

**PENGUNAAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*
MELALUI LAYANAN KONSELING KELOMPOK
UNTUK PENGURANGAN PERILAKU AGRESIF VERBAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH

HENDRIKA SOMI KEHI

NIM: 111 15 081

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG**

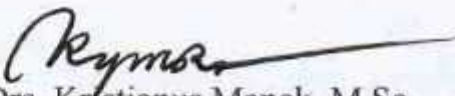
2020

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal, 22 Desember 2020

Oleh:

Pembimbing I


Drs. Kristianus Manek, M.Sc
NIDN: 0813015601

Pembimbing II


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN :0815056602

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN: 0815056602

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira


Dr. Damianus Talok, MA
NIDN : 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia ujian skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira Kupang dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata satu (S-1) pada tanggal, 22 Desember 2020.

Panitia Penguji



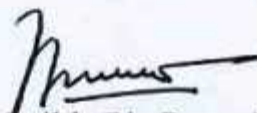
Drs. Kristianus Manek, M.Sc
Ketua Panitia



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Sekretaris



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
Penguji I



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
Penguji II



Drs. Kristianus Manek, M.Sc
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Bergembiralah karena Tuhan, maka ia akan memberikan kepadamu apa yang diinginkan hatimu (Mazmur 37:4)

Persembahan :

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta Bapak Yoseph Kehi (Almahrhum) dan Ibu Regina Matan Muda.
2. Kakak-kakakku terkasih, Lusianus Demon Kehi bersama istrinya dan Sr. Maria Theresia Belaun Kehi,SSpSAP.
3. Almamaterku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Adapun judul skripsi ini: Penggunaan Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok untuk Pengurangan Perilaku Agresif Verbal Peserta Didik. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah; Mengapa teknik *self management* dapat digunakan melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik; Bagaimana langkah-langkah atau prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik; dan Apakah penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik.

Tujuan dari penulisan skripsi ini untuk mengetahui; Alasan penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik; Langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik; dan Efektifitas penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik

Proses penyelesaian skripsi ini tentu tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan masukan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan tulus hati penulis menghaturkan terima kasih kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA sebagai Dekan Fakultas Keduruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus sebagai pembimbing II yang selalu memberi arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Kristianus Manek, M.Sc selaku pembimbing I yang dengan ikhlas dan sabar dalam membantu, membimbing, dan memberikan arahan-arahan kepada penulis sejak awal hingga akhir penulisan skripsi ini.
4. Para dosen pada program studi BK yang selalu mendukung dan memotivasi penulis dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
5. Orang tuaku tercinta: (Almh) Bapak Yoseph Kehi dan Mama Regina Matan Muda yang selalu mendoakan dan mendukung penulis dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
6. Kedua kakaku tercinta : Lusianus Demon Kehi bersama istrinya dan Sr. Maria Theresia Belaun Kehi, SSpSAP.
7. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan dukungan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan GC'15, sahabat (Any Deran dan Tres Koten) yang dengan caranya masing-masing telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha secara maksimal untuk menghasilkan karya yang berkualitas, namun masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka menerima saran-saran serta kritik konstruktif sebagai dasar untuk perbaikan tulisan ini.

Kupang, 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi: Penggunaan Teknik *Self Management* melalui Konseling Kelompok untuk Pengurangan Perilaku Agresif Verbal Peserta Didik. Masalah yang dikaji dalam skripsi ini adalah mengapa teknik *self management* dapat digunakan melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik, bagaimana langkah-langkah atau prosedur penerapan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik dan apakah penggunaan teknik *self management* efektif pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik. Tujuan dari penulisan skripsi ini untuk mengetahui alasan penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik, langkah-langkah atau prosedur penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik, dan efektifitas penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal peserta didik.

Penulisan skripsi ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan jenis data bersifat deskriptif kualitatif. Objek kajian dalam penulisan ini adalah teknik *self management* melalui konseling kelompok dan perilaku agresif verbal peserta didik, dengan sumber data sekunder yang berupa pendapat ahli dan temuan peneliti terdahulu yang relevan.

Hasil pembahasannya adalah: Alasan penulis menggunakan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal karena teknik *self management* bertujuan untuk membantu klien merubah perilaku negatif dan mengembangkan perilaku positif, selain itu teknik *self management* juga memiliki kelebihan yaitu meningkatkan kepercayaan diri peserta didik dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik dan teknik *self management* juga dapat bermanfaat untuk membantu peserta didik dalam mengelola diri baik pikiran, perasaan dan tindakan. Prosedur penggunaan teknik *self management* untuk pengurangan perilaku agresif verbal melalui konseling kelompok yaitu dilakukan melalui empat tahap pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan dan tahap pengakhiran, serta tahap pelaksanaan teknik *self management* yaitu *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok efektif untuk pengurangan perilaku agresif verbal. Hal ini dibuktikan dengan artikel hasil penelitian terdahulu yang relevan yang mengemukakan bahwa penerapan teknik *self management* dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku agresif verbal peserta didik.

Dari hasil pembahasan di atas, maka diberikan saran kepada; 1). Penulis diharapkan agar dapat menambah pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam menerapkan teknik *self management* untuk pengurangan perilaku agresif verbal dan 2). Pembaca diharapkan agar dapat menambah wawasan agar terampil dalam penggunaan teknik *self management* melalui konseling kelompok untuk pengurangan perilaku agresif verbal

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penulisan.....	5
D. Manfaat Penulisan	5
BAB II KAJIAN TEORI	7
A. Teknik <i>Self Management</i>	7
1. Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	7
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	7
3. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	10
4. Kelebihan dan Kekurangan Teknik <i>Self Management</i>	11
5. Strategi-strategi dalam Teknik <i>Self Management</i>	14
B. Konseling Kelompok	21
1. Pengertian Konseling Kelompok	21
2. Tujuan Konseling Kelompok	22
3. Komponen-komponen Konseling Kelompok.....	23
4. Teknik-teknik Konseling Kelompok.....	26
5. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	28
C. Perilaku Agresif Verbal.....	33
1. Pengertian Perilaku Agresif Verbal.....	33
2. Ciri-ciri Perilaku Agresif Verbal	34
3. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Agresif Verbal.....	35
4. Dampak Perilaku Agresif Verbal	39
5. Cara Mengendalikan Perilaku Agresif Verbal	40
D. Hasil Kajian yang Relevan.....	41
BAB III METODE KAJIAN DAN PEMBAHASAN MASALAH	48
A. Metode Kajian.....	48
B. Objek Kajian	48
C. Sumber Data.....	49
D. Jenis Data	50
E. Pembahasan Masalah	50

BAB IV PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Artikel hasil penelitian oleh Wijaya dan Nursalim

Lampiran 2 : Artikel hasil penelitian oleh Setiani

Lampiran 3 : Artikel hasil penelitian oleh sari, dkk

Lampiran 4 : Artikel hasil penelitian oleh Triantoro

Lampiran 5 : Artikel hasil penelitian oleh Safitry dan Anita