
EFFECTIVENESS OF BEHAVIOR MODIFICATION COGNITIVE APPROACH WITH RELAXATION TECHNIQUE THROUGH GROUP SETTINGS TO REDUCE AGGRESSIVE BEHAVIOR

Arianti Amalia Nasution¹, Yeni Karneli²

¹²Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: ariantiamalia9@gmail.com

Abstract

Facts in the field show that there are very high levels of aggressive behavior in students. Aggressive behavior is an aggressive action that is intentionally done to hurt others and is done repeatedly. The main objective in this study is to reveal the effectiveness of the Cognitive Behavioral Modification approach with Relaxation Techniques through Group Settings to reduce students' aggressive behavior. This type of research is experimental research. Pre experimental design models using the One Group Pretest Posttest Design. The subjects of this study were 10 students of SMP UNP Laboratory Development who have very high aggressive behavior. Data collection methods use a scale of aggressive behavior. Data analysis using Wilcoxon test and descriptive data analysis. From the results of the pretest Aggressive behavior scale there are 1 student in the high category and 9 students in the very high category. The results of the posttests of 10 students after being given cognitive behavioral modification treatment changed the average of students' aggressive behavior and were in the low category. Wilcoxon test results showed an average of T count = 0, 005 < $T_{table} = 0.005$. The results showed that there were differences in students' aggressive behavior before and after participating in the activity. So cognitive behavioral modification is effective to reduce students' aggressive behavior.

Keywords: Cognitive behavioral modification, group setting, relaxation technique, aggressive behavior

How to Cite: Arianti Amalia Nasution, Yeni Karneli. 2019. Efektivitas Pendekatan *Cognitive Behavior Modification* dengan Teknik relaksasi melalui *Setting* Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Agresif. *Konselor*, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00159kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Tugas perkembangan adalah tugas yang muncul sekitar periode tertentu dalam kehidupan individu Elida Prayitno (2006). Tugas perkembangan remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Idealnya remaja yang berkembang dengan baik tidak ada menonjolkan perilaku yang mengarah pada perilaku negatif, sejalan dengan pendapat Prayitno (2006) “tingkah laku negatif bukan termasuk perkembangan remaja yang normal, remaja yang berkembang dengan baik akan memperlihatkan perilaku yang positif”. Nur’aini safitri (2014) hakekatnya pendidikan merupakan usaha untuk membantu mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik maka remaja yang menampilkan perilaku agresif adalah remaja yang perkembangannya terganggu. berbagai situasi kehidupan manusia itu berbeda-beda, dan salah satu bentuk situasinya stress di dunia pendidikan di sekolah yaitu perubahan fisik dan psikis yang dialami siswa. Sehingga menyebabkan banyak terjadinya agresivitas pada masa remaja disebabkan karena suasana hati yang tidak menentu dan emosi yang meninggi. (Husrin Konadi 2017).

Menurut Yeni Karneli (2018) perilaku remaja sebagai luapan emosi negatif dan suasana hati yang tidak menentu akan ditampilkan dalam bentuk perilaku agresif, seperti: memukul, menyerang, memaki, mengeluarkan kata-kata kasar, mengancam, memalak, dan lain sebagainya. Adapun Annisa (2016) mengemukakan bahwa perilaku agresif adalah reaksi berupa serangan yang dilakukan individu terhadap

orang maupun benda-benda sekitarnya maupun dengan sengaja dan bermaksud menyakiti dan merusaknya. Sejalan dengan itu, Atkison dkk (dalam Siltami Elga Omala, Firman, dkk. 2018) juga mengemukakan bahwa agresif adalah perilaku yang secara sengaja bermaksud melukai orang lain (secara fisik dan verbal dan menghancurkan harta benda).

Tindakan agresif dapat berakibat pada agresif yang berlanjut, ini didasari dari kajian klasik yang menemukan bahwa anak-anak yang mengobservasi orang lain berperilaku secara agresif menunjukkan agresif yang lebih tinggi dari pada anak-anak yang berada dalam kelompok kontrol yang tidak melihat tindakan agresif menurut Bandura, Dorrie Ross, dkk (dalam Jess & Gregory Feist. 2010). Yoshi Restu (2013) dampak dari perilaku agresif bisa dilihat dari dampak pelaku dan korban. Dampak dari pelaku, misalnya pelaku akan dijauhi dan tidak disenangi oleh orang lain. Sedangkan dampak dari korban, yaitu timbulnya sakit fisik dan psikis serta kerugian akibat perilaku agresif tersebut.

Berdasarkan kasus kekerasan KPAI mencatat dalam 7 tahun terakhir angka kasus kekerasan anak mencapai 26.954 kasus. Kasus tertinggi adalah kasus pelaku yang berhadapan hukum baik sebagai pelaku maupun korban yang mencapai 9.266 kasus. Selanjutnya salah satu penyebab peristiwa terjadi tidak terlepas dari tontonan yang menjadi latar belakang terjadinya tindakan penganiayaan. Komisioner KPAI Jasra Putra kepada kriminologi (Dafit Setyawan, 2018). Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Gregory Feist, 2010) lima alasan setidaknya orang akan terus melakukan agresi : (1) mereka menikmati menyakiti korban (penguatan positif); (2) mereka menghindari atau melawan konsekuensi yang tidak diinginkan dari agresif yang dilakukan orang lain (penguatan negatif); (3) mereka mendapatkan cedera atau disakiti untuk tidak melakukan perilaku agresif (hukuman); (4) mereka memenuhi standar personal atas tindakan mereka dengan melakukan perilaku agresif (penguatan diri); (5) mereka melihat orang lain menerima penghargaan atas tindakan agresif atau hukuman untuk perilaku non-agresif.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 28 September 2018 dengan 3 orang guru BK di SMP Pembangunan Laboratorium UNP, ditemukan masih ada siswa yang berperilaku agresif di lingkungan sekolah. Perilaku agresi yang sering muncul adalah agresi verbal seperti mengumpat, membentak, berkata kasar, dan adanya siswa terlibat "perang dingin" yakni tidak tegur sapa dan saling membicarakan keburukan satu sama lain. (Salmi.2018) Kekerasan verbal siswa menunjukkan perlakuan memperlakukan, berkata kasar, mengancam hingga menertawakan teman lain. Ini disebabkan masa remaja masih dalam proses transisi antara masa anak-anak menuju dewasa. Randi Pratama (2016). Selanjutnya, wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2018 di ruang Bimbingan dan Konseling dengan lima orang siswa, yaitu siswa memanggil siswa lain dengan julukan tertentu, adanya siswa yang melawan guru, adanya siswa yang merusak prasarana seperti kursi dan meja, dan adanya siswa yang mengucilkan teman hingga menertawakannya.

Fakta lain yang ditemukan selama melakukan observasi yaitu adanya siswa yang merusak fasilitas sekolah seperti mencoret kursi, meja serta dinding sekolah. Hal ini terjadi hampir di semua kelas di lingkungan sekolah termasuk juga pada bagian toilet sekolah. Salah satu pendekatan yang diasumsikan ampuh untuk mengurangi perilaku agresif yaitu memakai pendekatan *cbm* dengan teknik *rileksasi* melalui setting kelompok di sekolah yang tidak terlepas dari upaya seorang guru terutama guru BK/Konselor. Pelaksanaan layanan bimbingan merupakan salah satu upaya pencegahan perilaku agresif yang berpusat pada usaha membantu dan kesediaan dibantu untuk belajar perilaku baru dan dapat mengatasi permasalahan yang ada, Yeni Karneli, Firman, dkk (2018). Penelitian Yeni Karneli, Firman, dkk (2018) menunjukkan bahwa setelah dilakukan workshop dan pelatihan konseling kreatif dalam bingkai kognitif perilaku untuk membantu menurunkan perilaku agresif siswa berdampak positif terhadap keterampilan guru BK/Konselor. Penelitian Sumi Lestari (2004) menunjukkan bahwa *cbm* efektif dalam menurunkan perilaku malu siswa MAKN Surakarta, sesuai dengan perbedaan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap sebelum pelatihan dan dua minggu setelah pelatihan.

Beberapa macam yang dapat digunakan teknik perilaku, sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan klien. Teknik tersebut diantaranya: latihan *rileksasi*, latihan ketegasan, pemecahan masalah, penjadwalan kegiatan, dan desensitisasi. Teknik *rileksasi* merupakan teknik pengendoran atau pelepasan ketegangan, misalnya bernafas dalam dan pelan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik *rileksasi* nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigen darah (Smeltzer & Bare 2002). Meichenbaum (dalam Ivey, 1993) menekankan interaksi antara manusia dan lingkungan. Perilaku terjadi dipengaruhi oleh pemikiran, perasaan, proses fisiologis dan konsekuensi perilaku. Adapun keunggulan dari *cbm* bahwa teknik

tersebut mengandalkan perilaku yang dapat diamati dan diukur secara objektif sehingga hasilnya dapat diramalkan.

Penelitian Arinda Nur Mashita (2013) menunjukkan bahwa penerapan *cbm* dengan teknik *rileksasi* pernafasan dan intruksi diri untuk membantu siswa Mengelola Stress Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (Prakerin) Siswa Kelas XI-MM 1 (Multi Media) SMK Negeri Surabaya, yang dilihat dengan adanya perbedaan skor antara perlakuan sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik *rileksasi* nafas dalam tidak saja menyebabkan menyenangkan pikiran saja. Namun juga dapat membantu untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi, kemampuan untuk mengontrol diri, untuk menurunkan tingkat emosi dan depresi. Handoyo (dalam Nita Fitria, 2012). Pelaksanaan pendekatan *cbm* dengan teknik *rileksasi* melalui setting kelompok akan menjadi wadah bagi siswa untuk menambah informasi, pengetahuan, serta dapat mengurangi perilaku agresif di sekolah.

Method

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, rancangan eksperimen model Pre Eksperimen, dengan desain penelitian *The One Group Pretest-Posttest*. Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (hanya kelompok eksperimen). Pengambilan subjek yang digunakan dalam penelitian dengan memilih siswa kelas VIII-B yang memiliki perilaku *agresif* tinggi berdasarkan *pretest* yang telah diberikan dan kelompok yang digunakan hanya kelompok eksperimen yang subjeknya berjumlah 10 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non tes berupa angket dalam menganalisis data peneliti menggunakan perbandingan nilai *pretest* dengan nilai *posttest*. Sedangkan untuk melihat perbedaan tingkat perilaku *agresif* siswa antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan, dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik *wilcoxon signed rank test*.

Result and Discussion

Kegiatan penelitian dilakukan kepada beberapa orang siswa yang mengalami perilaku *agresif* tinggi di SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

- a. Hasil *pretest* dan *posttest* perilaku *agresif* siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Sesuai dengan tujuan dilakukan *pretest*, yaitu untuk mengetahui gambaran awal kondisi perilaku *agresif* siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP sebelum diberikan perlakuan berupa pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik relaksasi melalui *setting* kelompok. Berikut ini disajikan kondisi perilaku *agresif* siswa berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel. 1

Kondisi Perilaku *Agresif* Siswa Sebelum (*Pretest*) dan Setelah *Posttest* Diberikan Pendekatan *CBM*

No	Subj	Pretest										Subj	Posttest									
		Fisik		Verbal		Kemarahan		Permusuhan		Total			Fisik		Verbal		Kemarahan		Permusuhan		Total	
		%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	%	Kat	
1	TI	94,0	ST	94	ST	100	ST	100	ST	92,8	ST	TI	54,0	S	47	R	50,0	R	34,0	SR	48,3	R
2	NA	94,0	ST	93	ST	95	ST	94	ST	91,7	ST	NA	54,0	S	46	R	50,0	R	50,0	R	47,2	R
3	AM	90,0	ST	92	ST	95	ST	94	T	90,5	ST	AM	54,0	R	46	R	36,0	R	60	S	47,2	R
4	RE	88,0	ST	91	ST	92,5	ST	94	T	90	ST	RE	54,0	R	44	R	38,0	R	45,0	R	45,5	R
5	SA	90,0	ST	91	ST	92,5	ST	94	T	90	ST	SA	54,0	R	43	R	40,0	R	50,0	R	44,4	R
6	RH	86,0	ST	90	ST	90	ST	89	T	89,4	ST	RH	54,0	R	43	R	42,0	R	50,0	R	43,9	R
7	DE	86,0	ST	88	ST	87,5	ST	89	T	89,4	ST	DE	54,0	R	42	R	42,0	R	54,0	S	42,2	R
8	VAN	86,0	ST	86	ST	87,5	ST	86	T	88,3	ST	VAN	54,0	R	39	R	36,0	R	50,0	R	41,1	R
9	LAN	82,0	T	86	ST	85	ST	83	T	87,8	ST	LAN	54,0	R	34	R	50,0	R	52,0	S	35,5	SR
10	AR	80,0	T	84	ST	82,5	ST	80	SD	83,9	T	AR	54,0	R	33	SR	34,0	SR	50,0	R	34,4	SR
	Jumlah	876		900		897		868		894			450		418		443				350	
	Rata-rata	87,8		89,5		13,38		86,8		89,4			45		41,8		44,3				35	

Pada Tabel 1 dapat dilihat persentase skor perilaku *agresif* siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP, masing-masing siswa pada *posttest* mengalami penurunan dari skor *pretest*. Pada saat *pretest*, kondisi perilaku *Agresif* siswa pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase rata-rata 89,4% dengan hasil untuk masing-masing aspek adalah untuk aspek agresif fisik memiliki persentase rata-rata 87,8% berada pada kategori sangat tinggi, kemudian untuk aspek agresif verbal dengan persentase rata-rata 89,5% berada pada kategori sangat tinggi, dan untuk aspek kemarahan dengan persentase rata-rata 89,7% berada pada kategori sangat tinggi dan untuk aspek permusuhan dengan persentase rata-rata 86,8% berada pada kategori sangat tinggi. Kemudian setelah diberikan perlakuan dan dilakukan *posttest* terlihat semua skor menurun dan berada pada kategori rendah dengan persentase rata-rata 35% dengan hasil untuk masing-masing aspek adalah untuk aspek agresif fisik dengan rata-rata 45% berada pada kategori rendah, kemudian untuk aspek agresif verbal dengan persentase rata-rata 41,7% berada pada kategori rendah, dan untuk aspek kemarahan dengan persentase rata-rata 44,3% berada pada kategori rendah dan aspek permusuhan dengan persentase rata-rata 42,4% berada pada kategori rendah. Hal ini berarti perilaku agresif siswa menurun setelah diberikan pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM). Pendekatan ini merupakan pendekatan untuk mengubah perilaku yang tidak adaptif menjadi perilaku yang adaptif, yang artinya pendekatan ini dapat digunakan dalam mengubah perilaku agresif siswa.

b. Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* perilaku *agresif* siswa

Perbedaan frekuensi kondisi perilaku *agresif* siswa untuk masing-masing kategori dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel. 2

Distribusi Frekuensi Perilaku <i>Agresif</i> Siswa <i>Pretest -Posttest</i>					
Interval	Kategori	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		F	%	F	%
≥ 157	Sangat tinggi	9	90	-	-
127-156	Tinggi	1	10	-	-
97-126	Sedang	-	-	-	-
67-96	Rendah	-	-	8	80
≤66	Sangat rendah	-	-	2	20
Jumlah		10	100	10	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan perilaku *agresif* siswa pada subjek penelitian antara sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pendekatan *CBM Setting* kelompok. Pada tabel tersebut didapatkan hasil tingkat *agresif* siswa sebelum mengikuti kegiatan pendekatan *CBM dengan teknik relaksasi melalui setting* kelompok sebesar 90% berada pada kategori sangat tinggi dan 10% berada pada kategori tinggi. Selanjutnya, setelah mengikuti kegiatan pendekatan *CBM dengan teknik relaksasi melalui Setting* kelompok hasil yang didapat adalah sebesar 80% berada pada kategori rendah dan 20% berada pada kategori sangat rendah.

Tabel. 3

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	10	156	171	165,10	4,125
POSTTEST	10	65	90	80,20	8,929

Berdasarkan Tabel 3 terlihat dari 10 orang subjek penelitian yang dilibatkan dalam perhitungan, rata-rata semuanya mengalami penurunan perilaku *agresif* setelah mengikuti kegiatan *CBM setting* kelompok. Skor rata-rata yang didapatkan pada *pretest* adalah 165,10 dan pada *posttest* adalah 80,20. Hal ini menunjukkan

bahwa setelah diberikan perlakuan dengan pendekatan Cognitive Behavior Modification (CBM) perilaku agresif dikalangan siswa menurun dari sebelum dilakukan pretest.

c. Hasil hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis statistik non-parametrik dengan uji *wilcoxon* menggunakan SPSS versi 20.00 uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data sebelum dan setelah perlakuan. Analisis ini digunakan apabila peneliti ingin melihat ada atau tidaknya perbedaan kondisi subjek penelitian antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku *agresif* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavior modification* dengan teknik seperti yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel. 4

Hasil analisis *wilcoxon signed ranks test Pretest dan Posttest Perilaku Agresif Siswa*

Test Statistics ^a	
	Posttest – Pretest
Z	-2.810 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa angka probabilitas *asympt. Sig* perilaku *agresif* pada kelompok eksperimen sebesar -2,810^b atau probabilitas dibawah *Alpha* (0,005<0,05). Dari hasil tersebut diketahui bahwa terdapat perbedaan perilaku *agresif* sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik *relaksasi* melalui *setting* kelompok. Berdasarkan hasil penjelasan diatas, maka dapat dianalisa beberapa hal berkaitan dengan tingkat *agresif* siswa, baik secara umum maupun per aspek. Secara umum, hasil yang telah ada yang sebelumnya sudah dipaparkan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada persentase rata-rata antara kondisi perilaku *agresif* sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavior modification* dengan teknik *relaksasi* melalui *setting* kelompok. Hasil pretest menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki perilaku *agresif* yang sangat tinggi di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Secara keseluruhan, tingkat perilaku *agresif* siswa sebelum diberikan perlakuan berada pada kategori sangat tinggi, Selanjutnya setelah diberikan perlakuan tingkat *agresif* siswa berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan perilaku *agresif* sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan temuan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan *cognitive behavioral modification* dapat menurunkan tingkat *agresif* pada siswa.

Selanjutnya, dapat dilihat tingkat *agresif* pada setiap individu dan orang sekitar diidentifikasi berdasarkan karakteristik perilaku yang ditunjukkan individu dengan melukai atau menyakiti individu lain baik secara fisik, verbal maupun psikis siswa pada masing-masing faktor. Aspek fisik memiliki persentase paling tinggi sebelum diberikan perlakuan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor penyebab. Selain itu, faktor ini juga dapat diperlihatkan dalam berbagai bentuk juga.

Wiyani (dalam Leilly, 2018) mengemukakan ada dua faktor menyebabkan anak berperilaku agresif :

a. Faktor biologis

Ada dua hal yang termasuk dalam faktor biologis, yaitu:

- 1) Faktor keturunan
Anak berperilaku agresif karena memang dahulu ayah atau ibunya juga memiliki riwayat berperilaku agresif.
- 2) Faktor bentuk atau anatomi Tubuh
Misalnya saja anak yang memiliki badan tinggi-besar merasa dirinya lebih unggul (superior) dari anak lainnya, hal ini menjadikannya memiliki akses untuk menindas anak-anak yang tergolong lemah.

Anak yang kurang mendapatkan perhatian dan anak yang pernah menjadi pelaku korban kekerasan, anak yang sering bergaul dengan teman yang kasar, hal inilah yang menyebabkan siswa melakukan sesuatu yang maladaptif, karena keadaan yang mereka inginkan tidak sesuai dengan kenyataan yang mereka hadapi. (Etri Nofri Yonita. 2019). Insiden sering terjadi di tempat-tempat ramai seperti sekolah, jalan, pasar, dan tempat-tempat umum lainnya (Firman, F., Karneli, Y., & Hariko, R., 2018). Terjadinya penurunan pada masing-masing responden pada saat melaksanakan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik relaksasi melalui *setting* kelompok, anggota kelompok diminta untuk mengemukakan pengalaman-pengalaman yang mereka alami, selanjutnya peneliti memberikan sebuah video dan memberikan beberapa pertanyaan sehingga dengan sendirinya anggota kelompok memahami dan menemukan pemikiran yang baru. Setelah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik relaksasi melalui *setting* kelompok perubahan siswa mulai terlihat.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dan setelah melakukan analisis statistik serta uji hipotesis, maka dapat disimpulkan secara umum bahwa pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik *relaksasi* melalui *setting* kelompok dapat menurunkan perilaku *agresif* siswa SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Secara khusus temuan penelitian ini sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan yang signifikansi pada skor rata-rata perilaku *agresif* siswa sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik *relaksasi* melalui *setting* kelompok, dimana skor rata-rata *posttest* lebih rendah dari pada skor rata-rata *pretest*.
2. Pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik *relaksasi* melalui *setting* kelompok efektif dalam menurunkan perilaku *agresif* siswa di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Pendekatan *cognitive behavioral modification* dengan teknik relaksasi melalui *setting* kelompok telah teruji keefektifannya untuk menurunkan perilaku *agresif* siswa yang tinggi yang disebabkan oleh pemikiran yang negatif. Sehingga pada kegiatan pelaksanaan *cognitive behavioral modification* dengan teknik relaksasi melalui *setting* kelompok, konselor mengaktifkan anggota kelompok untuk mempositifkan pemikiran dan tingkah laku.

References

- Annisa Aulya, Asmidir Ilyas, dkk (2016). *Perbedaan Perilaku Agresif Siswa Laki-Laki dan Siswa Perempuan*. "Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia 2,(1), 91-97.
- Arinda Nur Mashita. (2013). *Penerapan Modifikasi Perilaku untuk Mengelola Stres Terhadap Kegiatan Praktek Kerja Industri (PRAKERIN) Siswa Kelas XI-MM 1 (Multi Media) SMK Negeri 1 Surabaya*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya: Tidak Diterbitkan.
- Elida Prayino. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Etri Nofri Yonita, Yeni Karneli. (2019). *Efektivitas Pendekatan Cognitive Behavioral Modification dengan Setting Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying*. Jurnal neo konseling, open access journal: <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/neo>, 3(1)

-
- Firman, F., Yeni.,Karneli, & Hariko, R. (2018). Improving Students' Moral Logical Thinking and Preventing Violent Acts Through Group Counseling in Senior High Schools. *Advanced Science Letters*, 24(1), 24-26.
- Husrin Konadi., Mudjiran., Yeni Karneli. 2017. *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa*. Konselor <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.Vol 6 Num 4.
- Ivancevich, J. M. *et al* (2007). *Perilaku & Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Jess Feist & Gregory J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian. Edisi 7 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Leilly Puji Rahayu. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orangtua dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif pada Remaja Smp Negeri 27 Samarinda. *Jurnal. Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman*
- Lestari, S. (2015). Efektivitas Cognitive Behaviour Modification (CBM) Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa MAKN Surakarta. *Jurnal RAP UNP*, 6(1), 68–79.
- Nita Fitria. (2012). *Konsep Dasar Marah dan Perilaku Kekerasan*. Artikel. Diakses dari <http://repositori.tory.unimus.ac.id>.
- Nu'aini Safitri, Neviyarni S & Agus Irianto. (2014). Efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar dan mengurangi perilaku membolos siswa. *Konselor*,[http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor3\(4\)](http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor3(4))
- Randi Pratama. Syahniar & Yeni Karneli. (2016). *Perilaku Agresif Siswa dari Keluarga Broken Home*. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/.Konselor> | Vol 5 Num 4.
- Prayitno. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: PPK BK FIP UNP.
- Salmi Salmi, Rezki Hariko & Afdal Afdal. (2018). *Hubungan Control Diri dengan Perilaku Bullying Siswa*. FIP UNP Padang *Jurnal ilmiah counsellia* vol.8 no 2.
- Siltami Elga Omala, Firman dkk. (2018). *Hubungan Empati dengan Agresivitas Siswa SMA Pertiwi 2 Padang Serta Implikasinya dalam Bimbingan Konseling*. Diterbitkan. *Jurnal Neo Konseling, Open Access Journal*: <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/neo>.
- Sumi Lestari. (2017). *Efektifitas Cognitive Behaviour Modification Terhadap Perilaku Malu Pada Siswa MAKN Surakarta*. *Jurnal Diterbitkan*.
- Yeni, Karneli.,Firman, & Netrawati. (2018). Upaya guru BK/Konselor untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa dengan Menggunakan Konseling Kreatif dalam Bingkai Modifikasi Kognitif Perilaku. *Jurnal Pedagogi*. XVIII (2).
- Yoshi Restu, Yusri, dkk. (2013). *Studi Tentang Perilaku Agresif Siswa di Sekolah* *Konselor*, 2(1).