

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong

1. Pengertian Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong

Penelitian-penelitian sebelumnya belum secara khusus membahas definisi konseling kelompok teknik kursi kosong sebagai satu definisi. Oleh karena itu, penulis memandang perlu untuk menguraikan definisi tersebut secara terpisah, dengan terlebih dahulu menjelaskan pengertian konseling kelompok dan teknik kursi kosong, kemudian kedua konsep digabungkan untuk membentuk pemahaman yang lebih jelas dan utuh. Hal ini bertujuan agar pembahasan menjadi lebih sistematis serta memudahkan pembaca dalam memahami maksud dari penelitian ini.

Menurut Tohirin, layanan konseling kelompok merupakan usaha yang dilakukan oleh pembimbing atau konselor untuk membantu anggota kelompok dalam mengatasi berbagai masalah pribadi yang mereka alami melalui kegiatan kelompok. Melalui kegiatan ini, setiap anggota diberi kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, saling mendukung, serta menemukan cara yang tepat

untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi.¹⁰ Dengan demikian, konseling kelompok dapat membantu anggota kelompok memahami diri dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapi.

Selain itu, pandangan lain dari Namora Lumongga yang berpendapat bahwa konseling kelompok merupakan bentuk bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam suasana kelompok. Layanan ini bertujuan untuk mencegah munculnya masalah sekaligus membantu mengembangkan kemampuan pribadi anggota kelompok, sehingga mereka dapat bersama-sama mencari dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi.¹¹ Oleh karena itu, konseling kelompok menjadi salah satu layanan yang penting dalam membantu perkembangan pribadi konseli.

Konseling kelompok tidak hanya berfokus pada proses interaksi antaranggota kelompok, tetapi juga memerlukan penggunaan teknik-teknik tertentu yang dapat membantu konseli mencapai tujuan konseling secara efektif. Pemilihan teknik yang tepat memungkinkan anggota kelompok lebih mudah mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang selama ini sulit disampaikan secara terbuka. Oleh karena itu, konselor perlu memilih teknik yang sesuai dengan

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), p. 172.

¹¹ Lumongga and Hasnida, p. 20.

kebutuhan dan karakteristik permasalahan yang dialami konseli. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu konseli mengekspresikan perasaan, memahami konflik, dan meningkatkan kesadaran diri adalah teknik kursi kosong yang berasal dari pendekatan Gestalt.

Menurut Gerald Corey, teknik kursi kosong adalah teknik yang dikembangkan oleh Jacob Moreno, pendiri psikodrama yang kemudian diadaptasi ke dalam terapi Gestalt oleh Perls. Teknik kursi kosong merupakan suatu metode yang digunakan sebagai sarana untuk melakukan pembalikan peran (*role reversal*), yang bertujuan membantu konseli menyadari berbagai fantasi atau bayangan mengenai apa yang mungkin dipikirkan atau dirasakan oleh orang lain. Pada dasarnya, teknik ini merupakan bentuk permainan peran (*role playing*) di mana seluruh peran dijalankan oleh konseli.¹² Berdasarkan penjelasan tersebut, teknik kursi kosong dapat dipahami sebagai metode konseling yang efektif untuk membantu konseli mengeksplorasi perasaan dan memahami sudut pandang orang lain melalui proses bermain peran.

Sejalan dengan itu, Mochammad Nursalim dan Widya berpendapat bahwa teknik kursi kosong merupakan metode konseling

¹² Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Family Relations*, 8th edn (Boston, Massachusetts, USA: Cengage Learning, 2022), xxix, p. 253 <<https://doi.org/10.2307/583738>>.

yang memanfaatkan kursi kosong sebagai media untuk membantu individu menyelesaikan konflik yang sedang dihadapinya, sehingga pada akhirnya konseli memperoleh pemahaman dan menemukan jalan keluar atas permasalahannya. Teknik ini berbentuk permainan peran, dimana konseli memerankan dirinya sendiri, orang lain, atau bagian dari kepribadiannya yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong tersebut. Penggunaan teknik kursi kosong bertujuan untuk memperkuat kesadaran konseli, menggali berbagai polaritas, proyeksi, serta introjeksi yang ada dalam dirinya.¹³ Pandangan ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong dapat digunakan sebagai cara untuk membantu konseli menggali perasaan dan memahami diri sendiri secara lebih mendalam melalui proses bermain peran, yang pada dasarnya sejalan dengan pendapat Corey.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik kursi kosong merupakan layanan bantuan dalam suasana kelompok memanfaatkan teknik permainan peran melalui media kursi kosong untuk membantu konseli mengungkapkan perasaan, memahami konflik, serta melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda. Teknik ini memungkinkan konseli berperan aktif dalam mengeksplorasi pikiran,

¹³ Nursalim and Widya, p. 54.

perasaan, dan pengalaman yang dimiliki, sehingga meningkatkan kesadaran diri, serta membantu konseli atas permasalahan yang dihadapi.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong

Layanan konseling kelompok teknik kursi kosong memiliki tujuan yang menjadi arah dalam membantu anggota kelompok memahami dan mengatasi permasalahan yang mereka hadapi. Tohirin berpendapat bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu konseli memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh setiap anggota kelompok, sehingga konseli dapat mengembangkan perasaan, pikiran, wawasan, dan sikap yang lebih terarah dalam berperilaku, khususnya dalam berkomunikasi, serta mampu menemukan solusi sekaligus memberikan dampak positif bagi anggota kelompok lainnya.¹⁴ Dengan demikian, konseling kelompok membantu konseli menyelesaikan masalah sekaligus mengembangkan diri dan memberi manfaat bagi orang lain.

Setelah memahami tujuan konseling kelompok secara umum, pembahasan selanjutnya akan difokuskan pada tujuan penggunaan teknik kursi kosong dalam proses konseling. Berdasarkan pendapat Nursalim dan Widya, teknik kursi kosong dalam konseling bertujuan

¹⁴ Tohirin, p. 174.

untuk membantu konseli memahami dan mengekspresikan perasaan yang terpendam, menyelesaikan konflik emosional, meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain, mengembangkan keterampilan emosional dan komunikasi, serta mendukung proses pemulihan dan memperkuat pemahaman terhadap diri sendiri.¹⁵ Teknik ini membantu konseli menjadi lebih sadar akan perasaan dan kebutuhan diri.

Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan konseling kelompok teknik kursi kosong adalah sebagai berikut:

- a. Membantu konseli memecahkan masalah pribadi yang dialami
- b. Mengembangkan perasaan, pikiran, wawasan, dan sikap lebih terarah dalam berperilaku
- c. Meningkatkan kemampuan berkomunikasi dan interaksi sosial
- d. Membantu konseli mengekspresikan perasaan yang terpendam
- e. Membantu menyelesaikan konflik emosional
- f. Meningkatkan kualitas hubungan dengan orang lain
- g. Mengembangkan keterampilan emosional dan komunikasi
- h. Meningkatkan kesadaran diri terhadap perasaan dan kebutuhan pribadi
- i. Membantu konseli menemukan solusi serta memberi dampak positif bagi anggota kelompok lainnya.

¹⁵ Nursalim and Widya, p. 59.

3. Manfaat Layanan Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong

Salah satu hal yang menunjukkan pentingnya pelaksanaan konseling kelompok terlihat dari manfaat yang dapat diperoleh melalui proses interaksi didalam kelompok yang tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga membantu mereka belajar dari pengalaman bersama. Hal ini dijelaskan oleh Dina Hajja Ristianti dan Irwan Fathurrochman bahwa intervensi konseling yang dilakukan melalui kelompok memiliki dua manfaat utama yang biasanya tidak ditemukan dalam konseling individual. Manfaat tersebut antara lain sebagai berikut:¹⁶

- a. Motivasi seseorang sering kali muncul dan berkembang melalui interaksi dalam kelompok kecil.
- b. Upaya untuk mengubah perilaku seseorang diluar lingkungan tempat individu biasanya hidup dan beraktivitas sangat bergantung pada keberhasilan proses transfer pelatihan, yaitu bagaimana perilaku, pemahaman, dan sikap dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah memahami manfaat konseling kelompok secara umum, pembahasan selanjutnya akan difokuskan pada manfaat teknik kursi kosong sebagai salah satu teknik yang digunakan dalam proses

¹⁶ Dina Hajja Ristianti and Irwan Fathurrochman, *Penilaian Konseling Kelompok* (Deepublish, 2020), pp. 12–13.

konseling kelompok. Gerald Corey berpendapat bahwa, teknik kursi kosong memberikan beberapa manfaat bagi konseli, diantaranya dapat membantu konseli mengalami dan memahami konflik yang dialaminya secara lebih mendalam, membantu konseli mengeksplorasi kemungkinan perasaan yang dialami oleh orang lain dalam hubungan sosialnya, serta memahami situasi atau kesulitan yang mungkin dihadapi oleh orang tersebut.

Selain itu, teknik ini juga membantu konseli untuk lebih terhubung dengan perasaan atau sisi dirinya yang mungkin selama ini diingkari, sehingga konseli dapat menyadari bahwa perasaan tersebut bagian nyata dari dirinya.¹⁷ Pendapat ini menunjukkan bahwa teknik kursi kosong memberikan manfaat dalam membantu konseli memahami konflik, meningkatkan empati, serta menyadari dan menerima perasaan dalam dirinya.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik kursi kosong memberikan manfaat yang menyeluruh, baik secara individu maupun kelompok. Melalui interaksi kelompok, konseli dapat meningkatkan motivasi dan belajar dari pengalaman bersama, serta lebih mudah mengembangkan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, melalui teknik

¹⁷ Corey, XXIX, p. 254.

kursi kosong, konseli dibantu untuk memahami konflik secara lebih mendalam, mengekspresikan perasaan yang terpendam, meningkatkan empati terhadap orang lain, serta menyadari dan menerima berbagai sisi dalam dirinya. Dengan demikian, teknik ini tidak hanya membantu penyelesaian masalah, tetapi juga mendorong perkembangan konseli secara lebih utuh.

4. Asas-asas Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong

Utari Pratiwi menjelaskan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan oleh guru BK di sekolah, terdapat sejumlah aturan atau asas yang perlu diperhatikan oleh setiap anggota kelompok. Asas-asas tersebut meliputi:¹⁸

- a. Asas kerahasiaan, yaitu setiap anggota kelompok wajib menjaga segala hal yang dibahas selama proses konseling, karena permasalahan yang diangkat bersifat pribadi.
- b. Asas kesukarelaan, yaitu keikutsertaan, penyampaian pendapat, usulan, maupun tanggapan dari anggota dilakukan secara sukarela tanpa adanya paksaan.

¹⁸ Utari Pratiwi, Yeni Karneli, and Netrawati, 'Pemahaman Mendasar Tentang Konseling Kelompok Bagi Praktisi Bimbingan Dan Konseling', *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara*, 2.2 (2024), 60–66 (p. 64) <<https://doi.org/10.38035/jpsn.v2i2.168>>.

- c. Asas keterbukaan, yaitu setiap anggota kelompok diharapkan bersikap terbuka agar tidak muncul keraguan atau rasa takut dalam mengungkapkan permasalahan.
 - d. Asas kenormatifan, yaitu setiap anggota kelompok harus saling menghargai, terutama saat menyampaikan pendapat, sehingga tidak terjadi sikap saling memotong pembicaraan.
 - e. Asas kekinian, yaitu pembahasan difokuskan pada permasalahan yang sedang dialami anggota pada saat ini.
5. Tahapan Konseling Kelompok Teknik Kursi Kosong

Pelaksanaan konseling kelompok memerlukan proses yang terarah dan sistematis agar tujuan layanan dapat tercapai secara optimal. Namora Lumongga membagi tahapan konseling kedalam empat bagian, yaitu tahap pra konseling, tahap pembentukan, tahap transisi, tahap kegiatan, dan tahap akhir.¹⁹ Pembagian tahapan ini menunjukkan bahwa proses konseling berlangsung secara bertahap dan saling berkesinambungan untuk mencapai perubahan yang diharapkan.

Sejalan dengan tahapan konseling kelompok tersebut, salah satu teknik yang digunakan dalam konseling adalah teknik kursi kosong. Corey menjelaskan bahwa teknik kursi kosong dilakukan

¹⁹ Lumongga and Hasnida, pp. 62–65.

dengan menggunakan dua kursi yang diletakkan di tengah ruangan. Terapis meminta klien untuk duduk di kursi yang satu dan memainkan peran sebagai *top dog* kemudian pindah ke kursi yang lain menjadi *underdog*. Dialog dilakukan secara berkesinambungan pada dua peran tersebut.²⁰ Dengan demikian, teknik ini diharapkan mampu membantu konseli mencapai pemahaman diri yang lebih mendalam dan perubahan perilaku yang lebih positif.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil bacaan yang peneliti lakukan, dapat dijelaskan bahwa dalam pemberian layanan konseling kelompok teknik kursi kosong terdapat tahap-tahap pelaksanaan yang meliputi :

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan adalah tahap pembuka dari pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong. Pada awalnya, tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran. Namun, apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut maka akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Adapun hal-hal yang dilakukan pada tahap ini ialah :

- 1) Konselor menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada anggota kelompok atas kesediaan untuk hadir

²⁰ Corey, XXIX, p. 254.

dalam kegiatan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong.

- 2) Berdoa bersama, dalam hal ini konselors dapat meminta kesediaan salah satu anggota kelompok untuk memimpin doa.
- 3) Konselor memperkenalkan diri dan diikuti oleh semua anggota
- 4) Konselor menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan cara pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong.
- 5) Menentukan secara bersama-sama durasi waktu yang akan digunakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong.
- 6) Konselor melaksanakan permainan untuk menciptakan keakraban antar setiap anggota kelompok

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan adalah tahapan selanjutnya yang menjadi pengarah dalam terlaksananya layanan konseling kelompok teknik kursi kosong untuk dilanjutkan ke tahap kegiatan. Pada tahap ini, konselor sebagai pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti layanan konseling kelompok teknik kursi kosong, dan memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, kegiatan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong yaitu pembahasan mengenai perilaku agresif verbal yang terjadi di lingkungan sekolah. Semua anggota kelompok akan mengeluarkan pendapat mereka mengenai topik permasalahan yang sedang dibahas. Setelah itu, akan dilanjutkan dengan melaksanakan teknik kursi kosong. Adapun prosedur pelaksanaan teknik kursi kosong adalah sebagai berikut :

- 1) Konselor menyediakan dua kursi yang diletakkan secara berhadapan atau berdampingan, dan meminta konseli untuk duduk di salah satu kursi.
- 2) Konselor memberitahukan bagaimana aturan main dari permainan peran ini.
- 3) Konseli diminta agar bisa menghadapi suatu situasi, di mana, kapan konseli harus berperan sebagai pelaku (*top dog*) dan kapan konseli harus berperan sebagai korban (*underdog*).
- 4) Saat kegiatan berlangsung, konseli diminta agar benar-benar memainkan perannya sesuai dengan kondisi sebenarnya.
- 5) Setelah permainan peran berakhir konseli diminta untuk mendiagnosis akan perasaan-perasaan yang dialaminya.
- 6) Mengevaluasi seberapa efektif akan keberhasilan dalam pengungkapan perasaan konseli.

d. Tahap Penutup

Pada tahap ini, konselor menjelaskan bahwa kegiatan akan segera diakhiri. Selanjutnya anggota kelompok menyampaikan kesan-kesan selama melaksanakan kegiatan. Kemudian merencanakan tindak lanjut yang akan dilakukan seperti membuat kontrak kesepakatan jika membutuhkan pertemuan kembali, serta membahas mengenai keberhasilan dari layanan konseling kelompok teknik kursi kosong.

Tahapan-tahapan ini merupakan suatu kesatuan dalam seluruh kegiatan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong. Oleh karena itu, dalam pemberian layanan konseling kelompok teknik kursi kosong, peneliti dapat mengacu pada tahap-tahap yang telah dijelaskan.

B. Perilaku Agresif

1. Pengertian Perilaku Agresif

Menurut Albert Bandura dalam bukunya *Aggression: A Social Learning Analysis*, perilaku agresif merupakan perilaku yang dapat menimbulkan kerugian atau cedera terhadap orang lain. Dalam penjelasannya, Bandura menyatakan bahwa perilaku agresif tidak selalu dilakukan semata-mata untuk melukai orang lain, melainkan sering kali digunakan sebagai sarana untuk mencapai tujuan tertentu, seperti memperoleh kekuasaan, mendapatkan sumber daya, atau

mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.²¹ Hal ini menunjukkan bahwa perilaku agresif seringkali muncul sebagai cara yang dipilih seseorang untuk menghadapi situasi atau memenuhi kepentingan untuk mencapai tujuan tertentu.

Selain itu, Endang Mei Yunalia dan Arif Nurma Etika berpendapat bahwa perilaku agresif merupakan salah satu cara individu mengekspresikan emosinya akibat pengalaman kegagalan atau ketidakberhasilan. Perilaku ini dapat, muncul dalam bentuk tindakan yang merusak benda atau menyerang orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal, dan dilakukan dengan sengaja.²² Pandangan tersebut menunjukkan bahwa perilaku agresif merupakan bentuk luapan emosi akibat kegagalan yang dialami individu.

Pendapat lain dari Alifia Fernanda menyatakan bahwa perilaku agresif adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja terhadap orang lain sehingga menimbulkan luka fisik maupun psikologis. Perilaku ini dapat berupa tindakan yang merugikan individu lain secara langsung atau menyebabkan kerusakan pada benda.²³ Oleh

²¹ Albert Bandura, *Aggression: A Social Learning Analysis* (Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1973), pp. 2–3
<<https://archive.org/details/aggression-social0000band/page/2/mode/2up>>.

²² Endang Mei Yunalia and Arif Nurma Nurma Etika, 'Analisis Perilaku Agresif Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama', *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4.1 (2020), 38–45 (p. 38) <<https://doi.org/10.31101/jhes.1358>>.

²³ Alifia Fernanda Putri, 'Konsep Perilaku Agresif Siswa', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4.1 (2019), 28 (p. 28) <<https://doi.org/10.23916/08416011>>.

karena itu, perilaku agresif perlu mendapat perhatian serius karena dapat berdampak negatif terhadap lingkungan sosial dan perkembangan individu.

Sejalan dengan penjelasan para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif adalah tindakan yang dilakukan dengan sengaja dan dapat menimbulkan luka fisik, psikologis, atau kerusakan pada benda. Perilaku ini bertujuan untuk menyakiti orang lain, mencapai tujuan, memperoleh sumber daya, atau mengekspresikan emosi akibat pengalaman kegagalan dan ketidak berhasilan individu.

2. Bentuk dan Indikator Perilaku Agresif

Menurut Nur Hafifah dan Fitriana Anggraini, perilaku agresif dapat dibedakan menjadi empat bentuk, yaitu agresi fisik, agresi verbal, kemarahan, dan permusuhan. Agresi fisik merupakan tindakan menyakiti orang lain secara langsung melalui kontak fisik, sedangkan agresi verbal dilakukan melalui ucapan yang menyakitkan. Kemarahan merupakan bentuk agresi yang cenderung tersembunyi tetapi tampak melalui ekspresi atau sikap individu. Sementara itu, permusuhan adalah sikap negatif terhadap orang lain yang dapat berkembang menjadi perilaku yang merugikan.²⁴ Pembagian ini menunjukkan bahwa perilaku agresif tidak hanya tampak secara fisik,

²⁴ Nur Hafifah and Fitriana Anggraeni, 'Kematangan Emosi, Religiusitas Dan Perilaku Agresif', *Jurnal At-Taujih*, 2.1 (2022), 19–31 (pp. 24–25) <<https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1476>>.

tetapi juga dapat muncul dalam bentuk verbal dan sikap emosional individu.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Rahmat dan Fauzi mengelompokkan perilaku agresif ke dalam empat bentuk serta menjelaskan lebih lanjut sebagai berikut:²⁵

- a. Agresif fisik (*physical aggression*), yaitu tindakan kekerasan yang dilakukan secara fisik dengan tujuan untuk menyakiti atau melukai orang lain.

Indikator yang menunjukkan tindakan merugikan secara fisik, seperti:

- 1) Memukul, menendang, atau mendorong orang lain
 - 2) Melempar benda ke arah orang lain
 - 3) Melakukan perkelahian
 - 4) Merusak barang orang lain
 - 5) Menggunakan kekuatan fisik untuk menguasai atau mendapatkan sesuatu
- b. Agresi verbal (*verbal aggression*), yaitu perilaku kekerasan yang diwujudkan melalui kata-kata atau ucapan sebagai bentuk provokasi untuk merugikan orang lain.

²⁵ Rahmat and others, p. 22.

Indikator berupa penggunaan kata-kata yang menyakiti atau menekan:

- 1) Berkata kasar atau menghina
 - 2) Mengejek atau merendahkan orang lain
 - 3) Mengancam secara verbal
 - 4) Membentak atau meninggikan suara
 - 5) Menggunakan kata-kata untuk menekan orang lain
- c. Perilaku marah (*anger*), yaitu respon awal yang dapat memicu seseorang untuk bertindak agresif.

Indikator yang menggambarkan reaksi emosional yang memicu agresi:

- 1) Mudah emosi ketika keinginan tidak tercapai
- 2) Menunjukkan ekspresi wajah marah (tegang, cemberut, tatapan tajam)
- 3) Berbicara dengan nada tinggi atau kasar saat kesal
- 4) Memukul meja, membanting benda, atau menunjukkan ledakan emosi
- 5) Sulit mengendalikan emosi saat menghadapi hambatan
- 6) Meluapkan kemarahan kepada orang lain sebagai bentuk reaksi terhadap situasi

- d. Permusuhan (*hostility*), yaitu perasaan negatif yang muncul akibat ketidakadilan atau perlakuan yang dirasa menyakitkan, yang mencakup rasa dengki, curiga, dan benci terhadap orang lain.

Indikator berupa sikap dan niat negatif terhadap orang lain:

- 1) Memiliki pikiran negatif terhadap orang lain tanpa alasan yang jelas
- 2) Menunjukkan sikap tidak suka atau benci
- 3) Memiliki niat untuk merugikan orang lain
- 4) Ingin menjatuhkan atau mengalahkan orang lain
- 5) Bersikap tidak ramah atau menjauh dari orang lain.

3. Faktor-faktor Penyebab Munculnya Perilaku Agresif

a. Faktor Individu

Faktor individu merupakan kondisi atau karakteristik internal yang dimiliki seseorang sehingga mempengaruhi munculnya perilaku agresif. Menurut Alifia Fernanda, Kematangan emosi remaja yang masih berkembang cenderung tidak stabil, sehingga mudah meledak dan sulit dikendalikan. Ketidakstabilan ini sering muncul ketika tuntutan atau kebutuhan mereka tidak terpenuhi, misalnya saat terjadi konflik atau perselisihan kecil.

Selain itu, remaja sering kesulitan mengontrol emosinya dan cenderung melampiaskan kemarahan secara langsung. Seringkali, pemicu konflik bukanlah masalah besar, tetapi hanya berasal dari ejekan, kesalahpahaman, atau perbedaan kecil yang kemudian memancing amarah dan memunculkan perilaku agresif.²⁶ Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam mencegah terjadinya perilaku agresif pada remaja.

b. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan tempat interaksi pertama bagi setiap individu. Menurut Alifia Fernanda, peran sosialisasi dalam keluarga sangat penting pada tahap awal kehidupan, karena anak sepenuhnya berada dalam lingkungan keluarga, terutama bersama orang tua. Di dalam keluarga, anak belajar memahami makna cinta, kasih sayang, simpati, loyalitas, nilai-nilai, bimbingan, dan pendidikan. Keluarga memberikan pengaruh besar dalam pembentukan watak dan kepribadian anak, sekaligus menjadi unit sosial terkecil yang menjadi pondasi utama bagi perkembangan anak.²⁷ Kondisi dan struktur keluarga yang baik maupun buruk akan mempengaruhi perkembangan fisik dan psikologis anak.

²⁶ Putri, pp. 28–29.

²⁷ Putri, p. 29.

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seperti teman sebaya, dan sekolah dapat mempengaruhi munculnya perilaku agresif. Menurut Albert Bandura dalam *Aggression: A Social Learning Analysis*, perilaku agresif dipelajari melalui proses pembelajaran sosial, yaitu:

- 1) Pembelajaran melalui pemodelan, terjadi ketika seseorang belajar perilaku agresif dengan mengamati dan meniru orang lain. Individu cenderung meniru perilaku orang yang mereka hormati atau perhatikan, proses ini terjadi tanpa mengalami konsekuensi langsung, karena cukup melihat model yang melakukan Tindakan agresif untuk belajar menirunya.²⁸ Dengan demikian, perilaku agresif dapat berkembang melalui pengamatan tanpa harus dialami secara langsung.
- 2) Pembelajaran melalui peniruan perilaku dan penguatan (*reinforcement*), yaitu pembelajaran melalui praktik ketika individu mengalami konsekuensi dari perilaku agresifnya. Jika perilaku agresif memberikan hasil yang menguntungkan, seperti mendapatkan perhatian, mainan, atau kepuasan pribadi, perilaku tersebut cenderung diulang.²⁹ Dengan kata

²⁸ Bandura, p. 68.

²⁹ Bandura, p. 90.

lain, latihan dan pengalaman langsung memperkuat perilaku yang dipelajari.

- 3) Pembelajaran melalui kondisi sosial alami, yaitu kondisi alamiah yang terjadi melalui interaksi sehari-hari dan pengalaman sosial nyata. Anak-anak belajar agresi dari konflik di rumah, sekolah, atau lingkungan sekitar, termasuk dari norma budaya dan perilaku orang dewasa yang mereka amati.³⁰ Dengan begitu, agresi dipelajari bukan hanya melalui eksperimen, tetapi juga melalui pengalaman hidup yang nyata.

4. Dampak Perilaku Agresif

Untuk memahami lebih jauh tentang perilaku agresif, penting untuk melihat berbagai dampak yang ditimbulkan, baik terhadap pelaku maupun orang lain di sekitarnya. Rahmat mengungkapkan bahwa perilaku agresif dapat memberikan dampak berupa penurunan prestasi belajar, terganggunya hubungan sosial, munculnya kecemasan, serta perasaan depresi. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh korban, tetapi juga oleh pelaku. Pada pelaku, perilaku agresif dapat menyebabkan dijaui oleh lingkungan karena dianggap tidak menyenangkan. Sementara itu, korban dapat mengalami penderitaan secara fisik maupun psikologis.³¹ Oleh karena itu, penting

³⁰ Bandura, p. 92.

³¹ Rahmat and others, p. 23.

untuk memberikan intervensi yang tepat agar perilaku agresif dapat dikurangi dan dampak negatifnya diminimalkan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Agustina dan Simatupang menambahkan bahwa perilaku agresif pada anak dapat menimbulkan dampak bagi diri sendiri maupun orang lain. Dampak tersebut antara lain munculnya perasaan senang atau puas setelah melakukan tindakan agresif, namun disisi lain juga dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Anak yang berperilaku agresif juga berpotensi mendapatkan sanksi serta perhatian dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, perilaku tersebut dapat mengganggu orang lain, memicu emosi teman, dan membuat anak dilabeli sebagai anak nakal. Tidak hanya itu, anak juga dapat diperlakukan berbeda oleh lingkungan, serta mengalami penurunan dalam hasil belajar di sekolah.³² Dengan demikian, perilaku agresif perlu mendapat perhatian dan penanganan yang tepat agar tidak berdampak lebih luas terhadap perilaku konseli.

C. Kerangka Berpikir

Perilaku agresif merupakan salah satu permasalahan yang sering muncul pada siswa di lingkungan sekolah. Di SMKN 1 Tana Toraja, perilaku agresif terlihat dalam bentuk saling mengejek, berbicara dengan

³² Salfina Rahma Agustina and Nurhenti Dorlina Simatupang, 'Hubungan Antara Kekerasan Verbal Dengan Perilaku Agresif Anak Usia 4-6 Tahun', *Jurnal Pelangi*, 4.3 (2022), 167-86 (p. 161).

nada tinggi, hingga perkelahian fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mengekspresikan perasaan secara positif dalam interaksi sosial.

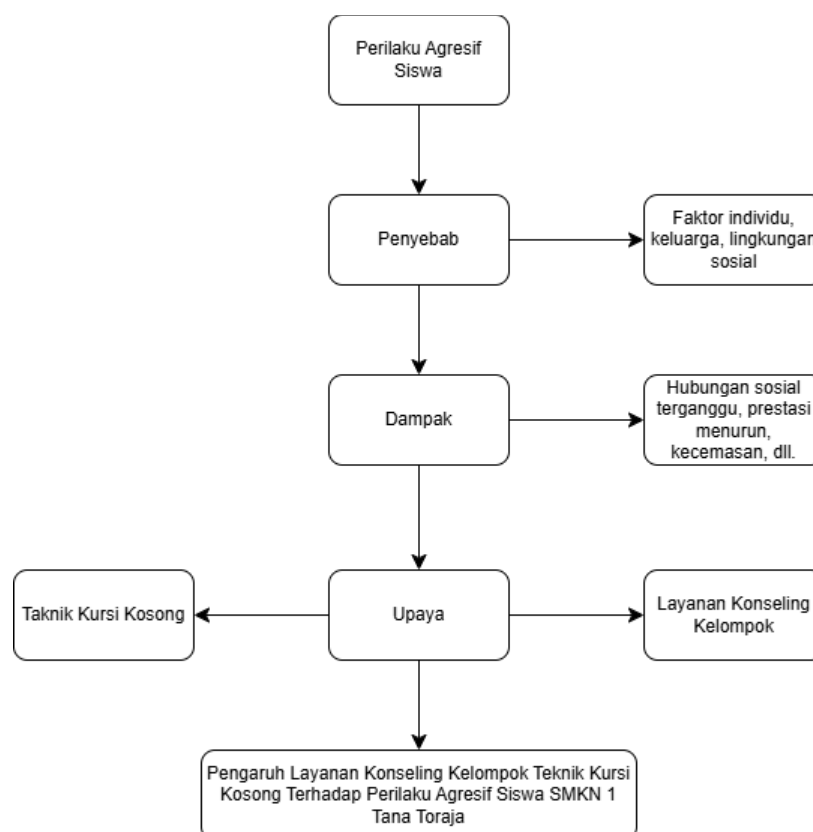
Jika perilaku agresif ini terus dibiarkan, maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif, baik bagi pelaku maupun korban. Dampak tersebut meliputi terganggunya hubungan sosial, menurunnya prestasi belajar, munculnya kecemasan, serta terhambatnya perkembangan psikososial siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu upaya atau intervensi yang tepat untuk mengurangi perilaku agresif tersebut. Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, belajar dari anggota lain, serta mengembangkan kemampuan komunikasi dan pengelolaan emosi. Agar proses konseling lebih efektif, diperlukan teknik yang mendukung, salah satunya adalah teknik kursi kosong.

Teknik kursi kosong membantu siswa mengekspresikan perasaan terpendam, memahami konflik yang dialami, serta melihat permasalahan dari sudut pandang yang berbeda melalui permainan peran. Melalui penerapan teknik ini dalam konseling kelompok, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi dengan baik, serta menjaga hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, penerapan layanan konseling kelompok teknik kursi kosong

diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap perilaku agresif siswa di SMKN 1 Tana Toraja, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih kondusif dan perkembangan siswa lebih optimal.

Kerangka berpikir penelitian ini dapat digambarkan melalui bagan berikut untuk memperjelas hubungan antara variabel yang diteliti.

Gambar II. 1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai dugaan sementara terhadap pengaruh layanan konseling kelompok teknik kursi kosong terhadap perilaku agresif siswa SMKN 1 Tana Toraja. Hipotesis ini

akan diuji kebenarannya melalui pengumpulan dan analisis data. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis Nol (H_0) adalah pernyataan yang tidak menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok atau hubungan sebab akibat antar variabel, yang berarti bahwa selisih antara variabel pertama dan variabel kedua bernilai nol atau tidak ada.³³ Untuk itu, hipotesis nol dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik kursi kosong terhadap perilaku agresif siswa SMKN 1 Tana Toraja

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis Alternatif (H_a) merupakan rumusan hipotesis penelitian yang dinyatakan secara operasional. Dalam analisis statistik, pengujian tidak langsung ditujukan untuk membuktikan hipotesis alternatif, melainkan digunakan untuk menentukan apakah hipotesis nol (H_0) ditolak atau diterima.³⁴ Untuk itu, hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_a : Ada pengaruh layanan konseling kelompok teknik kursi kosong terhadap perilaku agresif siswa SMKN 1 Tana Toraja.

³³ Dodiet Setyawan, *Metodologi Penelitian : Hipotesis*, Kementerian Kesehatan RI, 2014, p. 7.

³⁴ Setyawan, p. 7.