

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA**

**SKRIPSI**

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

**OLEH  
THERESIA FLORIDA  
NIM : 11115072**

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



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA  
KUPANG  
2021**

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan

Oleh

Pembimbing I

  
Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si  
NIDN. 0806086001


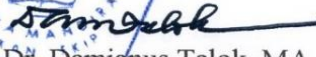
Pembimbing II

  
Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.  
NIDN. 0818066201

Mengetahui,

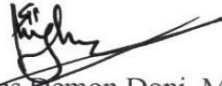
  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling  
  
Dra. Maria Erlinda, M.Pd.  
NID. 085056602

Mengesahkan

  
Dekan FKIP Unwira  
  
Dr. Damianus Talok, MA  
NIDN. 0812026001


Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Jenjang Strata 1 pada tanggal 11 Desember 2021.

Panitia penguji



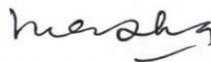
Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si.  
NIDN. 0806086001

Ketua



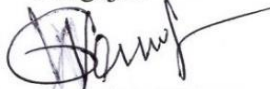
Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd.  
NIDN. 0818066201

Sekretaris



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd.  
NIDN. 0822066201

Penguji I



Drs. Wens Nagul, M.Pd.Kons  
NIDN. 0828116301

Penguji II



Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si  
NIDN. 0806086001

Penguji III

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto:**

Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara kamu (1 Petrus 5:7)

### **Persembahan :**

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta Bapak Odorikus Jho dan Mama Custodia Nona. (Alm)
2. Kakak-kakakku terkasih, Herybertus Heriyanto bersama istrinya dan Maria Fransiska Uniyati bersama suami dan anak-anak
3. Na'a Matarona.
4. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa Karena atas berkat, rahmat, dan kasih-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Judul skripsi: Efektivitas Penerapan Teknik *Self Management* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah; Mengapa teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku agresif siswa? Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa? dan Apakah penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa?

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui; Alasan penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa; Prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa; dan Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa.

Proses penelitian ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan tulus hati peneliti menghaturkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.

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 dan arahan kepada peneliti untuk dapat melaksanakan penelitian.
3. Drs. Yohanes Demon, M.Si selaku Pembimbing I yang dengan ikhlas dan sabar dalam membantu, membimbing, dan memberikan arahan-arahan kepada peneliti sejak awal hingga akhir penelitian ini
4. Dra. Matilda Pia Bone M.Pd, selaku Pembimbing II yang selalu merelakan waktu, tenaga, dan pikiran, dalam membimbing dan memberikan arahan kepada peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
5. Para dosen pada program studi BK yang selalu mendukung dan memotivasi peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penelitian ini.
6. Orang tuaku tercinta: Bapak Odorikus Jho dan (Almh) Mama Custodia Nona yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian penelitian ini.
7. Kedua kakakku tercinta : Herybertus Heriyanto bersama istrinya dan Maria Fransiska Uniyati bersama suami
8. Teman-teman seperjuangan GC'15, sahabat (Wildha Kehi, Diana Uak, Ayu Amnunuh, Julia Maata, Vintuk, Jabrik dan Ongki Tellu) yang dengan caranya masing-masing telah membantu dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Peneliti telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan karya yang berkualitas, namun masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik konstruktif sebagai dasar untuk perbaikan tulisan ini.

Kupang, November2021

Peneliti.

## ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas penerapan teknik *Self Management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah: 1) Mengapa teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok diterapkan untuk mengurangi perilaku agresif siswa? 2) Bagaimana prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa? 3) Apakah penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok efektif mengurangi perilaku agresif siswa?. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: 1) Alasan penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa? 2) Prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa? 3) Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan. Objek kajian adalah teknik *self management*, bimbingan kelompok dan perilaku agresif siswa. Sumber data yang digunakan adalah sumber data sekunder. Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Hasil pembahasan sebagai berikut ,teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku agresif karena teknik *self management* merupakan teknik dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu klien merubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan, dan tindakan) serta interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya. Prosedur penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa dilaksanakan melalui tahap-tahap bimbingan kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Pada tahap kegiatan bimbingan kelompok konselor menerapkan langkah-langkah pelaksanaan strategi *self management*, yaitu rasional strategi, memilih respon, mencatat respon, memperlihatkan data, dan analisis data. Efektivitas penerapan teknik *self management* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa dibuktikan dengan artikel hasil penelitian dari Nabila (2020) dan Setiani (2017). Berdasarkan hasil kajian di atas, maka peneliti memberi saran kepada; 1) Guru BK diharapkan untuk memperdalam pengetahuan, pemahaman, mengenai penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif siswa, 2) Peneliti diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok untuk mengurangi perilaku agresif.



## ABSTRACT

The title of the thesis is the effectiveness of applying *self-management* techniques through group guidance services to reduce aggressive behavior. The problems studied in this study are : 1) Why are *self-management* techniques through group guidance applied to reduce students' aggressive behavior ? 2) What is the procedure for applying *self-management* techniques through group guidance services to reduce students' aggressive behavior? 3) Is the application of *self-management* techniques through group guidance services effective in reducing students' aggressive behavior? The purpose of this study is to find out: 1) the reasons for applying *self-management* techniques through group guidance services to reduce students' aggressive behavior? 2) the procedure for applying *self-management* techniques through group guidance services to reduce students' aggressive behavior? 3) the effectiveness of the application of *self-management* techniques through group guidance services to reduce student aggressive behavior. This research uses a literature study method. The object of the study is *self-management* techniques, group guidance and student aggressive behavior. Sources of data used are secondary data sources. The type of data used is qualitative data. The results of the discussions are as follows, *self-management* techniques through group guidance services can reduce student aggressive behavior because *self-management* techniques in guidance and counseling that aim to help clients change negative behavior and develop positive behavior by observing themselves, noting certain behaviors, (thoughts, feelings, and actions) and their interactions with environmental events. The procedure for applying *self-management* techniques through group guidance services to reduce student aggressive behavior is carried out through the stages of group guidance, namely the formation, transition, activity, and termination stages. At the stage of group guidance activities, the counselor applies the steps for implementing the *self-management* strategy, selecting responses, recording responses, showing data, and analyzing data. The effectiveness of applying *self-management* techniques through group guidance services to reduce student aggressive behavior is evidenced by research articles from Nabila (2020) and Setiani (2017). Based on the results of the studies above the researchers give suggestions to; 1) BK teachers are expected to deepen their knowledge, understanding, regarding the application of *self-management* techniques through group guidance to reduce student aggressive behavior, 2) Researchers are expected to increase their knowledge, understanding and skills in applying *self-management* techniques through group guidance to reduce aggressive behavior.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	6
A. Teknik <i>Self Management</i> .....	6
1. Pengertian <i>Self Management</i> .....	6
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i> .....	7
3. Manfaat Teknik <i>Self Management</i> .....	7
4. Karakteristik Teknik <i>Self Management</i> .....	8
5. Strategi-strategi dalam Teknik <i>Self Managemet</i> .....	8
6. Langkah-langkah Teknik <i>Self Management</i> .....	13
B. Layanan Bimbingan Kelompok .....	13
1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	13
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	14
3. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	16
4. Komponen Bimbingan Keompok.....	16
5. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	18
6. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok.....	19
7. Teknik Bimbingan Kelompok.....	20
C. Perilaku Agresif .....	25
1. Pengertian Perilaku Agresif .....	25
2. Aspek-aspek Perilaku Agresif .....	26
3. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif .....	27
4. Dampak Perilaku Agresif .....	29
D. Hasil Kajian yang Relevan .....	30
<b>BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN MASALAH</b> .....	37
A. Metode Kajian.....	37
B. Objek Kajian .....	38
C. Sumber Data.....	38

D. Jenis Data.....	39
E. Pembahasan Masalah .....	39
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
A. Kesimpulan .....	49
B. Saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Salmiati dan Astuti tentang penerapan teknik *self management* dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa SMA Negeri I Segeri tahun 2018
- Lampiran 2 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Sa'diyah, tentang penerapan teknik *self management* untuk mereduksi agresif remaja SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun tahun 2006
- Lampiran 3 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Ulfa, dkk tentang Pengaruh teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMKN 4 Pekan Baru tahun 2019
- Lampiran 4 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Setiani tentang penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa Kelas VIII SMPN 2 Jekulo Kudus Tahun 2017
- Lampiran 5 : Abstrak artikel hasil penelitian oleh Nabila, tentang efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku agresif siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir Tahun 2020