

**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK  
PENGELOLAAN DIRI UNTUK MENGURANGI PERILAKU  
AGRESIF SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 MENGWI TAHUN  
PELAJARAN 2023/2024**

**Application of Behavioral Counseling with Self-Management Techniques to Reduce Aggressive Behavior of Class X Students of SMA Negeri 1 Mengwi in the 2023/2024 Academic Year**

**Ni Made Dwi Narita Kusumawardani<sup>1,\*</sup>, Dra. Made Wery Dartiningsih,  
M.Pd.,Kons<sup>2,\*</sup>, I Made Mahaardika, S.H.,M.Si<sup>3,\*</sup>**

<sup>a</sup> Universitas PGRI Mahadewa Indonesia  
Jln. Seroja No. 57, Kelurahan Tonja, Kota Denpasar, Indonesia  
\*Pos-el: naritakusuma04@gmail.com

**Abstract :**

This research is an action research of counseling guidance (PTBK). The subjects of this study were two female students in class X F SMA Negeri 1 Mengwi. After data collection, the two students had high passive aggressive behavior so that behavioral counseling with self-management techniques was applied to reduce this aggressive behavior. After the first cycle of action, students' aggressive behavior has reduced from 55% to 45% which has reduced by 18.8%. In cycle II, students experienced a reduction in aggressive behavior from 45% to 30.5% where aggressive behavior had been reduced by 31.02%. Based on the results of research and discussion of research, it can be concluded that the application of behavioral counseling with self-management techniques can reduce the aggressive behavior of students in class X SMA Negeri 1 Mengwi in the 2023/2024 academic year

**Keywords :** Behavioral Counseling, Self Management, Aggressive Behavior

**Abstrak :**

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK). Subjek dari penelitian ini adalah dua orang siswa perempuan kelas X F SMA Negeri 1 Mengwi. Setelah dilakukan pengumpulan data kedua siswa tersebut memiliki perilaku agresif pasif yang cukup tinggi sehingga diterapkan konseling behavioral dengan teknik pengelolaan diri untuk mengurangi perilaku agresif tersebut. Setelah dilakukan tindakan siklus I, perilaku agresif siswa mengalami pengurangan dari 55% menjadi 45% dimana sudah berkurang sebesar 18,8%. Pada siklus II, siswa mengalami pengurangan perilaku agresif dari 45% menjadi 30,5% dimana perilaku agresif sudah berkurang sebesar 31,02%. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik pengelolaan diri mampu mengurangi perilaku agresif siswa kelas X SMA Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2023/2024.

**Kata Kunci :** Konseling Behavioral, Pengelolaan Diri, Perilaku Agresif

**PENDAHULUAN**

Komponen pendidikan tentunya memiliki keterkaitan yang secara terpadu memiliki tujuan pendidikan nasional. Dengan peserta didik sebagai anggota masyarakat yang berusaha melakukan

pengembangan potensi diri melalui proses pembelajaran yang telah disediakan baik pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Melalui pendidikan, pemerintah berusaha dalam meningkatkan kecerdasan bangsa serta

kemampuannya untuk mempertahankan hidup yang menjadikan pendidikan sebagai sebuah pondasi utama untuk semua orang agar menjadi maju dan bertanggung jawab dengan kehidupan yang dimilikinya. Dari hal ini, dapat disimpulkan bahwa pendidikan nasional memiliki tujuan yaitu menciptakan individu atau peserta didik yang memiliki kecerdasan baik secara intelektual dan juga emosional. Pendidikan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan diri menjadi lebih baik dan beradab.

Kegiatan pendidikan tentu memiliki batasan usianya yang biasanya terdiri dari usia remaja. Menurut World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa batasan usia remaja adalah 12 sampai 24 tahun sedangkan menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Adapun menurut Asrori dan Ali (2016), masa remaja merupakan suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas.

Masa remaja juga merupakan masa dimana seseorang mengalami masa yang kritis dimana banyak remaja yang mencari jati dirinya masing-masing. Dalam keadaan yang labil ini kebanyakan remaja cenderung memiliki perilaku yang agresif dan sensitive. Perilaku agresif sendiri memiliki banyak bentuk seperti berupa perkelahian, tawuran, mengujarkan kebencian dan bentuk agresif lainnya Godall (dalam Koeswara, 1998 : 75).

Umumnya agresifitas dijelaskan sebagai sebuah tindakan yang mengacu pada hal-hal yang buruk seperti tindakan kekerasan yang dapat merugikan orang lain maupun diri sendiri. Tindakan agresif

sendiri dapat berupa kekerasan verbal berupa perkataan maupun nonverbal berupa tindakan. Kenyataan di lapangan yang telah ditemukan dalam proses pembelajaran dimana masih banyak terdapat perilaku siswa yang menyimpang atau agresif tersebut seperti : suka mengejek teman, berkelahi, memberikan ancaman terhadap orang lain, memaki teman dan orang lain, tidak mau berinteraksi, tidak mau menjawab pertanyaan guru dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Dalam mengatasi perilaku tersebut, guru sebagai orang yang memberikan ilmu dan juga bertugas untuk mendidik dan menuntuk siswanya dalam bersosialisasi perlu memiliki kemampuan untuk memberikan tindakan khusus dalam pengajarannya sebagai usaha dalam membenahi karakter dari siswa yang memiliki perilaku agresif. Tidak hanya pemberian pengetahuan umum saja melainkan juga pemberian pengetahuan mengenai bagaimana untuk hidup bermasyarakat, bersosialisasi dengan baik, menghargai orang lain juga diri sendiri dan toleransi terhadap orang yang berlain pendapat, agama dan adat istiadat. Karena apabila perilaku agresif tersebut tidak ditangani maka akan menimbulkan efek negatif seperti siswa tersebut dijaui oleh teman-temannya dan juga masyarakat lainnya serta akan menghambat siswa tersebut dalam proses pembelajaran.

Selama melakukan pengenalan lingkungan persekolahan, peneliti telah melakukan infomasi dari beberapa siswa yang dimana mendapatkan hasil bahwa terdapat dua orang siswa perempuan yang memiliki perilaku agresif pada kelas X F SMA Negeri 1 Mengwi, peneliti juga telah melakukan observasi yaitu berupa pengamatan secara langsung terhadap kedua siswa ketika melakukan kunjungan pada kelas tersebut dan benar adanya peneliti mendapati kedua siswa tersebut memiliki perilaku agresif pasif. Seperti

contohnya ketika salah satu teman di kelasnya dengan sengaja memberikan celetukan yang membuat siswa tersinggung dan langsung terdiam dan tidak mau untuk berinteraksi atau berbicara lagi dengan temannya. Berlandaskan hal tersebut peneliti berusaha untuk mengatasi masalah dengan cara memberikan layanan konseling. Konseling sendiri merupakan proses pemberian bantuan kepada individu yang memiliki permasalahan. Alasan dasar peneliti menggunakan teknik ini yaitu untuk menciptakan pribadi siswa yang mendukung dalam kegiatan pembelajaran dan cerdas dalam mengelola emosi dengan baik.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti mengkaji lebih dalam bentuk penelitian dengan judul “Penerapan Konseling Individu Pendekatan Behavioral Dengan Teknik Pengelolaan Diri Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Mengwi Tahun 2023/2024”

#### **METODE PENELITIAN**

Teknik pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK), menurut Imam Tadjri (2012:7) PTBK merupakan sebuah penelitian kolaboratif dimana suatu penelitian dilakukan dengan kerjasama antara konselor dengan teman sejawatnya dimana mereka bekerja.

Penelitian ini diawali dengan melakukan observasi awal, di samping itu pula penelitian ini mengikuti prosedur PTBK yang dilakukan dengan siklus sampai perilaku agresif siswa mengalami penurunan. Tahap pelaksanaan tindakan dalam siklus terdiri dari 4 (empat) tindakan yaitu : (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, (4) refleksi.

Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah metode kualitatif. Menurut Sugiono (dalam

Metode Penelitian Kualitatif, hlm 9) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau enterpretif yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang ilmiah. Dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara, dokumentasi).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Pengumpulan Data Awal**

Subjek dari penelitian ini adalah dua orang siswa Perempuan dari kelas X F SMA Negeri 1 Mengwi. Peneliti melakukan pemberian kuesioner kepada siswa untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat perilaku agresif pasif yang dimilikinya.

Dari hasil pengumpulan data awal di atas, mengenai perilaku agresif pasif siswa kelas X F yang dimana terdapat dua orang siswa perempuan yang memiliki perilaku agresif pasif yang cukup tinggi yaitu kisaran 51% sampai 60%. Semua ini menandakan bahwa dalam melaksanakan tindakan perbaikan siswa perlu mendapatkan perhatian khusus tentunya dengan memberikan layanan konseling individu dengan teknik pengelolaan diri agar siswa dapat mengurangi perilaku agresifnya.

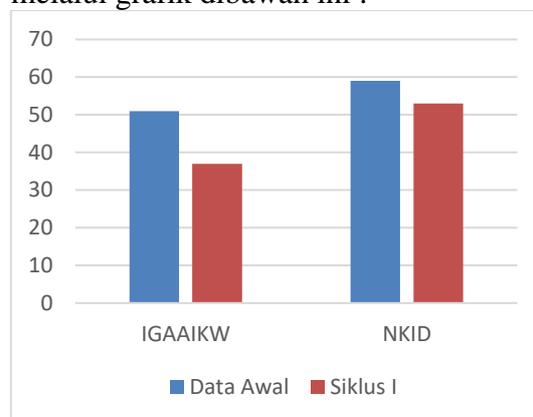
##### **Tindakan Siklus I**

Untuk mengetahui penyebab dari siswa memiliki perilaku yang agresif, peneliti memberikan tindakan berupa konseling individu. Pada kegiatan konseling ini peneliti melakukan analisis *Antecedent, Behavior* dan *Consequence* (ABC) dan mendapatkan hasil Dimana pada klien pertama yaitu IGAAIKW tersinggung dengan ucapan temannya yang mengatakan bahwa dirinya gendut dan timbul perilaku agresif pasif seperti tidak mau berinteraksi dan mendiami, dikarenakan hal tersebut siswa menjadi

jauh dengan temannya dan mengakibatkan lingkungan sosialnya terganggu. Pada klien kedua, NKID ditemukan hal yang serupa Dimana siswa merasa tersinggung dengan temannya yang menyinggung soal perekonomian keluarganya. Hal tersebut membuat siswa berperilaku menjahi, mendiami dan menolak untuk berinteraksi. Melalui hal tersebut peneliti menerapkan teknik pengelolaan diri untuk mengurangi perilaku agresif pasifnya. Adapun penerapan teknik dilakukan observasi dan evaluasi yang mendapatkan hasil sebagai berikut : (1) IGAAIKW, setelah dilakukan tindakan konseling individu dan menerapkan teknik pengelolaan diri pada siklus I diperoleh persentase penurunan sebesar 27,45% dengan perolehan skor 37, ini berada pada Tingkat perilaku agresif yang rendah. Pada siklus I ini IGAAIKW sudah dapat mengatasi permasalahan yang awalnya tidak mau berinteraksi dengan temannya ketika ia marah mengalami perubahan menjadi mau untuk kembali berinteraksi dan bersama saling berkomunikasi permasalahannya namun IGAAIKW masih sulit untuk menjadi konsisten serta masih memiliki perilaku tidak peduli dengan teman yang lainnya. (2) NKID, setelah melakukan tindakan konseling individu dan menerapkan teknik pengelolaan diri pada siklus I diperoleh persentase penurunan sebesar 10,16% dengan perolehan skor 53, ini masih berada pada kategori Tingkat perilaku agresif pasif yang cukup tinggi. Pada awalnya NKID memiliki permasalahan dengan temannya dimana ia sangat mudah tersinggung dan memilih mendiami temannya dan tidak mau berinteraksi serta NKID tidak mau untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas apapun. Setelah melakukan konseling dan menerapkan teknik pengelolaan diri, NKID hanya berhasil mengalami perubahan perilaku dimana dia sudah mau untuk berinteraksi dengan temannya

kembali namun tetap memilih untuk tidak berpartisipasi dan mendukung kegiatan kelas.

Hasil dari tahapan siklus I dapat dilihat melalui grafik dibawah ini :



### Tindakan Siklus II

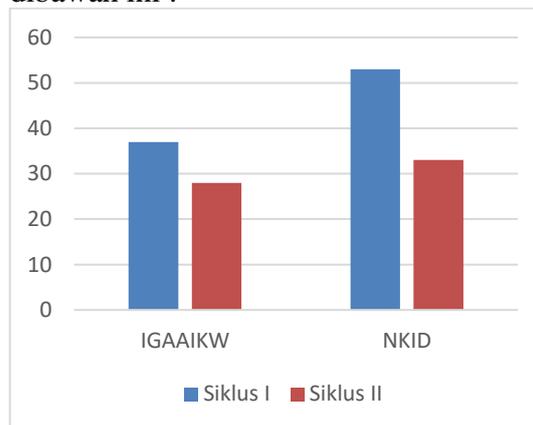
Dikarenakan pada siklus I mendapatkan hasil yang kurang optimal maka akan dilakukan tindakan siklus II. Pada siklus ini kembali dilakukan konseling individu dengan menganalisis penyebab terjadinya perilaku agresif pasif siswa. Untuk menganalisa hal tersebut konselor melakukan analisis ABC dengan memberikan kesempatan kepada siswa dalam menjelaskan bagaimana hal tersebut menjadi masalah dan menghambat perubahan perilakunya yaitu sebagai berikut : (1) Pada klien pertama IGAAIKW Antecedennya yaitu klien merasa tidak dekat dengan teman lainnya di kelas sehingga behavior atau perilaku tidak peduli yang konsekuensinya kurangnya rasa kebersamaan dan solidaritas dari klien. Namun ia memiliki kesadaran dimana setiap ia merasa tidak dapat mengendalikan perilakunya ia akan mengingat kembali mengenai konseling yang telah dilakukan sehingga klien masih mampu untuk melakukan pengendalian diri. (2) Pada klien kedua yaitu NKID, antecedennya yaitu klien merasa temannya menjauhinya karena tidak kaya sehingga muncul behavior tidak mau berpartisipasi dalam kegiatan kelas dan consequencenya yaitu klien

kurang memiliki rasa kebersamaan dan solidaritas. Namun klien memiliki kesadaran dan kemauan untuk merubah perilakunya karena klien juga merasa kesulitan jika hanya harus bergantung pada satu teman. Klien memiliki harapan dimana dia memiliki lingkungan pertemanan yang baik. Dari penjelasan tersebut, konselor membimbing siswa agar siswa kembali mengingat bahwa perilaku tidak peduli dan menolak untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas merupakan tindakan yang tidak benar, konselor kembali menyadarkan siswa pada tujuan dari konseling yang dilakukan pada tahap pertama. Selanjutnya, konselor kembali menerapkan teknik pengelolaan diri dengan lebih menekankan pada pemberian motivasi kepada klien dan menjelaskan dampak-dampak positif apa saja yang didapatkan setelah berhasil menerapkan teknik tersebut. Teknik pengelolaan diri lebih ditekankan dan konselor meminta siswa untuk lebih memfokuskan diri dalam kegiatan-kegiatan yang mampu membuatnya melatih diri dalam mengelola diri serta konsisten dalam perubahannya.

Setelah penerapan teknik, dilakukan kembali observasi dan evaluasi untuk mengetahui apakah terjadi pengurangan dari perilaku agresif pasif yang dimiliki siswa. Adapun hasilnya sebagai berikut : IGAAIKW, setelah pelaksanaan konseling individu siklus II mengalami penurunan perilaku agresif pasif sebesar 24,32% dengan perolehan skor 28, ini berada pada kategori tingkat perilaku agresif pasif yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari perilaku siswa yang sudah mau berinteraksi dengan temannya serta mampu mengendalikan diri secara konsisten untuk menekan perilaku agresif yang dimilikinya serta mau untuk peduli dengan lingkungan pertemannya di kelas dengan ikut serta berpartisipasi pada kegiatan lomba di kelas.

Pada klien kedua yaitu NKID, setelah tindakan konseling individu siklus II dilakukan siswa mengalami penurunan perilaku agresif pasif sebesar 37,73% dengan perolehan skor sebesar 33 yang dimana ini berada pada kategori tingkat perilaku agresif yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari perilaku siswa yang secara konsisten memiliki kemauan untuk merubah dirinya dan mau berinteraksi bersama teman sekelasnya yang membuat dirinya menjadi tidak penyendiri lagi. Siswa juga sudah mau melibatkan dirinya untuk berpartisipasi pada kegiatan kelas dalam merubah perilaku dari tidak peduli menjadi peduli.

Adapun penurunan perilaku agresif pasif siswa dapat dilihat melalui grafik dibawah ini :



### Perbandingan Hasil Antar Siklus

Perbandingan hasil dari siklus I dan siklus II yang signifikan terlihat pada penurunan skor dengan persentase skor dari sebelum tindakan dilakukan sebesar 55% setelah diberikan tindakan pada siklus I sebesar 45% dan perolehan penurunan sebesar 18,8% serta setelah pelaksanaan pada siklus II dilakukan akhirnya mendapatkan perolehan skor sebesar 30,5% dengan persentase penurunan sebesar 31,02% maka, dapat dikatakan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik pengelolaan diri dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas X F SMA Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2023/2024. Kedua siswa telah berhasil mengurangi perilaku

agresif yang dimilikinya dimana mereka sudah kembali dapat berinteraksi dengan baik bersama teman-temannya dan mau berpartisipasi serta memberikan dukungan pada kegiatan-kegiatan di kelas sehingga semakin mempererat hubungan diantara mereka. Kedua siswa juga telah mampu untuk menjadi konsisten dalam perubahannya. Sehingga peneliti dapat menyatakan bahwa melalui penerapan teknik pengelolaan diri dapat membantu siswa dalam mengurangi perilaku agresif pasif yang dimilikinya dan membantu siswa untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

Adapun pada peneliti ini mendapatkan hasil yaitu, dari terlaksananya tindakan observasi awal, siklus I sampai dengan siklus II, maka dapat dijelaskan bahwa dari seluruh kegiatan yang dilakukan dapat dijalankan dengan baik dan lancar searah dengan apa yang sudah direncanakan. Segala kekurangan yang terdapat pada siklus I sudah diperbaiki dan juga diterapkan penguatan kepada siswa agar dapat konsisten dalam menerapkan teknik yang telah diberikan pada siklus II sehingga mampu mendapatkan hasil yang maksimal.

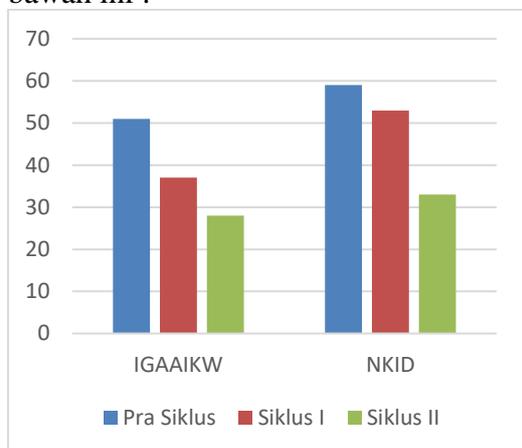
Pada pengamatan awal yang telah dilaksanakan, ditemukan kedua siswa yang memiliki perilaku agresif pasif yang cukup tinggi. Perilaku agresif pasif yang paling menonjol dari siswa ditunjukkan dari : 1) Menolak berinteraksi dengan teman ketika sedang marah, 2) Memilih untuk mendiami teman dan mengabaikannya sampai temannya sadar akan kesalahannya sendiri, 3) Tidak peduli dengan apa yang dilakukan oleh temannya, 3) Tidak mau ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelas atau sekedar mendukung kegiatan kelas. Apabila permasalahan tersebut dibiarkan begitu saja tanpa diberikannya penanganan yang serius dari pihak sekolah akan menimbulkan dampak terhadap kemandirian sosial siswa dan bahkan akan mempengaruhi hasil belajar

siswa. Maka, peneliti memberikan tindakan berupa layanan konseling behavioral dengan teknik pengelolaan diri kepada kedua siswa tersebut dengan melalui konseling individu.

Setelah tindakan siklus I diberikan kepada kedua siswa melalui konseling individu, terjadi penurunan perilaku agresif pasifnya dari sebelum dilakukan siklus I yaitu 55% dan mengalami penurunan perilaku agresif sebesar 18,8% menjadi 45% dan masih tergolong kedalam kategori cukup. Hasil observasi/evaluasi siklus I peneliti masih melihat siswa tidak mau untuk peduli dengan teman yang lainnya yang bukan orang terdekatnya dan juga tidak mau untuk berpartisipasi ke dalam kegiatan kelas atau hanya sekedar memberikan dukungan. Namun siswa juga mengalami penurunan perilaku agresif dari sisi siswa sudah mau berinteraksi dengan temannya dan dapat mengendalikan diri ketika sedang marah, juga siswa dapat kembali berinteraksi dengan baik bersama kelompoknya.

Selanjutnya setelah diberikan tindakan pada siklus II kepada kedua orang siswa tersebut, ternyata terdapat penurunan yang signifikan dari perilaku agresif pasif siswa setelah diberikan siklus I sebesar 45% dan mengalami penurunan pada siklus II sebesar 31,02% menjadi 30,5% dan tergolong pada kategori perilaku agresif pasif yang rendah. Dari hasil observasi/evaluasi pada siklus II, peneliti sudah tidak menemukan perilaku yang agresif pada siswa, dari penjelasan yang diberikan oleh siswa, siswa merasa dari konseling individu dan teknik yang telah diberikan siswa menyadari bahwa hal-hal seperti mementingkan ego sendiri dan tidak mau berinteraksi atau mendiami teman adalah perilaku yang salah karena dari sana mereka menjadi merasa kesepian di kelas serta dengan mengikutsertakan diri untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas kedua siswa merasa menjadi lebih dekat satu

sama lain dengan teman di kelasnya, sehingga memudahkan siswa untuk menjadi lebih aktif dalam kegiatan-kegiatan yang menyangkut kerja sama. Perbandingan antara tindakan siklus I dan siklus II dapat dilihat melalui grafik di bawah ini :



Jadi peneliti dapat menarik Kesimpulan melalui observasi dan evaluasi yang dilaksanakan selama dua kali siklus, nampak bahwa penerapan layanan konseling individu dengan teknik pengelolaan diri dapat membantu mengurangi perilaku agresif pasif siswa yang dapat dilihat dari perilaku siswa yang sekarang sudah menjadi lebih aktif, mau terbuka jika ada permasalahan, mau berinteraksi dan mau berpartisipasi pada aktifitas-aktifitas di kelas.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini adalah sebuah penelitian yang menggunakan pendekatan penelitian tindakan bimbingan konseling (PTBK) dengan tujuan ingin mengurangi perilaku agresif siswa kelas X SMA Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan diterapkan konseling behavioral yang di dalamnya terdapat teknik pengelolaan diri.

Setelah mengikuti kegiatan tindakan pada siklus I, terjadi penurunan perilaku agresif yang awalnya 55% menjadi 45%. Pada tingkatan ini perilaku agresif siswa masih termasuk ke dalam kategori yang cukup. Maka setelahnya dilakukan

kembali tindakan siklus II yang dimana kedua siswa mengalami penurunan perilaku agresif dari 45% menjadi 30,02% yang pada tingkatan ini termasuk dalam kategori rendah.

Dari observasi peneliti ditemukan bahwa setelah melakukan tahapan siklus I dan siklus II, terdapat perubahan perilaku yang dialami oleh siswa setelah mengikuti konseling. Melalui penerapan tindakan ini, perilaku agresif pasif siswa mampu untuk dikurangi. Siswa sudah bisa berinteraksi kembali dengan teman kelompoknya dan juga seluruh teman di kelasnya. Siswa juga ikut berperan dalam menjadi partisipan dan mendukung kegiatan kelas yang ada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling behavioral dengan teknik pengelolaan diri dapat mengurangi perilaku agresif siswa kelas X SMA Negeri 1 Mengwi Tahun Pelajaran 2023/2024.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aina. 2022. *Penggunaan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Di SMA Negeri 1 Montasik*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam - Banda Aceh
- Amaliasari Risqi Dwi. 2019. *Hubungan Antara Self Management Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Bambang Syamsul Arifin. 2019. *Psikologi Sosial*. Bandung. CV Pustaka Setia.
- Davidn Jonathan. 2002. *Psikologi Sosial*. Jakarta. Erlangga.
- Fattah Hanurawan. 2012. *Psikologi Sosial*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

- Faturochman. 2009. *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta. Pustaka Yogyakarta.
- Insan Suwanto. 2016. *Konseling Behavior Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume 1 Nomor 1 Maret 2016*. Page 1-5. Universitas Negeri Semarang.
- Ilham Wiji. 2021. *Efektivitas Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII MTS Silihul Ulum*. Institut Agama Islam Negeri Kudus.
- Kartika Puenamining Tyas, Evi Winingsih. *Penerapan Konseling Kelompok Self- Management Terhadap Rendahnya Perilaku Sopan Santun Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Papar*. Universitas Negeri Surabaya.
- Mahadewi Kadek. 2017. *Penerapan Bimbingan kelompok dengan Teknik Permainan Untuk Menanggulangi perilaku Agresif Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Kuta Utara Tahun Pelajaran 2016/2017*. Institut keguruan Dan Ilmu Pendidikan (IKIP) PGRI Bali.
- Nurkencana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Usaha Nasional. Surabaya
- Nur Fadhilah Umar, Abdul Saman. 2020. *E-Modul Konseling Behavioral*. Makassar.
- Ridhahani. 2020. *Metodologi Penelitian Dasar*. Banjarmasin. Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari.
- Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Sri Rochani, Mulyani. 2021. *Metodologi Penelitian*. Bandung. Widina Bhakti Persada Bandung.
- Salmiati, Nur Astuti. 2018. *Penerapan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Tingkat Perilaku Agresif Siswa*.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung. Alfabeta.
- Wardani IGAK 2007. *Modul Materi Pokok PTK*. Universitas Terbuka Nasional . Jakarta
- Zahwa Juhi, Komaruddin, xhila Jannati. 2023. *Konseling Individu Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Santri*. *Educational Journal (Vol.3)*.