

**EFEKTIVITAS TEKNIK *ANGER MANAGEMENT* DENGAN
BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MEREDUKSI PERILAKU
AGRESIF SISWA SMP NEGERI 4 BOJONEGORO**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



UNUGIRI

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2023

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Novitasari

NIM : 3320190251

Program Studi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : **Efektivitas Teknik Anger Management Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMP N 4 Bojonegoro**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 31 Agustus 2023



Winda Novitasari
NIM: 3320190251

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Winda Novitasari
NIM : 3320190251
Judul : Efektivitas *Anger Management* Dengan
Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi
Perilaku Agresif Siswa SMPN 4 Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 25 Agustus 2023

Pembimbing I

Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN: 0711118702

Pembimbing II

Yanuari Srianturi, M.Pd
NIDN : 0717019401

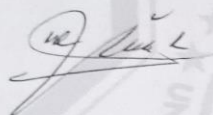
PENGESAHAN

Nama : Winda Novitasari
NIM : 3320190251
Judul : Efektivitas Teknik *Anger Management* Dengan Bimbingan
Konseling Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMPN 4
Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 7 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



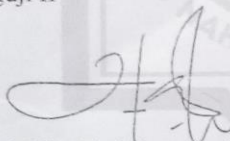
Ulvina Rachmawati, M.Pd
NIDN : 0705069006

Penguji III



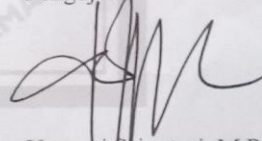
Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118707

Penguji II



Dr. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M
NIDN : 0709097805

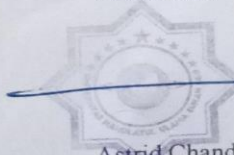
Penguji IV



Yanuari Srianhuri, M.Pd
NIDN : 0717019401

Mengetahui,

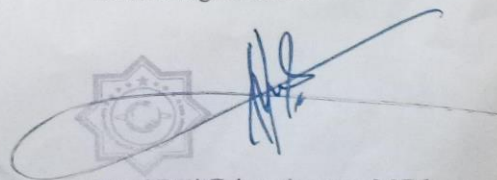
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN. 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Jangan tunda sampai besok apa yang bisa engkau kerjakan hari ini. Kerjakanlah

PERSEMBAHAN

1. Untuk cinta pertamaku Ayah tersayang beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga perkuliahan, namun beliau mampu mendidik Penulis, mendoakan, dan selalu memberikan dukungan moral dan material hingga saat ini. Semoga Allah senantiasa memberikan umur panjang dan kesehatan, agar bisa menemani langkah kecilku menuju kesuksesan
2. Untuk pintu surgaku, Ibu tercinta terimakasih banyak yang selalu memberikan kasih sayang selalu mendoakan setiap hari, memotivasi serta dukungan penuh, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Terimakasih atas nasehat – nasehatnya, Ibu selalu menjadi pengingat dan penguat paling hebat.
3. Untuk diriku sendiri, terimakasih sudah berniat dan mau untuk menyelesaikan tugas akhir ini, walaupun dengan banyak nya rasa malas yang dipunya. Alhamdulillah rasa Syukur selalu terucapkan karena bisa berada pada titik sekarang.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan mengucap Alhamdulillah sebagai rasa syukur atas, rahmat dan karunia Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul : “Efektivitas Teknik *Anger management* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMPN 4 Bojonegoro”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program Strata-1 di program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M. Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Yanuari Srienturi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2 atas bimbingan, saran, dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang memberi arahan untuk menyelesaikan skripsi ini
7. Bapak Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
8. Seluruh Staff Tata Usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga ujian skripsi.

9. Kedua orang tua Bapak Suwartono dan Ibu Pujiati yang selalu memberikan kasih sayang, nasehat, kesabarannya yang sangat luar biasa, dukungan selama menempuh Pendidikan TK hingga sarjana. Terimakasih selalu mendoakanku sehingga dapat menyelesaikan studi S1 di UNUGIRI khususnya di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Kebahagiaan dan rasa bangga kalian menjadi tujuan hidupku. Semoga Allah senantiasa memuliakan Ayah dan Ibu baik di dunia maupun di akhirat. Amin.
10. Adik saya Gita Febrianti dan Rezky Dwi Maulana atas bantuan dan dukungan, serta kasih sayang selalu tercurahkan selama ini.
11. Teman – teman saya, Siti Nurul Khomariyana, Nurul Maratus Sholihah, Ellysa Zalzia R, Bisma Indah Lestari, Hilda Risma Al Fachroini, Shofia Inayati yang selalu menghibur dan support dalam hal baik maupun buruk.
12. Teman – teman seperjuangan BK 2019 terutama *offering* D atas semua dukungan, semangat dan kerjasamanya.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, masukanya, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UNUGIRI

Bojonegoro, 24 Agustus 2023

Winda Novitasari

ABSTRACT

Novitasari, Winda. *Effectiveness Anger Management Techniques With Counseling Guidance To Reduce Adolescent Aggressive Behavior*. Department of Guidance Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhlatul Ulama Sunan Giri University. Principal Advisor Zeti Novitasari, M.Pd. and Assistant Advisor Yanuari Srienturi, M.Pd.

Keywords: Anger Management Techniques, Group Guidance, Aggressive Behavior

Aggressive behavior is behavior aimed at harming, harming, threatening, mocking, and intimidating others, carried out by a stronger person against a weaker person both physically and psychologically. Aspects of aggressive behavior are physical aggression, verbal aggression, angry, dan hostility have a negative impact,. The impact of aggressive behavior is harm others physically and emotionally, damage interpersonal relationships, being shunned and hated by others, and poor development of self-control, social, and sensitivity abilities. The purpose of this study was to determine the description of aggressive behavior of SMPN 4 Bojonegoro students, to describe the description of the implementation of group guidance at SMPN 4 Bojonegoro, and to determine the effectiveness of anger management with group guidance to reduce aggressive behavior of SMPN 4 Bojonegoro students.

This research is a pre-experimental research with a one-group pretest-posttest design. The population is 230 students, and samples was 104 respondents. Data collection are observation, interviews, and a scale of aggressive behavior. On the aggressive behavior scale there are 56 valid and the reliability test is $0.979 > 0.6$.

The results shows the level of aggressive are 6% in the high category, in the medium category 77%, in the low category 21%. In the results of the t test on aggressive behavior is $0.000 < 0.05$, it means group guidance with anger management techniques are effective to reduce aggressive behavior. Then the results of the t test on all aspects of aggressive behavior such physical aggression, verbal aggression, angry, and hostility is $0.000 < 0.05$, it mean group guidance with anger management techniques are effective to reduce aspects of physical aggression, verbal aggression, angry, and hostility.

UNUGIRI

ABSTRAK

Novitasari, Winda. Efektivitas Teknik *Anger Management* Dengan Bimbingan Konseling Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Remaja. Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd. dan Pembimbing Pendamping Yanuari Srianturi, M.Pd.

Kata kunci : *Anger Managemnet*, Bimbingan Kelompok, Perilaku Agresif

Perilaku agresif adalah tingkah laku yang ditujukan untuk melukai, mencelakakan, mengancam, mengejek, dan mengintimidasi orang lain, yang dilakukan oleh orang yang lebih kuat terhadap orang yang lebih lemah baik secara fisik maupun psikologi. Aspek perilaku agresif yaitu *physical aggression, verbal aggression, angry, hostility* menimbulkan dampak negatif, oleh karena itu perlu diberikan penanganan. Dampak perilaku agresif yaitu akan membahayakan fisik dan emosional orang lain, rusaknya hubungan antar personal, dijauhi dan dibenci orang lain, dan buruknya perkembangan kemampuan pengendalian diri, sosial, dan kepekaan. Tujuan penelitian ini ntuk mengetahui gambaran perilaku agresif siswa SMPN 4 Bojonegoro, untuk mendiskripsikan gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok di SMPN 4 Bojonegoro, untuk mengetahui efektivitas *anger management* dengan bimbingan kelompok untuk mereduksi perilaku agresif siswa SMPN 4 Bojonegoro.

Penelitian ini adalah penelitian *pre – eksperimental design* dengan desain *One – Group Pretest – Posttes*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 230 siswa, dan jumlah sample adalah 104 responden. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari observasi, wawancara, dan skala perilaku agresif. Pada skala perilaku agresif terdapat 56 item yang valid dari 60 item. Hasil dari uji reliabelitas pada 56 item memiliki nilai $0,979 > 0,6$ maka data dinyatakan reliabel.

Hasil identifikasi siswa pada kategori tinggi 6%, tingkat sedang 77%, tingkat rendah 21%. Pada hasil uji t terhadap perilaku agresif adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *anger management* efektif untuk mereduksi perilaku agresif. Kemudian hasil uji t pada semua aspek perilaku agresif yaitu *physical aggression, verbal aggression, angry, hostility* terdapat nilai $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *anger management* efektif untuk mereduksi pada aspek *physical aggression, verbal aggression, angry, hostility*.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	x
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Batasan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Perilaku Agresif	6
2.1.1.1 Pengertian Perilaku Agresif	6
2.1.1.2 Aspek Perilaku Agresif.....	8
2.1.1.3 Faktor Perilaku Agresif.....	9
2.1.1.4 Dampak Perilaku Agresif.....	11
2.1.2 Bimbingan Kelompok	12
2.1.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	13

2.1.2.3 Tahapan Bimbingan Kelompok	14
2.1.3 <i>Anger Management</i>	16
2.1.3.1 Pengertian <i>Anger Management</i>	16
2.1.3.2 Aspek Pengungkapan Marah	17
2.1.3.3 Teknik Dan Prosedur <i>Anger Management</i>	18
2.1.4 <i>Anger Management</i> dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Perilaku Agresif	21
2.2 Penelitian Relevan	22
2.3 Kerangka Berfikir	27
2.4 Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	31
3.2 Lokasi Penelitian	32
3.3 Populasi dan Sampel	32
3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel	32
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	33
3.4.1 Variabel	33
3.4.1.1 Variabel bebas (<i>Independent Variable</i>).....	33
3.4.1.2 Variabel terikat (<i>Dependent Variable</i>).....	33
3.4.2 Definisi Operasional.....	33
3.5 Instrumen Penelitian.....	34
3.6 Teknik Pengumpulan Data	35
3.6.1 Observasi	35
3.6.2 Wawancara	36
3.6.3 Skala Psikologi.....	36
3.7 Teknik Analisis Data	37
3.7.1 Uji Validitas	37
3.7.2 Uji <i>Reliabelitas</i>	40
3.7.3 Uji Efektivitas	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44

4.1	Hasil Penelitian	44
4.1.1	Gambaran Perilaku Agresif Siswa SMPN 4 Bojonegoro.....	44
4.1.2	Layanan Bimbingan Kelompok di Sekolah	45
4.1.3	Efektivitas Teknik <i>Anger Management</i> dengan Bimbingan Kelompok untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa SMPN 4 Bojonegoro.....	46
4.1.3.1	Pelaksanaan Penelitian	46
4.1.3.2	Hasil <i>Pretest</i>	47
4.1.3.3	Hasil <i>Posttest</i>	48
4.1.3.4	Hasil Uji <i>Normalitas</i>	49
4.1.3.5	Hasil Uji <i>Paired Sample T – Test</i>	49
4.2	Pembahasan	53
BAB V PENUTUP		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	54
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN – LAMPIRAN		60



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

3.1	Kisi – Kisi Wawancara Bimbingan Kelompok.....	34
3.2	Kisi – Kisi Skala Perilaku Agresif	35
3.3	Kisi – Kisi Instrument Skala Perilaku Agresif	36
3.4	Penyekoran <i>favorable & unfavorable</i> skala perilaku agresif remaja.....	33
3.5	Hasil Uji Validitas.....	38
3.6	Hasil Item Valid dan Tidak Valid	38
3.7	Hasil Uji Reliabelitas	41
3.8	Rumus Tiga Kategori	43
4.1	Tingkat Perilaku Agresif Siswa SMPN 4 Bojonegoro	44
4.2	Tingkat Perilaku Agresif Siswa Berdasarkan Aspek.....	45
4.3	Hasil Uji <i>Pretes</i>	47
4.4	Hasil Uji <i>Posttes</i>	48
4.5	Hasil Uji <i>Normality</i>	49
4.6	Hasil Uji <i>Paired Sample T – Test</i>	50
4.7	Hasil Uji Perbedaan <i>Pretes Posttes</i>	50
4.8	Hasil Uji <i>Paired Sample T – Test</i> Aspek <i>Physical Aggression</i>	51
4.9	Hasil Uji <i>Paired Sample T – Test</i> Aspek <i>Verbal Aggression</i>	52
4.10	Hasil Uji <i>Paired Sample T – Test</i> Aspek <i>Angry</i>	52
4.11	Hasil Uji <i>Paired Sample T – Test</i> Aspek <i>Hostility</i>	53

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

2.1	Simbol Kerangka Konseptual	29
3.1	<i>Desain One Group Pretes – Posttes</i>	31
4.1	Tingkat Perilaku Agresif Siswa SMPN 4 Bojonegoro	44
4.2	Tingkat Perilaku Agresif Siswa Berdasarkan Aspek.....	45
4.3	Hasil Uji <i>Pretes</i>	48
4.4	Hasil Uji <i>Posttest</i>	49
4.5	Perbedaan Hasil Uji <i>Pretes</i> dan <i>Posttest</i>	51



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Surat Penelitian.....	61
2.	Surat Balikan SMP N 4 Bojonegoro.....	62
3.	Hasil Uji ahli BK.....	63
4.	Instrument Angket <i>Pres – Test</i>	64
5.	Instrument Angket <i>Post – Test</i>	68
6.	Input Data Pre – Test.....	72
7.	Input Data Post – Test	73
8.	Hasil Uji Validitas.....	74
9.	Hasil Uji Reliabelitas.....	75
10.	RPL dan Materi.....	76
11.	Kisi – Kisi Skala Perilaku Agresif.....	88
12.	Dokumentasi.....	91

UNUGIRI