

PENGARUH TEKNIK *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PERILAKU AGRESIVITAS VERBAL SISWA KELAS VIII SMP

Nurul Ilmi¹, Farida Herna Astuti², Ahmad Zainul Irfan³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}

Email: nurulimi29@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku agresivitas verbal merupakan tindakan menyakiti orang lain melalui kata-kata seperti membentak, berkata kasar, berkata kotor, atau menghina yang dapat merusak kondisi mental dan psikis seseorang. Perilaku ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor biologis yang berkaitan dengan pengaruh genetik terhadap emosi dan perilaku, serta faktor keluarga seperti pola asuh orang tua yang cenderung keras sehingga meningkatkan kecenderungan anak berperilaku agresif. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya perilaku menyimpang, termasuk agresivitas verbal pada siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas VIII 6 di SMPN 4 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Populasi penelitian berjumlah 32 siswa, sedangkan sampel penelitian sebanyak 10 siswa yang dipilih sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode pokok, sedangkan observasi, dokumentasi, dan wawancara digunakan sebagai metode pelengkap. Analisis data dilakukan menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan nilai *t*-hitung sebesar 7,491 lebih besar dari *t*-tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5 persen, sehingga hipotesis nihil ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas VIII 6 SMPN 4 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata Kunci: *Pengaruh, Self Managemet, Perilaku Agresivitas Verbal*

ABSTRACT

Verbal aggressive behavior is an act of hurting others through words such as shouting, speaking harshly, using offensive language, or insulting, which can damage a person's mental and psychological condition. This behavior can be influenced by various factors, including biological factors related to genetic influences on emotions and behavior, as well as family factors such as harsh parenting patterns that increase the tendency of children to behave aggressively. These conditions may trigger the emergence of deviant behavior, including verbal aggression among students. This study aims to determine the effect of the self management technique on verbal aggressive behavior among students of class VIII 6 at SMPN 4 Mataram in the 2022/2023 academic year. This research employed a quantitative approach using an experimental method. The population of the study consisted of 32 students, while the sample included 10 students selected as research subjects. Data collection techniques used questionnaires as the main method, while observation, documentation, and interviews were used as supporting methods. Data analysis was conducted using the *t* test to determine the difference before and after the treatment. The results of the study showed that the *t* value was 7.491, which was higher than the *t* table value of 2.262 at the 5 percent significance level, indicating that the null hypothesis was rejected and the alternative

hypothesis was accepted. Therefore, it can be concluded that the self management technique has a significant effect on reducing verbal aggressive behavior among students of class VIII 6 at SMPN 4 Mataram in the 2022/2023 academic year.

Keywords: *Affect, Self Managemet, Verbal Aggressiveness Behavior*

PENDAHULUAN

Proses pembelajaran atau belajar mengajar merupakan suatu kegiatan melaksanakan kurikulum dalam lembaga pendidikan supaya siswa dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pada dasarnya tujuan pendidikan adalah mengantarkan siswa menuju perubahan tingkah laku, baik secara intelektual, moral, maupun sosial budaya. Melalui pendidikan diharapkan siswa mampu hidup mandiri sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial. Di sekolah anak menghabiskan bertahun-tahun sebagai anggota dari masyarakat kecil yang memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap perkembangan sosio-emosional mereka. Ketika berada di sekolah, lingkup dan kompleksitas lingkungan anak semakin meningkat sehingga lingkungan sosialnya akan mengalami banyak pengaruh dan perubahan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ali dan Asrori (2011) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan sosial-emosional yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan pendidikan. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai perilaku yang maladaptif, salah satunya yaitu perilaku agresif yang dapat merugikan orang lain maupun dirinya sendiri.

Perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku fisik maupun verbal yang disengaja terhadap orang lain maupun objek lain dengan tujuan merugikan, mengganggu, melukai ataupun mencelakakan orang lain baik secara fisik maupun psikis. Menurut Rahman (2020), perilaku agresif dalam perspektif psikologi sosial dipengaruhi oleh interaksi individu dengan lingkungan sosialnya, termasuk norma dan dinamika kelompok. Di sekolah siswa akan memiliki hubungan yang saling membutuhkan dengan siswa lain sehingga mereka akan saling berinteraksi satu sama lain. Namun, interaksi yang dilakukan tidak selalu berjalan dengan baik dan terkadang tidak sesuai dengan yang diharapkan, sehingga dalam interaksi tersebut sering muncul agresivitas verbal antar siswa. Agresivitas verbal merupakan tindakan yang dilakukan dengan maksud menyakiti orang lain melalui ucapan atau kata-kata. Menurut Berkowitz (dalam Mayangsari dan Yuliandri 2019:38) agresivitas verbal yaitu perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang sebagai umpatan atau bahkan ancaman seperti memaki dan mengancam. Sedangkan menurut Krahé (2013) mendefinisikan bahwa perilaku agresivitas verbal adalah berbohong, mengumpat, atau memperburuk-burukkan orang lain, memberi nama julukan, memperolok-olok, bergunjing, mengejek, menghina atau menyindir, mencaci, dan mencela. Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa agresivitas verbal merupakan bentuk perilaku yang dilakukan dengan sengaja untuk melukai orang lain melalui kata-kata.

Perilaku agresivitas verbal yang dilakukan oleh siswa di sekolah dapat memberikan pengaruh yang kurang baik serta mengganggu kenyamanan siswa lainnya. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Rosalinda dan Satwika (2019) yang menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa. Oleh karena itu sekolah memiliki tanggung jawab yang besar untuk membantu siswa agar berhasil dalam belajar, sehingga diperlukan layanan bimbingan dan konseling dalam pendidikan. Bimbingan dan konseling memiliki berbagai pendekatan dan teknik yang dapat digunakan untuk membantu siswa mencapai perkembangan diri yang optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan tuntutan lingkungannya. Putra (2015) juga menegaskan bahwa peran guru bimbingan dan konseling

sangat penting dalam menangani kecenderungan perilaku agresif peserta didik di sekolah. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self management*. *Self management* (pengelolaan diri) merupakan salah satu teknik dalam konseling *behavior* yang mempelajari tingkah laku individu yang bertujuan mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku yang lebih adaptif. *Self management* merupakan suatu prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri. Menurut Gie (dalam Amaliyah et al., 2022:139), *self management* adalah suatu proses dimana seseorang setelah menetapkan tujuan hidup bagi dirinya harus mampu mengatur serta mengelola dirinya sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan tersebut. Kelebihan dari teknik *self management* yaitu dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengontrol lingkungannya, sedangkan kekurangannya adalah kurangnya motivasi dan komitmen dari individu itu sendiri. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada klien agar klien mampu mengubah serta mengelola perilakunya.

Secara ideal, lingkungan sekolah diharapkan menjadi ruang yang aman dan kondusif bagi perkembangan sosial emosional siswa sehingga interaksi yang terjadi dapat membentuk perilaku yang positif, saling menghargai, serta mendukung proses belajar secara optimal. Namun dalam kenyataannya berbagai bentuk perilaku agresivitas verbal masih sering muncul dalam interaksi siswa di lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan dalam pendidikan dengan realitas perilaku yang terjadi di lapangan. Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti selama melaksanakan PLP II dari tanggal 14 April sampai dengan 16 Juli 2022 di SMPN 4 Mataram, peneliti menemukan sejumlah siswa terutama siswa kelas VIII-6 sering terlibat perkelahian yang dipicu oleh saling memaki, mengejek, mengancam, mencela, dan saling memfitnah. Menurut peneliti fenomena tersebut menggambarkan perilaku agresivitas verbal, karena gejala agresivitas verbal ditandai dengan individu yang mudah terpancing emosi, mudah marah, tersinggung, berkata kasar, dan dapat berujung pada perkelahian fisik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Syarif (2017) yang menyatakan bahwa kematangan emosi berhubungan dengan munculnya perilaku agresi pada individu.

Melihat fakta yang terjadi di lapangan bahwa perilaku agresivitas verbal membawa dampak buruk bagi siswa seperti kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya karena cenderung dijaui atau dikucilkan oleh teman-temannya sehingga proses perkembangan sosialnya dapat terganggu. Beberapa penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa kemampuan pengelolaan diri memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku agresif pada remaja. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa strategi *self management* dapat membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengontrol impuls emosional, serta mengarahkan perilaku ke arah yang lebih adaptif dalam interaksi sosial (Putri et al., 2021; Nabila & Suhesty, 2025; Nugroho & Afriyenti, 2024). Oleh karena itu, penerapan teknik *self management* dalam layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk membantu siswa mengendalikan perilaku agresivitas verbal yang muncul dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kontribusi dalam memberikan alternatif strategi intervensi melalui penerapan teknik *self management* untuk membantu menurunkan perilaku agresivitas verbal pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa mengelola perilaku dan emosi secara mandiri. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah terkait penerapan teknik *self management* dalam mengatasi permasalahan perilaku agresif di

lingkungan pendidikan. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang “Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelas VIII SMP”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pre test dan Post test Design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku agresivitas verbal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII-6 SMPN 4 Mataram yang berjumlah 32 siswa. Dari populasi tersebut dipilih sampel sebanyak 10 siswa yang memiliki tingkat agresivitas verbal tinggi berdasarkan hasil *pre test*. Sampel tersebut kemudian diberikan perlakuan berupa penerapan teknik *self management*.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket sebagai metode utama untuk mengukur tingkat perilaku agresivitas verbal siswa. Angket yang digunakan berbentuk angket tertutup yang diberikan secara langsung kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi diri masing-masing. Selain itu, observasi, dokumentasi, dan wawancara digunakan sebagai metode pelengkap untuk mendukung data penelitian. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat perilaku agresivitas verbal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis tersebut digunakan untuk menentukan ada tidaknya pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku agresivitas verbal siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini menyajikan data mengenai perubahan perilaku agresivitas verbal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*. Data diperoleh melalui angket yang diberikan kepada siswa sebagai instrumen utama penelitian. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis untuk mengetahui perbedaan tingkat agresivitas verbal siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam menarik kesimpulan yang tepat.

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan terhadap 10 siswa sebagai sampel penelitian, diperoleh gambaran perubahan perilaku agresivitas verbal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Perbandingan hasil pengukuran tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 berikut. Data ini menunjukkan adanya variasi tingkat agresivitas verbal pada setiap siswa. Selain itu, hasil pengukuran juga memberikan informasi mengenai kondisi awal dan akhir siswa setelah perlakuan diberikan. Hal ini penting untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada masing-masing individu.

Tabel 1. Perbandingan Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Perilaku Agresivitas Verbal

Pengukuran	Jumlah Responden	Keterangan
<i>Pre-test</i>	10 siswa	Tingkat agresivitas verbal tergolong tinggi
<i>Treatment (Self Management)</i>	10 siswa	Pemberian layanan konseling dengan teknik <i>self management</i>
<i>Post-test</i>	10 siswa	Terjadi penurunan perilaku agresivitas verbal

Berdasarkan Tabel 1 terlihat bahwa setelah diberikan perlakuan berupa teknik *self management*, terjadi perubahan pada perilaku agresivitas verbal siswa. Perubahan tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat agresivitas verbal dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan diberikan. Penurunan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengontrol perilaku mereka dengan lebih baik. Hal tersebut juga mengindikasikan adanya dampak positif dari penerapan teknik *self management*. Untuk mengetahui apakah perubahan tersebut signifikan atau tidak, dilakukan analisis data menggunakan uji t-test.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji t-test

Variabel	t-hitung	t-tabel (α 5%)	db	Keterangan
<i>Self Management</i> terhadap Agresivitas Verbal	7,491	2,262	9	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data pada Tabel 2 diperoleh nilai t-hitung sebesar 7,491, sedangkan t-tabel pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (db) = $N - 1 = 10 - 1 = 9$ sebesar 2,262. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($7,491 > 2,262$). Perbedaan nilai tersebut menandakan adanya pengaruh yang cukup kuat dari perlakuan yang diberikan. Dengan demikian, hasil uji statistik memperkuat temuan deskriptif sebelumnya. Hal ini menjadi dasar dalam pengambilan keputusan terhadap hipotesis penelitian.

Dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari teknik *self management* terhadap perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII-6 di SMPN 4 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik *self management* dapat membantu siswa dalam mengontrol dan mengurangi perilaku agresivitas verbal yang muncul dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah. Selain itu, teknik ini juga dapat melatih siswa untuk lebih sadar terhadap perilaku yang ditampilkan. Oleh karena itu, teknik *self management* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Pembahasan

Awalnya peneliti menetapkan jumlah populasi 32 siswa. Setelah peneliti melakukan *pre-test* ternyata yang menyampai nilai tinggi 10 siswa dengan laki-laki 6 orang, perempuan 4 orang. Selanjutnya peneliti melakukan *treatment* terhadap ke 10 orang siswa tersebut diatas. Selesai melakukan *treatment* peneliti melakukan *post-test*, ternyata hasil *post-test* ada perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan kepada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *self management* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku agresivitas verbal siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan skor antara *pre test* dan *post test*, serta diperkuat oleh hasil uji t-test yang menunjukkan nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($7,491 > 2,262$). Temuan ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan mampu mengubah perilaku siswa ke arah yang lebih positif. Perubahan tersebut tidak hanya terlihat secara deskriptif, tetapi juga terbukti secara statistik signifikan. Dengan demikian, teknik *self management* dapat dikatakan efektif dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal pada siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al. (2021) serta Ns et al. (2022) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif siswa.

Sedangkan dari hasil analisis di atas nilai t -hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t -tabel yakni $7,491 > 2.262$ maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikan 5% sehingga penelitian ini dinyatakan "Signifikan". Ada Pengaruh Teknik *Self Management* Terhadap Perilaku Agresivitas Verbal Siswa Kelas VIII-6 SMPN 4 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Peneliti memberikan pembahasan secara menyeluruh. Karena penelitian ini menggunakan penelitian efektivitas yang menggunakan metode angket sebagai metode pokok, metode dokumentasi, observasi dan wawancara sebagai metode bantu. Maka dalam uraian pembahasan ini akan digambarkan hasil-hasil pengumpulan data dan analisis data. Hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Riska et al. (2023) dan Dasalinda (2024) yang menyatakan bahwa teknik *self management* terbukti signifikan dalam menurunkan perilaku agresif siswa melalui pendekatan layanan bimbingan kelompok.

Penurunan perilaku agresivitas verbal yang terjadi pada siswa menunjukkan bahwa mereka mulai mampu mengontrol emosi dan perilaku dalam interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan konsep *self management* yang menekankan pada kemampuan individu dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi perilakunya sendiri. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk mengenali perilaku negatif yang dimiliki, kemudian menggantinya dengan perilaku yang lebih adaptif. Proses ini membantu siswa menjadi lebih sadar terhadap tindakan yang dilakukan, terutama dalam penggunaan bahasa saat berinteraksi. Dengan demikian, kemampuan pengendalian diri siswa menjadi lebih berkembang. Hal ini juga didukung oleh penelitian Sa'diyah et al. (2016) dan Suwanto (2016) yang menegaskan bahwa teknik *self management* mampu membantu individu dalam mengontrol perilaku serta meningkatkan kemandirian dalam pengambilan keputusan.

Sesuai dengan analisis data yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus *t-test* yang menunjukkan nilai (t -hitung) sebesar 7,491 dan nilai (t -tabel) sebesar 2,262. Dengan demikian, nilai t -hitung lebih besar dari t -tabel ($7,491 > 2,262$) sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian dinyatakan signifikan, yaitu terdapat pengaruh teknik *self management* terhadap perilaku agresivitas verbal siswa kelas VIII-6 SMPN 4 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Hasil ini juga selaras dengan penelitian Vania et al. (2019) yang menunjukkan bahwa teknik *self management* dalam konseling kelompok efektif dalam membantu pengelolaan aspek psikologis siswa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Gie yang menyatakan bahwa *self management* merupakan proses individu dalam mengelola diri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, tujuan yang dimaksud adalah mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa. Selain itu, temuan ini didukung oleh penelitian Putri et al. (2021), Nabila dan Suhesty (2025), serta Nugroho dan Afriyenti (2024) yang menunjukkan bahwa pengelolaan diri berperan penting dalam mengontrol perilaku agresif. Kesamaan hasil penelitian ini memperkuat bahwa *self management* merupakan salah satu teknik yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, teknik ini layak untuk diterapkan dalam menangani permasalahan perilaku siswa di sekolah. Selain itu, penelitian Habibah dan Marsinun (2023) serta Neviyarni dan Novita (2023) juga menunjukkan bahwa kontrol diri dan teknik *self management* berkontribusi dalam menurunkan agresivitas verbal siswa secara signifikan.

Jika dikaitkan dengan kondisi di lapangan, perilaku agresivitas verbal yang sebelumnya sering muncul seperti memaki, mengejek, dan menghina dapat diminimalisir setelah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan mampu

menjawab permasalahan nyata yang terjadi di lingkungan sekolah. Perubahan perilaku tersebut juga berdampak pada terciptanya suasana interaksi yang lebih kondusif antar siswa. Dengan berkurangnya perilaku agresif, hubungan sosial siswa menjadi lebih baik dan harmonis. Hal ini penting dalam mendukung proses pembelajaran yang efektif. Hal ini diperkuat oleh penelitian Artanto dan Wagino (2025) serta Suhaela et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self management* mampu menciptakan interaksi sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Meskipun demikian, keberhasilan teknik *self management* juga dipengaruhi oleh faktor internal siswa, seperti motivasi dan komitmen dalam mengubah perilaku. Siswa yang memiliki kesadaran tinggi cenderung lebih mudah dalam menerapkan teknik ini dibandingkan dengan siswa yang kurang memiliki dorongan dari dalam dirinya. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling tetap diperlukan untuk memberikan pendampingan secara berkelanjutan. Selain itu, lingkungan sekolah dan keluarga juga perlu memberikan dukungan agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang. Dengan adanya sinergi antara berbagai pihak, efektivitas teknik *self management* akan semakin optimal dalam mengurangi perilaku agresivitas verbal siswa. Hal ini juga didukung oleh penelitian Karoma et al. (2025) yang menegaskan bahwa keberhasilan teknik *self management* sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan keterlibatan aktif peserta didik dalam proses konseling.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self management* memberikan pengaruh terhadap penurunan perilaku agresivitas verbal pada siswa kelas VIII-6 SMPN 4 Mataram Tahun Pelajaran 2022/2023. Penerapan teknik *self management* membantu siswa dalam mengelola emosi, mengontrol perilaku, serta meningkatkan kesadaran diri sehingga mereka mampu mengurangi kecenderungan melakukan agresivitas verbal dalam interaksi dengan teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan perilaku agresivitas verbal siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yang mengindikasikan bahwa teknik *self management* dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan perilaku yang lebih adaptif.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru bimbingan dan konseling untuk memanfaatkan teknik *self management* sebagai salah satu pendekatan dalam menangani permasalahan perilaku agresif di lingkungan sekolah. Selain itu, penerapan teknik ini dapat dikembangkan lebih lanjut melalui program layanan konseling yang terencana dan berkelanjutan guna membantu siswa meningkatkan kemampuan pengelolaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian yang lebih luas mengenai penerapan teknik *self management* dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar atau mengkombinasikannya dengan pendekatan konseling lainnya sehingga dapat memperkaya strategi intervensi dalam mengatasi perilaku agresivitas pada siswa di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Amaliyah, F., Santoso, S., & Sumarwiyah, S. (2022). Penerapan konseling behavioristik teknik *self management* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada santri di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang. *Jurnal Muria Research Guidance and*

- Counseling (MRGC)*, 1(1), 137-143. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8603>
- Anggraini, A., Dalimunthe, R. Z., & Nurmala, M. D. (2021). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self-management terhadap perilaku agresif siswa. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 125-132. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.64>
- Artanto, A., & Wagino. (2025). Pengaruh teknik self-management untuk mengurangi perilaku agresif verbal siswa. *Jurnal Pendidikan Khusus*, 20(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-khusus/article/view/66521>
- Dasalinda, D. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa SMKN 22 Jakarta. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 834-841. <http://dx.doi.org/10.30998/rdje.v10i2.24698>
- Habibah, N. N., & Marsinun, R. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Verbal Siswa Kelas VII SMPN 174 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2421–2429. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1357>
- Karoma, T., Karamoy, Y. K., & Budiono, A. N. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Self-Management Dalam Menanggulangi Bullying Verbal. *GUIDING WORLD (BIMBINGAN DAN KONSELING)*, 8(1), 11-17. <https://doi.org/10.33627/gw.v8i1.3203>
- Krahé, B. (2013). *The social psychology of aggression* (2nd ed.). New York: Psychology Press.
- Mayangsari, D., & Yuliandri, F. (2019). Faktor Penyebab Agresivitas Verbal Anak Usia Dini Yang Bersekolah Di Daerah Pesisir Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, 37-43. <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/5>
- Nabila, N. Q., & Suhesty, A. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Agresivitas Verbal Pada Siswa SMP X Di Samarinda. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 5(01), 125-133. <https://doi.org/10.57008/jjp.v5i01.1242>
- Neviyarni, S., & Novita, R. (2023). Group guidance with self-management techniques to reduce verbal aggressive behavior. *BISMA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1). <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i1.42991>
- Ns, R., Jaya, W. S., & Murni, S. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Di Sekolah SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(2), 1-8. <https://eskripsi.stkippgribl.ac.id/index.php/jmbk/article/view/447>
- Nugroho, R. A., & Afriyenti, L. U. (2025). Hubungan Antara Perilaku Agresi Verbal Dengan Kontrol Diri Pada Remaja Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467*, 1(4), 256-260. <https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jipk/article/view/628>
- Putra, A. R. B. (2015). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif peserta didik di SMKN 2 Palangkaraya tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.406>
- Putri, H., Bahri, S., Bakar, A., & Asfaruddin, K. (2021). Korelasi antara kontrol diri dengan kecenderungan agresi siswa. *Jurnal Suloh*, 6(1), 9-18. <https://jurnal.usk.ac.id/suloh/article/view/23034>
- Rahman, A. A. (2020). *Psikologi Sosial Integrasi pengetahuan wahyu dan pengetahuan empirik*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Riska, R., Andi Yaksa, R., & Gutji, N. (2023). *Pengaruh Teknik Self-Management untuk*

- Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal Siswa di SMP Negeri 8 Kota Jambi (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI).
<https://repository.unja.ac.id/id/eprint/60642>
- Rosalinda, R., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku agresi verbal pada siswa kelas X SMK "X" Gresik. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(2), 1–8.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28854>
- Sa'diyah, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresivitas remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 67–78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1018>
- Suhaela, S., Ratu, B., & Suhrah, S. (2025). Penerapan Konseling Kelompok Teknik Self Management untuk Mereduksi Perilaku Agresif Verbal Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Basicedu*, 9(1), 300–308.
<https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/8939>
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1–5.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Syarif, F. (2017). Hubungan kematangan emosi dengan perilaku agresi pada mahasiswa warga asrama. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 199–207.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4364>
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas VIII SMP. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(6), 250–264. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>