

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab ketiga merupakan pokok bahasan yang berkenaan dengan lokasi dan subjek populasi, metode penelitian, definisi operasional variabel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

A. Lokasi dan Subjek Populasi

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik sampling jenuh yang berarti dalam penelitian menggunakan seluruh kelas XI untuk menjadi sampel. Semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian karena semua siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi berpotensi memiliki perilaku agresif yang tinggi.

Lokasi penelitian ini terdapat di SMAN 8 Bekasi, yang terletak di Bekasi Selatan. Penelitian ini dilakukan terhadap kelas XI, yang terdiri dari empat kelas, penjelasan jumlah populasi dan jenis kelamin laki-laki dan perempuan kelas XI SMAN 8 Bekasi dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Populasi Kelas XI SMAN 8 Bekasi

Kelas	Jumlah Siswa	Jenis Kelamin	
		L	P
XI IIS 1	26	14	12
XI IIS 2	25	13	12
XI MIA 1	32	15	17
XI MIA 2	35	20	15
Jumlah	118	62	56

Tabel 3.1 adalah tabel yang menjelaskan jumlah populasi penelitian seluruh siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi, dalam tabel tersebut dapat dilihat bahwa jumlah populasi penelitian ini adalah 118 siswa, dengan jumlah

siswa laki-laki adalah 62 siswa, sedangkan jumlah keseluruhan siswa perempuan adalah 56 siswa.

Latar belakang pemilihan lokasi penelitian di SMAN 8 Bekasi berdasarkan atas wawancara yang dilakukan terhadap guru BK di SMAN 8 Bekasi yang menyatakan bahwa siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi menunjukkan indikator perilaku agresif yang tinggi. Siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015 menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh kemarahan, sering tidak masuk sekolah tanpa keterangan, tidak disiplin, melawan guru, sering mengganggu teman, tidak mengerjakan tugas, dan membuat kegaduhan saat jam pelajaran berlangsung.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015. Sampel penelitian adalah 118 siswa, berdasarkan hasil instrument yang telah diberikan kepada seluruh peserta didik menghasilkan sebanyak 30 orang siswa dengan skor tinggi. Selanjutnya sampel dibagi ke dalam dua kelompok. Sebanyak 15 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 15 siswa lainnya sebagai kelompok kontrol.

B. Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dan pengumpulan data menggunakan angka-angka dan pengolahan statistik. Menurut Creswell (2012) pendekatan kuantitatif dipilih sebagai pendekatan penelitian ketika tujuan penelitian sebagai berikut: menguji teori; mengungkapkan fakta-fakta; menunjukkan hubungan antar variabel; dan memberikan deskripsi. Pada penelitian ini, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengetahui tingkat perilaku agresif diri siswa serta mengetahui efektivitas teknik konseling restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku agresif siswa. metode penelitian yang digunakan ialah *quasi eksperimen equivalent*. *Quasi eksperimen* adalah desain yang mempunyai kelompok kontrol,

tetapi tidak dapat sepenuhnya berfungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Desain *quasi eksperimen* yang digunakan adalah *non equivalent control group design* dengan cara *pretest-posttest*. Sebelum dilakukan perlakuan atau intervensi kedua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan tes awal (*pretest*) secara bersamaan untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan intervensi konseling restrukturisasi kognitif. Kelompok kontrol diberikan perlakuan konvensional. Setelah selesai perlakuan atau intervensi, kedua kelompok diberikan tes secara bersamaan kembali sebagai *posttest*.

Adapun gambaran mengenai rancangan nonequivalent control group design (Creswell, 2008) sebagai berikut:

Tabel 3.2
Desain Penelitian Eksperimen kuasi

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan :

O1, O3: Kegiatan Pre Test

O2, O4 : Kegiatan Post Test

X : Kelompok yang diberikan perlakuan/*treatment*

- : Tidak ada perlakuan

Berdasarkan tabel 3.2 dapat dijelaskan bahwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama diberikan angket mengenai instrument perilaku agresif siswa. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen diberikan treatment dengan menggunakan teknik konseling restrukturisasi kognitif dengan tujuan menurunkan atau mereduksi perilaku agresif siswa, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan treatment.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah perilaku agresif siswa dan teknik konseling restrukturisasi kognitif. Secara operasional kedua variabel tersebut didefinisikan sebagai berikut ini:

Menurut Levin dan Seligman (dalam Barbara Krahe, 2005) Agresi dalam makna yang baik (*good sense*) merupakan tindakan menyerang atau meraih kesuksesan meskipun dihadang oleh berbagai rintangan tanpa menyakiti atau melukai orang lain. Agresi dalam makna yang buruk (*bad sense*) adalah tindakan menyerang untuk memperoleh atau mencapai keinginan dan merusak atau melukai atau pun mendatangkan penderitaan bagi orang lain. Dalam penelitian ini, yang diteliti adalah perilaku agresif dalam makna yang buruk yang merupakan tindakan menyerang untuk merugikan orang lain. Misalnya, berkelahi dengan teman sebaya, tidak menaati peraturan tata tertib sekolah, melawan perintah orang tua, merusak barang pribadi maupun barang milik orang lain, serta suka menaruh rasa dendam kepada orang lain.

Menurut Krahe (2005:41), yang dimaksud dengan perilaku agresif dalam penelitian ini adalah tindakan menyakiti oleh siswa SMA Negeri 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015 terhadap orang lain baik secara fisik maupun psikis dengan adanya unsur kesengajaan, adanya sasaran, dan bertujuan untuk menyakiti atau menghancurkan orang lain yang dibatasi pada aspek keagresifan, melawan perintah, merusak, dan permusuhan.

- a. Aspek keagresifan, yaitu perilaku yang memiliki sifat keagresifan ditunjukkan dengan indikator; 1) berkelahi dengan teman sebaya, 2) secara fisik menyerang orang lain, dan 3) berlaku kasar terhadap orang lain.
- b. Aspek melawan perintah, yaitu perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk menentang atau tidak mengikuti aturan ditunjukkan dengan indikator; 1) tidak mengikuti perintah/aturan, 2) membangkang atas perintah guru dan orang tua
- c. Aspek merusak, merupakan tindakan-tindakan yang bertujuan untuk merusak ditunjukkan dengan indikator; 1) membuat keonaran, 2)

merusak barang-barang pribadi, 3) merusak barang-barang milik orang lain.

- d. Aspek permusuhan, yaitu tindakan-tindakan yang menunjukkan permusuhan ditunjukkan dengan indikator; 1) suka bertengkar, 2) berlaku kejam terhadap orang lain, dan 3) menaruh rasa dendam.

Restrukturisasi kognitif digunakan dalam mereduksi perilaku agresif siswa memfokuskan pada kognitif yang menyimpang akibat ketidakmampuan menerima dirinya yang dapat merugikan baik secara fisik maupun psikisnya. restrukturisasi kognitif ini diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir, merasa dan bertindak, serta memutuskan kembali. Hingga diharapkan mampu membantu siswa mereduksi perilaku agresif siswa (McLeod, 2006).

D. Instrumen Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah adopsi dari instrument efektifitas konseling kelompok teman sebaya dalam mereduksi perilaku agresif siswa yang disusun oleh Ari Kurniawan pada tahun 2013. Dalam pengukuran perilaku agresif menurut Krahe (2005), perilaku agresif memiliki dua kategori yaitu agresif dan tidak agresif. Dalam penelitian, peneliti menggunakan lima pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (ss), sesuai (s), kurang sesuai (ks), tidak sesuai (ts), dan sangat tidak sesuai (sts). Dari lima pilihan jawaban akan dipilih menjadi dua kategorisasi agresif dan tidak agresif.

Instrument penelitian ini menggunakan teori perilaku agresif dari Krahe. Menurut Krahe (2005:41), yang dimaksud dengan perilaku agresif dalam penelitian ini adalah tindakan menyakiti oleh siswa SMA Negeri 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015 terhadap orang lain baik secara fisik maupun psikis dengan adanya unsur kesengajaan, adanya sasaran, dan bertujuan untuk menyakiti atau menghancurkan orang lain yang dibatasi pada aspek keagresifan, melawan perintah, merusak, dan permusuhan.

- a. Aspek keagresifan, yaitu perilaku yang memiliki sifat keagresifan ditunjukkan dengan indikator; 1) berkelahi dengan teman sebaya, 2)

secara fisik menyerang orang lain, dan 3) berlaku kasar terhadap orang lain.

- b. Aspek melawan perintah, yaitu perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk menentang atau tidak mengikuti aturan ditunjukkan dengan indikator; 1) tidak mengikuti perintah/aturan, 2) membangkang atas perintah guru dan orang tua
- c. Aspek merusak, merupakan tindakan-tindakan yang bertujuan untuk merusak ditunjukkan dengan indikator; 1) membuat keonaran, 2) merusak barang-barang pribadi, 3) merusak barang-barang milik orang lain.
- d. Aspek permusuhan, yaitu tindakan-tindakan yang menunjukkan permusuhan ditunjukkan dengan indikator; 1) suka bertengkar, 2) berlaku kejam terhadap orang lain, dan 3) menaruh rasa dendam.

Di bawah ini akan menjelaskan kisi-kisi instrument perilaku agresif yang terdiri dari 66 butir item. Dalam aspek keagresifan terdiri dari tiga indikator, masing-masing indikator berisikan 6 butir pernyataan. Dalam aspek melawan perintah memiliki dua indikator yang berisikan masing-masing indikator adalah 6 butir item pernyataan. Dalam aspek merusak terdapat tiga indikator dengan masing-masing indikator berisikan 6 butir pernyataan. Dalam aspek permusuhan juga terdapat tiga indikator yang terdiri dari masing-masing indikator adalah 6 butir pernyataan.

Dalam tahapan *build in try out* dalam penelitian ini, peneliti memberikan angket instrument perilaku agresif siswa kepada seluruh kelas XI dan sekaligus peneliti melakukan penelitian terhadap seluruh kelas XI SMAN 8 Bekasi. Penjabaran pengembangan instrumen perilaku agresif dapat dilihat pada tabel 3.3 di bawah ini.

Tabel 3.3
Pengembangan Kisi-kisi Instrumen Perilaku Agresif Siswa

No	Aspek	Indikator	Jumlah Item	
			No. Soal	Jumlah
1	Keagresifan (Perilaku yang memiliki sifat keagresifan)	Berkelahi dengan teman sebaya	1,2,3,4,5,6	6
		Secara fisik menyerang orang dewasa atau orang lain	7,8,9,10,11,12	6
		Berlaku kasar terhadap orang lain	13,14,15,16,17,18	6
2	Melawan perintah (perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk menentang atau tidak mengikuti aturan)	Tidak mengikuti perintah/aturan	19,20,21,22,23,24	6
		Membangkang terhadap orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya	25,26,27,28,29,30	6
3	Merusak(tindakan-tindakan yang bertujuan untuk merusak)	Membuat keonaran	31,32,33,34,35,36	6
		Merusak barang-barang pribadi	37,38,39,40,41,42	6
		Merusak barang-barang milik orang lain	43,44,45,46,47,48	6
4	Permusuhan (tindakan-tindakan yang menunjukkan permusuhan)	Remaja suka bertengkar	49,50,51,52,53,54	6
		Berlaku kejam terhadap orang lain	55,56,57,58,59,60	6
		Menaruh rasa dendam	61,62,63,64,65,66	6
Jumlah				66

Berdasarkan instrument yang telah diberikan kepada seluruh siswa kelas XI SMA 8 Bekasi dapat menghasilkan perhitungan nilai validitas dengan kriteria t hitung ≥ 1.980 diperoleh item pernyataan yang dinyatakan valid ialah sebanyak 66 dari 66 item. Adapun item pernyataan yang dianggap valid dan tidak valid menggunakan t hitung dapat dilihat pada tabel 3.3 berikut:

Berdasarkan hasil uji validitas menyatakan 66 butir pernyataan yang telah diberikan kepada seluruh kelas XI SMAN 8 Bekasi adalah hasilnya valid, berikutnya adalah tabel 3.4 yang akan menjabarkan hasil uji reliabilitas. Hasil reliabilitas dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 3.4
Hasil Uji *Reliability*
Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	66

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan program *SPSS 16.0*, diperoleh hasil sebagai berikut yaitu hasil koefisien Cronbach's Alpha adalah 0,952 yang berada pada tingkat reliabilitas sangat tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrument perilaku agresif dapat digunakan dengan baik dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data mengenai perilaku agresif siswa SMA.

E. Prosedur Penelitian

1. Pelaksanaan *Pre-test*

Penyebaran angket kontrol diri siswa dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi. Kelas XI SMAN 8 Bekasi terbagi menjadi empat kelas yaitu kelas XI IIS 1 dan XI IIS2, serta XI MIA1 dan XI MIA 2. Penelitian diawali dengan memberikan *pre-test*. *Pre-test* dilakukan sebagai tes awal

untuk mendapatkan data mengenai gambaran umum perilaku agresif siswa kelas XI.

2. Rumusan intervensi teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015

a. Rasional

Perilaku agresif merupakan perilaku deduktif yang berpotensi merusak dan menyakiti orang lain dan dirinya sendiri. Pada semua fase perkembangan manusia selalu ditemukan fenomena perilaku agresif. Dalam penelitian ini, peneliti hanya fokus pada fenomena perilaku agresif pada remaja karena ini merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang fungsi-fungsi fisik dan psikisnya belum optimal. Dvorak et. al. (2013) dalam penelitiannya menyatakan bahwa meningkatnya proses psikologis individu dapat berdampak pada munculnya perilaku impulsif. Aspek-aspek impulsif tersebut memicu labilitas emosi sehingga cenderung memunculkan perilaku agresif.

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Pada masa remaja ini perasaan remaja lebih peka, sehingga menimbulkan jiwa yang sensitif dan peka terhadap diri dan lingkungannya. Remaja menjadi seseorang yang sangat mementingkan dirinya sendiri sehingga tidak menyukai hal-hal yang mengganggu identitas para remaja. Remaja untuk mempertahankan identitas dirinya sering kehilangan kontrol diri, oleh karena itu terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilaksanakan oleh remaja dan salah satunya adalah memperkuat *self-control* agar tidak terjadi perilaku agresif yang akan merugikan orang lain (kemampuan mengendalikan diri) Havighurst (Yusuf, 2008: 25-26).

Pada masa remaja, individu mengalami tekanan yang kuat dari dalam dirinya sebagai akibat dari kepesatan pertumbuhan fisik dan lingkungan sosialnya. Selain itu, meluasnya arena mobilitas sosial juga berkontribusi

menjadi penyebab tekanan yang dialami remaja. Masa remaja juga disebut sebagai peralihan yang menentukan kualitas kehidupan individu di masa berikutnya. Jika remaja berhasil melampaui tekanan-tekanan biologis dari dalam dirinya dan tekanan sosio-psikologis dari lingkungan sosialnya, maka dimungkinkan akan dapat memasuki masa dewasa dengan penuh kemandirian dan tanggung jawab. Sebaliknya jika gagal, maka selanjutnya akan mengalami banyak kesulitan untuk mencapai kedewasaan, hal ini memungkinkan perilaku destruktif yang dapat merusak dan menyakiti dirinya sendiri maupun orang lain.

Perilaku agresif merupakan salah satu bentuk destruktif yang kerap kali dialami individu pada masa remaja. Data Pusat Pengendalian Gangguan Sosial DKI Jakarta pada tahun 2009 menyebutkan 0,08 persen atau 1.318 dari 1.647.835 siswa SD, SMP, dan SMA di DKI Jakarta terlibat tawuran. Angka tersebut mengalami peningkatan dari tahun ke tahun (Lampost.co, 20 November 2013). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memaparkan kasus kekerasan pelajar antara usia 9-20 tahun yang dilaporkan ke pihak kepolisian mengalami peningkatan 20 persen pada tahun 2013 (Okezone.com, 2 Januari 2014).

Banyak kasus terjadi dikalangan remaja yang cenderung merupakan perilaku menyimpang siswa yang disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri yang menimbulkan perilaku agresif. Kasus terbaru, seorang siswa SMK yang menyiram air keras didalam bus karena marah kepada siswa yang menjadi musuh sekolahnya sehingga ada 14 korban yang terkena air keras dan menderita luka (Tribun News, 2013). Kasus lain adalah tawuran antar pelajar SMK di Karawang yang menewaskan satu orang pelajar karena ditusuk menggunakan pisau (Karawang News, 2013).

Upaya untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa di sekolah seyogyanya menjadi perhatian serius sekolah khususnya bidang bimbingan dan konseling. Dalam hal ini, guru bimbingan dan konseling penting menyelenggarakan layanan responsive. Yusuf dan Nurihsan (2008:28)

menyatakan layanan responsif merupakan layanan bantuan bagi para siswa yang memiliki kebutuhan atau masalah yang memerlukan bantuan pertolongan dengan segera. Layanan ini lebih bersifat kuratif, sehingga strategi yang digunakan adalah konseling.

Dalam penelitian, peneliti memilih konseling kelompok dengan alasan memberikan kesempatan bagi setiap anggota untuk saling memberi umpan balik (*feedback*) dan pengalaman belajar bagi siswa. Konseling kelompok membantu siswa untuk mampu mengelola dirinya. Artinya, siswa dituntut untuk mampu berhubungan secara baik dengan dirinya dalam memahami, mengarahkan, dan menghargai dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi dan menyelesaikan persoalan yang ada.

Konseling yang dimaksudkan untuk mereduksi perilaku agresif pada siswa dengan menggunakan teknik konseling restrukturisasi kognitif. Pemilihan konseling restrukturisasi kognitif ini didasarkan pada asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosi yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap dan persepsi konseli.

b. Tujuan

Tujuan konseling restrukturisasi kognitif dalam penelitian ini adalah mengubah kesalahan berfikir berupa pikiran negatif/irasional menjadi lebih konstruktif, sehingga menimbulkan pola berfikir yang adaptif serta menyadari individu mengenai pentingnya peranan kognisi, sehingga tujuan hasil dari konseling restrukturisasi kognitif ini dapat mereduksi perilaku agresif siswa.

c. Kompetensi Konselor

Suatu hubungan yang baik antara konselor dan konseli diperlukan agar konseling dapat berjalan efektif. Beberapa bentuk konseling berasumsi alasan utama individu menjadi lebih baik dalam konseling adalah karena adanya hubungan yang positif antara konselor dan konseli.

Konseling restrukturisasi kognitif merupakan konseling kolaboratif antara konselor dan konseli. Konselor berupaya mempelajari, memahami

maksud dan tujuan yang diharapkan serta kemudian membantu konseli mencapai tujuan yang diharapkan serta kemudian membantu konseli mencapai tujuan yang diharapkan. Pada konseling restrukturisasi kognitif peran konselor adalah mendengarkan, mengajarkan, dan mendorong konseli berbicara, belajar, dan melaksanakan apa yang dipelajari. Kompetensi lainnya adalah:

1. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai konsep agresif.
2. Memiliki pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan yang memadai dalam teknik restrukturisasi kognitif.
3. Memahami karakteristik siswa SMAN 8 Bekasi yang merupakan subjek dari penelitian.

d. Sasaran Intervensi

Program intervensi dengan teknik konseling restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku agresif siswa dilakukan terhadap siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi Tahun Ajaran 2014/2015 yang memiliki tingkat pengendalian diri yang tinggi ditinjau dari beberapa aspek yakni: Keagresifan (Perilaku yang memiliki sifat keagresifan), Melawan perintah (perilaku yang menunjukkan adanya keinginan untuk menentang atau tidak mengikuti aturan), Merusak (tindakan-tindakan yang bertujuan untuk merusak), dan Permusuhan (tindakan-tindakan yang menunjukkan permusuhan).

e. Personel yang Dilibatkan

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan di Sekolah. Pelaksanaan program bimbingan dan konseling menjadi tanggung jawab bersama antara personel sekolah. Personel yang paling bertanggung jawab terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal siswa adalah guru bimbingan dan konseling. Personel yang terlibat dalam sesi konseling ini adalah peneliti dan guru Bimbingan dan Konseling sekolah tersebut. Guru Bimbingan dan

Konseling sekolah tersebut berperan sebagai sumber data atau informasi mengenai siswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini serta membantu peneliti dalam menjalankan proses konseling yang akan dilaksanakan, sedangkan peneliti berperan sebagai konselor dalam sesi konseling ini.

f. Langkah-langkah Intervensi

Teknik restrukturisasi kognitif mengidentifikasi gangguan emosional (*emotional disorder*) dengan mencari emosi negatif, pikiran otomatis dan keyakinan utama. Berikut adalah tahapan implementasi restrukturisasi kognitif dalam mereduksi perilaku agresif siswa.

1. Tahapan pertama: diagnosa

Diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling.

2. Tahapan kedua: mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Dalam tahapan kedua ini, peneliti melakukan pertemuan konseling sebanyak dua kali pertemuan kepada siswa.

3. Tahapan ketiga: memonitor pikiran-pikiran siswa melalui *Thought Record*.

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Dalam tahapan ketiga ini peneliti melakukan konseling sebanyak tiga kali pertemuan dengan waktu yang telah ditentukan oleh semua anggota kelompok konseling ini.

4. Tahapan keempat: Intervensi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi

pikiran-pikiran yang positif. Dalam sesi konseling ini peneliti mengadakan tiga kali pertemuan dengan para anggota kelompok,

sehingga peneliti juga mendapatkan hasil yang dapat terlihat dari diri siswa.

Tabel 3.5
Gambaran Pelaksanaan Intervensi

Sesi	Tahapan Intervensi	Jenis Intervensi	Tujuan	Waktu Pelaksanaan
Pre Test				
Sesi I	-	Pengenalan (Attending)	Membangun hubungan yang positif dengan siswa	1X 40 Menit
Sesi II	Diagnosa	Konseling Kelompok dengan tema “Siapakah Aku”	Tujuan sesi ini adalah untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan penanganan pada proses konseling	1X 60 Menit
Sesi III	Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif siswa	Konseling Kelompok dengan tema “Aku Benci Sifat Burukku”	Tujuan sesi konseling ini adalah membantu konseli untuk menyadari	1X 60 Menit

			disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki	
(Pertemuan kedua dari sesi III)	Pertemuan lanjutan dari sesi ketiga, mengidentifikasi dampak-dampak dari pikiran-pikiran negatif siswa	Konseling Kelompok	Tujuan sesi konseling ini adalah membantu konseli dalam menyadari dampak-dampak dari pikiran konseli yang negatif	1X60 Menit
Sesi IV	Memonitor pikiran-pikiran siswa melalui <i>Thought Record</i>	Konseling Kelompok dengan tema “Aku, Kegiatanku, dan Pikiran Negatifku”	Tujuan sesi konseling ini adalah membantu siswa mencatat hal-hal apa saja kegiatan konseli sehari-hari dan membantu siswa mencatat pikiran-pikiran negatif konseli yang menyebabkan siswa	1X 60 Menit

			berperilaku agresif	
(Pertemuan kedua dari sesi IV)	Membantu siswa dalam membuat <i>Thought Record</i> mengenai kejadian atau peristiwa apa saja yang menyebabkan para konseli menjadi agresif.	Konseling Kelompok “Berbagi Kisahku”	Tujuan sesi konseling ini adalah membantu para anggota kelompok dalam mengingat pikiran-pikiran negatif apa saja yang membuat para siswa menjadi agresif	1X60 Menit
(Pertemuan ketiga dari sesi IV)	Membantu siswa dalam membuat <i>Thought Record</i> yang berisi dampak yang dapat timbul dari perilaku agresifnya	Konseling Kelompok “Berbagi Kisah”	Tujuan dari sesi konseling ini adalah membantu siswa dalam menyadari dampak-dampak yang akan ada jika para siswa berperilaku agresif	1X60 Menit
Sesi V	Intervensi pikiran-pikiran negatif siswa menjadi pikiran-	Konseling Kelompok dengan	Tujuan sesi konseling ini adalah	1X 60 Menit

	pikiran yang positif	tema “Aku dan Masa Depan yang Positif”	membantu merubah pikiran-pikiran negatif siswa yang negatif menjadi positif	
(Pertemuan Kedua dari sesi IV)	Melakukan intervensi dampak dari pikiran-pikiran yang negatif menjadi positif	Konseling Kelompok “Kerugian adalah berpikiran negatif VS Keuntungan adalah berpikiran yang positif”	Tujuan sesi konseling ini adalah membantu siswa untuk menjadi pribadi yang beruntung atau menjadi pribadi yang selalu berpikiran positif jangan menjadi pribadi yang mengalami rugi karena berpikiran negatif.	1X60Menit
(Pertemuan Ketiga dari Sesi IV)	Menanamkan pikiran positif kepada siswa	Konseling Kelompok “Hari Baruku”	Tujuan sesi konseling ini adalah membantu siswa dalam	1X60 Menit

			menanamkan pikiran-pikiran positif kepada siswa sehingga siswa dapat berfikir positif selalu dalam setiap situasi.	
Post Test				

g. Proses Pelaksanaan Intervensi

Pre-test

Pre-test dilaksanakan pada tanggal 14 Oktober 2014, *Pre-test* berlangsung di ruang kelas masing-masing dengan waktu yang telah disepakati oleh guru BK SMAN 8 Bekasi dan diikuti oleh 118 siswa. Pada setiap pertemuan di kelas awalnya peneliti mengucapkan salam kemudian memperkenalkan diri kepada siswa, peneliti menjelaskan tujuan yang akan dicapai dari pertemuan hari ini. Kegiatan selanjutnya adalah menjelaskan petunjuk pengisian angket, angket yang disebarakan memiliki 66 item, pernyataan item berbentuk pernyataan yang akan dipilih oleh siswa, dan siswa akan memilih diantara 5 alternatif jawaban dari setiap pernyataannya

Setelah siswa memahami petunjuk dari angket, kegiatan selanjutnya adalah menyebarkan angket beserta lembar jawaban yang akan diisi oleh siswa. Siswa diberikan waktu untuk mengisi angket selama 25 menit, siswa terlihat serius mengisi angket dengan membaca pernyataan angket dengan sungguh-sungguh.

Siswa satu persatu menyelesaikan angket dan mengumpulkan kepada peneliti. Dalam waktu 25 menit seluruh siswa menyelesaikan angket, dan duduk kembali ke posisi duduk mereka masing-masing. Berikutnya

peneliti mengucapkan terimakasih atas partisipasi siswa dalam mengisi angket yang peneliti sebarakan.

Sesi I

Tahap pelaksanaan konseling restrukturisasi kognitif didasarkan atas kesepakatan antara peneliti sebagai konselor dengan para siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi yang menjadi sampel dan konseli. Kesepakatan terkait dengan waktu, tempat, dan alat/media yang digunakan. Proses Konseling dalam penelitian ini direncanakan 6 sesi dengan alokasi waktu kurang lebih 45menit/sesi.

Kegiatan dilaksanakan pada minggu terakhir di bulan Oktober, tepatnya pada tanggal 27 Oktober 2014 pada pukul 10.30, kegiatan dilaksanakan di ruang kelas XI IIS 1. Untuk memulai kegiatan peneliti terlebih dahulu mengucapkan salam kepada siswa, kemudian berdoa bersama untuk kelancaran kegiatan hari ini. Kegiatan selanjutnya yaitu mengabsen siswa satu persatu untuk lebih mengenal siswa dan mengetahui jumlah siswa yang hadir dan tidak hadir. Kegiatan dihadiri oleh 10 siswa.

Setelah siswa diabsen peneliti melakukan kegiatan “*ice breaking*” untuk mencairkan suasana dan menambah keakraban dengan siswa. *Ice breaking* yang diberikan adalah permainan “senam gaul”, permainan bertujuan untuk melatih konsentrasi siswa, dan memfokuskan siswa untuk berada dalam kegiatan. Peraturan dari permainan adalah peserta diminta untuk menirukan gaya pemandu permainan yaitu peneliti sendiri, peserta menirukan apa yang dilakukan oleh peneliti yang dilakukan perlahan-lahan namun semakin lama semakin cepat. Bagi peserta yang salah akan mendapatkan hukuman, hukuman berupa hal yang ringan-ringan saja. Siswa sangat antusias mengikuti permainan dan ada beberapa orang yang salah mendapatkan hukuman tetapi hal itu membuat mereka tertawa dan akan berusaha untuk lebih konsentrasi.

Peneliti memberikan gambaran tentang kegiatan yang akan dilakukan oleh siswa selama beberapa minggu ke depan. Peneliti memberikan gambaran singkat mengenai teknik konseling kognitif dalam mereduksi

perilaku agresif. Setelah menjelaskan tentang teknik teknik restrukturisasi kognitif kemudian peneliti mengajak siswa untuk membuat ‘kontrak belajar’, kontrak belajar yang disepakati adalah siswa hendaknya mengikuti seluruh kegiatan dan selama 45 menit kegiatan di kelas siswa dilarang izin keluar kelas dan jadwal kegiatan disamakan dengan jadwal BK di sekolah. Setelah adanya kesepakatan dan kesediaan siswa untuk menjalani kesepakatan itu dengan sungguh-sungguh. Setelah menyepakati kontrak dengan siswa kemudian menanyakan kesiapan siswa, dan siswa menjawab bahwa mereka siap untuk mengikuti kegiatan. Kegiatan terakhir pada adalah kegiatan penutup untuk pertemuan hari ini, yakni berdoa bersama-sama atas kelancaran kegiatan hari ini.

Sesi II

Konselor membuka pertemuan dan menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan, setelah itu mengecek kehadiran siswa. Sesi ini bertujuan untuk membantu konseli agar lebih mengenal siapakah dirinya lebih dalam lagi dan membantu konselor untuk menganalisa mengenai pribadi dan pola pikir siswa. Dalam sesi ini konseli diminta untuk memperkenalkan dirinya, kelebihan, kekurangannya, siswa menyebutkan hal-hal apa saja yang menyebalkan buat siswa, dan pengalaman-pengalaman baik maupun buruk apa saja yang sudah pernah dialami oleh siswa. Semua pokok-pokok bahasan tersebut siswa paparkan di dalam kelompok sehingga di dalam anggota konseling ini dapat saling mengenal dan dapat saling memberikan masukan untuk para anggota kelompok. Pada akhir sesi konseling ini konselor dan seluruh anggota kelompok menarik kesimpulan secara bersama-sama, lalu menutup pertemuan dengan berdoa bersama-sama menurut kepercayaan agama masing-masing.

Sesi III

Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam, menyampaikan maksud dan mengecek kehadiran siswa. Dalam sesi ini konselor mengadakan dua kali pertemuan. Tujuan sesi konseling yang pertama ini adalah menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki,

sedangkan tujuan sesi konseling kedua dalam sesi konseling adalah menyadari siswa dampak-dampak apa saja yang akan timbul jika siswa berpikiran negatif. Pada sesi konseling ini para siswa diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan yang pernah dialami para siswa dan anggota kelompok lainnya mendengarkan dan menanggapi cerita pengalaman yang telah diceritakan oleh anggota kelompok. Setelah semua anggota kelompok saling berbagi pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, lalu konselor dan anggota kelompok menarik kesimpulan bersama-sama setelah itu mempersilahkan para siswa untuk berdoa menurut kepercayaannya masing-masing.

Sesi IV

Konselor membuka sesi konseling kali ini sama seperti membuka sesi konseling sebelumnya yaitu membuka dengan salam, lalu menjelaskan tujuan sesi konseling kali ini dan mengecek daftar kehadiran siswa. Dalam sesi keempat konselor mengadakan tiga kali pertemuan. Tujuan sesi konseling yang pertama kali ini adalah membantu siswa untuk mencatat kegiatan-kegiatan keseharian mereka dan mencatat pikiran-pikiran negatif apa saja yang terdapat di tiap anggota kelompok, tujuan sesi konseling kedua dalam sesi ini adalah membantu siswa mengingat penyebab siswa berpikir negatif yang mengakibatkan siswa menjadi agresif, dan tujuan pertemuan ketiga dalam sesi konseling ini adalah membantu siswa memberikan dampak-dampak apa saja yang akan timbul jika siswa berpikir negatif. Segala hal yang telah dicatat oleh para siswa mereka kumpulkan kembali kepada konselor. Setelah seluruh siswa mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh konselor, lalu konselor menutup pertemuan dengan menarik kesimpulan secara bersama-sama, kemudian menutup pertemuan dengan berdoa bersama-sama sesuai kepercayaan dan agama masing-masing.

Sesi V

Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam, menyampaikan maksud dan mengecek kehadiran siswa. dalam sesi konseling kali ini konselor mengadakan tiga kali pertemuan. Tujuan sesi konseling yang pertama ini adalah membantu konseli mengubah pemikiran negatif siswa menjadi lebih positif, tujuan pertemuan kedua dalam sesi konseling kali ini adalah menjadikan siswa yang beruntung karena selalu berpikir positif dan jangan menjadi pribadi yang menjadi rugi yang diakibatkan dari pikiran yang negatif, tujuan pertemuan ketiga dari sesi konseling ini adalah menanamkan pola pikir yang positif kepada seluruh siswa dalam setiap keadaan. Dalam sesi konseling ini konselor memberikan penguatan-penguatan positif untuk para siswa yang mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan di masa lalunya yang menyebabkan siswa menjadi agresif, hal ini dapat dilakukan seperti memberikan pernyataan-pernyataan positif (misalnya, “saya melakukan pekerjaan atau tindakan yang baik maka saya akan mendapatkan hasil yang baik pula”). Penguatan ini dapat siswa dapatkan dari orang tua, guru, maupun dari para guru BK di sekolahnya sehingga dari penguatan-penguatan yang positif dapat membantu siswa mengopersionalkan perilaku-perilaku yang diinginkan. Pada akhir sesi konseling ini konselor menarik kesimpulan dengan para siswa dan menutup pertemuan dengan mempersilahkan para konseli berdoa sesuai kepercayaan dan agama masing-masing.

Post Test

Posttest diberikan satu minggu setelah sesi konseling selesai. Posttest dilakukan untuk melihat dan mengukur gambaran perilaku agresif siswa setelah diberikan perlakuan (intervensi). Hasil yang diperoleh dari perbedaan pretest dan posttest untuk mengukur efektivitas konseling restrukturisasi kognitif untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas XI SMAN 8 Bekasi tahun ajaran 2014/2015.

F. Analisis Data

Sesuai dengan pertanyaan penelitian, untuk mengetahui efektivitas Teknik *Restrukturisasi kognitif* untuk mereduksi perilaku agresif siswa dilakukan observasi awal mengenai kondisi perilaku agresif siswa, antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum pemberian *treatment*, kemudian dilakukan *treatment* pada kelompok eksperimen, setelah selesai dilakukan kembali observasi akhir pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk kemudian di bandingkan perbedaannya. Pengujian perbedaan dua rata-rata, serta analisis yang digunakan uji beda data ordinal.