



Pelatihan Manajemen Diri untuk Mengurangi Perilaku Agresivitas Verbal pada Siswa SMP X di Surakarta

Siti Rabiatul Adawiyah Idris¹, Lisnawati Ruhaena², Nur Intan Mukharomah³,
Indhyra Hennifa Nurrochmah⁴

¹²³⁴Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
email: ²lr216@ums.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal pada siswa SMP melalui pelatihan manajemen diri. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini yaitu 10 siswa SMP X di Surakarta yang dipilih berdasarkan hasil catatan guru BK yang menunjukkan bahwa siswa tersebut melakukan perilaku agresivitas verbal dengan frekuensi paling banyak. Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Verbal Aggressiveness Scale (VAS) untuk memberikan prettest dan juga posttest. Analisis data menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan terjadi penurunan secara signifikan rata-rata perilaku agresivitas verbal 75.90 menjadi 49.90. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri secara signifikan dapat mengurangi perilaku agresivitas verbal.

Kata Kunci : Agresivitas Verbal, Manajemen Diri, Siswa SMP

1. Pendahuluan

Era digitalisasi saat ini memungkinkan adanya percepatan informasi. Melalui adanya gawai, akses informasi dapat dilakukan dengan cepat. Termasuk dalam hal *trend* berbahasa bagi para remaja. Saat ini bahasa-

bahasa yang kurang pantas banyak digunakan oleh para remaja. Hal ini sesuai dengan apa yang ditemukan di SMP X di Surakarta. Berdasarkan hasil observasi dari guru Bimbingan Konseling (BK), ditemukan bahwa ada siswa yang mengejek dengan nama orang tua. Bahkan untuk hal-hal remeh pun, siswa

begitu mudah mengucapkan kata kasar. Siswa terbiasa mencaci-maki sesama teman dengan kata-kata yang tidak pantas dan saling berbalas dengan kata-kata kotor. Hasil observasi lainnya pada jam istirahat, terjadi kerumunan siswa saat di kantin membuat siswa berebut makanan memicu siswa berkata kotor. Perilaku tersebut tidak hanya dilakukan oleh siswa laki-laki saja, akan tetapi juga dilakukan oleh siswa perempuan. Sementara itu, hasil dari survey awal yang dilakukan melalui *google form* kepada guru di SMP X di Surakarta diperoleh data bahwa 3 dari 3 guru yang mengisi survey mengungkapkan bahwa siswa seringkali berkata kasar dan berkata kotor apabila sedang berinteraksi dengan teman-temannya. Sehingga, berdasarkan hasil observasi dan survey tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa di SMP X di Surakarta menunjukkan perilaku agresif verbal kepada sesama temannya.

Siswa SMP secara usia termasuk golongan masa remaja yang merupakan masa dimana terjadinya proses transisi atau masa peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang terjadi sejak usia 10 tahun hingga 21 tahun. Remaja akan mengalami perubahan pada fisiknya, mengalami peningkatan hormon, serta mengalami perkembangan dalam berbagai aspek, seperti aspek sosial dan aspek kognitif. Masa remaja juga merupakan masa dimana individu mulai mencari jati dirinya. Pada masa ini seorang individu mulai ingin mengenal dunia luar secara luas, memiliki emosi yang belum stabil dan memiliki rasa keingintahuan yang sangat tinggi (Santrock, 2007). Siswa berkata kasar sebagai bentuk luapan emosi dan bahasa keakraban sesama temannya. Namun, siswa yang berkata kasar menurut Monks, Knoers, & Haditono (2006) cenderung akan memiliki kurangnya rasa hormat dan sopan santun terhadap guru maupun orang tua di rumah dengan melanggar peraturan yang sudah diberikan, terjadi saling adu perkataan dengan kata kasar ketika bertengkar atau berdebat. Untuk itu, perilaku agresif verbal menjadi permasalahan yang harus diselesaikan. Sehingga, harus ada

upaya untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada remaja.

Infante dan Wigley (1986) menjelaskan bahwa agresif verbal merupakan suatu bentuk perilaku yang bersifat menyerang konsep diri dan posisi individu lain sehingga mengganggu psikis seperti merasa malu, kurang percaya diri, dan putus asa. Agresif verbal tersebut dapat diwujudkan dalam perilaku yang terbagi menjadi delapan aspek yaitu menyerang karakter, menyerang kompetensi, penghinaan, mengutuk, menggoda, memberikan ejekan, berkata kotor atau kasar, dan isyarat nonverbal negatif kepada individu lain. Berkowitz (2003) menjelaskan bahwa perilaku agresi verbal merupakan bentuk perilaku yang dilakukan individu secara sengaja untuk menyakiti individu lain. Tujuan dari perilaku agresivitas verbal yaitu untuk mengganggu, menyerang atau melukai individu lain melalui tutur lisannya. Perilaku agresif verbal dapat menempatkan individu lain dalam situasi yang berbahaya sehingga akan menyebabkan individu atau objek menjadi sasaran pelaku secara verbal baik menggunakan ucapan maupun perilaku non fisik. Berdasarkan Baron dan Byrne (2005), agresivitas verbal merupakan suatu bentuk perilaku yang ditujukan untuk menyakiti ataupun melukai makhluk hidup lain yang terdorong menghindari perlakuan.

Perilaku agresif verbal dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pengaruh pergaulan teman sebaya, lingkungan masyarakat, pola asuh orang tua, media sosial dan *game online*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa menggunakan umpatan kasar dikarenakan lingkungan sekitar (teman) melakukan itu, dan hal tersebut dianggap sebagai bentuk keakraban dan bahasa bergaul sehari-hari. Selain itu, Tambunsaribu (2023) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa remaja terbiasa menggunakan kata-kata kasar karena orangtua serta teman-teman dekatnya sering mengucapkan kata-kata tersebut. Menurut Gustryanti (2022), ada hubungan signifikan antara adiksi *game mobile*

dan perilaku *verbal abuse*. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Sekar (2021) menunjukkan bahwa agresivitas dipengaruhi oleh faktor keluarga atau teman sebaya, faktor sekolah dan faktor lingkungan.

Perilaku agresif verbal dapat memberikan dampak negatif, terutama pada korban perilaku agresif verbal. Menurut Anantasari (2006), dampak buruk bagi korban perilaku agresif meliputi perasaan tidak berdaya korban, kemarahan setelah menjadi korban perilaku agresif, perasaan bahwa diri sendiri mengalami kerusakan permanen, ketidakmampuan mempercayai orang lain dan ketidakmampuan menggalang relasi dekat dengan orang lain, keterpakuan pada pikiran tentang tindakan agresif atau kriminal. Hilangnya keyakinan bahwa dunia bisa berada dalam tatanan yang adil. Selain itu, beberapa dampak yang bisa timbul akibat kekerasan verbal antara lain rendahnya harga diri, gangguan kesehatan mental, gangguan hubungan interpersonal, penurunan performa akademik, perilaku agresif, gangguan emosional, dan sikap diri yang negatif (Buulolo, 2023). Dengan banyaknya dampak negatif perilaku agresif verbal baik terhadap pelaku maupun korbannya, maka perilaku agresif verbal harus dikurangi.

Salah satu alternatif dalam mengurangi perilaku agresif verbal antara lain yaitu Pelatihan *Self Management*. Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara *self management* (Amaliasari R.D & Zulfina U, 2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self management* dan perilaku agresif, sehingga dengan pelatihan *self management* dapat mengurangi perilaku agresif verbal siswa. Alternatif solusi lain yang dapat dilakukan adalah melakukan pembiasaan karakter dan bahasa melalui pendidikan karakter. Strategi yang dapat diupayakan dalam pengendalian perilaku agresif verbal di sekolah yaitu dengan peran aktif sekolah dalam memberikan ruang agar siswa mampu menjalin persahabatan yang positif dan pembiasaan karakter dalam pendidikan karakter berbahasa sebagai

upaya meminimalisir perilaku agresif verbal (Dewi, 2023). Alternatif solusi selanjutnya yaitu melalui Konseling Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yahya A.D & Megalia M (2017) tentang pengaruh CBT dengan teknik *Self Control* untuk mengurangi pengaruh perilaku agresif siswa dapat diketahui bahwa hasilnya ada pengaruh yang signifikan dalam mengurangi perilaku agresif siswa.

Berdasarkan beberapa alternatif solusi di atas, alternatif yang perlu dicoba dalam mengurangi perilaku agresif verbal adalah dengan menggunakan metode *self management* atau manajemen diri. Teknik *self-management* yang digunakan dalam penelitian Juhi, Komaruddin, & Jannati (2023), menunjukkan bahwa terjadi perubahan perilaku dimana klien merasa lebih terarah dan memiliki tujuan dalam menjalani hidup, serta berusaha untuk dapat mengurangi, mengontrol dan mengatur perilaku dari segi emosi, ucapan maupun tindakan. Selain itu, dalam penelitian Saâ, Chotim & Triningtyas (2016) menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat mereduksi agresivitas remaja. Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian Astuti (2018) yang menunjukkan bahwa penerapan teknik *self-management* dapat mengurangi tingkat perilaku agresif siswa.

Manajemen diri merupakan sebuah strategi dimana individu ikut serta untuk menentukan dan meminimalisir perilaku yang ingin di kendalikan (target) sehingga dibutuhkan pengendalian diri dari individu tsb (Corey, 2013). Adapun tahapan-tahapan dalam pelatihan manajemen diri dijelaskan oleh Komalasari, dkk (2016) yaitu meliputi pemantauan diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). Pertama, tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu siswa perlu memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku dalam interaksinya dengan lingkungan. Yang kedua adalah tahap penghargaan diri (*selfreward*) digunakan untuk

membantu siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Yang ketiga, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. Terakhir yaitu tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

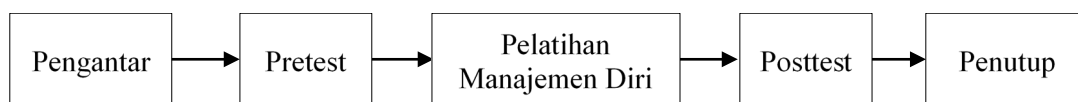
Berdasarkan latar belakang yang disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ditemukan perilaku agresif verbal di SMP X di Surakarta kepada sesama temannya. Sehingga, rumusan masalah yang akan diselesaikan dalam pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa di SMP X di Surakarta. Sedangkan tujuan dari pengabdian masyarakat

ini adalah untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa di SMP X di Surakarta.

2. Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan manajemen diri (*self management*). Subjek dalam pengabdian masyarakat ini adalah siswa kelas VII SMP X di Surakarta. Subjek dipilih berdasarkan hasil catatan guru Bimbingan Konseling (BK) yang mengidentifikasi siswa yang melakukan agresif verbal. Jumlah peserta adalah 10 dari 150 siswa siswa kelas VII. Kegiatan pelatihan manajemen diri dilakukan pada hari Jumat, 08 dan 22 November 2024.

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat tersebut dapat digambarkan melalui diagram alir pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pelatihan manajemen diri berdasarkan tahapan dari Komalasari,dkk (2016) yang dilakukan melalui pengabdian masyarakat ini dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Tahap Pengantar

Pada tahap ini siswa diberikan pemahaman mengenai agresif verbal. Siswa sadar ketika mereka berkata kasar adalah perbuatan yang tidak baik. Namun siswa belum mengetahui bahwa perilaku tersebut disebut dengan agresivitas verbal. Sehingga perlu diberikan pemahaman terlebih dahulu mengenai perilaku yang dilakukan oleh siswa.

b. Tahap Pemantauan Diri (*Self Monitoring*)

Pada tahap ini siswa diminta untuk melakukan pemantauan diri. Seberapa banyak siswa melakukan perilaku agresif verbal dan kalimat apa saja yang biasa digunakan. Pada tahap ini siswa mengisi

worksheet kemudian dilakukan *debriefing* untuk mengkonfirmasi hasil pemantauan diri yang telah diisi.

c. Tahap Penghargaan Diri (*Self Reward*)

Pada tahap ini siswa diminta untuk memikirkan hal yang paling disenangi dan yang tidak disenangi. Hal ini nantinya akan digunakan untuk melakukan negosiasi pada diri masing-masing. Siswa menuliskannya pada sebuah *worksheet* yang telah disediakan.

d. Tahap Kesepakatan Diri (*Self Contracting*)

Pada tahap ini siswa diminta melakukan perjanjian pada dirinya masing-masing, apabila mereka melakukan agresif verbal mereka akan memberikan punishment kepada dirinya. Dan apabila siswa dapat mengurangi bahkan tidak akan melakukan agresif verbal maka akan mendapatkan reward sesuai apa yang paling di senangi.

e. Tahap Penugasan Mandiri

Pada tahap ini siswa diminta melakukan pemantauan dirinya selama 7 hari secara berturut. Selama pemantauan ini siswa diminta untuk mengisi google form untuk melaporkan perilakunya. Apakah masih melakukan perilaku agresif verbal dan apa alasannya, atau sudah tidak melakukan agresif verbal.

f. Tahap Diskusi

Pada tahap ini siswa melaporkan hasil pemantauan dirinya selama 7 hari secara lisan. Kemudian apa yang menjadi kendala selama melakukan manajemen diri untuk mengurangi perilaku agresif verbal. Siswa juga diminta untuk menyampaikan kesan dan pandangannya kedepan setelah mengikuti pelatihan manajemen diri ini.

g. Tahap Pre-test dan Post-Test

Pengisian *pre test* dilakukan sebelum peserta mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan dan pengisian *post test* dilakukan setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan juga

praktik mandiri manajemen diri. Data *pre test* dan *post test* selanjutnya dilakukan perhitungan statistika untuk pengujian hipotesis. Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Verbal Aggressiveness Scale* (VAS) untuk mengukur tingkat agresif verbal pada siswa. Skala Agresivitas Verbal yang disusun berdasarkan aspek dari teori Agresi Verbal yang disusun oleh Dominic A. Infante dan Charles J Wigley III tahun 1986 yang diadaptasi oleh Helma Oktaviani (2021). Skala agresivitas verbal terdiri dari beberapa aspek agresivitas verbal yang meliputi menyerang karakter, menyerang kompetensi, penghinaan, mengutuk, menggoda, mengejek, berkata kotor, serta isyarat non-verbal. Skala terdiri dari 30 aitem dengan nilai *cronbach Alpha* sebesar 0,939.

Rundown atau susunan acara dalam pengabdian masyarakat ini secara lebih rinci dapat dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Rundown Pelatihan Manajemen Diri

Tahapan	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Tujuan
Pelatihan Manajemen diri	08 November 2024	09.00 - 09.05	Pembukaan	Membuka kegiatan pengabdian
		09.05 - 09.30	Pretest	Mengukur tingkat perilaku agresivitas verbal sebelum pelatihan
		09.30 - 09.45	Pengantar mengenai agresif verbal dan metode manajemen diri	Mengenalkan metode manajemen diri pada siswa untuk mengurangi agresif verbal
		09.45 - 10.00	Tahap 1 : Pemantauan Diri (Self Monitoring)	Siswa diminta untuk mengamati tingkah lakunya sendiri dan mencatatnya, kemudian dilakukan diskusi untuk mengetahui hasil dari pemantauan diri masing-masing siswa.
		10.00 - 10.15	Tahap 2 : Penghargaan Diri (Self Reward)	Siswa mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yaitu dengan reward untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan.
		10.15 - 10.30	Tahap 3 : Kesepakatan Diri (Self Contracting)	Siswa menuliskan peraturan untuk dirinya sendiri selama menjalani proses teknik Manajemen diri
		10.30 - 10.45	Tahap 4: Stimulus Kontrol (Self Control)	Mengevaluasi penggunaan teknik Manajemen diri
		10.45 - 11.00	Pemberian penugasan Praktik Manajemen diri	Penerapan Manajemen diri secara mandiri pada diri siswa

Tahapan	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Tujuan
Evaluasi Praktik Manajemen diri	22 November 2024	09.00 - 10.30	Forum Group Discussion (FGD)	Diskusi mengenai hasil praktik dalam penugasan Manajemen diri
		10.30 - 10.55	Posttest	Mengukur tingkat perilaku agresivitas verbal setelah pelatihan
		10.55 - 11.00	Penutupan	Menutup kegiatan pengabdian masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Data Kuantitatif

Data kuantitatif pada hasil ini didapatkan melalui data *pre test* dan *post test* yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan manajemen diri.

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui lebih jelas perbedaan skor pretest dan posttest masing-masing siswa. Kategorisasi yang dilakukan berdasarkan rumus oleh Azwar (2012), tertuang dalam tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Agresif Verbal

Kategorisasi	Interval
Rendah	$X < 60$
Sedang	$60 < X < 90$
Tinggi	$X > 90$

Berdasarkan rumus dan hasil perhitungan rumus oleh Azwar (2012) maka perolehan skor masing-masing agresivitas verbal siswa dan kategorisasi dari skor yang diperoleh dapat dijabarkan pada tabel 3.

Tabel 3. Skor pretest dan posttest

No	Subjek	Kelas	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	AAA	7B	89	Sedang	51	Rendah
2	FYA	7B	87	Sedang	50	Rendah
3	IDA	7B	58	Rendah	46	Rendah
4	MNP	7B	59	Rendah	59	Rendah
5	LAA	7B	59	Rendah	40	Rendah
6	ASA	7 IT 2	89	Sedang	60	Rendah
7	HA	7 IT 2	89	Sedang	60	Rendah
8	LJT	7 IT 2	84	Sedang	40	Rendah
9	NPF	7 IT 2	57	Rendah	45	Rendah
10	AAA2	7 IT 2	88	Sedang	48	Rendah

Data diatas menunjukkan perubahan tingkat agresivitas verbal siswa sebelum dan sesudah pelatihan manajemen diri. Diketahui bahwa semua siswa dalam pengabdian

ini mengalami penurunan dalam tingkat agresivitas verbalnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *mean* pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Perhitungan *Mean*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	75.90	10	15.271	4.829
	PostTest	49.90	10	7.651	2.420

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* diatas, didapati hasil pre test nya 75.90 dan hasil posttest sebesar 49.90 yang berarti bahwa

terdapat penurunan yang terjadi pada siswa mengenai perilaku agresivitas verbalnya, maka dapat disimpulkan perilaku agresif

verbal siswa sebelum dan sesudah pelatihan manajemen mengalami penurunan. untuk

menguji apakah penurunan ini signifikan atau tidak maka dilakukan uji statistik *Wilcoxon*.

Tabel 5. Hasil Perhitungan *Wilcoxon Sign Ranks Test*

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest-PreTest	Negative Ranks	9 ^a	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	10		

Tabel 6. Hasil Perhitungan *Wilcoxon Test Statistics*

	PostTest-PreTest
Z	-2.670 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	.008

Berdasarkan tabel 5, nilai negatif *ranks* atau selisih (negatif) antara perilaku agresivitas verbal siswa pada pretest dan posttest adalah 9. Nilai tersebut menggambarkan bahwa 9 siswa mengalami penurunan dari hasil pretest dan posttest. Nilai mean Rank atau rata-rata penurunan sebesar 5.00 dan jumlah rank negatif atau Sum of Ranks sebesar 45.00. Nilai positif ranks atau selisih (positif) antara hasil pretest dan posttest adalah 0 yang berarti tidak ada adanya kenaikan dari nilai pretest dan posttest pada siswa. Ties merupakan kesamaan nilai antara pretest dan posttest, disini nilai ties adalah 1 yang berarti terdapat 1 nilai yang sama antara pretest dan posttest hasil agresivitas verbal siswa. Nilai Z skor untuk uji dua sisi berdasarkan tabel 6 adalah -2.670 dengan Asymp. Sig. sebesar 0.008. Nilai signifikan 0,008 diketahui < dari 0,05 yang berarti bahwa secara signifikan pelatihan manajemen diri memberikan pengaruh terhadap perilaku agresif siswa. Nilai Z score -2.670 yang berarti pengaruh tersebut adalah pengaruh untuk mengurangi perilaku agresif verbal. Maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan manajemen diri secara signifikan dapat mengurangi perilaku agresivitas verbal pada siswa SMP.

Data Kualitatif

Data kualitatif ini didapat berdasarkan hasil dari proses pelatihan manajemen diri yang terdiri dari pengantar awal, tahap pemantauan diri, dan tahap penugasan selama 7 hari.

a. Tahap Pengantar Awal

Menurut hasil diskusi pengantar awal, siswa melakukan agresivitas verbal karena menganggap hal tersebut sebagai hal yang lucu dan menunjang keakraban sesama siswa. Terutama saat bermain siswa seringkali melakukan agresivitas verbal dengan tujuan agar terlihat keren di mata temannya. Selain itu, siswa juga merasa lega karena telah meluapkan emosinya melalui kata-kata kasar. Namun, siswa juga menyadari bahwa perilaku agresif verbal menimbulkan kerugian, antara lain merasa itu perbuatan yang salah karena termasuk perilaku tercela yang dapat menimbulkan dosa secara agama, membuat orang lain merasa sakit hati, tidak sopan jika hal tersebut dilakukan kepada yang lebih tua atau ketika berbicara di sekitarnya ada orang yang lebih tua mendengar, dan kerugian yang paling mendasar di kalangan siswa adalah tidak mempunyai teman karena sekelilingnya merasa tidak nyaman.

b. Tahap pemantauan diri

Menurut hasil diskusi dalam tahap pemantauan diri, diperoleh data bahwa setiap siswa terbiasa mengucapkan kata-kata kasar. Beberapa kata kasar yang sering

diucapkan siswa antara lain *bajingan*, *asu*, *anjing*, *goblog* yang merupakan bentuk umpatan. Siswa cenderung berkata kasar lebih dari 5 (lima) kali dalam sehari. Siswa melakukan perilaku agresif verbal cenderung asal mengatakan saja, bukan karena pengaruh fisik maupun karena sedang memikirkan sesuatu. Siswa cenderung melakukan perilaku agresif verbal pada saat bermain *game*, sedang berolahraga, dan seringnya karena asal bunyi saja. Bukan karena interaksi dengan orang lain. Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata siswa melakukan perilaku agresivitas verbal lebih dari 5 dan 10 kali. Hal ini menjadi gambaran bahwa mayoritas siswa terbiasa melakukan perilaku agresif verbal.

Tabel 7. Frekuensi Berkata Kasar Sebelum Pelatihan

No.	Subyek	Frekuensi Berkata Kasar dalam Sehari
1	AAA	Lebih dari 5 kali
2	FYA	25 kali
3	IDA	Lebih dari 5 kali
4	MNP	Lebih dari 5 kali
5	LAA	Lebih dari 10 kali
6	ASA	Lebih dari 5 kali
7	HA	Lebih dari 10 kali
8	LJT	Lebih dari 5 kali
9	NPF	5 kali
10	AAA2	Lebih dari 5 kali

c) Tahap Penugasan selama 7 hari

Tabel 8. Frekuensi Berkata Kasar Setelah Pelatihan

No.	Subyek	Frekuensi Berkata Kasar dalam Sehari
1	AAA	Tidak sama sekali
2	FYA	Lebih dari 5 kali
3	IDA	Kurang dari 5 kali
4	MNP	Tidak sama sekali
5	LAA	Kurang dari 5 kali
6	ASA	Kurang dari 5 kali
7	HA	Kurang dari 5 kali
8	LJT	Kurang dari 5 kali
9	NPF	Tidak sama sekali
10	AAA2	Tidak sama sekali

Berdasarkan hasil pemantauan diri selama 7 hari yang dilakukan mandiri oleh siswa, dapat diketahui bahwa setelah dilakukan pelatihan manajemen diri, intensitas siswa dalam berperilaku agresif verbal menurun jika dibandingkan dengan sebelumnya. Sebanyak 4 siswa tidak berkata kasar sama sekali. Sebanyak 5 siswa masih berkata kasar namun kurang dari 5 kali. Untuk siswa yang masih berkata kasar lebih dari 5 kali hanya 1 siswa saja. Dari data tersebut, alasan siswa yang masih berkata kasar antara lain karena tidak sengaja, bermain *game*, dan karena emosi dengan keadaan di sekitarnya. Sebagian besar siswa tidak sengaja atau keceplosan ketika berkata kasar.

Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Manajemen Diri



Siswa di berikan materi mengenai agresif verbal dan materi mengenai pelatihan manajemen diri.



Siswa mengisi Skala agresif verbal.



Debriefing kepada siswa setelah pengisian worksheet pelatihan



Pemberian sertifikat kepada siswa-siswa pelatihan manajemen diri. Dan reward kepada siswa yang intensitas agresif verbalnya yang turun paling signifikan setelah diberikan pelatihan

Pembahasan

a. Perilaku Agresivitas Verbal yang dilakukan Siswa SMP X

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dipaparkan di atas, ditemukan bahwa terjadi perilaku agresif verbal di kalangan siswa SMP X di Surakarta. Menurut hasil catatan guru BK di sekolah tersebut melaporkan bahwa terdapat 10 siswa yang melakukan agresivitas verbal. Setelah dilakukan posttest diketahui bahwa siswa tersebut ada dalam kategori sedang sejumlah 6 orang dan rendah 4 orang untuk tingkat perilaku agresivitas verbalnya. Menurut data yang ada siswa berkata kasar sebagai bentuk luapan emosi dan bahasa keakraban sesama temannya. Pada masa ini seorang remaja mulai ingin mengenal dunia luar secara luas dan menjalin sosialisasi untuk mendapatkan teman yang lebih banyak, namun remaja mudah terjerumus pada hal yang negatif dikarenakan remaja cenderung memiliki emosi yang belum stabil (Santrock, 2007) salah satunya adalah perilaku agresif verbal.

Berdasarkan hasil tahapan pemantauan diri siswa didapati perilaku agresif verbal yang terjadi di kalangan siswa sebagian besar dikarenakan asal bunyi saja karena sudah terbiasa dan hal tersebut digunakan sebagai cara siswa untuk menambah keakraban temannya. Siswa dengan mudah berkata kasar saat sedang emosi atau sedang merasa tertantang dengan suatu hal atau suatu peristiwa. Kebiasaan ini terbentuk dikarenakan beberapa faktor salah

satunya yaitu saat siswa sedang bermain *game*. Menurut Gustryanti (2022), ada hubungan signifikan antara adiksi *game mobile* dan perilaku *verbal abuse*. Ketika sedang bermain *game* remaja seringkali dengan mudahnya berkata kasar atau mengatakan hal yang ditujukan untuk mengejek lawan mainnya atau temannya yang kalah. Hal ini juga dapat dijelaskan berdasarkan hasil penelitian dari Shella Caturia Devina,dkk (2022) yang mengatakan bahwa hal tersebut diungkap oleh salah satu anggota komunitas *game online*. Penyebab yang lain yang diungkapkan adalah diantaranya karena siswa sedang beraktivitas fisik seperti sedang berolahraga yang dapat memicu emosi siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad & Vina (2019), yang menunjukkan bahwa faktor pemicu perilaku agresif verbal pada siswa antara lain disebabkan oleh siswa merasa sulit mengontrol emosinya. Dari beberapa faktor yang ada siswa mengakui bahwa situasi tersulit untuk mengendalikan diri adalah ketika kalah atau saat teman bermain *game* mereka cenderung mengucapkan kata kasar.

Perilaku agresif verbal yang dilakukan siswa merupakan jenis perilaku agresif verbal dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari kategorisasi dimana siswa SMP X memiliki tingkat agresivitas verbal yang masuk dalam kategori sedang berdasarkan nilai *Mean*. beberapa penelitian lain juga menemukan bahwa rata-rata remaja memasuki tingkat agresivitas verbal yang masuk dalam kategori

sedang. Salah satu nya adalah penelitian dari Julia Aridhona dan Renika Dwi Setia (2022) yang mendapati hasil dari 72 siswa terdapat 44 siswa yang masuk dalam kategori sedang. Sehingga pentingnya mencari alternatif untuk bagaimana siswa memiliki perilaku yang baik, mampu mengendalikan diri baik secara perbuatan maupun ucapan. Siswa sejatinya menyadari jika perilaku agresif verbal yang dilakukan adalah perbuatan yang salah. Siswa meyakini bahwa berbicara kasar merupakan perilaku yang kurang sopan, apalagi ketika ada orang yang lebih tua mendengarnya ataupun hal tersebut dilakukan ketika ia ingin menyakiti temannya karena kalah atau sedang bertengkar. Terutama jika hal ini dikaitkan dengan agama, para siswa meyakini bahwa perilaku agresif verbal merupakan salah satu perbuatan yang tidak baik bahkan bisa berdosa.

b. Pengaruh Manajemen Diri terhadap Perilaku Agresivitas Verbal

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi perilaku agresif verbal pada siswa dengan memberikan pelatihan manajemen diri. Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari pretest dan posttest ditemukan bahwa pelatihan manajemen diri terbukti secara signifikan efektif untuk mengurangi perilaku agresivitas verbal pada siswa di SMP X. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil laporan subjek berdasarkan frekuensinya. Sebelum dilaksanakan pelatihan siswa mengakui bahwa dirinya melakukan perilaku agresif verbal lebih dari 5 bahkan lebih dari 10 kali. Siswa mengakui bahwa kebiasaan tersebut berulang karena sudah menjadi tambahan dalam percakapan dengan temannya. Setelah dilakukan pelatihan siswa melaporkan bahwa 10 orang tersebut mengalami penurunan dalam berperilaku agresif verbal. 6 subjek diantaranya melaporkan bahwa mereka masih melakukan perilaku agresif verbal namun sudah berkurang menjadi kurang dari 5 kali. Mereka tentunya sudah berusaha untuk tidak berkata kasar, namun saat bermain game dan saat sedang bertengkar mereka masih sulit

untuk mengendalikan dirinya. Kemudian 1 subjek melaporkan bahwa setelah pelatihan ia masih berkata kasar lebih dari 5 kali, namun hal tersebut sudah jauh berkurang dari yang sebelumnya yaitu 25 kali atau lebih dari 10 kali. Sehingga dapat ditarik kesimpulan apabila dilihat dari perolehan data saat awal sebelum dan sesudah pelatihan, semua siswa mengalami penurunan frekuensi berkata kasar.

Pengabdian masyarakat ini memiliki hasil yang sesuai dengan tujuannya yaitu menurunkan perilaku agresivitas verbal pada siswa SMP. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Risqi dan Uun (2019) bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara pelatihan self management terhadap perilaku agresif verbal pada siswa SMA. selain itu penelitian tentang hubungan antara *self management* oleh Amaliasari R.D & Zulфина U (2019) juga menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *self management* dan perilaku agresif siswa. Pelatihan manajemen diri merupakan pelatihan untuk siswa agar dapat mengelola dirinya dengan baik. Mengelola perilakunya dan menampilkan perilaku yang baik. Penelitian oleh Rani, Wayan dan Sri Murni (2022) mendapati hasil bahwa self management yang diterapkan pada konseling kelompok terbukti menurunkan perilaku agresivitas pada siswa. Salah satu aspek dalam perilaku agresif tersebut adalah agresivitas verbal. Siswa seringkali berteriak dan berkata kasar saat berbicara dan setelah dilakukan pelatihan manajemen diri siswa menjadi sadar dengan perilakunya dan berdasarkan hasil posttest didapati terjadinya penurunan.

Pelatihan manajemen diri ini ditemukan sangat efektif dalam membantu siswa secara optimal untuk mengatasi masalah sosial dan masalah remaja terhadap teman sebayanya (Wahyu & Dasalinda, 2024). Selama proses pelatihan siswa sangat antusias dan semangat mengikuti setiap step nya. Hal ini dilihat melalui bagaimana siswa menjawab serta bertanya di setiap tahapannya. Siswa menganggap bahwa pelatihan ini memberikan kompetensi

baru untuk dirinya dan menjadi bekal untuk menghadapi masa depan. Siswa berharap bahwa dirinya dapat berubah menjadi semakin lebih baik kedepannya setelah mendapat pelatihan ini. Hal ini sesuai dengan tujuan yang disusun oleh Komalasari,dkk (2011) bahwa pelatihan *self management* ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan diri untuk mengontrol perilaku dari segi emosi maupun perilaku. Selain itu, pelatihan manajemen diri membantu seseorang untuk mengurangi atau mengubah perilaku negatif nya dan mengembangkan perilaku positif. Selama proses pengabdian masyarakat siswa sangat antusias dan setiap proses berjalan dengan semestinya sesuai dengan tujuan di setiap tahapannya. Namun, terdapat beberapa kendala yang terjadi selama penelitian yaitu lingkungan yang kurang kondusif dan proses penugasan yang tidak dijalankan dengan konsisten menjadi hal yang sangat perlu diperhatikan agar pelatihan ini dapat memberikan hasil yang lebih maksimal kedepannya. Adanya kemungkinan pengulangan perilaku negatif setelah terjadinya pelatihan seperti berkata kasar atau menghina temannya tidak dapat dipastikan secara pasti karena usia siswa yang masuk dalam remaja ini menjalani hari-hari yang sangat aktif terutama intensitas bermain game online yang masih tinggi dikalangan remaja.

4. Simpulan

Kesimpulan dari hasil pengabdian masyarakat bahwa pelatihan manajemen diri secara signifikan efektif menurunkan perilaku agresivitas verbal pada siswa SMP X di Surakarta. Frekuensi siswa dalam

mengucapkan kata-kata kasar mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan. Selain itu siswa dapat memahami bagaimana melakukan manajemen diri. Siswa juga mulai mengerti bahwa perilaku agresif verbal tidak pantas diucapkan, walaupun hanya untuk candaan semata. Sehingga pentingnya bagi siswa untuk melakukan pengulangan dalam melakukan manajemen diri dan mengatur emosinya dengan baik, salah satunya dengan mengurangi intensitas bermain game online yang dapat memicu emosi dan penggunaan bahasa yang tidak baik.

Bagi program pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan usia dan kematangan berfikir dari subjek. Serta lingkungan selama proses pelatihan harus disetting secara kondusif untuk mendukung keberhasilan proses pelatihan. Sedangkan bagi sekolah, hasil pengabdian ini dapat dimasukkan kepada guru Bimbingan Konseling (BK) untuk mengadakan program pembekalan mengenai manajemen diri kepada siswa serta pemantauan yang ketat terhadap perilaku negatif yang dilakukan siswa. Hal ini diharapkan siswa di setiap sekolah dapat memiliki perilaku yang baik, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan emosinya.

5. Persantunan

Terima kasih kami ucapkan kepada SMP X di Surakarta atas kesempatan dan izin yang telah diberikan untuk melakukan pengabdian masyarakat ini. Semoga pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat untuk perbaikan kedepannya.

6. Referensi

- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara self-management dengan perilaku agresi pada siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320.
- Anantasari. (2006). *Menyikapi perilaku agresif anak*. Yogyakarta: Kanisius.
- Aridhona, J., & Setia, R. D. (2022). Perilaku agresi verbal pada remaja. *Psikovidya*, 26(1), 11-15.

- Astuti, S. (2018). Penerapan Teknik Self-Management dalam mengurangi tingkat perilaku agresif siswa. *Jurnal Kampus Mahasiswa UNM*.
- Bandura, (2011). *Social Learning Theory*. Prentice - Hall
- Baron, R.A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Berkowitz, L. (2003). *Agresi 1*. Jakarta: Pustaka Binaman Pressindo
- Buulolo, B. (2023). Dampak Kekerasan Verbal di Lingkungan Sekolah. *CERDAS-Jurnal Pendidikan*, 2(1), 9-22.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy, ninth edition*. Belmont. Brooks/ cole, cengange learning
- Devina, S. C., & Pratikto, H. (2022). Kematangan emosi dan perilaku agresi verbal pada remaja di komunitas game online. *Inner: Journal Of Psychological Research*, 2(1), 87-95.
- Dewi, P. A. A. A. (2023, August). The Role of Counseling in Controlling Verbal Abuse Behavior in Elementary Schools. In *International Conference on Learning and Advanced Education (ICOLAE 2022)* (pp. 244-258). Atlantis Press.
- Gustryanti, K., Martani, R. W., & Kholik, A. (2022). Hubungan Antara MOBA Game Addiction dengan Perilaku Verbal Abuse pada Remaja di SMK PGRI 2 Taman Kabupaten Pemalang. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(3), 114-123.
- Hasanah, N. A., Ridani, M. N., Jannah, Q. F., & Sa'dah, R. T. (2024). Tinjauan Urf dan Hadis Terhadap Tendensi Umpatan Kasar: Perspektif Sosio-kultural di Lingkungan Akademis. *ATLAS: Journal of Research and Islamic Thought Studies*, 2(1).
- Infante, D. A., & Wigley, C. J. (1986). Verbal Aggressiveness: An Interpersonal Model and Measure. *Communication Monographs*, 5(3), 63-69.
- Juhi, Z., Komaruddin, K., & Jannati, Z. (2023). Konseling Individu dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Santri (Studi Kasus Klien "A" Yang Menjadi Korban Broken Home). *Educational Journal: General and Specific Research*, 3(2), 246-257.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Monks, F., Knoers, A. M. & Haditono, S.,(2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Ns, R., Jaya, W. S., & Murni, S. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa di Sekolah SMA Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling (JIMBK)*, 4(2), 1-8.
- Saâ, H., Chotim, M., & Triningtyas, D. A. (2016). Penerapan teknik self management untuk mereduksi agresifitas remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 67-78.
- Santrock J.W (2007). *Edisi Remaja 11. Jilid 2*. Jakarta:Erlangga
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi agresivitas remaja. *Psyche 165 Journal*, 27-31.
- Tambunsaribu, G. (2023). Pandangan para Orangtua terhadap Penggunaan Kata Kasar oleh Anak Remaja. *Prosiding Konferensi Berbahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI*, 67-75.

Yahya, A. D., & Megalia, M. (2017). 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. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146.