

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI PERILAKU AGRESIF SISWA

Nina Meilani Handayani¹, Ika Mustika², Dona Fitri Annisa³

¹ninameilani707@gmail.com, ²mestikasajah@ikipsiliwangi.ac.id
³donafitriannisa46@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

This research is motivated by the phenomenon of aggressive behavior of class X students at SMA Negeri 5 Cimahi who are indicated to experience aggressive behavior in the high category. This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with self management techniques to reduce student aggressive behavior. The research method uses Mixed Method with the explanatory sequential design. The selected population was 66 students. The sample was selected using purposive sampling, where the researcher took the sample by determining the characteristics. From the results of the study there were 8 students as research samples in class X-6. The results showed that there was a decrease in scores on the pretest and posttest results, which means that group guidance services with self management techniques are effective for reducing students aggressive behavior. These results are also supported by the results of the t test with a significance value of 0.000, which means that there is effectiveness in the application of group guidance services with self management techniques. The process of applying group guidance services with self management techniques goes well, characterized by the creation of an interactive atmosphere and high enthusiasm. The obstacles faced by counseling teachers are related to the limited time for implementing services. While the obstacles faced by students are related to the influencing environment. From the results of this study, it is hoped that students will always have the awareness not to behave aggressively which harms or hurts others.

Keywords: *Group Guidance, Self Management, Aggressive Behavior*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena perilaku agresif siswa kelas X di SMA Negeri 5 Cimahi yang terindikasi mengalami perilaku agresif pada kategori tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa. Metode penelitian menggunakan *Mixed Method* dengan desain *the explanatory sequential design*. Populasi yang dipilih terdapat 66 siswa. Sampel dipilih menggunakan *purposive sampling*, dimana peneliti mengambil sampel dengan menetapkan karakteristik. Dari hasil penelitian terdapat 8 orang siswa sebagai sampel penelitian di kelas X-6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor pada hasil uji *pretest* dan *posttest*, yang artinya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa. Hasil ini juga didukung oleh hasil uji t dengan nilai signifikansi 0,000 yang berarti terdapat efektivitas pada penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Proses penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self*

management berjalan dengan baik yang ditandai dengan terciptanya suasana yang interaktif serta antusiasme yang tinggi. Kendala yang dihadapi oleh guru BK berkenaan dengan keterbatasan waktu untuk pelaksanaan layanan. Sedangkan kendala yang dihadapi siswa berkenaan dengan lingkungan yang mempengaruhi. Dari hasil penelitian ini diharapkan siswa selalu memiliki kesadaran untuk tidak berperilaku agresif yang membahayakan atau menyakiti orang lain.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self Management*, Perilaku Agresif

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan perkembangan transisi dari masa anak-anak sampai masa dewasa yang meliputi adanya perubahan-perubahan yang dapat dilihat secara biologis, kognitif, sosial dan emosional. Rentang usia remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun (Ismayanti & Annisa, 2022). Masa remaja adalah masa dimana mereka akan mencari tahu pola apa yang sesuai dengan kehidupannya yang diawali dengan percobaan terhadap pola hidup yang mereka pilih dan anggap sesuai, meskipun akan melewati banyak kesalahan dan kendala serta tantangan (Annisa & Supriatna, 2022). Tantangan itu bisa berasal dari dalam dirinya maupun luar dirinya. Tantangan dalam dirinya seperti perubahan fisik yang sangat berkembang pesat yang memerlukan penyesuaian untuk dirinya. Tantangan dalam luar dirinya biasanya berasal dari lingkungan sekitar semisal perlakuan yang tidak baik dari orang tua atau orang dewasa lainnya yang membuat remaja ini merasa terganggu. Apabila remaja tersebut dapat menghadapi tantangan itu dengan baik maka akan menciptakan pribadi remaja yang baik, dan sebaliknya apabila peserta didik ini tidak dapat menghadapinya dengan baik, maka akan menciptakan pribadi yang tidak baik. Perilaku tidak baik atau negatif tersebut yang ditunjukkan remaja sering disebut dengan istilah perilaku agresif (Putri, 2019).

Menurut Buss & Perry perilaku agresif dapat diartikan sebagai perilaku atau kecenderungan perilaku yang diniati untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis (Arif et al., 2019). Selain itu perilaku agresif adalah tindakan yang dilakukan untuk menyakiti atau melukai orang lain atau merusak benda dengan unsur kesengajaan baik secara fisik maupun psikis (Yanizon & Sesriani, 2019). Perilaku ini dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti kekerasan fisik, pelecehan verbal atau perilaku manipulatif. Agresivitas bisa bersifat langsung, seperti memukul, menendang, atau berkelahi atau secara tidak langsung seperti menyebarkan informasi tidak benar atau gosip. Faktor penyebab individu memiliki perilaku agresif berasal dari faktor seperti kurangnya perhatian, baik dari orang tua maupun lingkungan sekolah, tertekan pergaulan

buruk dan efek dari tayangan di media sosial (Muiz et al., 2018). Sehingga dampak yang ditimbulkan dari perilaku agresif berdampak terhadap prestasi belajar dan dampak lainnya terhadap hubungan sosial dengan teman sebaya, yaitu dijauhi oleh lingkungannya karena tidak senang dengan perilaku yang menyakiti teman-temannya (Ashidiq, 2019).

Maka dari itu, perlu penanganan yang tepat untuk bisa mereduksi perilaku agresif dengan salah satu layanan yakni bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses membina siswa melalui dinamika kelompok dengan harapan dinamika kelompok menjadi besar, kuat, dan mandiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan siswa. Pemberian layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa menyelesaikan masalah yang ia hadapi serta mengembangkan kemampuan siswa secara sosial dan melalui interaksi yang terjadi siswa juga akan mampu mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif (Saputri et al., 2023).

Sementara itu, teknik yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok ini adalah teknik *self management*. *Self management* merupakan teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif (Nurhayati et al., 2021). Sejalan dengan pendapat tersebut *self management* menjadi strategi untuk perubahan dan pengembangan perilaku yang menekankan pentingnya usaha dan tanggungjawab pribadi untuk mengubah dan mengembangkan perilaku dirinya sendiri (Azmi et al., 2021). Selain itu, teknik *self management* memiliki keunggulan yaitu mampu mempelajari tingkah laku yang lebih efektif, siswa menjadi lebih mandiri dalam mengembangkan perilaku yang lebih baik (Swara & Yulianti, 2020). Dengan adanya keunggulan tersebut maka peneliti berharap agar siswa mampu mencapai tujuan yang ditetapkan dengan cara mengikuti serangkaian proses layanan bimbingan kelompok yang diberikan peneliti tepatnya adalah untuk mereduksi perilaku agresif. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa. Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas X di SMA Negeri 5 Cimahi.

METODE

Menurut Creswell (2015) metode penelitian campuran merupakan pendekatan dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penggabungan antara metode penelitian kuantitatif dan kualitatif ini digunakan secara bersama-sama dalam suatu penelitian sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif, valid, reliable dan objektif. Metode ini dipilih untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini adalah *mix method*. Menurut Creswell *mix method* melibatkan kombinasi atau penggabungan penelitian dari data kuantitatif dan kualitatif dalam penelitian (Azhari et al., 2023).

Berdasarkan uraian di atas peneliti mendapatkan gambaran bahwa *mix method* suatu metode campuran yang menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Pada tahap pertama penelitian ini peneliti melakukan metode kuantitatif untuk mengumpulkan data berkenaan dengan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Kemudian data selanjutnya data kualitatif untuk memperdalam data untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas X di SMA Negeri 5 Cimahi.

Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 5 Cimahi di Jl Gatot Subroto No. 39, Kota Cimahi, Jawa Barat. Jumlah populasi sebanyak 66 siswa dengan sampel penelitian 8 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti menentukan sampel dengan karakteristik tertentu. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian meliputi angket, wawancara, observasi dan dilengkapi dengan dokumentasi. Pengujian dalam penelitian ini terdiri dari hasil angket *pretest* dan *posttest* serta didukung dengan uji normalitas dan uji t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Di bawah ini adalah hasil angket *pretest* dan *posttest* yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mereduksi perilaku agresif siswa kelas X di SMA Negeri 5 Cimahi serta uji normalitas dan uji t test.

Tabel 1. Rekapitulasi hasil *pretest* dan *posttest*

No	Inisial	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Skor Penurunan
1	BBD	89	Tinggi	64	Rendah	25
2	NGS	86	Tinggi	59	Rendah	27
3	RS	90	Tinggi	62	Rendah	28
4	MSH	87	Tinggi	64	Rendah	23
5	DR	87	Tinggi	60	Rendah	27
6	SMA	85	Tinggi	63	Rendah	22
7	NZN	90	Tinggi	63	Rendah	27
8	KPW	85	Tinggi	62	Rendah	23
Jumlah	8	699		497		202
Rata-rata		87.38		62.13		25.25

Berdasarkan hasil rekapitulasi *pre-test* dan *post-test* perilaku agresif di atas, terdapat perbedaan sebelum diberikan layanan dan setelah diberikan layanan. Dapat dilihat dari rata-rata *pre-test* yang bernilai 87.38 dan nilai *post-test* 62.13. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mampu mereduksi perilaku agresif siswa.

Tabel 2. Hasil kategorisasi perilaku agresif

Kategori	Skor Skala
Rendah	$X < 65.74$
Sedang	$65.74 \leq X < 84.13$
Tinggi	$X > 84.13$

Berdasarkan hasil kategorisasi perilaku agresif terdapat tiga kategori yang terdiri dari rendah yang bernilai < 65.74 , kategori sedang yang bernilai $65.74 - 84.13$ dan kategori tinggi yang bernilai > 84.13 . Kategorisasi ini digunakan untuk memperoleh hasil data penelitian pada penentuan kategori *pretest* dan *posttest*.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	0.882	8	0.195
<i>Posttest</i>	0.894	8	0.255

Uji Normalitas Shapiro-wilk bertujuan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas di atas diperoleh nilai signifikansi *pretest* mendapatkan hasil $0,195 > 0,05$ dan nilai signifikansi *posttest* mendapatkan hasil $0,255 > 0,05$ maka kesimpulannya bahwa data penelitian berdistribusi dengan normal.

Tabel 4. Hasil uji t test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	25.25	2.314	0.818	23.314	27.185	30.856	7	0.000

Uji t test digunakan untuk membandingkan selisih dua mean dari dua sampel yang berpasangan dengan asumsi data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji t test di atas, menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 30,856 dengan tingkat sig. (2-tailed) < taraf signifikansi yaitu sebesar $0.000 < 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima. H_1 diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan layanan, yang artinya layanan bimbingan kelompok efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self management* efektif untuk mereduksi perilaku agresif siswa.

Selanjutnya efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat dilihat juga dari proses penerapan layanan. Layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan. Pertemuan pertama, siswa diminta untuk mengisi angket *pretest*, kemudian hasil dari *pretest* diolah dan dikategorikan berdasarkan tingkat perilaku agresif. Pertemuan kedua, peneliti telah menentukan subjek penelitian sesuai dengan hasil *pretest* dan pada pertemuan ini pemberian layanan pertama dengan menjelaskan materi bimbingan terkait perilaku agresif. Pertemuan ketiga, diawali dengan siswa mereview materi sebelumnya dan dilanjutkan pada pengisian lembar kerja *self management* terkait perilaku agresif pada aspek fisik dan verbal. Pertemuan keempat, siswa juga diminta untuk mengisi lembar kerja *self management* yang terdiri dari proses mengamati dan mencatat perilakunya sendiri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif yakni mengidentifikasi lingkungan yang perlu diatur serta memperkuat perubahan perilaku

yang diinginkan, perjanjian atau pengaturan untuk diri siswa selama menjalani proses *self management* (*self contracting*), dan *stimulus control* yakni mengevaluasi serta pemberian pengukuhan dan pertahanan pada perilaku baru. Pertemuan kelima, siswa diminta untuk mengisi angket *posttest* perilaku agresif. Selanjutnya kegiatan pada pertemuan ini yakni wawancara kepada guru BK dan siswa.

Hasil wawancara tersebut siswa mendapatkan pengetahuan dan memiliki kesadaran untuk tidak lagi melakukan tindakan agresif yang menyakiti dan membahayakan orang lain. Namun, terlepas dari proses layanan yang diberikan terdapat beberapa kendala yang dihadapi peneliti saat melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* yakni keterbatasan waktu sehingga dalam penyampaian materi harus dijelaskan secara singkat, padat dan jelas agar siswa memahami materi yang diberikan. Sedangkan kendala yang dialami siswa yakni siswa merasa malu ketika menceritakan perilaku yang dialaminya ketika melakukan tindakan agresif, walaupun sudah dijelaskan diawal bahwa ada asas kerahasiaan dalam layanan. Namun, setelah diberikan beberapa kali layanan, siswa mulai terbuka dan mampu mengungkapkan apa yang dirasakan olehnya.

Pembahasan

Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, namun dalam hal ini tujuan tersebut adalah untuk mengurangi perilaku agresif. Sementara itu, teknik *self management* adalah salah satu teknik yang bisa digunakan individu untuk mengatur dan mengontrol perilaku, pikiran dan emosinya sendiri agar dapat mencapai tujuan tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat Alamri (2015) yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan layanan yang kondusif yang memberikan kesempatan bagi anggotanya untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Hasil perilaku agresif mengalami penurunan setelah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dibandingkan sebelum dilakukannya layanan. Hasil tersebut terlihat dari nilai rata-rata yang terjadi penurunan secara signifikan. Kemudian, Hasil uji t test berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa sig (2-tailed) yaitu sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terjadi perbedaan antara sebelum dan setelah diberikan layanan.

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nabila (2020) yang berjudul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan. Setelah diberikan layanan siswa yang berperilaku agresif menjadi rendah. Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *self management* mampu mengurangi perilaku agresif siswa. Sejalan dengan itu, penelitian lainnya juga telah dilakukan oleh (Nuraeni et al., 2024) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok mampu memiliki pengaruh terhadap penurunan yang terjadi dalam penelitiannya.

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dipilih karena *self management* menjadi salah satu teknik untuk perubahan perilaku, perasaan, dan pikiran siswa menjadi lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Rosalina et al (2023) yang menyatakan bahwa *self management* merupakan suatu prosedur pengaturan perilaku oleh individu itu sendiri dengan individu tersebut terlibat dalam beberapa atau seluruh komponen utama dalam *self management*. Penelitian ini dalam prosesnya dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan dengan layanan bimbingan kelompok meliputi tahapan *self management* yang terdiri dari *self monitoring*, *reinforcement* yang positif, *self contracting* dan *stimulus control*. Proses layanan bimbingan kelompok berjalan dengan kondusif, interaktif dan antusiasme yang tinggi siswa dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Selanjutnya *self management* juga menjadi prosedur dimana individu dapat mengatur perilakunya sendiri (Imran, 2022).

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan siswa, hasil yang diperoleh dari wawancara dengan guru BK mengatakan bahwa setelah diberikan layanan siswa menjadi bisa lebih berperilaku baik dan mampu mengontrol emosi serta mampu

menahan diri dan tidak lagi melakukan hal yang menyakiti atau membahayakan orang lain. Sedangkan hasil wawancara siswa diperoleh bahwa siswa merasa mendapatkan hal yang positif, siswa mampu berpikir terlebih dahulu sebelum mereka bertindak dan siswa mampu menjalin pertemanan dengan baik. Hal lainnya siswa menjadi lebih mengerti tentang *self management* dan memiliki kesadaran untuk tidak melakukan perilaku agresif. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo et al (2020) dengan hasil penelitiannya layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* dalam mengurangi agresifitas remaja tepat diberikan kepada siswa, agar siswa yang memiliki kecenderungan dalam tindak agresif dapat berfikir kembali apabila ingin melakukan perbuatan yang bisa mencelakai teman sebayannya. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* menjadi suatu usaha untuk siswa dalam memotivasi diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar menjadi lebih baik (Nurhayati et al., 2021)

Namun, terdapat beberapa kendala yang terjadi selama pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*, yakni keterbatasan waktu yang dirasakan oleh peneliti. Sementara itu, kendala yang dialami oleh siswa yakni perasaan malu dan kendala lainnya yang terjadi seperti gangguan lingkungan yang membuat siswa sulit fokus dalam mengikuti layanan karena banyak suara-suara dari luar kelas. Kendala yang sama juga dialami oleh Adhari et al (2022) dalam penelitiannya mengalami kendala dalam pemberian layanan di ruang BK dan kendala dalam menyamakan pemahaman siswa terhadap layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Permata Sari et al (2023) mengalami kendala yang sama yakni saat pemberian layanan kurang efektif karena aula yang terbuka sehingga siswa kurang fokus karena bisingnya suara dari luar ruangan. Walau demikian, seluruh siswa telah mengalami penurunan setelah diberikan layanan

SIMPULAN

Bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mampu mereduksi perilaku agresif siswa dari hasil uji T yang menunjukkan bahwa sig (2-tailed) yaitu bernilai $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa bimbingan kelompok sebagai upaya layanan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalah

dan teknik *self management* sebagai teknik untuk mengatur perilaku, perasaan, dan emosinya agar mencapai tujuan efektif dalam mereduksi perilaku agresif siswa.

Proses pelaksanaan dalam penelitian ini berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya. Layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan dengan kegiatan layanan berupa pemberian *pretest*, pemaparan materi perilaku agresif, kegiatan dalam teknik *self management*, pemberian *posttest* dan diakhiri dengan wawancara. Terdapat kendala yang dialami selama penelitian ini seperti keterbatasan waktu, faktor lingkungan yang mengganggu siswa dalam berkonsentrasi ketika diberikan layanan, dan faktor lainnya. Namun, hal ini dapat diatasi dengan baik seiring berjalannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

REFERENSI

- Adhari, M. I., Rukanda, N., & Alawiyah, T. (2022). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Self-Management* Terhadap Perilaku Kecanduan Media Sosial Siswa Kelas Xii Sman 1 Margaasih. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(6), 515–523. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i6.9257>.
- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Annisa, D. F., & Supriatna, E. (2022). Hubungan Keterampilan Sosial Dan Juvenil Deliquency Kepada Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Kota Bandung. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 6(2), 53–60. <https://doi.org/10.22460/q.v6i2p29-37.3260>.
- Arif, M. , Situmorang, N. Z. , & Tentama, F. (2019). Bentuk-bentuk perilaku agresif pada remaja. Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Ashidiq, K. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. *Studi Islam, Gender Dan Anak*. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v14i1.2019.pp135-153>.
- Azhari, C. D. S., Afif, Z., & Kustati, M. (2023). Penelitian Mixed Method Research Untuk Disertasi. *Nana Sepriyanti INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 8010–8025.
- Azmi, A. U., Mustika, R. I., & Supriatna, E. (2021). Strategi *Self-Management* Untuk Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 235. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.6229>.
- Imran, N. A. (2022). Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sinjai. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*.
- Ismayanti, R., & Annisa, D. F. (2022). Hubungan *Self Esteem* terhadap Kecanduan Smartphone Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Cimahi. *Journal Of Educational Psychology*. <https://jurnal.yoii.ac.id/index.php/inspiratif>.

- Muiz, G. A., Milatillah, H., & Irmayanti, R. (2018). Peran Layanan Konseling Kelompok terhadap Perilaku Agresif Peserta Didik. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 1(5), 174–182.
- Nabila, S. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Mengatasi Perilaku Agresif Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tapung Hilir.
- Nuraeni, L., Samsudin, A., & Annisa, D. F. (2024). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi. *Jurnal Fokus*, 7(3). <https://doi.org/10.22460/fokusv7i3>.
- Nurhayati, T., Mustika, R. I., & Fatimah, S. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Terhadap Kematangan Karier Pada Siswa Sma. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(3), 219. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i3.6020>.
- Permata Sari, W., Yakub, E., & Khairiyah Khadijah, dan. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa MTs. 6(1), 29–36.
- Prasetyo, Dinda. D., M, Indrati. E., & Maynawati, Aldila. F. R. N. (2020). Peran Bimbingan Kelompok Teknik *Self-Management* Dalam Mengurangi Agresifitas Remaja. *Jurnal Advice*, 2(2), 146–156.
- Putri, A. F. (2019). Konsep Perilaku Agresif Siswa. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.23916/08416011>.
- Rosalina, N., Mustika, R. I., & Rosita, T. (2023). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Bagi Siswa Yang Memiliki Perilaku Disiplin Rendah Dalam Pengumpulan Tugas Daring. *Jurnal Fokus*, 6(2). <https://doi.org/10.22460/focus.v6i2.10435>.
- Saputri, H., Damiri, D., & Prayogi, F. (2023). Meningkatkan Karakter Mandiri Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas Viii Smp Dwipa Karya Mandiri Tulang Bawang. <http://eskripsi.stkipgribl.ac.id/>.
- Swara, H. Y., & Yulianti, P. D. (2020). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management terhadap prokrastinasi akademik. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 77–85.
- Yanizon, A., & Sesriani, V. (2019). Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja (Cause Of Aggressive Behavior On Adolescents) Counseling and Guidance Education. In Available online at www.journal.unrika.ac.id *Jurnal KOPASTA Jurnal KOPASTA* (Vol. 6, Issue 1). www.journal.unrika.ac.id.