



Perilaku Agresif Siswa dan Penanganannya melalui Teknik Rational Emotive Behavior Therapy

Nurul Rahmah

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: rahmahnurul74@gmail.com

Abstract. The aims of this research are 1) To determine the form of aggressive behavior of students towards the subject (MA) at SMP Islam Athirah 1 Makassar, 2) the factors causing the aggressive behavior of the subject (MA), 3) Forms of handling the subject's aggressive behavior (MA). This research uses a qualitative approach. This type of research is a case study. Data collection was carried out through observation and interviews. The results of the case description are that the subject's aggressive behavior (MA) is physically aggressive behavior such as hitting the table, slamming the door, pinching, pushing and nudging. Forms of verbal aggressive behavior such as shouting, mocking, shouting, talking dirty, and calling you bad names. Factors that influence aggressive behavior are childhood experiences, uncontrolled anger, frustration because they always fail to achieve goals, and the habit of watching TV and playing games with violent scenes. The impact of aggressive behavior is low learning achievement and poor social relationships with peers. Form of handling aggressive behavior through REBT techniques.

Keywords: Aggressive behavior, REBT Technique

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui bentuk perilaku agresif siswa pada subjek (MA) di SMP Islam Athirah 1 Makassar, 2) factor penyebab perilaku agresif subjek (MA), 3) Bentuk penanganan perilaku agresif subjek (MA). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Hasil deskripsi kasus yaitu bentuk perilaku agresif subjek (MA) adalah perilaku agresif secara fisik seperti, memukul meja, membanting pintu, mencubit, mendorong, dan menyenggol. Bentuk perilaku agresif verbal seperti, membentak, mengejek, berteriak, berbicara kotor, dan memanggil dengan sebutan buruk. Factor yang mempengaruhi perilaku agresif adalah, pengalaman masa kecil, amarah yang tidak terkontrol, frustasi karena selalu gagal dalam mencapai tujuan, dan kebiasaan menonton TV dan bermain game yang beradegan kekerasan. Dampak perilaku agresif yaitu prestasi belajar rendah dan hubungan social dengan teman sebaya tidak baik. Bentuk penanganan perilaku agresif melalui teknik REBT.

Kata Kunci: Perilaku Agresif, Teknik REBT



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Dewasa ini kita sering kali mendengar bahkan melihat tindak kekerasan yang terjadi dalam lingkungan sekitar kita baik secara verbal maupun fisik. Tidak jarang pula pada lingkungan keluarga, masyarakat maupun sekolah. Keluarga yang seharusnya menjadi contoh teladan bagi putra putrinya, entah itu secara sadar atau tidak, sekarang justru berbalik mencelakai. Hal ini dapat kita lihat makin maraknya kasus agresif pada anak.

Anak-anak sekolah menengah pertama merupakan masa dimana mereka masuk dalam tahap perkembangan remaja awal yang berlangsung dengan cepat dalam aspek fisik, emosional, intelektual, dan sosial. Pada masa remaja awal ini merupakan masa dimana masa remaja sebagai periode peralihan. Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Agresif merupakan perasaan marah atau tindak kasar akibat kekecewaan atau kegagalan dalam mencapai tujuan, yang dapat diarahkan kepada orang atau benda, perbuatan bermusuhan yang dapat diarahkan kepada orang atau benda, sifat atau nafsu menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hsiao, Cheng, dan Chiu menjelaskan bahwa perilaku agresif berperan penting dalam perkembangan remaja. Perilaku agresif ini dihubungkan dengan masalah perilaku seperti kecemasan, depresi, percobaan bunuh diri, isolasi sosial dan perilaku kekerasan (Hsiao, Cheng, & Chiu, 2019), artinya jika perilaku agresif pada remaja tidak dideteksi sedini mungkin dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menyebabkan terjadinya kondisi gangguan mental.

Tingginya kejadian perilaku agresif pada remaja dapat terjadi karena masa remaja merupakan masa dimana individu mulai mengalami adanya perubahan – perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologis. Sebagian remaja mengartikan bahwa masa ini masa yang sulit dan memerlukan adaptasi, yang mana pada proses adaptasi ini akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis (Yunalia, 2017).

Perilaku agresif yang dilakukan subjek (MA) di sekolahnya tentu akan merusak hubungan interpersonalnya dengan teman-teman atau dengan gurunya di sekolah. Sedangkan diketahui bahwa seorang remaja seharusnya memiliki interaksi sosial yang baik dengan lingkungannya (Bashar, 2019). Melihat adanya siswa yang berperilaku agresif ini di SMP Islam Athirah 1 Makassar, maka peneliti terdorong untuk menggali lebih dalam terkait masalah ini dan kemudian membantu siswa untuk mengatasi masalahnya. Oleh karena itu peneliti berupaya mengatasi masalah perilaku agresif siswa dengan menerapkan salah satu teknik yaitu REBT. Terapi REBT dapat mengubah pola perilaku maladaptif menjadi adaptif, meningkatkan kemampuan konseli dalam mengontrol perilaku agresif yang sebelumnya tidak dapat dikendalikan, mampu berfikir yang rasional, memahami rentang dari perasaan senang sampai marah yang dirasakannya, mampu membedakan antara kenyataan dengan persepsi terhadap suatu kondisi atau peristiwa, sehingga konseli dapat melakukan coping yang adaptif terhadap suatu peristiwa dalam jangka waktu lama, Pardede (2020).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam menunjang penelitian ini penulis menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam terhadap suatu peristiwa/kasus tertentu. Metode ini dilakukan dengan cara menghimpun informasi yang berhubungan dengan topik dasar atau masalah yang menjadi focus pembahasan penelitian ini. Dalam metode studi kasus ini penulis juga mengumpulkan sejumlah data-data yang terkait, lalu Dimana data inilah yang nantinya akan digunakan dalam penyusunan jurnal hasil penelitian ini. Sehingga apa yang penulis tulis ini bukan berisi karangan melainkan data0data valid yang bisa dipertanggungjawabkan keabsahannya. Adapun salah satu sumbe yang digunakan dalam metode studi kasus ini adalah jurnal penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada 27 Mei – 10 Juni 2024 di SMP Islam Athirah 1 Makassar. Pemilihan Lokasi penelitian ini yaitu tempat pelaksanaan PPL peneliti dan juga berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan peneliti terhadap siswa yang terindikasi melakukan perilaku agresif. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah seorang siswa berinisial (MA) yang terindikasi melakukan perilaku agresif. Hal ini ditandai dengan perilakunya yang sering mengganggu teman dengan tindakannya yang tidak wajar seperti memukul kepala, mencubit, memukul meja, bahkan membanting pintu kelas jika apa yang menjadi tujuan subjek (MA) ini tidak tercapai. Adapun pemilihan subjek penelitian ini dilakukan berdasarkan observasi sebelumnya yang dilakukan di sekolah dan berdasarkan informasi yang di sampaikan oleh guru BK dan teman subjek.

Di dalam melaksanakan penelitian, peneliti melakukan identifikasi kasus terlebih dahulu dengan melakukan pengumpulan data awal. Kemudian peneliti melakukan penelitian dengan cara observasi kembali, dan wawancara. Setelah itu, peneliti melakukan diagnosis factor penyebab yang kemudian melakukan atau menetapkan penanganan masalah dan terakhir melaksanakan treatment atau Tindakan

pemecahan masalah. Selanjutnya dilakukan analisis data. Sugiyono, (2017) menyebutkan bahwa analisis data merupakan proses mencari dan Menyusun secara sistematis data yang didapatkan dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Adapun analisis data yang digunakan yaitu dengan cara merangkum, memilih hal-hal pokok dari data, mencari tema dan polanya dengan merujuk pada instrument-instrumen yang telah dibuat sebelumnya, menyajikan data kemudian melakukan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penelitian ini berdasarkan pada rumusan masalah yaitu 1) Untuk mengetahui bentuk perilaku agresif siswa pada subjek (MA) di SMP Islam Athirah 1 Makassar, 2) factor penyebab perilaku agresif subjek (MA), 3) Bentuk penanganan perilaku agresif subjek (MA). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Jenis penelitian ini adalah studi kasus.

Gambaran perilaku agresif

Menurut Ashidiq (2019) perilaku agresif ialah perasaan marah atau perbuatan kasar akibat kekecewaan atau kegagalan dalam mencapai kepuasan dan meluapkan kepada orang sekitar atau benda. Perilaku agresif ini terjadi karena adanya kesalahpahaman dan keadaan individu yang mudah tersinggung dengan perkataan orang lain ataupun tidak tercapainya tujuan.

Faktor penyebab perilaku agresif subjek (MA)

Banyak factor yang mendukung terjadinya perilaku agresif secara luas pada emaja dan dipengaruhi oleh factor internal dan eksternal. Hal tersebut yang terjadi pada subjeke (MA). Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara terhadap (MA) diketahui bahwa ia melakukan perilaku agresif tersebut disebabkan oleh factor internal dan eskternal. Factor internal yang menyebabkan (MA) memiliki perilaku agresif diantaranya 1) kurangnya pengontrolan diri. (MA) mengatakan bahwa ia sulit mengontrol amarahnya ketika tujuannya tidak tercapai. 2) kebiasaan. (MA) mengatakan bahwa ia sudah terbiasa bersikap agresif tentang hal-hal yang diluar kendali (MA).

Adapun faktor eksternal yang menyebabkan (MA) bersikap agresif yaitu lingkungannya. Orang-orang di lingkungan tempat tinggalnya. (MA) mengatakan bahwa ia sering mendengar temannya mengucapkan kata-kata kasar, melempar barang jika kalah dalam bermain game online. (MA) juga mengatakan bahwa orang tuanya sangat keras dalam mendidiknya, jadi (MA) tidak tahu cara untuk mengungkapkan apa yang (MA) rasakan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Fahmi (2019) yang menjelaskan bahwa perilaku agresif yang muncul pada diri remaja tidak dilakukan di lingkup keluarga saja, tetapi pada lingkup sekolah dan masyarakat. Fenomena yang terjadi di lapangan adalah individu kerap kali bertindak agresif. Individu ini terkadang bertindak agresif hal ini karena terpengaruhi oleh factor lingkungan dimana dalam keluarga yang terkadang kurang harmonis atau sering bertindak kasar terhadap anak.

Bentuk penanganan perilaku agresif subjek (MA)

Upaya penanganan perilaku agresif oleh guru bimbingan dan konseling dapat memainkan peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengatasi perilaku agresif. Dalam membantu (MA) untuk keluar dari masalahnya perlu untuk mencari faktor penyebabnya terlebih dahulu. Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan wawancara dan observasi kepada (MA) diketahui bahwa faktor penyebab (MA) berperilaku agresif yaitu kurangnya pengontrolan diri, kebiasaan, dan lingkungan rumah dan teman sebaya. Oleh karena itu, peneliti memberikan penanganan berupa teknik REBT (*Rational Emotif Behavioral Therapy*) guna mengubah pikiran dan sikap agresif subjek (MA) yang irasional menjadi rasional. Perlu diketahui bahwa baik pemikiran irasional maupun rasional dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang atau individu.

Adapun yang dilakukan peneliti melalui 4 tahap, yaitu 1) menunjukkan pada (MA) bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana (MA) mengembangkan nilai-nilai sikapnya yang menunjukkan secara kognitif bahwa (MA) telah memasukan banyak keharusan, sebaiknya dan semestinya (MA) harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinan yang rasional dan keyakinan yang irasional, agar (MA) mencapai kesadaran. 2) membawa (MA) ketahanan kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang sedang mempertahankan ganggun-gangguan emosionalnya, untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ulang dengan kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan mengabdikan masa kanak-kanak, terapi ini tidak cukup hanya menunjukkan pada (MA) bahwa (MA) memiliki proses-proses yang tidak logis. 3) berusaha agar (MA) memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasional.

Maksudnya adalah agar (MA) dapat berubah pikiran yang irasional menjadi pikiran yang rasional. 4) mengajak (MA) untuk mengembangkan pikirannya yang rasional, dan menolak pikiran yang irasional. Maksudnya adalah mencoba menolak pikiran-pikiran yang tidak logis untuk masuk kedalam dirinya.

Hasil evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa perilaku agresif pada subjek (MA) berkurang. Evaluasi berhasil ketika perilaku yang ingin diubah berhasil berkurang sesuai dengan yang diinginkan. Dalam kasus ini ditunjukkan dengan respon subjek (MA) yang menyatakan bahwa dirinya merasakan perubahan pada saat penanganan berlangsung maupun setelah proses konseling berakhir. Hal ini diperkuat dengan respon dan pernyataan dari teman-teman (MA) yang mengatakan bahwa (MA) sudah lebih baik dari sebelumnya. Adapun perubahan pada subjek (MA) yaitu jika tujuannya tidak tercapai, (MA) lebih bisa untuk mengontrol emosinya dengan tidak memukul meja atau mengganggu teman. Jika (MA) kalah dalam bermain game, (MA) akan berhenti sejenak untuk menenangkan dirinya. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik REBT dapat dijadikan upaya dalam menangani perilaku agresif.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa remaja laki – laki memang lebih sering terlibat dalam perkelahian ataupun masalah interpersonal dengan teman sebaya, walaupun untuk remaja perempuan tetap perlu mendapatkan perhatian terkait perilaku agresif, karena remaja putri yang prososial juga cukup tinggi (Hsiao, Cheng, Chiu., 2019).

Sebuah penelitian juga menjelaskan bahwa pada remaja berusia 12 – 14 tahun lebih sering dalam bentuk memberikan ancaman, hal ini dikaitkan dengan pencapaian kematangan perkembangan emosional, sehingga remaja usia 12 – 14 tahun lebih sering menggunakan ancaman untuk mewujudkan perilaku agresif mereka dibandingkan dengan tindakan secara langsung (Poling et al., 2019).

Penelitian lain menyebutkan bahwa remaja menunjukkan perilaku agresif memiliki tujuan untuk mengekspresikan perasaan ketidaknyamanan mereka terhadap lingkungan sebelum mereka akan disakiti oleh orang lain (Estévez, Jiménez, & Moreno, 2018).

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa untuk mengentaskan perilaku agresif menggunakan model konseling REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*) dengan berbagai teknik yang telah dicantumkan serta melaksanakan pemberian bantuan dengan konseling individual terdapat perubahan yang signifikan dalam aspek respon kognitif, aspek emosi dan aspek perilaku sosial. Pada penelitian ini alangkah lebih baik ditambahkan teknik pengumpulan data *home visit*, dikarenakan salah satu faktor penyebab berasal dari lingkungan keluarga. Hal ini menjadi keterbatasan peneliti dalam mendapatkan informasi secara menyeluruh sehingga peneliti merekomendasikan untuk melakukan *home visit*.

Daftar Rujukan

- Ashidiq, K. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 14(1), 135-153
- Fahmi, L (2019). Terapi Berkala Kombinasi Bimbingan Konseling Islam Dengan Rational Emotif Behavior Therapy (Rebt) Pada Penanganan Perilaku Agresif Anak Di Sd Al-Falah Assalam Tropodo Sidoarjo. 121-135
- Hsiao, Y, Cheng C (2019) Gender Network Dynamics in Prosocial and Aggressive Behavior of Early Adolescents. *Social Network*, 58. 12-23.
- Maharani, U (2022). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Rationalemotive Behavior Therapy Dalam Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Dari Keluarga Disharmonis. 34-44
- Pardede.(2020). “Efektifitas Behaviour Therapy Terhadap Risiko Perilaku Kekerasan Pada Pasien Skizofrenia.” *Jurnal Mutiara Ners* 3(1):8–14.
- Poling, D. V Smith, S & Worth, M. (2019) Direct Verbal Aggression in School Setting: A Review of the Literature. *Aggression and Violent Behavior*. 1(1).

Safitri Y. (2024). Penerapan Konseling Rasional-Emotif Perilaku pada Peserta Didik dengan Perilaku Agresif: Sebuah Studi Kasus. 137-143

Sulistia, K (2023). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif pada Anak Usia Dini di Lingkungan Sekolah Kelurahan Glugur Darat II Kota Medan. 30-36

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kombinasi. ALFABETA.

Thalib R. (2022). Pemberian Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengontrol Perilaku Agresif Pada Pasien Perilaku Kekerasan. 127-137

Yuliana, E.M (2017). Hubungan antara Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Putri pada Masa Pubertas. Nursing Science Jurnal (1). 30-36

Yunalia, E (2020). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. 38-45.