

**PENERAPAN TEKNIK SELF CONTROL MELALUI
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
PERILAKU AGRESIF VERBAL SISWA
KELAS VIII^A SMP NEGERI 10 KUPANG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

ANANIATI SELNI TITIN

No. Regis : 111 14 014

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA**

KUPANG

2020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini disetujui dan disahkan pada tanggal 25 Juni 2020

Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



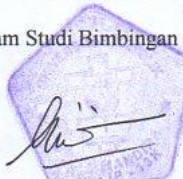
Drs. Wens Nagul, M. Pd, Kons.



P. John G. Salu, SVD, MA.

Mengetahui

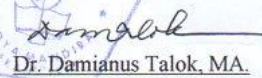
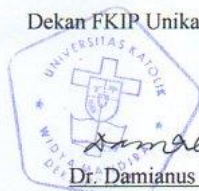
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



Dra. Maria Erlinda, M. Pd.

Mengesahkan

Dekan FKIP Unika Widya Mandira



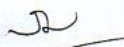
Dr. Damianus Talok, MA.

Skripsi ini telah di pertanggungjawabkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan di terima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1 pada tanggal 27 Juni 2020.

Panitia Penguji




Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons.
Ketua



P. John G. Salu, SVD. MA.
Sekretaris



Dra. Maria Erlinda, M.Pd.
Penguji I



Drs. Yohanes Demon, M.Si.
Penguji II



Drs. Wens Nagul, M.Pd. Kons.
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku“

(Filipi 4:13)

Persembahan

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria
2. Bapak tercinta Agustinus Agut dan Ibu tercinta Monika Baut.
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat dan anugerah, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: Penerapan Teknik Self Control Melalui Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal (Studi Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik self control dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk “mengetahui Penerapan teknik Self Control melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang selalu memberikan motivasi serta dukungan kepada peneliti selama menyelesaikan penelitian.

3. Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons. sebagai Pembimbing I, dan P. John G. Salu, SVD, MA sebagai Pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bruder, Pater, Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Martini A. Setu, ST, sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Ibu Yuliana Henuk, S.Pd, selaku kepala SMP Negeri 10 Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
7. Ibu Novy Selly, S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri 10 Kupang yang telah membantu peneliti selama melakukan penelitian.
8. Siswa – Siswi kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam memberikan data yang dibutuhkan.
9. Bapak tercinta Agustinus Agut dan Ibu tercinta Monika Baut, yang telah membantu dan memberikan semangat serta dukungan selama proses penyelesaian skripsi.
10. Sahabat – sahabatku Gc 14 yang selalu ada untuk memberikan semangat dan dukungan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Juni 2020

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi : Penerapan teknik *self control* melalui konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal. (Studi Deskriptif Kuantitatif pada siswa kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020). Masalah dalam penelitian ini adalah apakah teknik *Self Control* melalui konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020?. Tujuan penelitian adalah : untuk mengetahui efektifitas penerapan teknik *Self Control* dalam konseling kelompok untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen. Teknik analisis data berdasarkan analisis pra-eksperimen subjek tunggal atau *Single Subject Design* (SSD) model A-B-A, diterapkan untuk menguji efektivitas suatu perlakuan atau *intervensi* secara individual yaitu dengan membandingkan perolehan skor setiap subjek penelitian pada tahap sebelum perlakuan yaitu *fase baseline 1* (A1) dan *baseline 2* (A2) setelah perlakuan (*treatment*) dan menggambarannya dalam bentuk grafik. Komponen yang dianalisis meliputi kecenderungan/*tren stabilitas* perubahan level yang terjadi pada *fase baseline 1* (A1) dan *fase baseline 2* (A2). Hasil analisis data menunjukkan bahwa penggunaan teknik *self control* melalui layanan konseling kelompok dapat mengurangi perilaku agresif verbal siswa kelas VIII^A SMP Negeri 10 Kupang, tahun pelajaran 2019/2020, yang dibuktikan dengan *trend stabilitas* yang cenderung meningkat pada *fase baseline 1* (A1), dan cenderung rendah pada *fase baseline 2* (A2).

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada:

- 1). Kepala Sekolah selaku penanggung jawab sekolah, diharapkan agar meningkatkan kerja sama dengan guru BK di sekolah untuk mendampingi siswa dalam mengurangi perilaku agresif verbal siswa di sekolah.
- 2). Guru BK, diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan konseling kelompok kepada siswa yang mengalami perilaku agresif verbal.
- 3). Guru Mata Pelajaran, hendaknya guru mata pelajaran lebih menjalin kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Self Control* untuk mengurangi perilaku Agresif Verbal.
- 4). Siswa, diharapkan agar lebih aktif mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang disediakan di sekolah untuk mengurangi perilaku agresif verbal.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Definisi Konseptual.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Teori - Teori Tentang Variabel Penelitian.....	11
1. Teknik <i>Self Control</i>	11
a. Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	11
b. Tujuan Teknik <i>Self Control</i>	9
c. Aspek-aspek Teknik <i>Self Control</i>	10
2. Konseling Kelompok.....	11
a. Pengetian Konseling Kelompok.....	11
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	11
c. Teknik Layanan Konseling Kelompok.....	12
d. Asas-asas Dalam Konseling Kelompok.....	13
e. Tahap-Tahap Dalam Konseling Kelompok.....	14

3. Perilaku Agresif Verbal	16
a. Pengertian Perilaku Agresif Verbal	16
b. Jenis-jenis Perilaku Agresif Verbal.....	18
c. Ciri-ciri Perilaku Agresif Verbal.....	19
d. Bentuk-bentuk Perilaku Agresif Verbal	20
e. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Agresif Verbal	20
f. Dampak Perilaku Agresif Verbal.....	21
g. Cara Mengendalikan Perilaku Agresif Verbal.....	22
B. Hasil Penelitian Terdahulu.....	22
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III. METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
D. Defenisi Operasional Variabel.....	31
E. Instrument Penelitian.....	32
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi.....	33
1. Fase Penelitian.....	33
2. Prosedur Intervensi.....	35
G. Teknik Analisis Data.....	36
1. Analisis Data <i>Fase Baseline</i>	36
2. Uji Efektifitas.....	37

BAB IV. PENGUMPULAN, PENGOLAHAN DAN INTERPRETASI DATA	
HASIL PENELITIAN.....	39
A. Pengumpulan Data.....	39
1. Tahap Persiapan.....	39
2. Tahap Pengumpulan Data.....	40
B. Pengelolaan Data	41
1. Observasi <i>Baseline</i> 1(A1).....	42
2. Treatment.....	66
3. Observasi <i>Baseline</i> 2(A2).....	68
C. Uji Hipotesis.....	85
D. Interpretasi Data.....	104
BAB V. PENUTUP.....	106
A. Simpulan.....	106
B. Saran.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 1(A1)R.E...</i>	50
Tabel 4.2 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 1(A1) C.T...</i>	54
Tabel 4.3 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 1(A1)PA ...</i>	58
Tabel 4.4 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 1(A1)DT...</i>	62
Tabel 4.5 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 2(A2)RE....</i>	68
Tabel 4.6 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 2(A2)CT...</i>	72
Tabel 4.7 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 2(A2)PA....</i>	77
Tabel 4.8 :	Data HasilObservasidanPengukuran <i>Fase Baseline 2(A2)DT...</i>	81
Tabel 4.9 :	Data HasilObservasidanPengukuranPerilakuMenghinaRE....	85
Tabel 4.10 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran Perilaku Marah R.E.....	87
Tabel 4.11 :	Data HasilObservasidanPengukuranPerilaku Membentak R.E...	88
Tabel 4.12:	Data HasilObservasidanPengukuranPerilakuMenghina C.T.....	90

Tabel 4.13 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Marah C.T.....	91
Tabel 4.14 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Membentak C.T....	92
Tabel 4.15 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Menghina. P.A.....	94
Tabel 4.16 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Marah P.A.....	95
Tabel 4.17 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Membentak P.A...	97
Tabel 4.18 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Menghina D.T.....	98
Tabel 4.19 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Marah D.T.....	100
Tabel 4.20 :	Data HasilObservasi dan Pengukuran Perilaku Membentak D.T.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Pedoman Observasi Perilaku Agresif Verbal siswa kelas VIII^A
- Lampiran 2 : Hasil observasi perilaku agresif verbal fase *baseline* 1 (A1)
- Lampiran 3 : Hasil observasi perilaku agresif verbal fase *baseline* 2 (A2)
- Lampiran 4 : Pedoman Pelaksanaan Penerapan *self control* Dalam Konseling Kelompok
- Lampiran 5 : Deskripsi Pelaksanaan Penerapan Teknik *self control* Dalam Konseling Kelompok
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Kepada Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Dekan FKIP Universitas Katolik Widya Mandira Kepada Kepala SMP Negeri 10 Kupang
- Lampiran 9: Surat Keterangan Selesai Penelitian dari Kepala SMP Negeri 10 Kupang

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku menghina .R.E.....	71
Grafik 4.2 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku marah R,E.....	72
Grafik 4.3 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Membentak R.E.....	73
Grafik 4.4 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Menghina .C.T.....	75
Grafik 1 4.5 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Marah C.T.....	77
Grafik 4.6 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Membentak C.T.....	78
Grafik 4.7 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Menghina P.A.....	80
Grafik 4.8 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Marah P.A.....	81
Grafik 4.9 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Membentak P.A.....	82
Grafik 4.10 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Menghina D.T.....	83
Grafik 4.11 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Marah D.T.....	84
Grafik 4.12 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline I(A1)</i> perilaku Membentak D.T.....	85

Grafik 4.13 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Menghina R.E.....	86
Grafik 4.14 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Marah R.E.....	88
Grafik 4.15 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) Membentak R,E.....	89
Grafik 4.16 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Menghina C.T	91
Grafik 4.17 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Marah C.T.....	92
Grafik 4.18 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Membentak C.T.....	93
Grafik 4.19 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Menghina P.A.....	95
Grafik 4.20 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Marah P.A.....	96
Grafik 4.21 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Membentak P.A.....	98
Grafik 4.22 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Menghina D.T.....	99
Grafik 4.23 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Marah D.T.....	100
Grafik 4.24 :	Data Hasil Observasi dan Pengukuran <i>Fase Baseline 2</i> (A2) perilaku Membentak D.T.....	102