

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada dalam rentang usia 15 hingga 18 tahun, yang termasuk dalam fase perkembangan remaja. Masa remaja merupakan periode transisi penting dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara biologis, kognitif, maupun sosial-emosional. Pada fase ini, peserta didik cenderung mengalami ketidakstabilan emosi, perubahan sikap, dan peningkatan sensitivitas terhadap tekanan lingkungan. Tidak jarang, dalam upaya pencarian jati diri dan keinginan untuk memperoleh kemandirian, remaja menunjukkan perilaku yang berisiko, termasuk perilaku agresi (Wenzel & Beck, 2008).

Selanjutnya, Baron & Byrne, (2005) juga menjelaskan bahwa pada fase remaja, mereka mengalami berbagai perubahan dalam aspek biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Periode ini sering disebut sebagai masa "Badai dan Tekanan" (*Storm and Stress*) karena remaja mulai menunjukkan keinginan untuk mandiri dan menentukan arah hidupnya sendiri. Dalam proses pencarian identitas tersebut, remaja kerap kali terpengaruh oleh lingkungan sekitar, termasuk teman sebaya, yang dapat mendorong munculnya perilaku agresi sebagai bentuk kompensasi atas ketidakpastian diri atau rendahnya rasa percaya diri. Jika perilaku agresi tidak ditangani secara tepat, hal ini dapat menghambat proses pembentukan karakter dan berisiko menimbulkan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres kronis (Guerra et al., 2003). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk pemberian dukungan emosional, penguatan pendidikan karakter, serta pengembangan keterampilan sosial, agar remaja mampu mengelola dorongan agresi dan mengembangkan jati diri secara positif dan sehat (Duvall & Miller, 1985).

Lingkungan sekolah merupakan lingkungan sosial yang lebih luas dibandingkan dengan lingkungan di rumah atau wilayah tempat tinggal peserta didik, karena ia mencakup interaksi dengan banyak individu dan berbagai situasi sosial (Beck & Dozois, 2011). Ketidakmampuan peserta didik dalam

memecahkan masalah yang mereka hadapi dapat mendorong mereka untuk meluapkan energi mereka secara negatif, seperti melakukan tindakan agresi, ketika aktivitas yang mereka lakukan tidak sesuai dengan keinginan mereka (Deci & Ryan, 2000). Dengan demikian, lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk cara peserta didik mengatasi frustrasi dan masalah emosional mereka (Bushman & Huesmann, 2006). Fase perkembangan peserta didik terutama masa remaja, merupakan tantangan besar karena mereka sering kali dihadapkan pada kondisi yang dapat menjerumuskan mereka ke dalam perilaku yang melanggar prinsip kemanusiaan. Selama masa transisi ini, remaja mengalami dampak psikologis dan fisiologis yang signifikan, dan mereka sering kali menunjukkan perilaku berpikir pendek serta mencari solusi cepat untuk berbagai permasalahan (Chita et al., 2015). Pengaruh media sosial dan tayangan kekerasan, baik verbal maupun non-verbal, dapat memperburuk kondisi ini dan membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku merugikan (C. A. Anderson & Dill, 2000). Ketidakmampuan mereka untuk mengelola emosi dan ketidakstabilan emosional memperburuk kecenderungan ini.

Agresivitas perlu ditangani karena dapat menyebabkan dampak negatif serius, termasuk masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi, serta merusak hubungan interpersonal dengan menciptakan ketegangan dan ketidakpercayaan (Arriaga & Alonso, 2021). Di lingkungan sekolah, agresivitas verbal dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademis peserta didik (Baron & Byrne, 2005). Selain itu, agresivitas verbal yang tidak ditangani bisa berkembang menjadi kekerasan fisik, sehingga penting untuk mengelola dan mencegah eskalasi lebih lanjut (Arriaga & Alonso, 2021).

Setiap tahun terdapat kasus kekerasan peserta didik, fenomena yang sering terjadi baik antara guru dan peserta didik maupun sesama pelajar. Dalam konteks agresi, secara umum hampir terjadi setiap harinya dan berbagai macam kekerasan berupa: *Physical Aggression* (Agresi Fisik), *Verbal Aggression* (Agresi Verbal), *Anger* (Marah) dan *Hostility* (Permusuhan), yang di alami hampir pada seluruh anak, mulai dari jenjang SD – SMA (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Kasus kekerasan verbal mayoritas terjadi di tingkat pendidikan yang lebih rendah, dengan distribusi sebagai berikut: SD dan SMP masing-masing mengalami 25% kasus

kekerasan verbal, sedangkan SMA dan SMK masing-masing mengalami 18,75%. Kasus kekerasan verbal di MTs dan Pondok Pesantren masing-masing mencatat angka sebesar 6,25%. Data ini menunjukkan bahwa kekerasan verbal adalah masalah signifikan yang mempengaruhi berbagai jenjang pendidikan, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada tingkat pendidikan dasar dan menengah (Winkel & Srihastuti, 2007). Dari hal ini, dapat memberikan gambaran secara menyeluruh bahwa agresi verbal sangat rentan terjadi pada peserta didik kalangan SMP hingga SMA/SMK, yang umum dijumpai dalam lingkungan sekolah yakni: perundungan (*bullying*) dan/atau berkata kasar pada sesama teman. Maka, sesuai dengan data tersebut, masalah perilaku agresi merupakan masalah yang masih serius dikalangan peserta didik (sekolah). Apabila masalah ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus dan mendapatkan penanganan segera dari guru, terutama guru BK, maka akan menghambat perkembangan peserta didik dan dikhawatirkan mengganggu peserta didik dalam meraih prestasi yang optimal.

Agresi verbal merupakan sebuah komunikasi yang dilakukan dengan tujuan untuk menyakiti orang lain secara psikis, misalnya saat seseorang memanggil orang lain dengan nama julukan yang menyakiti hati orang tersebut. Agresi verbal dilakukan seseorang untuk menyerang konsep diri orang lain dan membuat orang tersebut menilai dirinya menjadi kurang baik. Peserta didik dengan konsep diri yang rendah biasanya ditunjukkan dengan rasa malu, minder, dan merasa berbeda dengan teman-temannya karena selalu dipanggil dengan sebutan yang buruk (Beck, 2011).

Sebagian besar remaja menganggap agresi verbal, seperti ejekan atau panggilan yang merendahkan sebagai hal yang wajar dalam pertemanan. Tetapi sebenarnya berpotensi merusak hubungan sosial sesama teman, menciptakan lingkungan sosial yang tidak sehat hingga berujung pada perkelahian akibat dari ketidaknyamanan korban agresi verbal. Data terbaru menunjukkan bahwa 40% peserta didik mengalami kekerasan verbal di sekolah, yang mempengaruhi suasana kelas dan hubungan sosial mereka (Chadijah, 2018). Lingkungan yang penuh dengan agresi verbal dapat menurunkan motivasi akademis dan menyebabkan penurunan kepercayaan diri (Mendikbud, 2014). Penanganan agresi verbal melalui

pendidikan dan intervensi yang tepat penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat (Salamun, 2018).

Menurut Dayakisni & Hudaniah, (2009) membagi agresi verbal ke dalam beberapa bentuk, yaitu: (1) Agresi verbal aktif langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain. Contoh menghina orang lain dengan kata-kata kasar, mengomel, mengumpat atau memaki. (2) Agresi verbal aktif tidak langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok dengan cara tidak berhadapan secara langsung dengan individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya. Contoh, menyebarkan berita tidak benar atau gosip tentang orang lain. (3) Agresi verbal pasif langsung, yaitu tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok pada individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dengan berhadapan secara langsung, tetapi tidak terjadi kontak verbal secara langsung. Misalnya, menolak bicara atau bungkam. (4) Agresi verbal pasif tidak langsung, adalah tindakan agresi verbal yang dilakukan oleh individu atau kelompok pada individu atau kelompok lain yang menjadi targetnya dan tidak terjadi kontak verbal secara langsung.

Perilaku agresi verbal, seperti penggunaan kata-kata kasar, telah menjadi fenomena umum di sekolah. Agresi verbal ini dapat mengurangi motivasi akademis dan meningkatkan stres serta masalah emosional (Rusmana, 2009). Oleh karena itu, penting untuk menerapkan intervensi yang efektif untuk menciptakan suasana sekolah yang lebih positif (Taylor, 2009). Hal ini sejalan dengan penjelasan Koordinator guru BK SMA Negeri 1 Bekasi, bahwa agresi verbal yang dilakukan oleh peserta didik adalah berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku di sekolah seperti berbahasa kasar, menghina, mengumpat atau memaki, bertengkar, mengejek, marah-marah, mengolok, mengkritik kejam dan berteriak. Perilaku-perilaku ini menciptakan suasana yang tidak nyaman di lingkungan sekolah, merusak hubungan sosial antar peserta didik, dan dapat menurunkan motivasi akademis. Perilaku peserta didik yang seperti ini merupakan perilaku yang buruk di sekolah. Hasil wawancara dengan salah satu guru BK SMA Negeri 1 Bekasi tentang perilaku agresi verbal di sekolah juga diperkuat oleh catatan kasus yang menunjukkan berbagai bentuk bahasa kasar dan perilaku negatif yang sering

terjadi. Semua bentuk agresi verbal ini berdampak negatif pada kesejahteraan emosional peserta didik dan proses belajar, menekankan pentingnya intervensi yang efektif atau berpengaruh untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan mendukung.

Dalam beberapa tahun terakhir, agresi verbal di kalangan peserta didik telah meningkat, dipengaruhi signifikan oleh kemajuan teknologi dan akses bebas ke media sosial yang menampilkan konten kekerasan. Kondisi ini tercermin di SMA Negeri 1 Bekasi, di mana peserta didik sering terlibat dalam perilaku berkata kasar terhadap teman sebayanya. Masalah perilaku agresi verbal merupakan masalah yang masih serius di SMA Negeri 1 Bekasi. Sekolah juga telah menerapkan berbagai intervensi untuk mengatasi agresi verbal peserta didik, seperti peneguran, bimbingan klasikal, pemanggilan orangtua sebagai bentuk mediasi penyelesaian konflik dan *punishment*. Meskipun sekolah telah mencoba berbagai langkah untuk mengatasi masalah ini, hasil yang dicapai belum optimal. Melihat kondisi ini penting untuk adanya upaya penerapan atau intervensi pendekatan secara khusus yang lebih efektif untuk mengatasi dan mereduksi agresi verbal di kalangan peserta didik.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mereduksi perilaku agresi verbal pada peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi adalah melalui penerapan panduan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). CBT merupakan pendekatan yang menekankan pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta bertujuan membantu individu mengidentifikasi pola pikir yang tidak adaptif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan rasional. Melalui panduan yang sistematis, konseling CBT memberikan arah yang jelas bagi guru BK dalam membimbing peserta didik mengenali sumber agresi verbal dan mengembangkan keterampilan emosional serta perilaku yang lebih positif dalam menghadapi situasi sosial. Dengan pendekatan ini, CBT menjadi salah satu strategi efektif dalam mendukung pengurangan perilaku agresi secara verbal di lingkungan sekolah (Dwi et al., 2020).

Dibuktikan dengan adanya penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat membantu mengatasi perilaku agresi di kalangan peserta didik. Studi terbaru misalnya, penelitian oleh Kliewer & Schulz,

(2020) menemukan bahwa CBT berhasil mengurangi frekuensi agresi verbal dan meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada remaja dengan gangguan perilaku. Arriaga & Alonso, (2021) melaporkan bahwa program CBT di sekolah dapat menurunkan perilaku agresi dan meningkatkan keterampilan sosial serta pemecahan masalah. Sukhodolsky & Scahill, (2022) menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi agresi verbal pada peserta didik dengan gangguan spektrum autisme dan meningkatkan keterampilan komunikasi yang positif. Maynard & Knight, (2023) menemukan bahwa CBT di sekolah menengah dapat mengurangi perilaku agresi dan meningkatkan keterampilan interpersonal dan pengelolaan emosi. Terakhir, Zhang & Wang, (2024) melaporkan bahwa penerapan CBT di sekolah mengurangi agresi verbal dan meningkatkan keterampilan coping pada peserta didik yang sering terlibat dalam konflik.

Berdasarkan penemuan para peneliti terdahulu, bahwa benar *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang telah terbukti efektif dalam menangani perilaku agresi, termasuk agresi verbal pada remaja. CBT berfokus pada pengubahan pola pikir negatif dan penguatan keterampilan sosial melalui pendekatan yang sistematis dan terstruktur. Penerapan buku panduan konseling CBT memungkinkan peserta didik untuk mengenali pemicu emosional, meningkatkan kontrol diri, serta merespons situasi konflik secara lebih tenang dan adaptif. Selain membantu mereduksi perilaku agresi, pendekatan ini juga mendorong terciptanya komunikasi yang lebih sehat, membangun ketahanan emosional, dan memperkuat hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah. Panduan konseling CBT memberikan arah intervensi yang jelas bagi guru BK dalam membantu peserta didik menghadapi situasi interpersonal yang menantang secara konstruktif. Berbagai penelitian mendukung efektivitas pendekatan ini, seperti yang disampaikan oleh Beck, (2011), Hofmann et al., (2012), dan Dobson & Dozois, (2019), bahwa CBT mampu menurunkan intensitas perilaku agresi melalui perubahan cara individu memaknai dan merespons situasi yang menimbulkan konflik.

Selain melalui pendekatan *terapeutik* lainnya, perilaku agresi verbal pada peserta didik dapat direduksi secara efektif melalui penerapan buku panduan konseling individu. Buku panduan ini dirancang untuk memberikan arahan yang

jelas dalam proses konseling, dengan memanfaatkan berbagai metode seperti penguatan positif, pengendalian diri, pengelolaan emosi, serta perubahan respons terhadap stimulus yang memicu konflik. Konseling individu merupakan proses interaksi interpersonal yang dinamis antara peserta didik dan guru BK atau konselor sekolah, yang bertujuan membantu peserta didik mengenali masalah, mengekspresikan diri, dan mengembangkan pemahaman serta penerimaan diri. Melalui komunikasi langsung dan hubungan konseling yang supportif, peserta didik diarahkan untuk membangun kesadaran terhadap perilaku agresi yang muncul, serta memperoleh keterampilan untuk merespons situasi secara lebih tenang, adaptif, dan bertanggung jawab. Buku panduan konseling ini juga menjadi alat bantu penting bagi guru BK dalam mengintervensi perilaku agresi secara sistematis dan profesional di lingkungan sekolah. Dengan pendekatan ini, peserta didik dapat belajar perilaku yang lebih baik dan mengelola emosi mereka dengan cara yang konstruktif, yang pada akhirnya dapat mengurangi perilaku agresi verbal (Affandi, 2017). Aktivitas layanan konseling individu juga diharapkan dapat dicoba dengan sebaik-baiknya serta berpengaruh, sehingga mampu menggapai tujuan yang diharapkan. Oleh sebab itu, dibutuhkan suatu metode dalam penerapan konseling individu.

Banyak metode yang digunakan untuk mereduksi agresi yang sudah pernah dilakukan oleh para peneliti dan ahli sebelumnya dalam bidang bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu konseli/klien dalam permasalahan harga diri dengan memfokuskan pada aspek kognitif dan perilaku, di antaranya, yaitu: Untuk Mengatasi Agresi Verbal Peserta Didik, beberapa pendekatan intervensi yang efektif meliputi pemberian dukungan emosional dari guru dan orang tua, konseling kognitif perilaku (CBT) berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam CBT, guru BK membantu konseli mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang dapat memengaruhi emosi dan tindakan mereka. Metode ini lebih terstruktur dan sering kali melibatkan tugas atau latihan antara sesi untuk memperkuat pembelajaran untuk mengatasi masalah pribadi secara mendalam. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengelolaan emosi dan komunikasi yang lebih konstruktif (Guindon, 2010).

Menurut Guindon, (2010), konseling CBT terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah perilaku, termasuk agresi verbal. Asumsi dasar dari konseling CBT adalah bahwa perilaku individu yang tampak (*overt behavior*) dipengaruhi oleh proses kognitif yang mendasarinya. Artinya, perubahan perilaku tidak hanya difokuskan pada pengendalian tindakan itu sendiri, tetapi juga pada perubahan distorsi kognitif yang menyebabkan perilaku tersebut. Dengan demikian, konseling CBT bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang berkontribusi pada agresi verbal, sehingga membantu peserta didik untuk mengatasi dan mereduksi perilaku agresi secara efektif.

Dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), keyakinan individu berperan penting dalam mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Pada peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi, keyakinan bahwa tindakan agresi verbal adalah kebiasaan yang tidak perlu dipermasalahkan dapat memperkuat perilaku tersebut. CBT mengidentifikasi dan menantang keyakinan seperti ini, yang sering kali berupa distorsi kognitif, dan membantu individu menyadari bahwa pola pikir tersebut dapat merugikan. Dengan menerapkan CBT, peserta didik diajarkan untuk mengubah keyakinan yang tidak produktif ini dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku agresi dan meningkatkan interaksi sosial mereka. Dalam konteks *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), pemahaman bahwa individu dapat mengendalikan dan mengubah perilaku mereka baik positif maupun negatif sangat penting. Komalasari et al., (2016) menekankan bahwa individu memiliki kemampuan untuk memengaruhi perubahan perilaku pada diri mereka sendiri dan orang lain. Dengan memahami bahwa perubahan dimulai dari keyakinan internal, peserta didik dapat lebih mudah mengubah perilaku mereka dan berinteraksi secara lebih positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Yahya & Egalia, (2016) menunjukkan bahwa penerapan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) secara signifikan mampu menurunkan perilaku agresi peserta didik. Rata-rata skor agresi sebelum mendapatkan layanan konseling CBT tercatat sebesar 115,5, sedangkan setelah mengikuti sesi konseling, skor tersebut menurun menjadi 68,5. Hal ini menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mereduksi perilaku agresi pada peserta didik kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung. Dukungan temuan serupa juga

ditunjukkan dalam penelitian Affandi, (2017) yang berjudul “Pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam Memperkuat Empati pada Remaja dengan Perilaku Agresi”. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat agresivitas remaja setelah menerima CBT lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Melalui perhitungan nilai partial *eta squared* ( $\eta^2$ ), diketahui bahwa CBT memberikan kontribusi sebesar 23,7% dalam penurunan perilaku agresi. Ini berarti hampir seperempat dari perbaikan perilaku agresi remaja dapat dijelaskan oleh pelaksanaan CBT, yang menegaskan efektivitas terapi ini dalam mengurangi agresi verbal dan meningkatkan kontrol diri serta empati di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa perilaku agresi verbal pada peserta didik umumnya muncul akibat kurangnya kemampuan dalam mengendalikan diri, terutama saat berinteraksi dengan teman sebaya. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan intervensi yang relevan untuk mengatasi permasalahan ini karena menekankan pada peran kognisi dalam membentuk perilaku. Melalui pendekatan ini, individu dibantu untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyelaraskan pikiran, perasaan, serta tindakan mereka agar lebih adaptif. Salah satu bentuk pelaksanaannya adalah melalui layanan konseling individu, di mana peserta didik diberi ruang untuk memahami pemicu emosional dan belajar mengelola respons secara lebih rasional. Berdasarkan relevansi pendekatan tersebut dengan kondisi peserta didik saat ini, penelitian ini menggunakan konseling CBT sebagai upaya untuk mereduksi perilaku agresi verbal. Lebih lanjut, penelitian ini diarahkan pada pengembangan buku panduan konseling CBT, yang diharapkan dapat menjadi kontribusi nyata bagi guru BK dan orang tua dalam menangani perilaku agresi secara sistematis di lingkungan SMA Negeri 1 Bekasi. Namun, untuk penggunaan buku panduan ini, guru BK akan dilatih terlebih dahulu oleh peneliti.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi yang sedang mengalami agresi verbal.
2. Belum adanya penanganan yang tepat dari guru BK mengenai masalah agresi verbal yang dialami oleh peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi.

3. Belum adanya buku panduan layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk mereduksi agresi verbal yang dialami oleh peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi.

### C. Pembatasan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, penelitian ini membatasi fokus pada “Pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Agresi Verbal Peserta Didik SMA Negeri 1 Bekasi”. Pembatasan ini memastikan bahwa penelitian akan mengkaji secara khusus bagaimana Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk Mereduksi Agresi Verbal di kalangan peserta didik di jenjang tersebut.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan penelitian di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Pengembangan Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Agresi Verbal Peserta Didik SMA Negeri 1 Bekasi?”. Adapun sub-rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengembangan panduan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi dalam mengatasi agresi verbal?
2. Bagaimana kelayakan isi dan tampilan panduan konseling CBT berdasarkan penilaian ahli materi dan ahli media?

### E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan panduan konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang valid, praktis, dan efektif dalam mereduksi perilaku agresi verbal peserta didik di SMA Negeri 1 Bekasi. Secara khusus, tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi kebutuhan peserta didik dan guru BK atau konselor sekolah terhadap buku panduan konseling untuk menangani agresi verbal.
2. Menyusun dan mengembangkan panduan konseling CBT yang sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA.

3. Mengetahui kelayakan buku panduan dari aspek isi dan tampilan berdasarkan penilaian ahli materi, ahli media, dan guru BK SMA Negeri 1 Bekasi.

## **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu pendidikan dan bimbingan konseling, yaitu dengan inovasi pengembangan Buku Panduan Konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Untuk Mereduksi Agresi Verbal Peserta Didik SMA Negeri 1 Bekasi.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk peneliti selanjutnya, yang akan meneliti agresi verbal yang dialami peserta didik. Selain itu, buku panduan ini dapat dijadikan rujukan oleh guru BK dalam mengatasi agresi verbal yang di alami oleh peserta didik dengan menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

## **G. State Of The Art Penelitian**

Penelitian mengenai agresi verbal di kalangan remaja, khususnya peserta didik tingkat SMA, telah menjadi perhatian dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling. Berbagai studi menunjukkan bahwa agresi verbal tidak hanya berdampak pada korban, tetapi juga dapat menghambat perkembangan sosial-emosional pelaku dan menciptakan lingkungan belajar yang tidak kondusif. Dalam upaya penanganan perilaku tersebut, pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) telah terbukti efektif dalam berbagai konteks intervensi psikologis, termasuk pengelolaan emosi, pengendalian impuls, dan modifikasi perilaku bermasalah.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam mengatasi berbagai permasalahan psikologis yang dialami remaja, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresi. Penelitian oleh Salamun, (2018) menunjukkan bahwa penerapan konseling individu intervensi CBT terbukti efektif dalam menurunkan intensitas perilaku agresi pada peserta didik. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian yang

dilakukan oleh Rustiawati et al., (2022) pada tahun yang sama. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa konseling individu yang berfokus pada aspek fisik, verbal, kemarahan, dan permusuhan (*hostility*) memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan perilaku agresi verbal di kalangan remaja. Temuan-temuan ini memperkuat landasan penggunaan pendekatan CBT sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi perilaku menyimpang, khususnya agresi verbal, sebagaimana juga diuraikan dalam buku panduan ini. Tidak hanya di Indonesia, tetapi penelitian Internasional juga mengonfirmasi temuan serupa. Wang et al., (2023) dalam studi longitudinal mereka menunjukkan bahwa efek jangka panjang CBT dapat mengurangi agresi verbal, serta meningkatkan kemampuan pengelolaan konflik di kalangan individu. Penelitian lain oleh Vega et al., (2021) juga menyoroti bagaimana CBT dapat mengurangi agresi verbal pada remaja, dengan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan komunikasi mereka.

Penelitian sebelumnya pada tahun 2020 juga memberikan hasil yang konsisten. Nur Tati serta Miftahul Jannah menemukan bahwa konseling individu dengan pendekatan CBT sangat efektif dalam menurunkan perilaku agresi peserta didik dan remaja. Penelitian oleh Kliewer & Schulz, (2020) juga mendukung hasil ini, dengan temuan bahwa CBT berhasil menurunkan agresi verbal dan meningkatkan keterampilan sosial remaja.

Selain itu, Brown & Adams, (2021) menegaskan bahwa CBT tidak hanya efektif dalam mengatasi perilaku agresi verbal, tetapi juga memperbaiki hubungan sosial di kalangan remaja. Patel & Singh, (2019) serta Miller & Carter, (2019) menemukan bahwa intervensi CBT dapat menurunkan agresi verbal secara signifikan dan sekaligus meningkatkan empati serta keterampilan pengelolaan emosi pada remaja. Selain itu, panduan yang tersedia umumnya bersifat generik dan tidak berbasis kebutuhan aktual di lapangan. Padahal, pengembangan intervensi yang kontekstual dan berbasis kebutuhan spesifik pengguna sangat penting untuk meningkatkan efektivitas dan keberhasilan program. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengembangkan panduan konseling berbasis CBT yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik SMA Negeri 1 Bekasi, serta divalidasi melalui proses uji pakar dan uji lapangan.