

## Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa di SMA Katolik Karitas Tomohon

Imelda Remetwa<sup>1\*</sup>, Meisie L. Mangantes<sup>2</sup>, Deklay Nainggolan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Kec. Tondano Sel., Kabupaten Minahasa, Sulawesi Utara

E-mail: [imeldaremetwa@gmail.com](mailto:imeldaremetwa@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6617>

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

#### Article history:

Received: 20 May 2026

Revised: 26 May 2026

Accepted: 01 Jun 2026

#### Kata Kunci:

Konseling Individu,  
*Cognitive Behavior Therapy*,  
Perilaku Agresif.

#### Keywords:

*Individual Counseling*,  
*Cognitive behavior therapy*,  
*Aggressive behavior*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengurangi perilaku agresif siswa di SMA Katolik Karitas Tomohon. Penelitian ini di latarbelakangi oleh adanya siswa yang menunjukkan kecenderungan perilaku agresif, baik secara verbal maupun fisik, seperti berkata kasar, mudah marah, mendorong dan membentak, yang dapat mengganggu proses pembelajaran serta hubungan sosial di sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan model Kemmis dan McTaggart yang dilaksanakan dalam beberapa siklus, yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, Pengamatan dan peninjauan. Objek yang diteliti adalah seorang siswa dari kelas XI-C yang menunjukkan perilaku agresif. Metode untuk mengumpulkan data dilakukan melalui pengamatan, wawancara, dan angket, sedangkan analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu dengan teknik CBT dapat menurunkan perilaku agresif siswa. Pada tahap pra-tindakan skor 51 berada pada kategori tinggi. Setelah pelaksanaan siklus I dan perbaikan tindakan pada siklus II, terjadi penurunan perilaku agresif siswa sehingga skor 18 berada pada kategori rendah. Dengan demikian, layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) efektif dalam mengatasi perilaku agresif siswa.

*This study aims to determine how the implementation of individual counseling services with the application of Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques in reducing aggressive behavior of students at Karitas Catholic High School Tomohon. This study was motivated by the presence of students who exhibit aggressive behavior tendencies, both verbally and physically, such as swearing, irritability, pushing, and shouting, which can disrupt the learning process and social relationships at school. The research method used is Guidance and Counseling Action Research (PTBK) with the Kemmis and McTaggart model which is implemented in several cycles, namely the planning stage, action implementation, observation, and reflection. The subject of the study was one of the students of class XI-C who has aggressive behavior. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and questionnaires, while data analysis used a quantitative and qualitative descriptive approach with a Likert scale. The results of the study indicate that individual counseling services with CBT techniques can reduce aggressive behavior of students. In the pre-action stage, the score of 51 is in the high category. After the implementation of the first cycle and improvement of actions in the second cycle, there was a decrease in aggressive behavior of students so that the score of 18 is in the low category. Thus, individual counseling services using Cognitive Behavior Therapy (CBT) techniques are effective in addressing students' aggressive behavior.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Imelda Remetwa, et al. (2026), Layanan Konseling Individu dengan Teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Perilaku Agresif Siswa di SMA Katolik Karitas Tomohon, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6617>

## PENDAHULUAN

Perilaku agresif tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik, tetapi juga mencakup agresif verbal seperti ejekan atau hinaan yang dapat menyakiti perasaan orang lain. Perilaku ini dapat berkembang menjadi tindakan fisik, misalnya memukul, menusuk, melakukan penganiayaan, serta bentuk agresi lain yang berpotensi mengarah pada tindakan kriminal. Perilaku agresif menimbulkan dampak bagi kedua belah pihak, baik pelaku maupun korban. Bagi pelaku, hal ini dapat membentuk konsep diri yang negatif serta menimbulkan kesulitan dalam berinteraksi sosial. Sementara itu, korban cenderung mengalami rasa takut, merasa terancam, dan berusaha menghindari pelaku.

Teori psikologi modern telah mengidentifikasi bahwa stres bukan sekedar respons fisiologis, melainkan juga hasil interaksi kompleks antara individu dan lingkungannya. Salah satu teori yang banyak digunakan adalah teori transaksional dari Laarus dan Folkman, yang menekankan bahwa stress muncul ketika individu menilai situasi sebagai ancaman atau melebihi kemampuan diri untuk menghadapinya.

Perkembangan usia remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pada usia remaja, Perkembangan emosi menunjukkan karakteristik yang peka dan sangat responsif terhadap berbagai peristiwa atau kondisi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/merah, atau mudah sedih/murung), sedangkan remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya.

Kedisiplinan adalah salah satu prinsip utama yang perlu ditanamkan dalam diri setiap orang, terutama untuk para peserta didik, agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada (Mangantes, 2023). Untuk berinteraksi dalam kehidupan, individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Pada hakekatnya seorang siswa harus memiliki pengontrolan diri yang kuat, karena hal itu dapat meminimalisir timbulnya berbagai perilaku menyimpang. (Nainggolan, 2023)

Salah satu layanan yang banyak digunakan adalah konseling individu, yaitu pendampingan tatap muka untuk membantu konseli menyelesaikan persoalan pribadi secara lebih mendalam. Layanan ini membutuhkan kemampuan konselor dalam membangun hubungan positif, mendengarkan secara aktif, dan memahami kondisi konseli secara menyeluruh. Pentingnya layanan ini bahwa konseling individu membantu konseli menangani permasalahan pribadi sesuai karakter dan kebutuhan masing-masing. Sedangkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pendekatan ini dirancang untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami konseli, khususnya Ketika menunjukkan perilaku yang kurang tepat. CBT merupakan suatu bentuk terapi yang menekankan keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuan utama dari konseling ini adalah membantu konseli melakukan restrukturisasi kognitif terhadap pola pikir yang kurang tepat serta keyakinan yang dimiliki, sehingga dapat menghasilkan perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti mendapati masalah pada siswa yang menunjukkan perilaku agresif di SMA Katolik Karitas Tomohon. Terdapat peningkatan dalam kejadian kekerasan yang bersifat verbal dan fisik di antara beberapa siswa, baik di dalam kelas maupun di luar area sekolah. Tindakan ini mengganggu proses pembelajaran, menimbulkan ketidaknyamanan di lingkungan pendidikan, dan dapat merusak interaksi sosial di antara siswa.

Oleh karena itu, layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dianggap tepat untuk membantu mengatasi perilaku agresif siswa, karena teknik ini berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif menjadi lebih positif serta terkontrol. Melalui proses konseling, siswa diarahkan untuk memahami penyebab munculnya perilaku agresif dan belajar mengembangkan cara berpikir serta respons yang lebih baik dalam menghadapi situasi tertentu. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy* dalam mengatasi perilaku agresif siswa di SMA Katolik Karitas Tomohon.

## METODE

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling (PTBK). Studi ini menggunakan pendekatan penelitian yang dirancang oleh Kemmis dan McTaggart Kusmanto dan Aristiani (2025). Penelitian Tindakan dalam Bimbingan dan Konseling (PTBK) adalah suatu proses sistematis yang dilakukan oleh konselor untuk memperbaiki dan meningkatkan layanan bimbingan melalui tindakan terencana dan reflektif yang dilakukan dalam siklus tertentu. Penelitian tindakan pada

hakekatnya berupa rangkaian kegiatan yang terdiri dari empat langkah, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Keempat Langkah tersebut dipandang sebagai satu siklus penelitian tindakan.

Subjek penelitian ini adalah salah satu siswa SMA Katolik Karitas Tomohon kelas XI-C yang menunjukkan perilaku agresif. Subjek dipilih berdasarkan hasil pra-tindakan yang menunjukkan bahwa siswa mengalami perilaku agresif dan siswa cenderung melakukan kekerasan fisik maupun verbal.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi, wawancara dan angket. Observasi digunakan untuk melihat perubahan perilaku konseli selama proses konseling berlangsung, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai perilaku dan permasalahan dan perilaku agresif siswa, angket digunakan untuk mengukur tingkat penurunan perilaku agresif secara kuantitatif, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian.

Instrumen angket perilaku agresif siswa terdiri dari 16 item dengan menggunakan skala likert. Skor maksimum 64, sedangkan skor minimum adalah 16.

Dalam prosedur penelitian ini dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu siklus I dan Siklus II. Setiap siklus terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, Observasi, dan refleksi. Pada setiap siklus diberikan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive behavior therapy* yang berfokus pada penurunan perilaku agresif siswa melalui identifikasi pikiran otomatis, restrukturisasi kognitif, *self-control*, dan *reinforcement* secara konsisten. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Untuk menentukan kategori tingkat penurunan perilaku agresif siswa, ditentukan melalui interval sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Skor Awal} - \text{Skor Akhir}}{\text{Skor Awal}} \times 100\%$$

Hasil nilai keseluruhan skor kemudian dikategorikan kedalam tiga kategori, yaitu, tinggi, sedang, rendah. Penelitian dihentikan apabila hasil telah mencapai pada kategori rendah sebagai indikator keberhasilan.

**Tabel 1.** Kategori Tingkat Perilaku Agresif Siswa

Kategori	Skor
Tinggi	48-64
Sedang	32-47
Rendah	16-31

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif konseli secara bertahap melalui pelaksanaan layanan konseling individu dengan teknik *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi perilaku agresif siswa di SMA Katolik Karitas Tomohon. Penurunan tersebut terlihat dari perubahan skor angket dan hasil observasi yang dilakukan mulai dari pra-tindakan, siklus I sampai siklus II. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bidang kesiswaan dan pra-tindakan, diketahui bahwa konseli cenderung menunjukkan perilaku agresif dalam interaksi sehari-hari, Hal ini terlihat dari kebiasaan berkata kasar, mudah tersinggung, cepat marah, serta kesulitan dalam mengendalikan emosi. Selain itu siswa juga cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap orang lain, seperti menganggap bahwa teman sengaja memicu kemarahannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku agresif yang muncul berkaitan dengan ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan adanya pola pikir yang kurang tepat.

### **Pra-tindakan**

Hasil pengisian dari 16 butir pernyataan pada angket, konseli menjawab SS sebanyak 7 kali sedangkan S sebanyak 5 kali dan 4 kali menjawab TS. Maka, perhitungan dari angketnya adalah  $7 \times 4 = 28$ ,  $5 \times 3 = 15$  dan  $4 \times 2 = 8$ . Maka, dari perhitungan tersebut jumlah keseluruhan skor yang diperoleh adalah  $28 + 15 + 8 = 51$  yang menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresif siswa berada pada kategori tinggi.

Pada tahap pra-tindakan, berdasarkan hasil observasi dan wawancara, diketahui bahwa tingkat perilaku agresif siswa berada pada skor 51 kategori tinggi. Bentuk perilaku ini terlihat dari kebiasaan berbicara dengan kata-kata kasar, mudah tersinggung, cepat marah, dan kecenderungan untuk berperilaku agresif baik secara fisik maupun verbal. Selain itu, siswa juga menunjukkan pola pikir yang cenderung negatif, seperti berpikir bahwa orang lain secara sengaja memicu kemarahan mereka. Situasi

ini sejalan dengan konsep CBT yang menjelaskan bahwa tindakan seseorang dipengaruhi oleh pola pikir dan kondisi emosional yang dialami.

### **Siklus I**

Pada siklus I, dapat diketahui bahwa tujuan layanan belum sepenuhnya tercapai secara optimal. Hal ini terlihat dari hasil angket yang menunjukkan bahwa tingkat perilaku agresif siswa masih berada pada kategori sedang dengan skor 36. Meskipun demikian, terdapat indikasi adanya perubahan kearah yang lebih baik, di mana konseli mulai menunjukkan pengurangan dalam intensitas perilaku agresif tertentu serta mulai menyadari dampak dari perilaku tersebut. Perubahan yang terjadi dapat dikatakan belum signifikan, namun sudah menunjukkan adanya perkembangan awal yang positif sebagai dasar untuk intervensi lanjutan. Penggunaan teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), seperti pengendalian diri (*self-control*) dan restrukturisasi kognitif, juga sudah diterapkan, walaupun belum sepenuhnya optimal dalam membantu konseli mengubah pola pikir secara lebih mendalam. Selain itu, pengaturan waktu dan alur kegiatan sudah tergolong cukup baik, namun masih perlu disesuaikan lagi agar setiap tahap bisa berjalan lebih efektif dan maksimal.

Konseli mulai menunjukkan perubahan pada aspek sikap dan emosional, seperti mulai berusaha menahan diri ketika merasa marah. Selain itu, konseli juga memperoleh pemahaman baru mengenai hubungan antara pola pikir, perasaan, dan perilaku agresif yang selama ini dialami. Kemampuan dalam mengontrol diri mulai terbentuk, meskipun masih berada pada tahap awal dan belum stabil dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari.

Terdapat juga beberapa aspek yang sudah berjalan dengan baik, seperti penggunaan pendekatan CBT yang membantu konseli mulai memahami pola pikirnya, serta adanya keterlibatan aktif dari konseli selama sesi berlangsung. Namun demikian, masih terdapat kekurangan dalam pelaksanaan, terutama pada optimalisasi Teknik yang digunakan, sehingga perubahan yang dihasilkan belum maksimal.

Berdasarkan hasil tersebut, maka diperlukan tindak lanjut pada siklus berikutnya. Perbaikan dapat dilakukan dengan memperkuat penerapan teknik *Cognitive Behavior Therapy*, khususnya pada aspek restrukturisasi kognitif dan latihan pengendalian diri agar lebih terarah dan intensif. Selain itu metode penyampaian perlu disesuaikan agar lebih mudah dipahami oleh konseli. Penguatan (*reinforcement*) juga perlu difokuskan pada aspek-aspek yang belum optimal, seperti peningkatan motivasi dan konsistensi dalam mengontrol perilaku. Dengan demikian, diharapkan pada siklus selanjutnya dapat terjadi peningkatan yang lebih signifikan baik dari segi proses maupun hasil layanan konseling dan penurunan perilaku agresif.

### **Siklus II**

Pada siklus II, tujuan layanan telah tercapai secara optimal. Hal ini ditunjukkan oleh hasil angket evaluasi yang memperoleh skor 18 dan berada pada kategori rendah, yang menandakan bahwa perilaku agresif konseli telah mengalami penurunan yang signifikan. Jika dibandingkan dengan kondisi pada siklus I, perubahan yang terjadi bisa dibilang cukup signifikan dan menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berjalan dengan baik. Perilaku agresif yang sebelumnya sering muncul, baik secara verbal maupun fisik, sekarang sudah jauh berkurang. Dengan demikian, target perubahan perilaku dapat dikatakan telah tercapai dengan baik.

Proses konseling pada siklus II sudah berjalan lebih efektif dan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Setiap tahapan layanan dapat dilaksanakan secara sistematis dan terarah. Penerapan teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, seperti restrukturisasi kognitif, juga sudah dilakukan dengan lebih optimal dan terlihat memberikan dampak nyata terhadap perubahan pola pikir konseli. Selain itu, pengelolaan waktu dan alur kegiatan konseling sudah berjalan dengan baik, sehingga setiap tahap dapat terlaksana secara maksimal tanpa kendala yang berarti.

Keterlibatan konseli selama proses kegiatan konseling juga menunjukkan peningkatan yang sangat baik. Konseli terlihat lebih aktif di setiap sesi, sudah mulai berani berpartisipasi dalam diskusi, dan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan serta pengalaman yang dialami. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan komitmen konseli dalam mengikuti proses konseling.

Konseli menunjukkan perubahan yang signifikan, baik secara emosional maupun pemikiran. Ia kini menampilkan sikap yang lebih baik, terbukti dari kemampuannya mengelola perasaan dan tidak lagi mudah tersulut emosi negatif seperti amarah. Selain itu, konseli juga memperoleh kesadaran baru mengenai kaitan antara cara berpikir, perasaan, dan perilaku, serta mulai bisa mengarahkan pemikiran yang tidak sehat menjadi lebih rasional. Kemampuan untuk mengontrol diri juga semakin meningkat, tercermin dari penurunan frekuensi tindakan agresif dalam rutinitasnya.

Berdasarkan hasil ini, tindakan yang diberikan pada siklus II telah berhasil dan tidak memerlukan perbaikan yang mendasar. Dengan demikian, tujuan penelitian dapat dikatakan telah tercapai, yaitu adanya penurunan perilaku agresif siswa melalui layanan konseling individu dengan teknik *Cognitive Behavior Therapy*. Oleh karena itu, perubahan yang diharapkan pada penelitian ini telah tercapai secara optimal.

### SIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, layanan konseling individu dengan metode Cognitive Behavior Therapy (CBT) menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi perilaku agresif siswa kelas XI-C di SMA Katolik Karitas Tomohon. Penurunan perilaku tersebut terlihat dari perubahan hasil angket yang menunjukkan penurunan bertahap, dimulai dari kategori tinggi pada tahap pra-tindakan, lalu berkurang pada siklus I, hingga mencapai kategori rendah pada siklus II.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan CBT dapat membimbing atau membantu siswa untuk mengidentifikasi dan memodifikasi cara berpikir buruk yang memengaruhi sikap agresif mereka. Lewat tahapan konseling yang sistematis, konseli dapat memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, menjadikan mereka lebih cakap dalam mengendalikan diri dan menampilkan perilaku yang lebih baik. Ditambah lagi, aplikasi strategi seperti penataan ulang pemikiran, regulasi diri, serta pemberian imbalan turut berkontribusi dalam menolong peserta bimbingan mengatasi tantangan dengan cara yang lebih logis dan adaptif dalam keseharian. Maka dari itu, penerapan layanan konseling individu dengan memanfaatkan teknik CBT dapat menjadi salah satu pilihan yang efektif untuk menanggulangi perilaku agresif pada siswa.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti Memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan penyertaannya sehingga artikel ini dapat diselesaikan. Terimakasih disampaikan kepada Orang tua, Keluarga dan teman-teman atas doa serta dukungan yang diberikan. Penghargaan juga diberikan kepada dosen pembimbing, Ibu Prof. Dr. Meisie Lenny Mangantes, M.Pd. dan Ibu Deklay Nainggolan, S.T., M.Pd atas arahan dan bimbingan selama proses penulisan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Tuhan yang Maha Esa.

### REFERENSI

- Mangantes, M. L. . (2023). Pengaruh Kedisiplinan Belajar Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Amurang Timur Meisie L. Mangantes , Amelia Marshanda Lempoy , Rinna Y . Kasenda Program Studi Bimbingan Konseling , Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi ,. 9(November), 870–876.
- Nainggolan, D. (2023). Hubungan kontrol diri dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(7), 700–706.
- Isnaini, I., & Purnamasari, A. (2022). Cognitive Behavior Therapy Untuk Mereduksi Pikiran Negatif Pada Individu Dengan Episode Depresif Berat. *Jurnal Sudut Pandang ( JSP ) Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan*, 2(12), 30–39. <https://thejournalish.com/ojs/index.php/sudutpandang/article/view/377/261>
- Sengkey, M. (2025). Strategi Mengelola Stres Berdasarkan Teori Psikologi Modern Konstitusional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.A),172-176. 11, 172–176.
- Sulusyawati, H., & Juwanto, J. (2020). Pelatihan Layanan Konseling Individual Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v2i1.923>
- Yunalia, E. M., & Etika, A. N. N. (2020). Analisis perilaku agresif pada remaja di sekolah menengah pertama. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/10.31101/jhes.1358>
- Zubaidah, Saputra, R., Danuarta, D., & Kusuma, Y. A. (2024). Perilaku Agresivitas Pada Remaja. *Counseling AS SYAMIL Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 39–46. <https://doi.org/10.24260/as-syamil.v3i2.2658>