuk melaksanakannya.

- 2) Asas Kesukarelaan.
Kesukarelaan anggota kelompok dimulai sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh konselor. Kesukarelaan terus menerus dibina melalui upaya pemimpin kelompok mengembangkan syarat-syarat kelompok yang efektif dan penstrukturan tentang layanan bimbingan kelompok. Dengan kesukarelaan itu anggota kelompok akan mewujudkan peran aktif diri mereka masing-masing untuk mencapai tujuan layanan.
- 3) Asas Keterbukaan
Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua anggota kelompok secara penuh terbuka. Siswa secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Para peserta layanan bimbingan kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.
- 4) Asas Kekinian
Memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan, anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi berlaku sekarang. Hal-hal yang akan datang direncanakan sesuai dengan kondisi yang ada sekarang.
- 5) Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok, dan dalam mengemas isi bahasan.
- 6) Asas keahlian diperlihatkan oleh pemimpin kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.

Dari beberapa penjelasan mengenai asas-asas bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa asas-asas dalam kegiatan bimbingan kelompok sangat diperlukan seperti asas kerahasiaan, keterbukaan, kegiatan, kesukarelaan dan kenormatifan. Dengan asas-asas bimbingan kelompok tersebut anggota kelompok lebih aktif dan terbuka dalam mengutarakan masalahnya dan pendapatnya terhadap pemecahan masalah, serta akan menumbuhkan sikap saling percaya antar anggota kelompok dalam menjaga rahasia karena didasari atas asas kerahasiaan.

h. Langkah- Langkah Dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:18), mengemukakan bahwa tahapan-tahapan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- 1) Tahap Awal Kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah :

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b) Berdoa
- c) Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok
- d) Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok
- e) Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok
- f) Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok

Melaksanakan pengenalan dilanjutkan ke tahap selanjutnya

2) Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal.

Langkah-langkah pada tahap peralihan

- a) Menjelaskan kembali kegiatan bimbingan kelompok
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut.
- c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana.
- d) Memberi contoh masalah pribadi yang dibahas dalam kelompok.

3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif, menjelaskan masalah yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan yang telah dipersiapkan

- b) Menjelaskan pentingnya topik tersebut dibahas dalam kelompok
- c) Tanya jawab tentang topik yang dikemukakan pemimpin kelompok
- d) Pembahasan topik tersebut secara tuntas
- e) Selingan
- f) Menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang segera dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dibahas).

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan bimbingan ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok.

Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan diakhiri.
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
- c) Membahas kegiatan lanjutan.
- d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
- e) Ucapan terima kasih.
- f) Berdoa.
- g) Perpisahan

3. Perilaku Agresif Verbal

a. Pengertian Perilaku Agresif Verbal

Secara etimologis kata agresif dalam bahasa Latin “ Agredi”, yang artinya menyerang atau menyakiti . Kata ini mengartikan bahwa orang siap memaksakan kehendaknya sendiri atas objek lain. Karhe (2005:98), menyatakan bahwa perilaku agresif verbal merupakan tingkah laku yang

ditunjukkan oleh seseorang baik dengan sengaja dengan maksud untuk menyakiti perasaan orang lain.

Ronan (1993:98), menyatakan bahwa perilaku agresif verbal merupakan gangguan perilaku yang terjadi pada individu, individu yang agresif mengalami kesulitan dalam kemampuan kognisi sosial, ketrampilan sosial, dan kesulitan penyesuaian diri.

Menurut Buss (Dayakinisi dan Hudainah 2003: 44), Agresif verbal merupakan perilaku agresif verbal yang dilakukan oleh individu, seperti menghina, memaki, marah, mengumpat, dan memaki.

Dalam diri setiap manusia terdapat sesuatu kekuatan untuk merusak atau menghancurkan (dalam hal ini agresif verbal), namun ada kekuatan yang sama juga besarnya yakni kekuatan eros untuk menahannya. Hal ini dapat diasumsikan bahwa seseorang yang tidak mampu mengendalikan emosinya secara utuh dan dapat menjadi agresif, terdapat dua perilaku agresif dalam kehidupan manusia yaitu perilaku agresif verbal dan non verbal.

Sedangkan Calhoun dan Acocella (Sobur 2003:22), agresif verbal merupakan penggunaan hak sendiri dengan cara melanggar hak orang lain. Krahe (2005:222), mendefinisikan bahwa perilaku agresif verbal adalah perilaku berbohong, mengumpat atau memperburuk-burukkan orang lain, memberi nama julukan, memperolok-olok, bergunjing, mengejek, menghina atau menyindir, mencaci, mencela, dan mendamprat. Buss (Dayakinisi dan Hudainah 2003:44), menyatakan ada beberapa jenis perilaku agresif verbal, yaitu:

- 1) Agresif verbal aktif langsung, yaitu tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain, seperti menghina, memaki, marah, mengumpat.

- 2) Agresif verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan dengan individu atau dipengaruhi oleh pikiran, perasaan, dan tindakan yang mereka lakukan selama ini di sekolah. Hal ini tidak difokuskan kepada aspek perilakunya saja, tetapi juga meliputi adanya pikiran dan perasaan yang muncul sehingga dapat mempengaruhi perilaku mereka untuk bisa mengurangi agresif verbalnya sesuai dengan yang diharapkan.

Di dalam istilah yang digunakan tersebut kebanyakan didalamnya mengandung akibat ataupun kerugian bagi orang lain. Menurut aliran behavioristik seperti yang dikemukakan oleh Bandura dalam Alwisol (2007: 354), bahwa “tingkah laku agresif verbal merupakan tingkah laku yang diperoleh dari hasil proses belajar yang keliru. Lebih lanjut dikemukakan bahwa:

Agresif diperoleh melalui pengamatan langsung dengan *reinforcemen* (penguatan positif dan negatif, latihan atau perintah, dan keyakinan yang ganjil (dibandingkan dengan Freud dan kawan-kawannya yang menganggap agresif adalah dorongan bawaan).

Sugiyono (2005: 110), juga mengemukakan pendapatnya, bahwa setidaknya terdapat dua pengertian agresif, yaitu:

- 1) Menurut kaum behavioristik Bolman (dalam Dayaksini dan Hudaniah 2009: 221), mengatakan bahwa perilaku dikatakan agresif apabila perilaku tersebut melukai orang lain. Jika perilaku yang tidak menimbulkan bahaya atau melukai orang lain tidak dapat dikatakan agresif
- 2) Menurut kaum kognitif agresif didefinisikan sebagai tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain (Sugiyono 2005: 110).

Tumengkol (2010:6), menjelaskan bahwa ada empat pengertian agresif yaitu :

- a) Agresif sebagai suatu bentuk perilaku dari pada dipandang sebagai emosi, kebutuhan atau motif.
- b) Agresif dibatasi sebagai tindakan dimana aggressor atau pelakunya mempunyai maksud untuk merugikan atau menyakiti orang lain.
- c) Suatu tindakan dipandang sebagai agresif hanya bila tindakan itu merugikan suatu makhluk hidup. Serangan terhadap objek atau benda mati jika berarti merugikan individu atau makhluk hidup lain, meskipun tidak secara langsung dapat juga disebut agresif.
- d) Suatu agresif dikatakan terjadi atau diakui kemunculannya hanya si korban termotivasi untuk berusaha menghindar dari perlakuan yang dilakukan atau diberikan oleh aggressor.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian perilaku agresif verbal adalah suatu perilaku negatif guna menyakiti perasaan orang lain menghina, memarahi, mengeluarkan kata kotor, dan makian.

Perilaku agresif verbal secara umum merupakan perilaku yang cenderung bertentangan dengan norma sosial yang berlaku di sekitar yang berpotensi menimbulkan ketakutan tersendiri bagi objek yang dikenai perlakuan. akibatnya perilaku tersebut akan memunculkan dampak yang negatif baik verbal maupun non verbal yang dilakukan secara sengaja maupun tidak sengaja.

b. Ciri-Ciri Perilaku Agresif Verbal

Menurut Sukmadinata (2007:414), perilaku-perilaku agresif verbal dimanifestasikan keluar supaya dapat diamati oleh orang lain. Oleh karena itu,

untuk menilai siswa memiliki kecenderungan perilaku agresif atau tidak, guru atau konselor dapat mengidentifikasi dan melihatnya berdasarkan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Jujur, terbuka namun cara mengungkapkan perasaan tidak tepat
- 2) Cenderung memaksakan kehendak
- 3) Diliputi rasa marah, menyalahkan
- 4) Ingin menjatuhkan orang lain
- 5) Menimbulkan ketegangan, rasa sakit, cemas, salah

Menurut Anantasari (2006: 80), ciri-ciri perilaku agresif sebagai berikut:

- 1) Perilaku menyerang lebih menekankan pada suatu perilaku untuk menyakiti hati, atau merusak barang orang lain, dan secara sosial tidak dapat diterima. Contohnya; sikap anak yang mempertahankan barang yang dimilikinya dengan memukul.
- 2) Perilaku menyakiti atau merusak diri sendiri, orang lain, atau objek-objek penggantinya: Perilaku agresif termasuk yang dilakukan anak, hampir pasti menimbulkan adanya bahaya berupa kesakitan yang dapat dialami oleh dirinya sendiri atau orang lain. Bahaya kesakitan dapat berupa kesakitan fisik, misalnya pemukulan, dan kesakitan secara psikis misalnya hinaan. Selain itu yang perlu dipahami juga adalah sasaran perilaku agresif sering kali ditujukan seperti benda mati. Contohnya; memukul meja saat marah.
- 3) Perilaku yang tidak diinginkan orang yang menjadi sasarannya: Perilaku agresif pada umumnya juga memiliki sebuah ciri yaitu tidak diinginkan oleh orang yang menjadi sasarannya. Contohnya; tindakan menghindari pukulan teman yang sedang jengkel.
- 4) Perilaku yang melanggar norma sosial: Perilaku agresif pada umumnya selalu dikaitkan dengan pelanggaran terhadap norma-norma sosial.
- 5) Sikap bermusuhan terhadap orang lain: Perilaku agresif yang mengacu kepada sikap permusuhan sebagai tindakan yang di tujukan untuk melukai orang lain. Contohnya; memukul teman.
- 6) Perilaku agresif yang dipelajari: Perilaku agresif yang dipelajari melalui pengalamannya di masa lalu dalam proses pembelajaran perilaku agresif, terlibat pula berbagai kondisi sosial atau lingkungan yang mendorong perwujudan perilaku agresif. Contohnya; kekerasan dalam keluarga, tayangan perkelahian dari media.

Berdasarkan ciri-ciri di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa perilaku agresif memiliki ciri-ciri yakni menyakiti hati atau perasaan orang lain menggunakan segala cara verbal.

c. Bentuk- Bentuk Perilaku Agresif Verbal

Medinus (Dayaksini 2009:212), mengelompokkan agresif menjadi dua kategori yaitu :

- 1) Secara verbal diantaranya menghina, memarahi, mengeluarkan kata kotor, dan makiaian
- 2) Menyerang fisik dengan memukul, mendorong, meludahi, menendang, merampas seperti ikut tawuran antar pelajar. Menyerang suatu objek dengan menyerang benda mati atau binatang

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada perilaku agresif verbal yaitu menghina, memarahi, mengeluarkan kata kotor, dan makian.

Lebih lanjut medinus (Dayaksini 2009:212), menjelaskan bahwa perilaku agrsif biasanya diperkuat dengan didapatkan penguatan dari lingkungan berupa status, dianggap hebat oleh teman sebaya, atau didapatkannya sesuatu yang diinginkannya.

Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa agresif memiliki dua kategori yakni: menyerang fisik dengan memukul, meludahi, menendang, menyerang suatu objek dengan menyerang benda mati dan secara verbal menghina, memarahi, mengeluarkan kata kotor, dan makian dan peneliti mengambil perilaku secara verbal.

Burns (1988:20), mengelompokkan agresif manusia ke dalam beberapa jenis adalah sebagai berikut :

- 1) Agresif fisik langsung
Tindakan agresif fisik yang dilakukan individu/kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan terjadi kontak fisik secara langsung, seperti memukul, mendorong, menembak.
- 2) Agresif fisik pasif langsung
Tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dengan cara berhadapan dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, namun tidak terjadi kontak fisik secara langsung seperti demonstrasi, aksi mogok, aksi diam.
- 3) Agresif fisik aktif tidak langsung

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

4) Agresif fisik pasif tidak langsung

Tindakan agresif fisik yang dilakukan oleh individu atau kelompok lain dengan cara tidak berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak fisik secara langsung, seperti tidak menghargai orang lain, apatis, masa bodoh.

5) Agresif verbal aktif langsung

Tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain, seperti menghina, memaki, marah, mengumpat.

6) Agresif verbal pasif langsung

Tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain namun tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti menolak bicara, bungkam.

7) Agresif verbal aktif tidak langsung

Tindakan agresif verbal dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya, seperti menyebar fitnah, mengadu domba.

8) Agresif verbal pasif tidak langsung

Tindakan agresif verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung, seperti tidak memberi dukungan, tidak menggunakan hak suara.

Menurut Delut (Kisni dan Hudaniyah 2001:111), bentuk-bentuk perilaku

agresif yaitu:

1. Menyerang secara fisik
2. Menyerang dalam kata-kata
3. Mencela orang lain
4. Mengancam dan melukai orang lain
5. Menyerbu daerah orang lain
6. Main perintah
7. Melanggar hak orang lain
8. Membuat perintah dan permintaan yang tidak perlu
9. Bersorak-sorak, berteriak atau berbicara keras yang tidak pantas
10. Menyerang tingkah laku yang dibenci.

Berdasarkan pada pendapat di atas peneliti menyimpulkan agresif memiliki beberapa jenis yakni: agresif fisik langsung, agresif fisik langsung, agresif fisik tidak langsung, agresif fisik pasif tidak langsung, agresif verbal

aktif langsung, agresif verbal pasif langsung, agresif verbal aktif tidak langsung, agresif verbal pasif tidak langsung.

d. Faktor – Faktor Penyebab Perilaku Agresif Verbal

Menurut Hidayat Ma'ruf (2015:18), Ada tiga faktor penyebab perilaku agresif yaitu sebagai berikut:

1. Penilaian Emosi

Penilaian emosi adalah interpretasi atau cara seseorang menterjemahkan suatu peristiwa atau situasi.

Contohnya seorang siswa ditegur temannya karena ia telah membuang sampah tidak pada tempatnya. Sementara itu ia berada di hadapan teman-temannya yang lain. Ia menjadi marah karena menganggap bahwa teguran tersebut dapat mempermalukannya dan dianggapnya sebagai sebuah penghinaan, walaupun sesungguhnya temannya yang memberi teguran tersebut bermaksud baik.

2. Ekspresi Emosi

Emosi merupakan situasi internal tetapi memiliki wujud eksternal. Walaupun yang bisa merasakan emosi hanyalah orang yang mengalaminya, namun demikian seringkali orang lain dapat mengetahuinya karena emosi tersebut terekspresikan dalam berbagai bentuk, misalnya dalam bentuk verbal dan nonverbal.

Ekspresi verbal misalnya berteriak-teriak, memaki-maki, atau bercerita tentang emosi yang sedang dirasakan. Sedangkan ekspresi nonverbal misalnya nampak pada wajah (seperti sedih, gembira, takut), atau nampak pada nada suara (misalnya suaranya gemetar).

3. Pemahaman Emosi

Salah satu aspek paling mendasar dari kompetensi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali/memahami apa yang sedang ia rasakan.

e. Dampak Perilaku Agresif Verbal

Dampak utama dari perilaku agresif verbal ini adalah anak tidak mampu berteman dengan anak lain atau bermain dengan teman-temannya". Keadaan ini menciptakan lingkaran setan, semakin anak tidak diterima oleh teman-temannya, maka makin menjadilah perilaku agresif yang ditampilkannya. Perilaku agresif biasanya ditunjukkan untuk menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non verbal. Hal itu bisa berbentuk celaan, makian ejekan, bantahan, meludahi dan sebagainya.

Menurut Anantasari (2006: 66), dampak perilaku agresif meliputi perasaan tidak berdaya, korban kemarahan setelah menjadi korban perilaku agresif, ketidakmampuan mempercayai orang lain, keterpakuan pada pikiran tentang perilaku agresif.

Perilaku agresif biasanya ditunjukkan untuk menyakiti orang lain, baik secara non verbal maupun verbal. Hal itu bisa berbentuk makian, memarahi, berkata kotor dan sebagainya.

f. Cara Mengendalikan Perilaku Agresif Verbal

Menurut Baron (2002:164), beberapa prosedur yang dapat digunakan untuk mencegah atau mengendalikan perilaku agresif antara lain:

1. Hukuman

Hukuman (*punishment*) yaitu pemberian konsekuensi yang menyakitkan untuk mengurangi perilaku tertentu sebagai suatu teknik untuk mengurangi agresi.

2. Katarsis

Hipotesis katarsis (*catharsis hypothesis*) yaitu pandangan bahwa jika individu mengekspresikan kemarahan dan *hostility* mereka dalam cara yang relatif tidak berbahaya, tendensi mereka untuk terlibat dalam tipe agresi yang lebih berbahaya akan berkurang.

3. Teknik-teknik Lain Untuk Mengurangi Agresif

Ada 3 teknik yang cukup efektif untuk mengurangi agresif yaitu sebagai berikut:

- 1) Pemaparan terhadap model non agresif: pertahanan yang menular.
- 2) Pelatihan dalam keterampilan sosial: belajar untuk memiliki hubungan baik dengan orang lain.
- 3) Respon yang tidak tepat: sulit untuk tetap marah jika anda tersenyum.

Pendapat lain menurut Rimm (2003:158), bahwa perilaku agresif anak dapat dikurangi yaitu dengan cara menyingkirkan contoh tindak perilaku verbal, memberi batasan, membentuk tim yang kuat, serta mengajarkan agar anak mengungkapkan kemarahan secara verbal.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dipahami bahwa untuk mengurangi perilaku agresif pada anak ada beberapa hal yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Berikan contoh kepada anak untuk berperilaku asertif bukan agresif
2. Berikan konsekuensi bagi anak saat berperilaku agresif
3. Jauhkan televisi dan *video game* yang mengajarkan kekerasan dari anak (orang tua harus mampu memilah tayang-tayangan yang pantas dilihat oleh anak dan yang tidak pantas dilihat oleh anak)
4. Berikan pengajaran dan contoh mengenai sikap yang baik pada anak
5. Beri bantuan pada anak untuk menentukan apakah ia harus meninggalkan, bersikap tegas, atau mencari bantuan
6. Hindari sikap membela terhadap anak yang berbuat salah

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil tertentu sesuai dengan kondisi yang ada. Penelitian terdahulu sangat bermanfaat bagi peneliti pemula sebagai acuan serta pembanding untuk melaksanakan penelitian berikutnya. terurai beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan perilaku agresif verbal adalah sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan oleh Librianita Olivia dengan judul efektivitas teknik konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku agresif siswa di sekolah pada kelas XI SMAN 8 Bekasi 2014/2015, hasil penelitian hasil penelitian yang diperoleh yaitu perilaku kognitif adalah 34,72 atau 40 dari 115 orang siswa dan

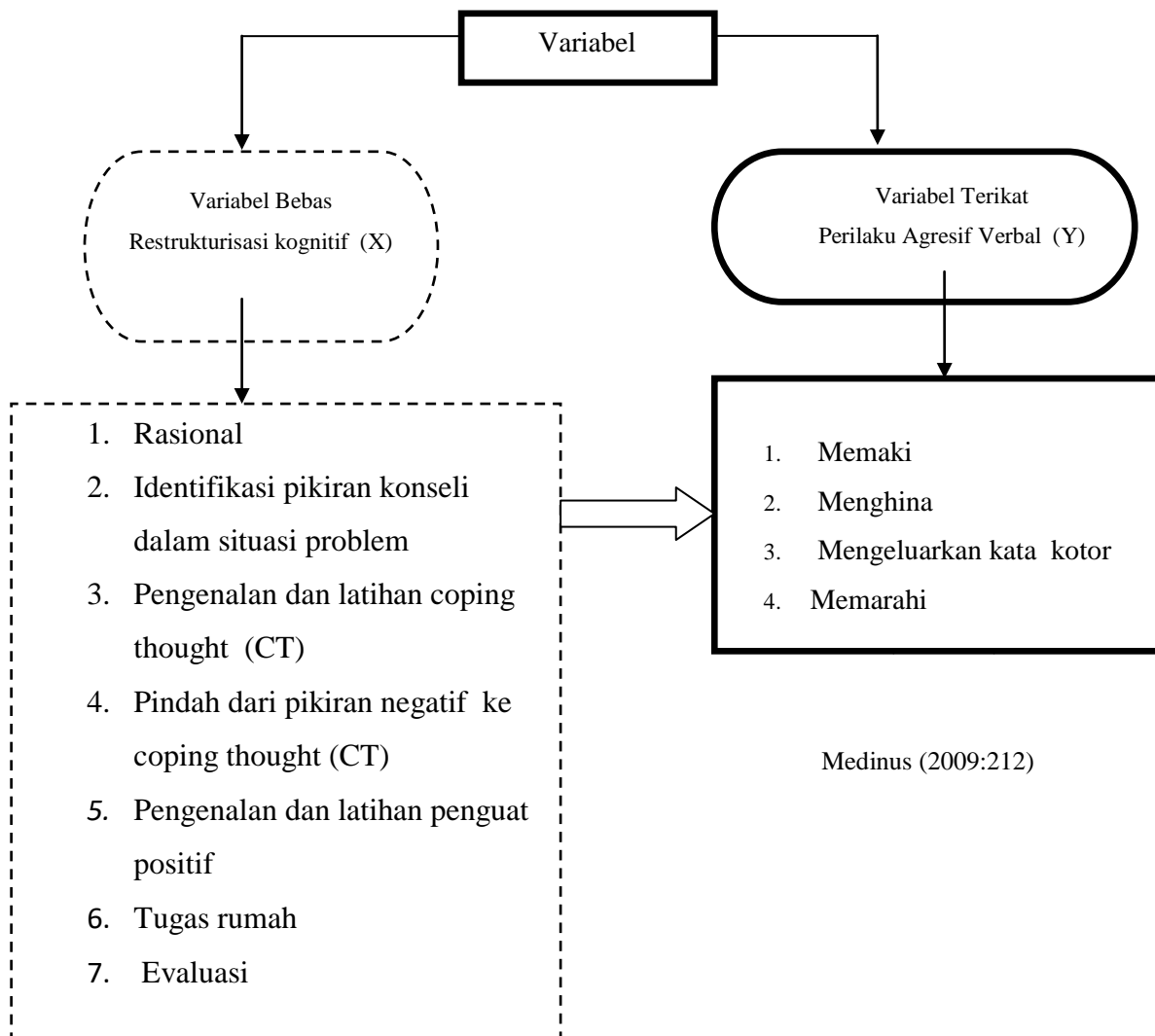
setelah mengikuti layanan konseling perilaku kognitif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 50,5. Pemberian intervensi konseling restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa.

2. Penelitian dilakukan oleh Yahya AD Megalia dengan judul pengaruh teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi perilaku agresif siswa di sekolah pada kelas VII SMPN 9 bandar lampung , hasil penelitian yang diperoleh 14 siswa yang memiliki perilaku agresif, hasil perhitungan rata-rata skor perilaku agresif dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah 115,5 dan setelah mengikuti pelatihan dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah 68,5 dari hasil uji -t dengan $df = 13$ dengan taraf signifikan 0,05 sebesar -2,160 maka H_0 ditolak dan H_a diterima
3. Penelitian dilakukan oleh Rika Damayanti Puti Ami Nurjannah dengan judul Pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap perilaku agresif siswa pada kelas VIII di MTS N 2 bandar lampung, hasil penelitian yang diperoleh yaitu perilaku kognitif adalah 44,8 dan setelah mengikuti layanan konseling perilaku kognitif dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 65,8. Dari hasil uji-t dengan derajat kebebasan $df =$ dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ sebesar 1.76.

C. Kerangka Konseptual

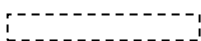
Sugiyono, (2011:90) kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan maka penelitian ini dapat disusun suatu kerangka pemikiran sebagai berikut :

Kerangka Berpikir



Nursalim (2005:32)

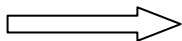
Keterangan :



= Variabel X dan indikator (Mempengaruhi)



= Variabel Y dan indikator (Dipengaruhi)



= Garis yang menunjukkan pengaruh teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku agresif verbal siswa dalam mengikuti mata pelajaran PKN di kelas

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai mendapat bukti-bukti kebenaran dari data yang terkumpul”. Hipotesis dibedakan atas dua bentuk yaitu hipotesis nol (H_0) dan hipotesis kerja (H_a). Sebagaimana yang dikatakan Nasir (2010:13), hipotesis merupakan pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja dan panduan dalam verifikasi.

Selanjutnya Arikunto, (2006:73) merumuskan berdasarkan isi dan rumusnya yang bermacam-macam, hipotesis dapat dibedakan atas dua jenis yaitu :

- a. Hipotesis Nol (H_0)
Hipotesis nol sering juga disebut hipotesis statistik. Hipotesis Nol menyatakan bahwa variabel bebas (X) tidak mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat (Y)
- b. Hipotesis Kerja (H_a)
Hipotesis kerja menyatakan variabel bebas (X) mempunyai pengaruh terhadap variabel terikat (Y)

Berdasarkan pendapat di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a) Hipotesis nol (H_0) adalah Teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok tidak efektif untuk mereduksi perilaku agresif verbal siswa dalam mengikuti mata pelajaran PKN di kelas XI IPS SMA K Sint. Carolus Kupang Tahun pelajaran 2017/2018.
- b) Hipotesis kerja (H_a) adalah Teknik restrukturisasi kognitif dalam layanan bimbingan kelompok efektif untuk mereduksi perilaku agresif verbal siswa dalam mengikuti mata pelajaran PKN di kelas XI IPS SMAK Sint. Carolus Kupang tahun pelajaran 2018/2019.