

# Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Self Control* untuk Mereduksi Perilaku Agresif Fisik Siswa SMA

Maria Gregoria Nona Diogo<sup>1</sup>, Blasius Boli Lasan<sup>1</sup>, IM Hambali<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Bimbingan dan Konseling-Universitas Negeri Malang

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 05-10-2021

Disetujui: 05-11-2021

### Kata kunci:

*training guide;*  
*self-control techniques;*  
*physical aggressive behaviour;*  
*panduan pelatihan;*  
*teknik self control;*  
*perilaku agresif fisik*

## ABSTRAK

**Abstract:** This study aims to produce a technique training guide self-control to reduce physical aggressive behaviour of high school students by meeting the acceptance criteria product through expert testing of guidance and counselling materials, learning media expert testing and prospective user testing. This research and development research uses the research and development model of Borg & Gall (1983). The subjects of this research are BK experts, media experts and potential users. The feasibility of this guide is based on an assessment carried out by two BK experts, two learning media experts and two potential users. The data obtained in this research and development are in the form of numerical data and verbal data. Analysis of the results of the expert and prospective user assessments used the analysis inter-rater agreement model to determine the level of acceptance of the guide. The results of the assessment from the BK expert gave an assessment of 1.00 which had a very high validity number, the media expert gave an assessment of 1.00 which had a very high validity number and prospective users gave an assessment of 1.00 which had a very high validity number so that it can be concluded that the guide developed to meet product acceptance criteria.

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan panduan pelatihan teknik *self-control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA dengan memenuhi kriteria keberterimaan produk melalui uji ahli materi bimbingan dan konseling, uji ahli media pembelajaran dan uji calon pengguna. Kemudian penelitian dan pengembangan ini menggunakan model penelitian dan pengembangan Borg & Gall (1983). Subjek pada penelitian ini yaitu ahli BK, ahli media dan calon pengguna. Perolehan data pada penelitian dan pengembangan ini menggunakan analisis *inter-rater agreement model* untuk mengetahui tingkat keberterimaan panduan. Hasil penilaian dari ahli BK memberikan nilai 1,00 yang memiliki angka validitas sangat tinggi, ahli media memberikan nilai 1,00 yang memiliki angka validitas sangat tinggi, dan calon pengguna memberikan nilai 1,00 yang memiliki angka validitas sangat tinggi, sehingga disimpulkan bahwa panduan yang telah dikembangkan memenuhi kriteria keberterimaan produk.

## Alamat Korespondensi:

Maria Gregoria Nona Diogo  
Bimbingan dan Konseling  
Universitas Negeri Malang  
Jalan Semarang 5 Malang  
E-mail: maria10grace@gmail.Com

Masa remaja atau *adolescence* merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja yang memasuki usia lima belas sampai usia delapan belas tahun, pada umumnya berada pada tingkatan sekolah menengah atas. Secara psikologis pada masa ini, usia dimana individu berkembang dan berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia dimana anak-anak tidak lagi merasa lebih rendah dari orang yang berusia lebih tua melainkan setara dengan mereka, setidaknya dalam hal hak. Masa ini juga sering diibaratkan sebagai masa *storm and stress* yaitu masa transisi secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Hurlock, 2002).

Masa remaja menjadi masa yang sulit diatasi oleh anak laki-laki dan perempuan, ada berbagai alasan yang mendasari kesulitan itu terjadi, yaitu pertama, selama masa kanak-kanak masalah yang dilakukan seringkali diselesaikan oleh orang tua tanpa memberikan kesempatan kepada anak tersebut untuk berusaha menyelesaikan masalahnya sendiri. Hal tersebut berdampak buruk pada masa remaja, dimana individu kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang dialami sebagaimana mestinya. Alasan kedua ialah remaja selalu merasa bahwa mereka mampu dalam menyelesaikan masalah, tanpa harus bertanya dan meminta saran dari orang lain. Oleh karena itu, remaja yang berada pada masa ini, cenderung tidak stabil meluapkan emosi, sehingga menyebabkan timbulnya perilaku yang mengarah pada kekerasan dengan bertindak secara agresif (Hurlock, 2002). Perilaku agresif merupakan luapan emosi, amarah dan dendam dari individu yang tidak bisa dikendalikan sehingga memunculkan perilaku dengan tujuan untuk mencelakai, menyakiti, atau melukai orang lain dan dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Hal ini diperkuat oleh

pandangan Baron & Byrne (2000) yang mengemukakan bahwa perilaku agresif sebagai tingkah laku individu yang bertujuan untuk menyakiti individu lain. Perilaku agresif yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu perilaku agresif fisik. Perilaku agresif fisik merupakan tindakan yang dilakukan dengan adanya tujuan melukai, dan menyakiti individu lain secara fisik baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Seperti melakukan penyerangan, melakukan pemukulan, terlibat perkelahian, menendang, mendorong, menghancurkan harta benda serta membuat jebakan untuk menyakiti (Buss & Perry, 1992).

Perilaku agresif fisik remaja di Indonesia akhir-akhir ini, seringkali membuat kekhawatiran yang sangat memprihatinkan dan menjadi topik yang diperbincangkan. Banyaknya kasus yang disoroti oleh media cetak, dan media elektronik, memperlihatkan berbagai kekerasan yang dilakukan oleh para pelajar. Beberapa kasus perilaku agresif yang dilakukan oleh pelajara, dilansir dari surat kabar online yaitu, angka kejadian meningkatnya tindakan agresif remaja pada usia sekolah, ditunjukkan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) memaparkan bahwa, pada tahun 2019 tindakan kekerasan yang dilakukan oleh remaja baik secara fisik terhadap 153 anak yang didominasi terjadi pada tingkat SMP dan SMA kemudian mengalami kenaikan pada tahun 2020. Perilaku-perilaku agresif fisik yang dilakukan oleh remaja didasarkan oleh faktor yang menjadi penyebab munculnya. Sears & Fredman (dalam Situmorang & Pratiwi, 2018) mengemukakan perilaku agresif terjadi karena adanya rasa marah, ketidak mampuan mengendalikan diri, peniruan, kemudian menurut Rodriguez (2004) ingin diakui keberadaannya dengan mendapatkan pengakuan sosial seperti dianggap kuat, hebat serta ingin diterima secara sosial.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan awal dalam bentuk wawancara yang dilakukan dengan konselor memaparkan bahwa banyaknya perilaku agresif fisik yang cenderung meningkat di lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah. Perilaku yang ditunjukkan adalah perilaku agresif fisik seperti memukul yang biasanya dilakukan secara individu maupun kelompok, merusak barang teman ketika marah, saling menyerang, terlibat perkelahian, mendorong satu sama lain, serta menendang teman dengan tujuan menyakiti sehingga menimbulkan kegaduhan dan keributan. Untuk menangani permasalahan ini guru BK hanya memberikan penanganan melalui layanan individu dengan memberikan nasehat, arahan dan saran. Namun, apabila perilaku yang sama masih diulangi, maka akan diberikan sanksi dan hukuman. Guru BK juga belum pernah mengadakan pelatihan yang mengajarkan siswa tentang bagaimana cara siswa mengontrol dirinya. Perilaku agresif fisik seperti ini apabila dibiarkan dan tidak mendapat penanganan akan menyebabkan efek buruk secara umum yaitu, tidak efektifnya proses belajar mengajar di sekolah dan juga efek secara khusus yaitu terganggunya psikis dan fisik. Misalnya, remaja yang memiliki kebiasaan bertindak agresif akan membentuk pola mereka dengan menyelesaikan masalah melalui kekerasan yang berlanjut sampai masa dewasa, sulit mengontrol emosi, tidak adanya kebersamaan, serta mendapat penolakan dari individu lain (Trisnawati, 2014).

Terkait fakta-fakta yang telah diperoleh tentang perilaku agresif fisik yang dilakukan serta dampak negatif yang ditimbulkan, maka diperlukan upaya untuk menyelesaikan masalah tersebut. Konselor yang profesional diharapkan memiliki wawasan dan ilmu pengetahuan yang luas, terampil dengan menggunakan teknik, strategi, dan media yang efektif dalam mewujudkan pencapaian tujuan program layanan bimbingan dan konseling. Hal ini sejalan dengan konteks tugas konselor atau guru BK di sekolah yang sesuai dengan fokus permasalahan berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) pada aspek kematangan emosi dengan tujuan mengajarkan siswa untuk menghindari konflik, bersikap toleran, dan mengekspresikan perasaan yang tidak menimbulkan konflik (DEPDIKNAS, 2008).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan pelatihan teknik *self-control*. Pelatihan teknik *self-control* merupakan suatu strategi yang dapat membantu individu untuk terampil dalam merespon segala sesuatu sesuai dengan norma pribadi dan sosial sehingga tidak memunculkan perilaku agresif (DeWall, dkk., 2011). *Self-control* menjadi faktor pendukung untuk mereduksi perilaku agresif (Guswani & Kawuryan, 2011). Melalui *self-control*, individu akan lebih memahami pemicu-pemicu terjadinya perilaku yang akan membahayakan dirinya dan juga orang lain, sehingga memungkinkan mempertahankan perilaku yang baik dan dapat menghilangkan perilaku agresif. Kontrol diri memungkinkan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar yang berlaku seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat sehingga mengarah pada perilaku positif (Tangney, Baumeister 2004).

Pelatihan teknik *self-control* dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pelatihan teknik *self-control* yang dikemukakan oleh Averil Averill (1973) sebagai dasar untuk melakukan pelatihan yang terdiri dari kontrol kognitif (*Cognitive control*) merupakan pelatihan kontrol pikiran dengan cara mengubah pemikiran yang irasional mengenai perilaku agresif fisik menjadi rasional sehingga individu tidak bertindak agresif fisik. Kontrol perilaku (*Behavioral control*) merupakan pelatihan kesiapan individu untuk bertindak atau memberikan respon dengan cara mempengaruhi atau memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan, mengontrol perilaku terdiri dari dua komponen yaitu, mengatur pelaksanaan dan memodifikasi stimulus sehingga tidak bertindak secara agresif fisik. Sedangkan kontrol keputusan (*Decisional control*) merupakan pelatihan individu untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya atau disetujuinya. Pelatihan teknik *self-control* dapat mereduksi perilaku agresif, hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian Dedek (2020) yang berjudul efektivitas teknik *self-control* dengan tujuan mengatasi perilaku agresif negatif di SMA Negeri 12 Pekanbaru. Penelitian tersebut membuktikan bahwa adanya perbedaan *pretest* dan *posttest*, hal ini membuktikan pelatihan teknik *self-control* menurunkan perilaku agresif siswa. Penelitian juga dilakukan oleh Rakasiwi (2018) membuktikan bahwa *self-control* efektif mengurangi perilaku agresif. Sentana & Kumala (2017) yang berjudul perilaku agresif dan *self-control* pada remaja di Banda Aceh menunjukkan hasil yaitu, semakin tinggi

tingkat kontrol diri maka akan semakin rendah tingkat perilaku agresif. Selanjutnya Maisaroh & Afriyati (2016) dalam hasil penelitiannya membuktikan bahwa *self-control* efektif mereduksi perilaku agresif. Begitu pula Yahya & Megalia (2016) hasil penelitiannya membuktikan bahwa *self-control* efektif mereduksi perilaku agresif. Dari beberapa kajian penelitian terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik *self-control* dapat digunakan untuk mereduksi perilaku agresif, oleh karena itu pelatihan yang tepat untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa yaitu menggunakan teknik *self-control*.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu, dalam penelitian ini mengembangkan sebuah panduan layanan bimbingan dan konseling menggunakan pelatihan teknik *self-control* melalui pendekatan konseling CBT dengan tujuan mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA. Pendekatan CBT memandang bahwa pola pemikiran individu pada dasarnya terbentuk melalui rangkaian yang berkaitan, yaitu rangkaian stimulus kognisi dan respon (SKR). Rangkaian ini menjelaskan bahwa proses kognitif merupakan faktor yang sangat berpengaruh dan menentukan dalam menjelaskan proses berpikir, merasa dan bertindak (Oemarjoedi, 2003). Pendekatan konseling *Cognitive behavior therapy* menganggap bahwa, masalah yang dialami oleh individu berasal dari cara berpikir yang salah dan menyimpang. Hal tersebut senada dengan pandangan Beck (2011) yang mengungkapkan bahwa pendekatan CBT dapat digunakan untuk memodifikasi tindakan agresif yang merupakan perilaku yang tidak diinginkan. Berdasarkan pembahasan diatas, penelitian ini diharapkan menghasilkan panduan dengan menggunakan teknik *self-control* dengan setting layanan konseling kelompok CBT untuk mereduksi perilaku agresif fisi siswa

## METODE

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *research and development* atau penelitian dan pengembangan. Tujuan penelitian ini yaitu, menghasilkan panduan pelatihan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA. Model penelitian yang digunakan adalah model (Borg & Gall, 1983). Penelitian dan pengembangan ini, peneliti melakukan adaptasi dari tahap-tahap model Borg & Gall. Prosedur penelitian dan pengembangan panduan pelatihan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA terdiri dari tahap pertama studi pendahuluan, tahap dua perencanaan, tahap tiga pengembangan produk, tahap empat validasi ahli, tahap lima revisi produk, tahap enam uji calon pengguna, tahap tujuh revisi produk awal, dan tahap delapan produk akhir. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa, wawancara, instrumen uji ahli dan calon pengguna, skala perilaku agresif fisik. Penilaian dilakukan untuk mengetahui tingkat keberterimaan panduan yang dikembangkan yaitu, panduan pelatihan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA. Panduan yang dikembangkan mengacu pada *the program evaluations standar* Comitte (1994) yang terdiri dari aspek ketepatan, kegunaan, kelayakan, kemudahan dan kemenarikan sehingga menghasilkan panduan yang memenuhi kriteria keberterimaan. Penilaian dilakukan oleh dua ahli BK, dua ahli media serta dua calon pengguna yaitu konselor SMA kemudian dianalisis menggunakan data numerik dan data verbal. Data numerik dianalisis menggunakan analisis *inter-rater agreement model* Gregory (2011) berdasarkan hasil uji ahli BK, ahli media dan calon pengguna. Validasi penilaian mengacu pada klasifikasi validitas yang dikemukakan oleh Gregory. Data verbal dilakukan berdasarkan kritik, masukan dan saran dari ahli dan calon pengguna sehingga menghasilkan panduan yang memenuhi kriteria keberterimaan.

## HASIL

Produk yang dihasilkan pada penelitian dan pengembangan ini berupa panduan pelatihann teknik self control untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA bagi konselor. Komponen-komponen panduan yang dikembangkan yaitu, BAB I pendahuluan berisi, rasional, tujuan panduan, dan komponen materi. Bab II berisi, petunjuk pelaksanaan, sasaran pengguna, sasaran pelatihan, strategi intervensi dan jadwal pelatihan. Kemudian Bab III berisi prosedur pelaksanaan yang terdiri dari materi pelaksanaan. Bab IV berisi evaluasi pelaksanaan. Daftar rujukan, glosarium dan riwayat hidup pengembang. Analisis data menggunakan *inter-rater agreement model* Gregory untuk menghitung kesepakatan para ahli dan calon pengguna sebagai berikut:

### Pendapat Ahli 1

Pendapat Ahli 2	Relevansi Rendah (1-2) Relevansi Tinggi (3-4)	Relevansi Rendah (1-2)	Relevansi Tinggi (3-4)
		A	B
	C	D	

Gambar 1. Analisis Inter-Rater Agreement Model Gregory (2011)

$$\text{Indeks Uji Ahli} = \frac{D}{A + B + C + D}$$

Hasil analisis data numerik memperoleh penilaian dari ahli BK meliputi kriteria keberterimaan pada aspek ketepatan, kegunaan, kelayakan, kemudahan memperoleh nilai 1,00. Penilaian ahli media meliputi aspek ketepatan, kegunaan dan kemenarikan memperoleh nilai 1,00. Penilaian calon pengguna meliputi aspek ketepatan, kegunaan, kelayakan, kemudahan dan kemenarikan memperoleh nilai 1,00. Berdasarkan hasil penilaian ahli dan calon pengguna memperoleh nilai 1,00 sehingga dapat disimpulkan bahwa memiliki kategori validitas sangat tinggi. Adapun hasil analisis data verbal berdasarkan saran masukan dari hasil uji ahli dan calon pengguna dianalisis secara deskriptif untuk menjadi bahan revisi kesempurnaan panduan.

## PEMBAHASAN

Pengembangan panduan pelatihan teknik *self-control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA mendapatkan penilaian dari ahli BK, ahli media serta calon pengguna sehingga memperoleh nilai validitas sangat tinggi dan memenuhi kriteria keberterimaan. Menurut Sudarnoto (2005) buku panduan merupakan buku yang berisi petunjuk penggunaan panduan, dan juga berisi prosedur-prosedur pelaksanaan secara bertahap. Sama halnya, panduan pelatihan teknik *self-control* juga berisi mengenai petunjuk-petunjuk penggunaan serta prosedur-prosedur pelaksanaan pelatihan yang telah disusun secara sistematis. Berdasarkan pandangan tersebut panduan yang dikembangkan terdiri dari komponen-komponen yang didalamnya berisi petunjuk pelaksanaan atau tata cara pelaksanaan dan juga dilengkapi prosedur pelaksanaan sehingga sehingga jelas dan mudah dipahami. Penilaian dilakukan melalui dua tahapan, pertama dilakukan oleh dua ahli BK dan dua ahli media. Kemudian tahapan kedua yaitu penilaian yang dilakukan oleh dua calon pengguna. Penilaian dilakukan oleh dua ahli BK dan dua ahli media memperoleh nilai yang memenuhi kriteria keberterimaan produk. Panduan dinilai layak digunakan berdasarkan analisis data numerik, namun ada masukan, kritik, dan saran yang diberikan oleh ahli BK yaitu, ahli pertama memberikan masukan bahwa, panduan dilengkapi kata pengantar dan daftar isi, skala perilaku agresif fisik perlu dilengkapi dengan pedoman penskoran dan interpretasi, rumusan tujuan umum dan khusus dari pertemuan 3 sampai 8 disesuaikan dengan dimensi kontrol diri yaitu, kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan, kemudian jelaskan pendekatan konseling kelompok yang digunakan agar terlihat kesesuaian pada setiap tahapan inti disetiap pertemuan dengan pendekatan konseling yang digunakan, dan disetiap pertemuan harus dilengkapi dengan contoh verbalisasi yang menunjukkan implementasi pelatihan teknik *self-control*, serta RPL disesuaikan dengan format RPL konseling kelompok. Ahli kedua memberikan masukan bahwa, pada Bab II tentang pendekatan konseling kelompok perlu ada tahapannya, istilah konseling kelompok adalah anggota kelompok, tujuan hendaknya spesifik terkait topik, tujuan pembuatan keputusan hendaknya terkait topik kontrol keputusan bukan pada kontrol kognitif dan kontrol perilaku, pada tahap kegiatan untuk setiap pertemuan topik kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan hendaknya dieksplisitkan aktivitas kontrol dan interaksi antar anggota kelompok, gambar sampul disesuaikan usia siswa SMA. Ahli media pertama memberikan masukan pada penggunaan bahasa, kemudian ahli media kedua memberikan masukan bahwa komposisi antara gambar dan tulisan pada cover bisa lebih proporsional, dan secara umum media valid dan layak untuk digunakan.

Berdasarkan masukan dari ahli BK dan ahli media, peneliti melakukan perbaikan untuk melanjutkan pada penilaian calon pengguna. Penilaian calon pengguna meliputi aspek ketepatan, kegunaan, kelayakan, kemudahan dan kemenarikan, memperoleh nilai yang memenuhi kriteria keberterimaan produk adapun masukan yang diberikan oleh calon pengguna pertama dan kedua yaitu, penggunaan teknik *self-control* harus tepat pada sasaran siswa yang berperilaku agresif, dan pada penjelasan pendekatan konseling, tahap dan strategi intervensi digabung menjadi satu, masih terdapat kesalahan dalam penulisan, ketidaksesuaian daftar isi, perlu adanya daftar penggunaan istilah. Berdasarkan masukan dari ahli dan calon pengguna peneliti melakukan perbaikan untuk menghasilkan panduan yang layak digunakan.

Penilaian uji ahli media terhadap panduan pembelajaran sesuai dengan PP No. 19/2005 pada pasal 43 dengan ayat (5) mengenai standar nasional pendidikan tentang kelayakan isi, bahasa yang digunakan, tata cara penyajian, dan desain grafis buku. Sama halnya menurut Depdiknas (2008) komponen panduan yang telah ditetapkan terdiri dari keterbacaan, kejelasan penyampaian informasi, kesesuaian penulisan.

Panduan yang dikembangkan sesuai dengan kualitas standar ISO dan (BSNP, 2014) dengan ukuran panduan B5 (17, 5 cm x 25 cm) karena ukurannya yang praktis sehingga mempermudah pembaca dalam menyimpan dan membawa. Diperkuat pandangan Pangesti, dkk (2017) mengemukakan bahwa panduan yang berukuran B5 lebih proporsional karena praktis dan mempermudah pembaca. Bahan pada cover menggunakan *art paper glossy* 210 gram, kertas *art paper glossy* memiliki tingkat kecerahan pada permukaan kertas dan bersifat *glossy* sehingga memberikan kesan mewah pada buku sehingga menarik untuk dilihat.

Panduan yang dikembangkan memiliki sampul kombinasi warna biru dan orange. Warna biru melambangkan ketenangan, kedamaian dengan maksud agar siswa mampu bersikap tenang dan tidak berperilaku agresif fisik, warna kuning dan orange melambangkan kabupaten kaimana yaitu kota senja. Sampul pada panduan menggambarkan ilustrasi perilaku agresif fisik yang disesuaikan dengan usia siswa SMA dan pada panduan ini disertai kata-kata bijak pada bagian cover belakang panduan yang

bertujuan untuk memberikan dorongan pada pembaca untuk tidak berperilaku secara agresif fisik. Hal ini sejalan dengan pandangan Hendro (2020) mengemukakan bahwa kata-kata bijak sebagai inspirasi dan motivasi untuk individu yang mendengar dan membaca. Kata-kata bijak memberikan manfaat bagi individu dalam menjalani kehidupan dengan meningkatkan kebajikan dan juga kebijaksanaan hidup. Kata-kata bijak juga dianggap sebagai kata-kata yang berisi nasihat, dan saran positif yang memiliki makna yang mendalam. Jenis kertas yang digunakan pada panduan ini menggunakan kertas HVS 70-gram yang memperlihatkan kejelasan isi panduan, sehingga pembaca tidak merasa terganggu saat membaca.

Jenis huruf yang digunakan *Times New Roman* dan ukuran 12 *pt* sehingga mudah dipahami oleh pembaca. Hal ini sesuai dengan pandangan Mudzakir (2009) bahwa buku panduan atau bahan ajar yang disusun dengan ukuran 12 *pt*, merupakan ukuran yang seimbang dengan jenis huruf *Times New Roman* dalam pembuatan buku. Pada isi buku panduan disertai gambar-gambar yang bertujuan memberikan daya tarik bagi pembaca, selain itu penggunaan bahasa dalam panduan menggunakan bahasa yang mudah dipahami serta tertera daftar glosarium yang berisi istilah-istilah yang digunakan dalam buku panduan. Pemilihan gambar dan warna pada panduan juga memiliki tujuan untuk mendeskripsikan kepada yang membaca bahwa panduan ini berisi tentang perilaku agresif fisik. Hal ini diperkuat pandangan Sonia (2013) bahwa desain cover dilakukan dengan menggunakan ilustrasi dan juga foto yang dilengkapi dengan perbandingan warna yang didesain semenarik mungkin sehingga memberikan daya tarik untuk pembaca. Pelaksanaan teknik *self-control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik dilaksanakan sebanyak sembilan kali pertemuan menggunakan konseling kelompok CBT yang bersifat pengentasan masalah yang mencakup, pemberian *pretest*, pembinaan hubungan baik, identifikasi masalah, implementasi teknik teknik *self-control* Averill (1973) yang terdiri dari kontrol kognitif, kontrol perilaku dan kontrol keputusan, kemudian dilanjutkan pertemuan terakhir yaitu evaluasi dan terminasi serta melaksanakan *posttest*.

Pengukuran perilaku agresif fisik siswa dilakukan dengan menggunakan skala perilaku agresif fisik siswa. Skala yang digunakan diadopsi dari skala penelitian Buss-Peery *aggression questionnaire scale* yang dikembangkan pada tahun 1992 dan disesuaikan dengan karakter siswa. Panduan yang dikembangkan memiliki keunggulan, yaitu (1) panduan ini dapat digunakan oleh Guru BK SMA atau sederajat yang memiliki permasalahan yang sama pada siswa-siswi di sekolah yaitu perilaku agresif fisik; (2) panduan ini memiliki cover yang menarik bagi pembaca, dan dilengkapi kata-kata bijak pada bagian cover belakang sehingga dapat memotivasi pembaca; (3) pada panduan ini juga dilengkapi gambar-gambar yang menunjang pembaca dalam memahami dan menarik pembaca untuk membacanya; (4) ukuran panduan yang praktis untuk digunakan oleh guru BK dengan ukuran B5 (17,5 CM x 25 cm) yang tidak terlalu besar sehingga mudah dibawa; (5) panduan ini juga berisi materi tentang kebudayaan Jawa yaitu materi mengenai bersikap rukun dan hormat yang dikutip dari buku Frans Magnis Suseno dengan judul *Etika Jawa* kemudian berisi juga materi yang diambil dari kitab suci; (6) panduan ini berisi tugas rumah, lembar refleksi diri dan juga lembar evaluasi pada setiap pertemuan konseling kelompok, untuk mengetahui pemahaman siswa pada setiap pertemuan, (7) pelaksanaan pelatihan menggunakan *setting* layanan konseling kelompok yang bersifat kuratif sehingga pemberian bantuan pada siswa yang telah mengalami masalah agar mampu mengatasi permasalahannya yang sesuai dengan fokus penelitian dan pengembangan ini yaitu perilaku agresif fisik. Pengembangan panduan pelatihan teknik *self-control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa ini juga memiliki kelemahan yaitu, panduan pelatihan teknik *self-control* ini dikembangkan berdasarkan karakteristik siswa SMA St Thomas Aquino Kaimana Papua Barat sehingga memerlukan penyesuaian apabila diterapkan di sekolah lain, pengembangan panduan pelatihan teknik *self-control* terbatas pada siswa SMA yang berperilaku agresif fisik, pengembangan panduan pelatihan teknik *self-control* lebih ditekankan pada perilaku agresif fisik siswa. Selain itu, pengembangan panduan dilakukan hanya sampai pada tahap uji ahli dan calon pengguna.

## SIMPULAN

Kesimpulan hasil penelitian dan pengembangan yaitu menghasilkan panduan pelatihan teknik *self control* untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa SMA layak digunakan oleh konselor (Guru BK) untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa dan telah memenuhi kriteria keberterimaan produk. Hal ini berdasarkan penilaian yang diperoleh dari ahli BK, ahli media dan calon pengguna yang mencakup aspek ketepatan, kegunaan, kelayakan, kemudahan serta kemenarikan yang dianalisis menggunakan *inter-rater agreement model*. Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan adapun saran bagi guru BK dan peneliti selanjutnya yaitu, bagi guru BK disarankan dalam pemberian layanan konseling di sekolah untuk menerapkan pelatihan teknik *self control* dengan menggunakan konseling kelompok untuk mereduksi perilaku agresif fisik siswa dengan mengikuti prosedur-prosedur yang tertera pada panduan. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pelatihan mengenai penerapan panduan kepada guru BK sebagai calon pengguna sehingga pelaksanaan pemberian pelatihan di sekolah lebih efektif dilaksanakan dan tidak mengalami kendala serta melakukan uji efektivitas dengan metode eksperimen.

## DAFTAR RUJUKAN

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286.  
Baron, R. A. (2000). Psychological perspectives on entrepreneurship: Cognitive and social factors in entrepreneurs' success. *Current Directions in Psychological Science*, 9(1), 15–18.

- Beck, J. S. (2011). Cognitive-behavioral therapy. *Clinical Textbook of Addictive Disorders*, 491, 474–501.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). Educational research: An introduction. *British Journal of Educational Studies*, 32(3).
- BSNP. (2019). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nomor 36 Tahun 2014*. BSNP.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452.
- DeWall, C. N., Finkel, E. J., & Denson, T. F. (2011). Self-control inhibits aggression. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(7), 458–472.
- Fauzi, T., Andriani, Y., & Hendro, O. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Guru Serta Dampaknya dalam Pengambilan Keputusan di SMA dan SMK Muhammadiyah Kota Palembang. *MOTIVASI: Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 5(1), 785–796.
- Gregory, R. J. (2011). Validity and test development. *Psychological Testing: History, Principles and Applications 6th Ed.* Boston: Allyn & Bacon, 109–151.
- Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2012). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 86–92.
- Hurlock, E. B. (2002). Development psychology: A life-span approach (Psikologi Perkembangan, Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan). Diterjemahkan oleh Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Maisaroh, D., Dharmayana, I. W., & Afriyati, V. (2016). Pengaruh Latihan Self Control Melalui Konseling Kelompok Terhadap Kecenderungan Perilaku Agresif Siswa. *TRIADIK*, 15(2), 79–90.
- Musliana, D. (2020). *Efektivitas Teknik Self Control dalam Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Perilaku Agresif Negatif Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Oemarjoedi, A. K. (2003). Pendekatan cognitive behavior dalam psikoterapi. Jakarta: Kreatif Media.
- Pangesti, K. I., Yulianti, D., & Sugianto, S. (2017). Bahan ajar berbasis STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics) untuk meningkatkan penguasaan konsep siswa SMA. *UPEJ Unnes Physics Education Journal*, 6(3), 53–58.
- Rakasiwi, R. (2018). *Efektivitas Teknik Self-Control untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Rodriguez-Srednicki, O., & Twaite, J. A. (2004). Understanding and reporting child abuse: Legal and psychological perspectives. Part one: Physical abuse, sexual abuse, and neglect. *The Journal of Psychiatry & Law*, 32(3), 315–359.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan kontrol diri pada remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51–55.
- Situmorang, N. Z., & Pratiwi, Y. (2018). Peran ayah dan kontrol diri sebagai preditor kecenderungan perilaku agresif remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 115–126.
- Sonia, G. (2021). *Pengembangan Buku Ajar Tema 5 Pengalamanku Kelas 1 SD/MI Berbasis Kearifan Lokal*. Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang.
- Standards, N. R. C. (US). N. C. on S. E., & Assessment. (1994). *National Science Education Standards: Draft for Review and Comment Only*. National Research Council.
- Sudarnoto, L. F. (2020). Faktor-Faktor Antecedent Kesejahteraan Psikologis para Guru di Sekolah “X.” *Psibernetika*, 12(2).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Trisnawati, R. (2014). *Identifikasi Kohesivitas Kelompok dan Perilaku Agresi pada Anggota Geng Motor*. University of Muhammadiyah Malang.
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELL: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133–146.