

## PERAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* DALAM MENGURANGI AGRESIFITAS REMAJA

**Dinda Dwi Prasetyo, Indrati Endang M, Aldila Fitri Radite Nur Maynawati**  
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo  
Email : [prasetyop700@gmail.com](mailto:prasetyop700@gmail.com)

| Article Info                   | ABSTRAK   |
|--------------------------------|---|
| Available online<br>15.12.2020 | <p>Penelitian studi kepustakaan ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang bimbingan kelompok teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi tingkat agresifitas remaja khususnya pada kalangan pelajar. Metode yang digunakan dalam penulisan ini ialah studi kepustakaan. Hasil dari penelitian ini ialah 1) Keberhasilan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik <i>self-management</i> dalam mengurangi agresifitas remaja. 2) Pengaplikasian layanan untuk mencapai keefektifan yang dapat digunakan salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik <i>self-management</i>. 3) Sasaran penerapan layanan bimbingan kelompok teknik <i>self-management</i> ialah pada siswa SMP, SMA, dan SMK. Bagi Guru BK agar lebih bisa memahami dan mengamati kecenderungan perilaku siswa yang mengarah pada perilaku agresif (kasar) terhadap teman sebaya, bahkan tidak segan memberikan hukuman apabila tingkat agresifitas melampaui batasan wajar. hasil penulisan studi kepustakaan peneliti dapat menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah bahwa bimbingan kelompok teknik <i>self-management</i> efektif dan cocok diterapkan dalam menangani kasus agresifitas dikalangan pelajar, karena melalui layanan bimbingan kelompok dapat membentuk pribadi siswa yang dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik.</p> <p><b>Kata kunci</b> : Bimbingan Kelompok, Teknik <i>Self-Management</i>, Agresifitas Remaja.</p> <p style="text-align: center;"><b>Abstract</b></p> <p><i>Literature study research aims to describe the group guidance of self-management techniques in reducing the level of adolescent aggression, especially among students. The method used in this writing is literature study. The results of this study are 1) The success of implementing the self-management technique group guidance services in reducing adolescent aggressiveness. 2) Application of services to achieve effectiveness that can be used, one of which is group guidance services using self-management techniques. 3) The target of implementing the self-management technique group guidance service is for junior high school, high school and vocational high school students. For guidance and counseling teachers to better understand and observe student behavior tendencies that lead to aggressive (rude) behavior towards peers, they do not even hesitate to give punishment if the level of aggressiveness exceeds reasonable limits. The results of writing a literature study, researchers can draw conclusions to answer the problem formulation that group guidance self-management techniques are effective and suitable to be applied in handling cases of aggressiveness among students, because through group guidance services can form students who can communicate and socialize well.</i></p> <p><b>Keywords</b>: Group Guidance, Self-Management Techniques, Youth Aggressiveness..</p> |

### PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana seseorang memasuki fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Biasanya di masa ini remaja belum mampu menguasai dan memfungsikan

kemampuan diri secara maksimal. Faktor lingkungan sangatlah berpengaruh dalam proses perkembangan fisik dan psikisnya. Lingkungan sebagai wadah dimana remaja dapat bersosialisasi dan mengeksplor diri. Lingkungan sosial yang baik akan menjadikan remaja menjadi pribadi yang baik begitupula sebaliknya.

Masa remaja juga dikenal sebagai masa badai dan topan. Karena dimasa ini remaja dalam proses mencari jati diri, mereka seringkali terombang-ambing dengan keadaan yang menjadikan remaja mudah terpengaruh oleh hal-hal yang kurang baik. Kurangnya dukungan orang tua serta lingkungan sekitar menjadikan remaja kesulitan mencapai tugas perkembangan yang menyebabkan terhambatnya perkembangan emosi dan perilaku sosial yang diantaranya diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif.

Perilaku agresif merupakan perilaku maladaptif yaitu perilaku yang tidak sesuai dengan norma yang melekat pada diri individu (remaja) dan bersifat melukai, merusak serta merugikan orang lain. Oleh karena itu, remaja diharapkan dapat menempatkan diri secara tepat dalam merespon atau menghadapi tuntutan-tuntutan sosialnya.

Di era globalisasi seperti sekarang ini perilaku agresif yang dilakukan oleh remaja khususnya di kalangan pelajar sudah seringkali membuat kekhawatiran dan mencapai tingkat yang memprihatinkan. Perilaku agresif yang dilakukan siswa saat ini tidak hanya terjadi di sekolah tetapi juga meluas hingga lingkungan di luar sekolah. Banyaknya kasus remaja yang disoroti oleh media cetak maupun media elektronik saat ini seringkali menampilkan berbagai kekerasan yang dilakukan oleh para pelajar.

Penelitian yang dilakukan Sa'diyah (2017) dkk di SMP Negeri 2 Geger, ditemukan sejumlah siswa, terutama siswa kelas VII yang termasuk dalam usia remaja sering terlibat perkelahian. Mereka mudah memukul, berkata kasar, mengejek dan mengolok-olok teman di luar kelas maupun di dalam kelas ketika pelajaran berlangsung. Siswa tersebut sulit mengendalikan diri, untuk tidak berperilaku agresif (kasar), meskipun sudah berulang kali diperingatkan dan diberi sanksi oleh guru BK, ataupun guru yang lain. Sementara, tindakan yang diberikan oleh guru SMP Negeri 2 Geger untuk mengurangi agresifitas siswa tersebut berupa peringatan dan pemberian sanksi. Pemberian sanksi hanya membuat siswa jera pada saat itu, namun di saat yang lain, agresifitas terulang kembali. Hal yang demikian ini diperlukan adanya kesadaran diri dan pengelolaan diri (*self management*) yang baik dari

mereka sendiri (remaja), agar mereka mampu mengendalikan emosi dan mengatur diri mereka sendiri, tidak berperilaku kasar, berbicara kotor atau berperilaku agresif.

Harris (dalam Thalib, 2010:213) menyebutkan perilaku agresif dapat ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku, seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit), mengancam secara fisik atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bersikap tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda- benda orang lain yang bukan miliknya. Perilaku tersebut sangat mengganggu dan merugikan perkembangan dirinya maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya.

Menurut Romlah (2013: 3) bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Menurut Mochammad Nusalim (2013: 149) bahwa “self- management adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi”. Terkait dengan kasus perilaku agresif siswa, dalam penerapan teknik *self-management* guru pembimbing berperan membantu siswa agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau teknik tersebut. Suwardani (2014) mengartikan *self-management* adalah bentuk perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif.

Hubungan *Self-management* dengan Agresifitas remaja dapat dipadukan. Dengan manajemen diri individu dapat mengatur segala pikiran, perasaan dan tindakan (tingkah laku) negatif kearah yang positif, dan tentu saja ini dapat diterapkan dalam mengurangi agresifitas remaja, karean pada dasarnya agresifitas adalah tingkah laku yang menyimpang dari norma yang ada.

### **Pengertian Agresifitas**

Agresifitas atau perilaku agresif menurut Myers (2012:69) merupakan suatu perilaku fisik maupun verbal yang bertujuan menyakiti orang lain. Harris (dalam Thalib, 2010:213) menyebutkan perilaku agresif dapat ditunjukkan melalui berbagai bentuk perilaku, seperti menyerang orang lain (memukul, menampar, menendang, menggigit), mengancam secara fisik

---

atau verbal, melecehkan orang lain (mengejek, berteriak, berkata kasar), bersikap tidak sopan dan memaksa untuk memiliki benda-benda orang lain yang bukan miliknya. Perilaku tersebut sangat mengganggu dan merugikan perkembangan dirinya maupun orang-orang di lingkungan sekitarnya.

Sedangkan menurut Anantasari (dalam Salmiati 2018) menyatakan bahwa "Sikap agresif adalah sebuah tingkah laku melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain". Atau secara singkatnya agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. Perilaku agresif juga dapat dikategorikan sebagai bentuk gangguan emosional, biasanya timbul karena ketidakmampuan individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, yang diwujudkan dalam bentuk perilaku agresif atau pemencilan dan penarikan diri.

Agresifitas adalah bentuk perilaku menyimpang yang berbenturan dengan norma yang ada, seperti norma sosial dan norma agama. Tindak perilaku agresif biasanya dilakukan oleh seseorang yang belum mampu dalam mengendalikan diri dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki kecenderungan dalam hal agresif biasanya mudah marah apabila keinginannya belum terpenuhi sesuai dengan apa yang diharapkannya.

### **Faktor-faktor Agresifitas Remaja**

Miller (dalam Thalib, 2010: 214) menyebutkan adanya empat faktor penting yang dapat mempengaruhi agresifitas, yaitu: 1) Tekanan lingkungan menyebabkan ketegangan timbul; 2) Tekanan lingkungan menyebabkan rangsang terlampau banyak, sehingga orang kewalahan dan tidak mampu lagi untuk memproses informasi secara efektif; 3) Tekanan-tekanan bercampur dengan perilaku, menimbulkan frustrasi dan perasaan kehilangan kontrol; 4) Tekanan-tekanan membuat jengkel, merasa terganggu dan merasa tidak enak.

Sementara menurut Viemero (dalam Thalib, 2010) faktor perilaku agresif ada 4 yaitu Perilaku agresif orang tua, perilaku agresif pada masa kanak-kanak, kebiasaan nonton TV dengan tema film kekerasan pada masa kanak-kanak, perilaku deliquen pada masa remaja. Berdasarkan penjelasan di atas terlihat bahwa perilaku agresif muncul karena kemarahan dan emosinya tidak stabil, seharusnya remaja mampu mengontrol emosinya supaya ia mampu melewati fase-fase krisis pada tahap perkembangan, tentunya dibutuhkan *self-management* yang baik dalam perkembangan remaja.

Faktor yang mempengaruhi perilaku agresif dapat dilihat dari peran pengawasan orang tua yang dimana keluarga adalah lingkungan sosial pertama kali bagi sang anak, faktor lingkungan masyarakat dan teman sebaya disini adalah faktor yang mempengaruhi sebagian besar tingkah laku seseorang, karena dilingkungan masyarakat seseorang bisa menerima berbagai informasi dan apabila seseorang tidak bisa selektif dalam hal pengaplikasiannya maka seseorang dapat terhambat dalam proses belajar menemukan jati diri, faktor dari dalam diri sendiri yang belum bisa memfungsikan pengendalian diri secara baik.

### **Bimbingan Kelompok**

Kusmawati dalam Suntari (2015) berpendapat bahwa bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik atau konseli secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu, terutama dari guru pembimbing atau konselor, dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (*topic*) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan atau tindakan tertentu. Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada siswa yang memungkinkan sejumlah peserta didik dalam kelompok untuk memperoleh bimbingan dari konselor yang berguna sebagai sarana untuk menunjang perkembangan masing-masing siswa secara optimal dan diharapkan dapat menambah wawasan serta pengalaman yang bermanfaat dari layanan ini untuk dirinya sendiri.

### **Teknik *Self Management***

Menurut Sukardji dalam Gantina (2011:180) Pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, monitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Menurut Amin (2017) tujuan dari strategi *self-management* adalah agar individu dapat menempatkan diri dalam situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka

sehingga mendorong peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Beberapa penelitian terdahulu yang menggunakan strategi self management menunjukkan bahwa strategi ini efektif dalam mengurangi masalah perilaku, seperti perilaku agresi dan memperkuat berbagai perilaku positif.

Pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar yang kita inginkan (sasaran) tercapai.

### **Tahap-Tahap Teknik *Self-Management***

Soekadji (Halimatus, dkk: 2016), ada empat tahap untuk menerapkan teknik self management ini, yaitu: 1) Tahap monitor atau observasi diri, pada tahap ini subjek atau siswa dengan sengaja mengamati perilakunya sendiri dan mencatat jenis, waktu, durasi perilaku yang ada pada diri subjek yang akan dimodifikasi; 2) Mengatur lingkungan, pada tahap ini lingkungan perlu diatur, sehingga dapat mengurangi atau meniadakan perilaku-perilaku yang memungkinkan mendapatkan pengukuhan segera; 3) Tahap evaluasi diri, pada tahap ini subjek membandingkan apa yang tercatat sebagai kenyataan dengan apa yang seharusnya dilakukan. Catatan data observasi perilaku yang teratur sangat penting untuk mengevaluasi efisiensi dan efektivitas program. Bila evaluasi data menunjukkan bahwa program tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali; 4) Tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau hukuman. Pada tahap ini diperlukan kemauan diri yang kuat untuk menentukan dan memilih pengukuhan apa yang perlu segera dihadirkan atau perilaku mana yang segera dihapus dan bahkan hukuman diri sendiri apa yang harus segera diterapkan. Melalui teknik self management dengan empat tahap itulah perilaku agresif siswa diharapkan berubah.

### **Manfaat Teknik *Self-Management***

Manfaat dari *self-management* yaitu: 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal; 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain; 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka individu akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih

tahan lama; 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka.

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penulisan makalah ini ialah studi kepustakaan. Menurut Hermawan (2019:18) studi kepustakaan adalah segala usaha yang dilakukan penulis untuk menghimpun informasi yang relevan dengan topik atau masalah yang akan atau sedang diteliti. Informasi itu dapat diperoleh dari buku-buku ilmiah, laporan penulisan, karangan-karangan ilmiah, tesis dan disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, buku tahunan, ensiklopedia, dan sumber-sumber tertulis baik cetak maupun elektronik.

### **PEMBAHASAN**

Dalam pembahasan ini, akan dikaji rumusan masalah berdasarkan *review* singkat pustaka yang berisi tentang bimbingan kelompok teknik *self- management* sebagai layanan yang efektif dalam mengurangi agresifitas remaja karena melalui layanan ini siswa secara bersama-sama dapat menyelesaikan permasalahannya, hal tersebut diperkuat dengan hasil dari beberapa jurnal antara lain:

Jurnal Amaliasari (2019) Hubungan antara *Self Management* dengan Perilaku Agresi pada Siswa SMA, masalah yang dihadapi Penelitian pada remaja berdasarkan studi yang dilakukan oleh (Yuliani, 2013) bahwa anger (kemarahan) siswa di SMA Sungai Limau menunjukkan rasa marah sebesar 43,8%. Dimana kemudian dapat memunculkan perilaku agresif. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh penulis maka *self-management* dapat diterapkan dalam mengurangi tingkat emosional siswa yang dapat dilakukan dengan melalui layanan Bimbingan Kelompok.

Jurnal Salmiati (2018) Penerapan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa di SMA Negeri 1 Segeri. Bentuk perilaku agresif verbal yang sering dilakukan oleh siswa di SMA Negeri 1 Segeri adalah suka mencela temannya dengan menjuluki temannya dengan nama-nama yang kurang baik, berbicara menggunakan kata-kata kurang sopan, dan berbicara kata-kata kotor. Sedang bentuk perilaku agresif fisik yang dilakukan oleh siswa adalah menyerang individu lain seperti berkelahi. Informasi guru pembimbing tersebut dapat memberikan gambaran bahwa siswa SMA Negeri 1 Segeri masih mengalami ketidakstabilan perilaku- perilaku yang agresif. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan

penulis maka hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *Self Management* dapat mengurangi tingkat perilaku agresif siswa di SMA Negeri 1 Segeri.

Jurnal Sa'diyah dkk (2017) Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja di SMP Negeri 2 Geger Kabupaten Madiun, ditemukan sejumlah data (siswa kelas VII) yang tergolong usia remaja sering terlibat perkelahian, memukul, menendang, mengolok-olok atau dan berkata kasar. Hal yang demikian menunjukkan adanya (perilaku agresif) yang perlu diteliti lebih mendalam, melalui penerapan teknik *self management*, dengan tujuan dapat mereduksi agresifitas remaja (siswa). Penerapan teknik *Self management* ini diharapkan dapat membantu remaja (siswa) mampu memahami, mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri.

Jurnal Putra (2015) Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecenderungan Perilaku Agresif Peserta Didik di Smkn 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2014/2015. Karakter peserta didik yang keras dan cenderung menganggap bahwa perilaku yang mereka lakukan adalah sebuah kewajaran dan karena kurangnya pengawasan, perhatian dan kasih sayang dari orang tua sehingga anak cenderung merasa dapat melakukan apapun yang diinginkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa peran Guru Bimbingan dan Konseling efektif dalam mereduksi agresifitas siswa melalui layanan yang telah diberikan.

Melalui layanan bimbingan kelompok ini siswa yang memiliki tingkat kecenderungan agresifitas verbal maupun non verbal di sekolah dapat dikumpulkan dan diberikan layanan oleh Guru BK. Tujuan dari bimbingan kelompok ini sendiri agar siswa dapat membentuk pribadi yang dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik serta berani mengungkapkan pendapatnya. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang tepat untuk diberikan kepada para siswa yang kesulitan dalam mengontrol tingkat emosional. Maka dari itu layanan bimbingan kelompok dapat diterapkan dalam mengurangi agresifitas remaja.

Selain itu dalam layanan bimbingan kelompok ini menggunakan teknik *self-management*, yang mana teknik ini juga memudahkan pemimpin kelompok (Guru BK/Konselor) serta para siswa, karena pemimpin kelompok dapat menjelaskan kepada para siswa yang belum paham mengenai agresifitas dikalangan pelajar. Teknik ini juga cukup mudah dimengerti, karena dengan menggunakan *self-management*, siswa dapat belajar



memahami serta mengendalikan diri supaya terhindar dari masalah agresif. Oleh karena itu Guru BK atau Konselor perlu menerapkan bimbingan kelompok teknik self- management dalam mengurangi agresifitas remaja.

Hubungan bimbingan kelompok dengan teknik self-management dapat dipadukan dengan baik oleh Guru BK di sekolah, karena dalam proses pemberian layanan Guru BK dapat mengelompokkan siswa yang terlibat dalam kasus agresif, baik tingkat agresifitas yang tergolong rendah, sedang, hingga tinggi. Dengan pengelompokan ini guru bk lebih mudah dalam memberikan arahan serta hukuman yang tepat diberikan kepada siswa yang mengacu pada aturan atau tata tertib di sekolah.

Keberhasilan layanan bimbingan kelompok tidak lepas dari peran pemimpin kelompok yang memberikan bimbingan kepada siswa dan selama proses bimbingan kelompok berlangsung, siswa mengikuti berbagai tahapan, diantaranya tahapan pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan pokok, dan tahan pengakhiran. Langkah ini adalah usaha Guru BK dalam membantu siswa terhindar dari masalah agar siswa dapat mencapai tugas perkembangannya kearah yang lebih baik (positif). Hal ini sejalan dengan pendapat pada jurnal Salmiati (2018) menyatakan bahwa bimbingan kelompok teknik self- management efektif dalam mengurangi agresifitas remaja.

Berdasarkan hasil penelitian di atas serta pemahaman dari peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik self- management dalam mengurangi agresifitas remaja tepat diberikan kepada siswa, agar siswa yang memiliki kecenderungan dalam tindak agresif dapat berfikir kembali apabila ingin melakukan perbuatan yang bisa mencelakai teman sebayannya. Hukuman yang diberikan Guru BK ditujukan agar siswa jera dengan perilaku agresif dan bisa belajar mengurangi atau bahkan menghilangkan sesuatu yang bersifat maladaptif dengan cara menerapkan teknik manajemen diri (self-management). Self-Management merupakan bagian penting dalam setiap individu, dimana seseorang dapat secara langsung mengontrol segala ucapan serta tingkah lakunya agar tidak menimbulkan hal- hal yang tidak diinginkan, bahkan dapat mencelakai diri sendiri ataupun orang lain.

Menurut pendapat saya, Bimbingan kelompok adalah upaya yang dilakukan oleh Guru BK dalam memberikan wadah kepada peserta didik untuk pemberian layanan terkait tindak

agresif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Guru BK dapat mengelompokkan siswa yang memiliki tingkat agresif rendah, sedang, hingga tindak agresif yang tergolong tinggi dengan melakukan observasi dan wawancara kepada peserta didik yang memiliki kecenderungan tindak agresif di sekolah. Layanan bimbingan kelompok ini dipadukan dengan teknik self-management yang dapat membantu siswa dalam manajemen diri, Guru BK dapat menjelaskan cara agar siswa dapat mengendalikan segala tingkah lakunya baik verbal maupun non verbal. Upaya ini dilakukan oleh Guru BK agar siswa dapat memahami dan menerapkan teknik self-management di kemudian hari agar terhindar dari permasalahan yang dapat merugikan dirinya maupun orang lain. Disini peran Guru BK sebagai penasihat, karena dalam teknik self-management suatu tingkah laku hanya bisa diubah oleh seseorang sendiri tanpa adanya paksaan dan harapannya bisa menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penulisan studi kepustakaan peneliti dapat menarik kesimpulan untuk menjawab rumusan masalah bahwa bimbingan kelompok teknik *self-management* efektif dan cocok diterapkan dalam menangani kasus agresifitas dikalangan pelajar, karena melalui layanan bimbingan kelompok dapat membentuk pribadi siswa yang dapat berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik agar tidak menimbulkan perilaku yang menyimpang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amaliasari, Risqi Dwi, dan Uun Zulfiana. 2019. *Hubungan antara Self Management dengan perilaku Agresi pada siswa SMA*. Diunduh di <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/9257/pdf>
- Hermawan, Iwan. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed Methode*. Kuningan: Hidayatul Qurun
- Komalasari, Gantina., Eka Wahyuni., dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nursalim, M. 2013. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, Zadrian Ardi. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Putra Buana, Andi Riswandi. 2015. *Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif peserta didik di SMKN 2 Palangkaraya Tahun Pelajaran 2014/2015*. Diunduh di <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/406>
- Sa'diyah, Halimatus dkk. 2017. *Penerapan Teknik Self Management untuk Mereduksi Agresifitas Remaja*. Diunduh di <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/1018>
- Salmiati, dan Nur Astuti. 2018. *Penerapan Teknik Self Management dalam mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa*. Diunduh di [https://www.researchgate.net/publication/325002513 Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa](https://www.researchgate.net/publication/325002513_Penerapan_Teknik_Self_Management_Dalam_Mengurangi_Tingkat_Perilaku_Agresif_Siswa)
- Suntari, Eria dan Diana Ariswanti Triningtyas. 2015. *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Play terhadap kecenderungan perilaku agresif siswa kelas VIII-E SMP Negeri 1 Barat Kabupaten Magetan*. Diunduh di <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/447>
- Thalib, S.B. (2010). *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana Media Group.