

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan efektivitas konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku agresi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Ciawigebang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran umum perilaku agresi siswa kelas VIII memiliki gambaran yang rendah. Data yang mendukung yaitu hasil pengisian angket yang menunjukkan bahwa gambaran perilaku agresi berada pada kategori rendah yakni sebesar 52,48%. Artinya dapat diketahui bahwa gambaran perilaku agresi siswa kelas VIII memiliki gambaran rendah baik secara umum atau berdasarkan aspek, dimana ditandai dengan siswa belum menunjukkan perilaku yang dapat menyakiti orang lain baik secara fisik, verbal, marah dan permusuhan. Adapun gambaran perilaku agresi siswa jika dilihat berdasarkan indikator, maka terdapat satu indikator berkategori sedang yaitu berdebat dan sembilan indikator berkategori rendah yaitu: memukul, menyerang, menyebarkan gosip, bersikap sarkatis, kesal, mudah marah, benci, curiga, dan iri hati.
2. Rancangan program konseling kelompok teknik *self-management* dalam mengatasi perilaku agresi bertujuan untuk mengembangkan keterampilan interpersonal, kemampuan berinteraksi, meningkatkan kepercayaan diri, berani berpendapat dan dapat mengelola perilakunya sendiri. Dalam pelaksanaannya dilaksanakan selama tiga kali pertemuan dengan durasi waktu kurang lebih 60 menit. Pada setiap pertemuan konseling kelompok terdapat topik bahasan yang berbeda sesuai dengan tahapan teknik *self-management* yaitu *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Setelah pelaksanaan konseling selesai, siswa diberikan angket *post-test*.

3. Berdasarkan hasil gain skor dan uji hipotesis *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa adanya penurunan secara signifikan skor perilaku agresi pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self-management*. Oleh karena itu, secara empirik dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mengatasi perilaku agresi siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Ciawigebang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dibuktikan dengan adanya perubahan signifikan perilaku agresi siswa melalui layanan konseling kelompok teknik *self-management*, oleh karena itu ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Bagi sekolah, agar dapat meningkatkan fasilitas ruangan layanan bimbingan dan konseling agar lebih nyaman dan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling secara optimal.
2. Bagi guru BK, agar kiranya dapat mempertimbangkan penggunaan layanan konseling kelompok teknik *self-management* efektif dalam mengatasi perilaku agresi siswa. Selain itu, hendaknya guru BK lebih memperhatikan perilaku yang dimiliki siswa guna menghindari siswa yang berperilaku agresi dapat diatasi sedini mungkin.
3. Bagi siswa, diharapkan dapat memahami dan menerapkan apa yang telah diberikan oleh peneliti dengan harapan siswa dapat mengontrol dan mengatur perilakunya sendiri agar tidak berperilaku agresi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai konseling kelompok teknik *self-management* dalam menangani siswa yang memiliki perilaku agresi.