

Keefektikan *Cognitif Behavior Therapy* Berbasis Ajaran Pencak Silat Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa SMP

Sigit Ari Wibowo¹, Muslihati², Im. Hambali³

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia

Program Studi Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia

E-mail: sigitariw93@gmail.com¹, muslihati.fip@um.ac.id², imhambali.fip@um.ac.id³

Correspondent Author: Sigit Ari Wibowo, sigitariw93@gmail.com

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7087](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7087)

Abstrak

Agresif adalah segala bentuk perilaku yang dimaksudkan untuk menyakiti seseorang, baik secara fisik maupun psikis. Dampak yang ditimbulkan dari Perilaku Agresif tidak hanya pada diri sendiri namun juga oranglain. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan rancangan *single subject design* (SSD). Penelitian ini dilaksanakan selama 3 kali pertemuan yang dilaksanakan di sekolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdapat dua jenis, pertama instrumen bahan perlakuan terdiri atas panduan konseling CBT berbasis ajaran pencak silat teknik *self instruction*, kedua instrumen pengukuran menggunakan skala perilaku Agresif dan pedoman observasi. Analisis hasil penelitian menggunakan analisis visual grafik dan trend. Penelitian ini membuktikan bahwa CBT berbasis ajaran pencak silat teknik *self-instruction* efektif menurunkan perilaku Agresif siswa SMP. Berdasarkan analisis visual diketahui overlap atau tumpang tindih masing-masing subjek yaitu 0%. Dampak dari penelitian ini adalah intervensi yang dilakukan terbukti sangat efektif untuk menurunkan perilaku Agresif siswa SMP.

Kata kunci: *cognitif behavior therapy*, pencak silat, *self instruction*, agresif

Abstract

Aggression is any form of behavior that is intended to hurt someone, either physically or psychologically. The impact of aggressive behavior is not only on oneself but also on others. This study uses an experimental design with a single subject design (SSD). This research was carried out for 3 meetings held in schools. The instruments used in this study were of two types, the first was the treatment material instrument consisting of a CBT counseling guide based on the self-instruction technique of pencak silat, the second measuring instrument used a scale of aggression behavior and an observation guide. Analysis of research results using visual analysis of graphs and trends. This study proves that CBT based on the teachings of pencak silat self-instruction techniques is effective in reducing the aggressive behavior of junior high school students. Based on the visual analysis, it is known that the overlap of each subject is 0%. The impact of this research is that the intervention carried out has proven to be very effective in reducing aggressive behavior in junior high school students.

Keywords: *cognitif behavior therapy*, pencak silat, *self instruction*, aggressive

Info Artikel

Diterima Oktober 2024, disetujui Februari 2025, diterbitkan Agustus 2025



PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Pertama adalah saat dimana mulai memasuki masa remaja. Teori psikososial menurut Erickson (Aulia et al., 2022) masa remaja adalah masa di mana seorang remaja bukan hanya sekadar mempertanyakan siapa dirinya dan dalam kelompok apa dia dapat menjadi individu yang bermakna serta berkualitas. Perkembangan psikososial merupakan perkembangan berkaitan dengan psikologi seperti emosi, motivasi, dan perkembangan pribadi seorang individu. Perkembangan psikososial ini perkembangan seorang individu yang dipengaruhi oleh interaksi sosial. Tahapan masa remaja menurut Hurlock (Aulia et al., 2022) berlangsung antara umur 12-21 tahun, di mana terbagi menjadi masa remaja awal pada umur 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada umur 12-18 tahun, dan masa remaja akhir pada umur 18-21 tahun. Masa Remaja adalah saat untuk menguji batas, untuk memutuskan ikatan yang tergantung dengan lingkungan awalnya seperti lingkungan keluarga, serta membangun identitas baru. Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Remaja 14 tahun seringkali mudah marah, mudah terangsang dan emosinya cenderung “meledak”, tidak berusaha mengendalikan perasanya. Sebaliknya, remaja 16 tahun mengatakan bahwa mereka “tidak punya keprihatinan”. Jadi periode badai ini akan berakhir sebelum mendekati akhir remaja.

Salah satu yang menunjukkan perilaku Agresif adalah kasus perkelahian antar pelajar. Kasus tersebut dapat dilihat pada *Surya.co.id* (Mohammad Romadoni, 2018) yang diunggah pada 26 Februari 2018 yang menceritakan tentang siswa SMP berjenis kelamin perempuan yang mengeroyok satu wanita lain di tengah lapangan SLG, Kabupaten Kediri. Pertikaian tersebut terjadi di tengah patroli polisi membubarkan balap liar di kawasan SLG. Sementara di kasus lain, seperti yang diunggah oleh *detik.com* (Ghazali Dasuqi, 2017) tertanggal 8 Maret 2017 tentang dua kelompok pelajar di Situbondo terlibat perkelahian yang mengakibatkan satu orang pelajar MTs tewas. Saat itu korban dicegat oleh sekelompok orang yang kemudian sempat terjadi cekcok sebelum terjadinya sebuah perkelahian. Pada tahun 2020, kematian akibat perkelahian siswa di tingkat SMP juga menimbulkan korban jiwa. Seperti kejadian di Sidikalang, Medan yang menewaskan satu orang hanya karena masalah saling ejek. Kejadian yang hampir sama juga terjadi di Bogor Juli 2020 di mana kejadian ini juga menewaskan 1 pelajar SMP.

Berdasarkan hasil *need asesment* yang dilakukan terhadap konselor dan siswa di salah satu sekolah di Surabaya, kasus pemukulan memang sering terjadi, setidaknya ada 3 kasus terakhir yang bisa diangkat yang mengarah pada Perilaku Agresif. Rata-rata dari mereka melakukan tersebut atas dasar bercanda, namun korban sangat tidak menyukai hal tersebut terjadi pada dirinya. Selain itu masalah hal-hal yang sepele yang direspon dengan sangat berlebihan oleh anak memunculkan cekcok yang pada akhirnya terlibat kontak fisik. Kasus terbaru adalah yang terjadi pada tanggal 10 Februari 2020 di SMP tersebut terjadi perkelahian antara 2 orang di dalam kelas saat jam pelajaran ketika ditinggal oleh gurunya ke ruang guru, perkelahian tersebut dikarenakan saling mengolok-olok nama ayahnya masing-masing sehingga menimbulkan emosi dan berujung pada perkelahian. Kasus yang lain di tempat yang sama yakni pada tanggal 4 November 2019, terjadi pengeroyokan antara siswa SMP yang terjadi antara 2 sekolah, bahkan korban sempat dipukul menggunakan alat musik yakni kentrung dan pelaku sempat mengeluarkan senjata tajam, beruntungnya korban segera lari.

Kasus seperti yang terjadi di atas dapat dikategorikan sebagai perilaku Agresif secara fisik. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Zhafarina (Zhafarina, 2013)



perilaku agresif merupakan Tindakan yang dilakukan secara sengaja pada individu lain yang mengakibatkan sakit secara fisik maupun psikis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andriyani, kehidupan yang terjadi pada fase remaja identik dengan permasalahan baik internal maupun eksternal. Di mana lingkungan sosial, baik keluarga, sekolah, teman sebaya, atau Masyarakat mempunyai peran yang kuat dalam membentuk pola perilaku remaja (Andriyani, 2020). Menurut Yunalia dan Etika dalam penelitian yang dilakukannya, salah satu masalah yang muncul pada masa remaja adalah perilaku agresif (Yunalia & Etika, 2020).

Davidoff (Putri, 2019) menjelaskan tentang 2 faktor penyebab agresif yang menjadi latar belakang munculnya perilaku tersebut, yakni faktor biologis, dan faktor lingkungan. Pada Aspek Biologis salah satunya adalah faktor sistem otak di mana sistem otak terlibat dalam Agresif ternyata dapat mengendalikan atau memperkuat terjadinya Agresif. Pada usia remaja atau usia sekolah menengah terkadang anak tidak bisa berfikir secara matang, sehingga mereka tidak berfikir sebab-akibat dari yang akan ditimbulkan ketika mereka melakukan Agresif. Kebanyakan dari mereka berfikir pendek dan tanpa perhitungan.

Hal ini didasari dengan ada banyaknya teori Agresif yang salah satunya adalah teori kognitif. Teori kognisi yang berintikan pada proses yang terjadi pada kesadaran dalam membuat penggolongan (kategorisasi), pemberian sifat-sifat (atribusi), penilaian, dan pembuat keputusan. Sesuai dengan tinjauan konseptual yang dilakukan oleh Badrun bahwa pendekatan sosial-kognitif yang dipelopori oleh Huesman (Susantyo, 2011) memperluas perspektif cara orang memikikan kejadian aversif dan reaksi emosional yang dialami sebagai sebuah akibat, merupakan aspek penting untuk menentukan manifestasi dan kekuatan respon agresif yang ditimbulkan.

Dampak perilaku Agresif terkait dengan oranglain yakni menurut Tentama (Fatma Tentama, 2012) menjelaskan perilaku Agresiff merupakan perilaku yang merugikan sehingga banyak masyarakat menolak jika perilaku Agresiff itu muncul, karena dapat menyebabkan luka fisik atau psikis pada orang lain maupun dengan cara merusak benda-benda.

Beberapa dampak dari perilaku Agresif tersebut menjadi Pekerjaan Rumah untuk Guru BK memberikan treatment dan pendekatan konseling baik secara individu, kelompok, maupun klasikal untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Melihat beberapa fenomena tersebut perlunya dicarikan konseling yang efektif untuk menurunkan perilaku Agresif, Yakni menggunakan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT). Beck mendefinisikan CBT sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dan perilaku yang menyimpang (Aini, 2019). Hepple mendefinisikan CBT bertujuan membantu pasien untuk dapat merubah system keyakinan yang negative, irasional dan mengalami penyimpangan (distorsi) menjadi positif dan rasional sehingga secara bertahap mempunyai reaksi somatic dan perilaku yang lebih sehat dan normal (Sukandar, 2009). Pendekatan CBT meyakini bahwa kognisi atau pikiran akan mempengaruhi perilaku, bagaimana seseorang berfikir tentang sesuatu maka hal itulah yang kemudian akan ditunjukkan dalam sebuah perilaku.

Sementara itu penelitian di lakukan oleh Yahya & Megalia berjudul Pengaruh Konseling CBT dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Agresiff Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung TahunPelajaran 2016/2017 yang mana hasilnya adalah ada pengaruh dalam mengurangi perilaku Agresif (Fakultas Tarbiyah et al., 2017). Kedua adalah hasil penelitian dari Astuti & Ahyani (Astuti & Ahyani, 2016)



yang berjudul Pengaruh CBT Terhadap Nurani Pada Remaja Dengan Perilaku Agresif yang juga menunjukkan CBT dapat menaikkan nurani serta selain itu juga mampu membuat Agresifitas turun pada remaja dengan pelaksanaan terapi CBT selama 6 sesi pertemuan yang kurang lebih sekitar dua bulan pelaksanaannya.

Sebuah Ajaran Pencak silat dapat ditawarkan untuk mengurangi Agresif, karena di dalam ajaran silat tidak hanya dilatih memiliki kemampuan membela diri (fisik), namun terdapat etika dan moral yang didasarkan pada semakin mendekatkan diri kepada Sang pencipta dan Sesama manusia (mental spiritual).

Penelitian de Castella (Mardotillah & Zein, 2016) menunjukkan silat dapat membangun harga diri, mengajarkan bagaimana menangani oposisi dan Agresif. Fakta di lapangan yakni di dalam komunitas pencak silat, mereka cenderung akan berhati-hati dalam bersikap khususnya yang terkait dengan hal-hal yang dapat memicu pertengkaran, sebisa mungkin sesuatu yang mengundang pertengkaran atau Agresif fisik akan dihindari, bukan berarti mereka takut, namun memang dalam ajaran budi pekertinya sangat dianjurkan tidak menyakiti sesama dan menghindari konflik yang dapat mengakibatkan perpecahan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Moh. Nur Kholis (Studi et al., 2017) nilai luhur dalam pencak silat dikembangkan dalam empat aspek yang satu kesatuan diantaranya aspek spiritual, aspek seni gerak, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Dari keempat aspek tersebut Aspek Spiritual dapat diperinci lagi menjadi point-point. Point-point tersebut yakni Bertakwa kepada Tuhan YME, dan berbudi luhur, kemudian ada Tenggengrasa, percaya diri sendiri dan berdisiplin. Yang ketiga adalah Cinta bangsa dan tanah air serta aspek yang keempat adalah Persaudaraan, pengendalian diri, dan tanggungjawab sosial.

Selain Keempat point-point dalam aspek Akhlak/Rohani (mental Spiritual) tersebut ada juga aspek pernafasan, aspek falsafah dan nilai ajaran. Dari beberapa aspek tersebut, pada aspek terakhir tersebut peneliti ingin memanfaatkan ajaran itu untuk mengurangi perilaku Agresif. Aspek pernafasan, falsafah dan nilai ajaran merupakan aspek yang bertujuan membentuk Akhlak/Rohani manusia. Dalam Aspek ini sebuah nilai ajaran disampaikan kepada seseorang untuk merangsang proses berfikir seseorang menjadi lebih luas, menjadikan proses berfikir yang kurang membangun menjadi sebuah proses berfikir yang dapat mendukung dirinya. Nilai ajaran tersebut yang nantinya diharapkan mampu membentuk Akhlak. Akhlak disini diidentifikasi sebagai sikap atau perbuatan seseorang.

Ajaran pencak silat yang dipakai untuk menurunkan Agresif tersebut adalah bukan sesuatu yang terkait fisik seperti pemanasan, menendang, memukul, uji tanding, jurus maupun aktivitas fisik lainnya yang menuntut konselor di sekolah memiliki latar belakang pencak silat, Namun ajaran pencak silat yang dipakai adalah lebih kepada falsafah, pernafasan, nilai-nilai ajaran, budi pekerti dan kerohanian yang tentunya sifatnya general dan bisa dipelajari semua konselor disekolah tanpa perlu mengeluarkan keringat dan tanpa perlu memiliki *background* pencak silat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif dimana peneliti melakukan eksperimen untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Ali dan Muhammad (Ali & Asrori, 2019), Eksperimen menunjukkan pada suatu upaya sengaja dalam memodifikasi kondisi yang menentukan munculnya suatu peristiwa serta pengamatan dan interpretasi perubahan-perubahan yang terjadi pada peristiwa itu yang



dilakukan secara terkontrol. Dalam penelitian eksperimen kali ini mencoba menguji keefektifan CBT untuk menurunkan perilaku Agresif.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Single Subject Design* (SSD). Seperti disampaikan oleh Alberto & Troutman (Alberto & Troutman, 2012) yang menyatakan bahwa rancangan ini mengevaluasi perilaku individu, di mana setiap subjek penelitian berfungsi sebagai kontrol dirinya sendiri sebelum, selama dan sesudah diberikan intervensi.

Desain rancangan subjek tunggal yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain rancangan A-B-A'. Desain A-B-A' merupakan desain penelitian yang hasil pengolahan datanya dapat digunakan untuk menyelidiki perubahan perilaku. Desain A-B-A' melambangkan tiga kondisi yaitu A (*baseline* 1), B (Intervensi), dan A' (*baseline* 2). Penambahan kondisi *baseline* yang kedua (A') ini dimaksudkan sebagai kontrol untuk fase intervensi sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas dan variabel terikat.

Baseline awal (A) diukur sebanyak 3 pertemuan atau hingga diperoleh data yang stabil. Kemudian diberikan intervensi (B) berupa penggunaan CBT Berbasis Ajaran Pencak Silat dengan teknik *Self Instruction*. Intervensi dilakukan secara kontinu sebanyak 3 pertemuan. Selanjutnya, peneliti mengukur *baseline* kedua (A') sebanyak 3 pertemuan atau hingga diperoleh data yang stabil. *Baseline* kedua (A') dilakukan untuk mengukur Perilaku Agresif Siswa setelah diberikan intervensi. Pengukuran diberikan sesudah menggunakan CBT Berbasis Ajaran Pencak Silat dengan teknik *Self Instruction*.

Penelitian ini dilakukan di SMP Swasta di Surabaya. Populasi yang diambil dalam penelitian kali ini adalah Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2021-2022. Selanjutnya akan dipilih beberapa siswa yang memiliki tingkat perilaku Agresif tinggi sebagai subjek penelitian. Metode yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian ini adalah *purposive sampling*, di mana subjek dipilih didasarkan pada karakteristik yang sudah ditentukan dan diketahui berdasarkan ciri dan sifatnya (Seniati, 2009).

Penelitian ini menggunakan instrumen angket Skala perilaku Agresif dan pedoman observasi. Menurut Purwoko & Titin (Purwoko & Pratiwi, 2007), Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pernyataan atau pertanyaan tertulis yang diajukan kepada responden untuk memperoleh jawaban secara tertulis pula. Skala perilaku Agresif digunakan untuk mengukur tingkat perilaku Agresif yang ditunjukkan siswa selama proses sebelum dan setelah pemberian intervensi. Skala perilaku Agresif ini menjadi instrumen pengumpulan data yang utama dalam menentukan tingkat keefektifan intervensi yang diberikan. Skala ini disusun oleh peneliti sebagai dasar untuk menjangkau siswa yang memiliki tingkat perilaku Agresif tinggi.

Kriteria yang digunakan pada penelitian ini adalah *stabilitas trend* 0,15%. Kriteria stabilitas 75% - 100% stabil, < 75% bervariasi (Tombakan, 2013). Runtukahu (Tombakan, 2013) menjelaskan bahwa jangkauan merupakan selisih antara frekuensi (durasi) terendah dan frekuensi (durasi) tertinggi. Sedangkan perubahan level merupakan selisih antara frekuensi (durasi) titik pertama dan frekuensi (durasi) titik terakhir. Kemudian untuk mengetahui tumpang tindih (*overlap*) perlu diperhatikan jumlah titik data yang *overlap* dibagi jumlah titik data pada suatu kondisi dikalikan 100 persen. Kriteria tumpang tindih sendiri yaitu < 10% menyatakan intervensi sangat efektif, 10%-25% menyatakan bahwa intervensi efektif, 25%-50% menyatakan bilamana intervensi perlu dipertanyakan, dan > 50% menyatakan intervensi tidak efektif.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan diskusi dengan konselor sekolah diputuskan ada 3 subjek penelitian yang memiliki Agresif tinggi yang membahayakan yang perlu diberikan solusi atas permasalahannya. Perilaku Agresif ini harus segera diberikan solusinya mengingat perilaku ini dapat merugikan oranglain dan mengganggu hubungan sosial. Elisabeth menyatakan bahwa anak-anak yang menunjukkan perilaku Agresif biasanya mengalami *lack of social skills* (Syahadat, 2013). Selain itu pertimbangan lain penyelesaian masalah Agresif ini adalah supaya Agresif tidak menjadi sebuah kebiasaan yang dapat memicu Agresif yang lebih besar lagi ketika tidak diberikan solusi. Ningsih menyatakan bahwa Agresif yang tidak ditangani sejak awal, diperkirakan akan memungkinkan munculnya perilaku Agresif yang lebih besar lagi (Syahadat, 2013).

Analisis data individual digunakan untuk melihat progress perkembangan yang ditunjukkan konseli dalam setiap *baseline* dalam rangka menurunkan perilaku Agresif yang dilakukan sebanyak 3 subjek penelitian. Progres perkembangan penurunan perilaku Agresif konseli diukur menggunakan pedoman observasi yang telah dilakukan dalam 3 *baseline* dan 9 kali pengamatan. Hasil pengamatan tersebut dituangkan dalam bentuk grafik dan tabel yang terdiri dari angka perilaku Agresif yang ditunjukkan selama pelaksanaan observasi.

Hasil dari observasi yang dilakukan peneliti pada masing-masing 3 subjek penelitian selama fase *baseline 1* (A), fase intervensi (B), dan fase *baseline 2* (A') dapat disaksikan pada tabel 1. berikut.

Tabel 1.

Subjek	Hasil Observasi Perilaku Agresif Pada Setiap Subjek											
	Baseline 1 (A)				Intervensi B				Baseline 2 (A')			
	Sesi				Sesi				Sesi			
	1	2	3	Mean	1	2	3	Mean	1	2	3	Mean
MRMA	30	29	31	30	20	15	13	16	13	12	12	12,3
DDF	28	28	29	28,3	20	18	12	16,7	10	9	8	9
ADN	25	24	25	24,6	18	15	10	14,3	6	6	5	5,7
Mean	27,7	27	28,3		19,3	16	11,7		9,7	9	8,3	

Skor di atas di ambil dari nilai lembar observasi yang telah dilakukan oleh Peneliti saat 3 fase. *Mean* menggambarkan rata-rata skor dalam setiap baselinenya. Progress penurunan Perilaku Agresif berdasarkan hasil observasi dapat dilihat dengan dua aspek yakni yang pertama di lihat dari penurunan angka pada setiap sesi dimulai dari sesi 1 pada *Baseline 1* (A) sampai sesi 3 pada *Baseline 2* (A'). Yang kedua bisa dilihat dari skor rata-rata (*mean*) dari mulai rata-rata *baseline* satu, rata-rata pada saat intervensi dan rata-rata pada *baseline 2*. Jika ditinjau berdasarkan hasil observasi maka terjadi penurunan perilaku Agresif dari mulai fase *baseline 2*, saat intervensi, dan setelah intervensi atau *baseline 2*. Dari rata-rata pun juga menunjukkan angka penurunan.

Selain menggunakan observasi, peneliti juga menggunakan skala perilaku Agresif untuk di isi oleh Konseli. Skala perilaku Agresif yang sudah di uji ahlikan diberikan kepada konseli selama dua kali sebelum dan setelah intervensi untuk mengukur keefektifan pelayanan konseling CBT berbasis ajaran Pencak Silat dengan Teknik *Self Instruction* yang diberikan dengan mengacu pada skor skala perilaku Agresif yang telah diisi.



. Hasil pengisian skala perilaku Agresif yang dilakukan konseli sebelum dan sesudah intervensi:

Tabel 2.

Hasil Skala Perilaku Agresif pada setiap Subjek sebelum dan setelah Intervensi

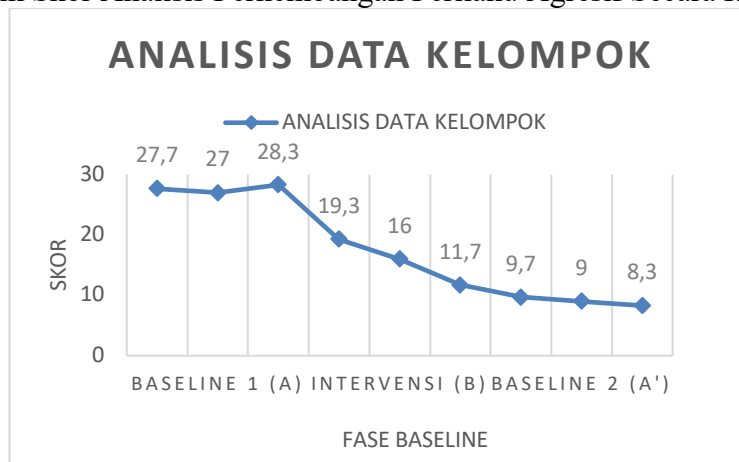
Subjek	Skor	
	Pretest	Posttest
MRMA	95	41
DDF	89	35
ADN	80	31

Berdasarkan tabel di atas diperoleh angka penurunan dari Skor Skala perilaku Agresif yang telah di isi oleh siswa, dari ketiga subjek yang diberikan Skala perilaku Agresif, ketiga subjek tersebut menunjukkan angka penurunan skor yang berarti Intervensi berhasil dan efektif menurunkan perilaku Agresif.

Selanjutnya, Analisis data kelompok digunakan sebagai data pendukung analisis individual seperti di atas, analisis ini pertama harus melakukan tabulasi data kelompok yang selanjutnya akan digambarkan pada grafik skor. Bentuk perlakuan dalam penelitian ini terbagi dalam 3 fase *baseline* yakni yang pertama adalah *Baseline 1 (A)* yang dilakukan observasi sebanyak 3 kali, yang kedua adalah fase Intervensi (B) dimana dilakukan observasi sebanyak 3 kali, dan fase terakhir adalah *Baseline 2 (A')* yang dilakukan juga selama 3 kali observasi. Hasil pengukuran diperoleh hasil sebagai berikut:

Grafik 1.

Grafik Skor Analisis Perkembangan Perilaku Agresif Secara Kelompok



Berdasarkan hasil analisis secara kelompok di atas menunjukkan angka kestabilan pada fase *Baseline 1 (A)* yang termasuk kategori tinggi. Kemudian terjadi penurunan pada fase Intervensi (B), dan terus berlanjut penurunan sampai fase *Baseline 2 (A')*. Hal ini menandakan keefektifan proses Intervensi yang dilakukan yakni dengan CBT Berbasis Ajaran Pencak Silat dengan Teknik *Self Instruction* pada perilaku Agresif. Hal tersebut juga di dukung dengan hasil Pre dan posttest yang dilakukan menggunakan skala perilaku Agresif.

Mean atau rata-rata setiap subjek dalam analisis kelompok pada *Baseline 1 (A)* menunjukkan sedikit kenaikan dari mulai 27,7 pada observasi pertama, skor 27 pada observasi kedua dan meningkat 28,3 pada observasi ketiga. Hal tersebut berada pada kategori Tinggi. Pada Fase Intervensi terjadi penurunan yang signifikan yang ditunjukkan dengan skor *mean* 19,3 pada observasi pertama, kemudian menurun di angka 16 pada



observasi kedua dan kembali menurun di angka 11,7 pada observasi ketiga. Pada fase Baseline 2 (A') rata-rata perilaku Agresif juga menunjukkan penurunan yaitu skor 9,7 pada Observasi pertama, menurun di angka 9 pada observasi kedua dan terakhir terjadi penurunan kembali pada observasi ketiga di angka 8,3 yang termasuk kategori rendah.

Kemudian berdasarkan Grafik di atas juga menunjukkan level perubahan yang terjadi sebelum dan setelah pemberian intervensi, hal ini di buktikan dengan di sesi akhir pada Fase *Baseline* 1 (A) menunjukkan rata-rata 28,3 (Kategori Tinggi) menjadi turun di angka 8,3 (Kategori Rendah) di Akhir sesi Pada Fase *Baseline* 2 (A'). Selisih perubahan level tersebut yakni 20. Hasil selisih ini mengandung makna bahwa Intervensi CBT Berbasis Ajaran Pencak Silat teknik *Self Instruction* dapat menurunkan Perilaku Agresif Subjek yakni siswa SMP

Penentuan efektifitas sendiri dari data tumpang tindih (*overlap*) pada masing-masing subjek yakni 0%. Dengan demikian dinyatakan bahwa Intervensi CBT Berbasis Ajaran Pencak Silat dengan Teknik *Self Instruction* efektif digunakan dalam menurunkan perilaku Agresif Siswa SMP.

Hasil ketiga konseli tersebut memang bentuk perilaku Agresif yang ditunjukkan adalah karena faktor struktur kognitif yang salah yang membentuk perilaku. Hal ini senada yang diungkapkan dalam CBT yakni Hepple (Shifatul 'Ulyah & Noviekayati, 2022) CBT bertujuan membantu pasien untuk dapat merubah system keyakinan yang negative, irasional dan mengalami penyimpangan (*distorsi*) menjadi positif dan rasional sehingga secara bertahap mempunyai reaksi somatic dan perilaku yang lebih sehat dan normal.

Wilis (Willis, 2012) juga menjelaskan bahwa tekanan dari lingkungan dapat menjadi pukulan hebat bagi individu terhadap usaha dan tujuannya. Sehingga hal ini akan menumbulkan respon sebagai langkah untuk melawan setiap stimulus yang dialami.

CBT dalam prosesnya memang mencoba membentuk pikiran yang lebih positif sehingga membentuk perilaku yang positif pula, pendekatan CBT dipakai karena melihat respon 3 subjek penelitian yang memunculkan pikiran negatif seperti harus melakukan kontak fisik sebagai pelampiasan, berfikir bahwa jagoan itu harus pintar berkelahi, berfikir bahwa yang tidak takut adalah menantang dan seterusnya. Fikiran ini lah yang jika tidak di restrukturisasi akan menjadikan perilaku Agresif semakin menjadi-jadi bahkan bisa memunculkan perilaku Agresif yang lebih besar lagi.

CBT sendiri berusaha merestrukturisasi kognitif agar menghasilkan perilaku yang baik dan bisa diterima. CBT dalam perilaku Agresif sendiri juga pernah dilakukan penelitian oleh Yahya & Megalia (Fakultas Tarbiyah et al., 2017) dengan judul Pengaruh Konseling CBT dengan Teknik *Self Control* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 yang mana hasilnya adalah ada pengaruh dalam pelaksanaan konseling CBT dengan teknik *Self Control* dalam mengurangi perilaku Agresif kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung

Di dalam pelaksanaan Intervensi dengan CBT dibutuhkan teknik tertentu, teknik *Self instruction* dipandang peneliti sejalan dengan permasalahan ini karena memberikan pelatihan *step by step* dalam memunculkan pernyataan baru. Meichenbaum (Siddik et al., 2021) menjelaskan teknik *self instruction* ini suatu teknik modifikasi perilaku yang memiliki kegunaan untuk mengganti pemikiran negatif terhadap diri sendiri menjadi pemikiran yang positif dan dapat digunakan untuk mengarahkan perilaku yang positif. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Escamilla, Teknik ini memiliki strategi kognitif yang bisa digunakan untuk mengatasi sebuah masalah (Ismah & Widayat, 2023)



Dalam rangka memudahkan konseli dalam membuat pernyataan positif untuk menurunkan perilaku Agresif, perlunya dibuat sebuah acuan karena tidak semua konseli pandai dalam membuat pernyataan positif. Ajaran pencak silat dianggap perlu untuk dijadikan acuan.

Ajaran pencak silat secara umum memang menimbulkan pro kontra di masyarakat, sebab penilaian secara konvensional adalah ajaran silat mendidik pribadi manusia menjadi suka berkelahi, nakal, dan suka membikin onar. Jika dikaitkan dalam kasus perilaku Agresif tentunya ajaran silat justru malah akan membuat subjek penelitian semakin menjadi-jadi dalam melakukan perilaku Agresif.

Namun jika dimaknai secara lebih mendalam sebenarnya ajaran silat tidak seburuk penilaian orang awam, namun tujuan daripada silat selain melestarikan budaya bangsa adalah untuk mendidik karakter baik. Sumarjo (Sumarjo, 2017) mendukung argumen tersebut dimana Sumarjo melakukan penelitian kepada Budaya Aceh di Pulau Sumatera yang memiliki banyak warisan khusus dan salah satunya adalah "Pencak Silat" (seni bela diri). Menurutnya Pencak Silat tidak hanya menunjukkan cara seseorang untuk mempertahankan atau mempertahankan kemampuan mereka, tapi juga mengajarkan kepada kaum muda bagaimana memiliki karakter dan perilaku yang baik.

Ajaran pencak silat tidak hanya soal Fisik dan berkelahi, lebih dari itu ada kaidah dalam pembentukan karakter tapi melupakan adat istiadat yang berlaku di negara Indonesia. Beberapa ajaran tersebut diantaranya adalah ajaran persaudaraan antar anggota, ajaran olahraga, ajaran kesenian, ajaran beladiri dan Ajaran kerohanian sebagai bagian pembentukan karakter. Falsafah budi pekerti luhur menentukan ukuran kebenaran, keharusan, dan kebaikan bagi manusia dalam mempelajari, melaksanakan dan menggunakan ilmu dalam bersikap, berbuat dan bertingkah laku.

Ajaran yang dipakai dalam penelitian ini tidak tentang fisik tapi lebih kepada falsafah ajaran yang general yang bisa dimaknai semua orang. Konseli belajar membuat pernyataan positif dalam rangka menurunkan perilaku Agresif menggunakan ajaran falsafah seperti *sapa nandur bakal ngunduh*, yang dimaknai sebagai seseorang diri yang suka menanam perilaku buruk seperti memukul, menendang dan lain-lain maka akan kembali pada diri kita sendiri. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa CBT Berbasis ajaran pencak silat dengan teknik *self instruction* mampu menurunkan perilaku Agresif pada 3 subjek penelitian di jenjang pendidikan SMP.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi konseling menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berbasis ajaran pencak silat dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada siswa SMP. Hal ini dibuktikan melalui analisis visual grafik yang menunjukkan penurunan signifikan dalam skor perilaku agresif, baik pada analisis individu maupun kelompok. Penurunan tersebut terjadi secara konsisten dari fase *baseline* awal, selama intervensi, hingga fase *baseline* kedua setelah intervensi. Selain itu, hasil skala perilaku agresif yang diisi oleh siswa sebelum dan setelah intervensi juga menunjukkan penurunan skor yang signifikan, mengindikasikan keberhasilan intervensi. Dengan demikian, CBT berbasis ajaran pencak silat dan teknik *self-instruction* dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk mengurangi perilaku agresif pada siswa SMP, terutama melalui restrukturisasi kognitif dan pembentukan pola pikir positif yang diajarkan dalam falsafah pencak silat.



DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Alberto, P. A., & Troutman, A. C. (2012). *Applied Behavior Analysis for Teachers* (9th ed.). Pearson Education.
- Ali, M., & Asrori, M. (2019). *Metodologi & Aplikasi Riset Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Andriyani, J. (2020). Peran Lingkungan Keluarga Dalam Mengatasi Kenakalan Remaja. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7235>
- Astuti, D., & Ahyani, L. N. (2016). PENGARUH CBT (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY) TERHADAP NURANI PADA REMAJA DENGAN PERILAKU AGRESIF. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8 (1). <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i1.8554>
- Aulia, Z., Matondang, M., Latifah, T., Sari, D. P., & Nasution, F. (2022). Peran Orangtua Dalam Perkembangan Psikososial Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 11063–11068.
- Fakultas Tarbiyah, D., Keguruan, D., Raden, I., & Lampung, I. (2017). *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 03 (2) (2016) 187-200 PENGARUH KONSELING COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) DENGAN TEKNIK SELF CONTROL UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMPN 9 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017 *Yahya AD, Megalia*. 03(2), 187–200. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Fatma Tentama. (2012). Perilaku Anak Agresif : Asesmen dan Intervensinya. *Kesehatan Masyarakat*, 17(5).
- Ghazali Dasuqi. (2017). Dua Kelompok Pelajar di Situbondo Terlibat Perkelahian, Satu Tewas. *Detik News*. <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-3441781/dua-kelompok-pelajar-di-situbondo-terlibat-perkelahian-satu-tewas>
- Ismah, F. A., & Widayat, I. W. (2023). The Effectiveness of Using Self Instruction in Increasing Low Self-Esteem in Late Adolescence. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 583. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12658>
- Mardotillah, M., & Zein, D. (2016). SILAT : IDENTITAS BUDAYA, PENDIDIKAN, SENI BELA DIRI, PEMELIHARAAN KESEHATAN. *Jurnal Antropologi Isu-Isu Sosial Budaya*, 18 (2), 121–133. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
- Mohammad Romadoni. (2018). Viral Video Tiga Cewek Adu Jotos di Simpang Lima Gumul Kediri, Satu Pelaku Diduga Masih SMP. *Surya.Co.Id*. <https://surabaya.tribunnews.com/2018/02/26/viral-video-tiga-cewek-adu-jotos-di-simpang-lima-gumul-kediri-satu-pelaku-diduga-masih-smp?page=2>
- Purwoko, B., & Pratiwi, T. I. (2007). *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Unesa University Press.
- Putri, A. F. (2019). Konsep Perilaku Agresif Siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.23916/08416011>
- Shifatul ‘Ulyah, & Noviekayati, I. (2022). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dalam Penanganan Pasien Skizofrenia Paranoid. *Jurnal Studia Insania*, Vol. 10, N(1), 45–52. <https://doi.org/10.18592/jsi.v10i1.4645>
- Siddik, K. E. A., Fatimah, S., & Novianti, W. (2021). *Teknik Self Instruction Berbasis*



- Online Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Mts Kelas Viii. FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 4(4), 317. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7353>
- Studi, P., Jasmani, P., & Dan, K. (2017). Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri 67. 2(2), 67–75.
- Sukandar. (2009). Keefektifan Cognitif Behavior Therapy (CBT) untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sumarjo. (2017). Revitalized “Pencak Silat” (Martial Art) Of Aceh Culture As Educational Medium For Character Building. Asian Journal of Management Sciences & Education, 6 (3).
- Susantyo, B. (2011). MEMAHAMI PERILAKU AGRESIF: Sebuah Tinjauan Konseptual. Sosio Informa, 16(3), 189–202. <https://doi.org/10.33007/inf.v16i3.48>
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. HUMANITAS: Jurnal Psikologi Indonesia, 10 (1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Tombokan, R. J. (2013). Analisis Perilaku Terapan Untuk Guru. Ar-Ruzz Media.
- Willis, S. S. (2012). Remaja & Masalahnya: Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja Seperti Narkoba, Free Sex, dan Pemecahannya. Alfabeta.
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. (2020). Analisa kecerdasan emosional remaja tahap akhir berdasarkan jenis kelamin. Jurnal Keperawatan Jiwa, 8(4), 477–484.
- Zhafarina. (2013). Perilaku Agresif Remaja di Tinjau dari Konformitas Teman Sebaya. Jurnal Nasional Fakultas Psikologi Univesitas Semarang, 286. <http://www.ilib.usm.ac.id>

