



## Konseling Individu Dengan Teknik *Thought Stopping* Dalam Mengatasi Perilaku Agresif

Dwi Rahmawati, Suryati, Zhila Jannati  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  [dwi003551@gmail.com](mailto:dwi003551@gmail.com)

### ABSTRACT

Aggressive behavior can cause conflicts, fights, acts of violence and also make relationships with other people worse. This study aims to determine the description of aggressive behavior on client N at the Ar Rahman Drug Rehabilitation Center. This research uses a qualitative approach and case study method. Data collection techniques in this study are observation, interviews and communication. Data analysis techniques in this study are pattern matching, explanation and time series analysis. The subjects of this study were client "N", client "N"'s friends and addiction counselor. The results of this study are: (a) an overview of the aggressive behavior experienced by client "N" seen from four aspects, namely the first on the physical aggression aspect in which Client N does not beat, push, kick, even pinch, the second on the verbal aggression in which client N rejects orders and advice given to him. Third, in the aspect of hostility, client N has a sense of injustice within him, and finally in the aspect of anger, where Client N easily gets annoyed with other people. (b) the implementation of individual counseling using the tough stopping technique was carried out in four meetings with three stages, namely the initial stage, the middle stage and the final stage, and (c) the description of aggressive behavior after the implementation of individual counseling using the tough stopping technique, namely the client's physical aggression aspect N can act more calmly, can maintain attitude in the surrounding environment. In the verbal aggression aspect, client N feels more relaxed in dealing with other people, begins to accept advice or invitations from someone. In the aspect of hostility, client N feels the pain has diminished and also focuses his mind on being calmer, able to think better, longer for the future and his future, trying to forgive. And lastly, the client N aspect begins to be able to control the frustration that occurs and is much calmer between his mind and heart.

**Key words:** *Individual Counseling, Thought Stopping Techniques, Aggressive Behavior*

### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

August 08, 2023

Revised

October 31, 2023

Accepted

December 13,

2023

How to cite

Rahmawati, D., Suryati, Jannati, Z. (2023). Konseling Individu Dengan Teknik Thought Stopping Dalam Mengatasi Perilaku Agresif. *Journal of Society Counseling*. 1(3).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access

article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

### PENDAHULUAN

Menjalin hubungan dengan individu lain merupakan bagian yang tidak pernah lepas dari keseharian manusia. Dalam hal ini, setiap manusia harus dapat menyesuaikan diri dengan baik

dilingkungan sekitarnya. Mereka harus mampu menciptakan keharmonisan dan keselarasan hidup sehingga mereka akan disukai oleh orang lain. Individu akan mudah diterima di lingkungan sekitar apabila ia mampu mengenali dan memahami lingkungannya serta mampu berbuat baik dengan orang lain.

Namun kadang, sebagai individu tidak dapat berperilaku baik dengan orang lain atau bahkan sebagian individu sering melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan atau menyakiti orang lain, salah satunya adalah perilaku agresif. Secara singkat, agresif adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain (Karneli, 2018). Perilaku agresif merupakan perasaan marah atau tindakan kasar akibat kekecewaan atau kegagalan dalam mencapai pemuasan atau tujuan, yang dapat diarahkan kepada perbuatan sifat atau nafsu menyerang sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat (Ashidiq, K, 2019). Menurut Murray, agresif adalah suatu cara untuk melawan dengan sangat kuat, berkelahi, melukai, menyerang membunuh, atau menghukum orang lain (Hutomo, 2017). Jadi dapat dipahami bahwa, perilaku agresif adalah segala bentuk perilaku yang dapat menyakiti seseorang baik secara fisik maupun mental atau secara verbal dan merugikan atau menimbulkan korban pada pihak lain.

Adapun ciri ciri yang mengidentifikasi bahwa seorang memiliki perilaku agresif yaitu yang pertama adalah adanya perilaku menyerang (Yahya, 2016). Perilaku agresif bertujuan untuk menyakiti hati atau merusak barang sehingga perilaku tersebut tidak dapat diterima secara sosial, sering marah-marah tanpa alasan yang jelas, di mana pelaku marah-marah dengan penuh emosi dengan alasan yang tidak jelas, munculnya sikap permusuhan di mana individu melakukan perkelahian dengan orang (Pujiastuti, H, 2023). Jadi, dapat dipahami bahwa ciri ciri dari perilaku agresif di antaranya adalah adanya tujuan atau niat untuk menyerang seseorang dengan tujuan mencelakakan korban, adanya emosi moral tanpa alasan yang jelas serta melakukan perkelahian dengan orang lain.

Anak yang cenderung memiliki perilaku agresif akan berdampak negatif baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. Menurut Hawadi, dampak dari perilaku agresif bagi diri sendiri yaitu akan dijauhi oleh teman-temannya dan memiliki konsep diri yang buruk. Anak akan dicap sebagai anak yang nakal sehingga membuatnya merasa kurang aman dan kurang bahagia (Saraswati, F. I, 2023). Di sisi lain, dampak perilaku agresif bagi lingkungan, yaitu dapat menimbulkan ketakutan bagi anak-anak lain dan akan menciptakan hubungan sosial yang kurang sehat dengan teman sebayanya. Selain itu, dapat mengganggu ketenangan lingkungan karena biasanya anak yang berperilaku agresif memiliki kecenderungan untuk merusak sesuatu disekitarnya (Mustakim, M, 2019). Dengan demikian, maka dapat dipahami bahwa perilaku agresif berdampak sangat buruk karena dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Anak-anak lain akan merasa terancam dengan kehadiran dari individu yang agresif karena mereka takut akan disakiti dan dilukai olehnya. Oleh karena itu, seseorang yang berperilaku agresif akan dijauhi oleh temannya sehingga ia memiliki masalah dalam hubungan sosialnya yang baik dengan orang lain.

Di dalam Islam, perilaku agresif merupakan salah satu bentuk perbuatan dosa. Allah SWT tidak memperbolehkan umatnya saling menyakiti satu sama lain. Dalam al-Qur'an surat al-Ahzab ayat 58 Allah SWT telah berfirman yang berbunyi:

وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا

مُبِينًا ﴿٥٨﴾

Artinya: “Dan orang-orang yang menyakiti orang-orang yang mukmin dan mukminat tanpa kesalahan yang mereka perbuat, Maka Sesungguhnya mereka telah memikul kebohongan dan dosa yang nyata”. (Shihab, M. Q, 2020)

Mencela seorang yang beriman dan menodai kehormatan yang diperintahkan oleh Allah untuk dihormati. Maka dari itu, mencela seorang yang beriman mengharuskan (mengakibatkan) hukum dera (*ta'zir*) sesuai dengan kondisi orang Mukmin yang disakiti itu dan ketinggian kedudukannya. Jadi, mendera orang yang mencaci sahabat itu lebih keras, dan mendera orang yang mencaci ulama atau ahli agama itu lebih besar daripada mencaci selain mereka”.

Selain itu, Rasulullah SAW juga memerintahkan kita sebagai umat Islam untuk selalu menjaga lisan dan tangannya supaya tidak menyakiti orang lain. Hal ini dapat dilihat dalam hadis yang berbunyi sebagai berikut:

*"Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi Saw. yang telah bersabda: Orang yang kuat itu bukanlah karena jago gulat, tetapi orang kuat ialah orang yang dapat menahan dirinya di kala sedang marah."* (HR Bukhari dan Muslim). (Shihab, M. Q, 2020)

Dari observasi awal yang dilaksanakan oleh peneliti didapatkan bahwa klien “N” berperilaku agresif didalam kesehariannya. Hal tersebut dapat dilihat dari keseharian klien “N” selama di pusat rehabilitasi narkoba di mana klien “N” merasa mudah tersinggung dengan kalimat kalimat yang sensitif yang dilontarkan orang lain, pernah mengancam seseorang, tidak bisa menerima nasihat ajakan yang diberikan orang lain dan juga klien “N”, tidak mau di perintah oleh orang lain, sering melanggar aturan yang ada sehingga membuat klien “N” sering mendapatkan hukuman karena melanggar peraturan yang ada di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman, mudah merasa sakit hati akan perlakuan orang lain terhadap dirinya, mudah merasa kesal dan sulit mengontrol amarah, tidak mau dikritik dan selalu menganggap dirinya selalu benar sehingga klien “N” tidak mau menerima pendapat orang lain

Berdasarkan permasalahan yang ada, perlu diadakannya upaya layanan konseling untuk dapat mengatasi perilaku agresif yang dialami klien “N”. Adapun layanan yang dapat diberikan adalah konseling individu. Konseling individu atau disebut juga dengan konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli (siswa) (Wijaya, F, 2017). Konseli mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologis Menurut Luddin, layanan konseling individual merupakan layanan konseling dalam rangka membantu individu membahas dan mengentaskan masalah yang dialaminya dengan bertatap muka secara langsung dengan pembimbing (Mairani, B, 2021). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa layanan konseling individu adalah pelaksanaan pemberian bantuan yang telah direncanakan oleh konselor kepada klien yang mengalami masalah dengan cara wawancara dan bertatap muka langsung dengan tujuan agar teratasinya masalah yang sedang dihadapi oleh klien “N”. Tujuan layanan konseling individual adalah agar peserta didik memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga peserta didik mampu mengatasinya (Putra, 2015).

Dalam pelaksanaan konseling individu, terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan, salah satunya adalah teknik *Thought Stopping*. *Thought Stopping* adalah contoh teknik psikoterapi perilaku kognitif yang dapat digunakan untuk membantu klien mengubah proses berpikir mereka (Twistiandayani, 2017). Dalam praktiknya, terapi ini menggunakan berbagai variasi membantu seseorang untuk mencoba dan menghentikan pikiran-pikiran yang mengganggu dengan pertimbangan penuh. Strategi berhenti berpikir (*Thought Stopping*) ini digunakan untuk membantu ketidakproduktifan seseorang atau kalahnya pikiran dan gambaran-gambaran dari diri sendiri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran-kesadaran negatif tersebut. Berhenti berpikir seringkali ditunjukkan untuk konseli yang terlalu terpaku dengan kejadian-kejadian masa lalu yang tidak dapat diubah (Rofiq, 2012). *Thought Stopping* sering digunakan untuk masalah obsesi, dan pikiran-pikiran fobik, termasuk preokupasi seksual, hipokondriasis, pikiran gagal, pikiran ketidakmampuan seksual, ingatan obsesif. Selain itu teknik ini juga digunakan mengurangi pikiran negatif diantaranya mengurangi pikiran negatif tentang diri sendiri, merokok, NAPZA, dan halusinasi visual dan auditorik, dan imsonia (Bradley). Dengan adanya konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* diharapkan agar klien tidak berperilaku agresif yang dapat merugikan orang lain sehingga ia dapat berhubungan baik dengan orang lain dalam rangka mengembangkan diri dengan baik. Berdasarkan permasalahan yang telah di paparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengatasi perilaku agresif bagi Klien N di Pusat Rehabilitasi Narkoba Palembang”.

## **METODE**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif dilakukan berkaitan pengumpulan data pada suatu latar alamiah, menggunakan metode alamiah dan dilakukan peneliti yang tertarik secara alamiah (Moleong, L. J, 2007). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kasus. Menurut Mulyana, studi kasus adalah uraian dan penjelasan komperenship mengenai berbagai aspek seorang individu, suatu kelompok, suatu organisasi (komunitas), suatu program, atau suatu situasi sosial (Noor, J, 2011). pengumpulan sumber data, peneliti melakukan pengumpulan sumber data primer dan sekunder. Dalam penelitian menggunakan cara Observasi, Wawancara dan Dokumentasi. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam analisis data selama di lapangan menggunakan model Robert K. Yin. Analisis data yang dijelaskan oleh Robert K. Yin terdapat 3 teknik analisis data yaitu perjodohan pola, eksplanasi data dan analisis deret waktu (Sunarko,2022).

Lokasi penelitian ini akan di laksanakan di Pusat rehabilitasi Narkoba Arrahman Palembang di Jl Tegal binangun komplek Ponpes Ar Rahman, RT.35/RW.10, Plaju Darat, Kec. Plaju, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30126.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran perilaku agresif pada klien “N” di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar rahman Palembang sebelum diterapkannya konseling individu dengan teknik *Thought Stopping***

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan konselor kepada klien N pada penelitian ini adalah yang pertama terdapat pada aspek *Verbal Aggression* (agresif verbal) yang dimana klien melakukan penolakan terhadap perintah maupun nasihat yang diberikan kepadanya, awalnya memang klien “N” menerima nasihat yang diberikan orang lain kepadanya akan tetapi nasihat tersebut tidak pernah dilakukan sehingga mengakibatkannnya mendapatkan hukuman. Kedua pada

aspek *Hostility* (permusuhan), klien “N” mempunyai rasa ketidakadilan didalam dirinya terutama yang dilakukan orang terdekatnya, seperti memasukkannya kepusat rehabilitasi narkoba. Klien N merasa dirinya diasingkan keluarganya dikarenakan berdampak pada reputasi keluarganya yang memburuk, sehingga pada saat klien “N” masuk untuk pertama kalinya kedalam rehabilitasi narkoba arrahaman klien “N” telah mempunyai aspek *Hostility* (permusuhan)

Dalam Islam semua agama selalu mengajarkan umatnya untuk selalu berkasih sayang, persaudaraan, menyuruh berlaku adil, dan berbuat kebaikan bukan mengajarkan kekerasan. Al-Qur’an surat an-Nahl ayat 90 Allah SWT telah menjelaskan dalam firman-Nya yang berbunyi:

*“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) Berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran”* (Shihab,2020).

Oleh sebab itu, Islam sangat tidak memperbolehkan umat manusia berperilaku agresif. Karena, selain dapat menyakiti orang lain, hal tersebut juga dapat membahayakan diri pelaku sendiri. Namun meskipun agama sudah memberikan aturan yang jelas, bentuk perilaku agresif masih saja terjadi dan sering dilakukan oleh manusia.

### **Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengatasi perilaku agresif pada klien “N”**

Pelaksanaan teknik *Thought Stopping* pada klien “N” berjalan dengan baik. Tahapan – tahapan yang dilakukan dengan teknik *Thought Stopping* pada tahap awal adalah pengambilan data diri klien yang berguna untuk memudahkan proses konseling yang terjadi. Pada proses pengambilan data peneliti melakukan perkenalan diri terlebih dahulu agar proses pelaksanaan konseling merasa lebih tenang dan santai.setelahnya peneliti memberitahukan maksud dan tujuannya dilakukannya proses pelaksanaan konseling dan juga dapat lebih mengenal atau mengetahui lebih dalam tentang klien “N”. Selain itu pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi pikiran yang positif dengan cara peneliti peneliti menyanyakan beberapa hal tentang perasaan yang klien “N” rasakan pada saat pertama kali masuk ke Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar rahman, bagaimana klien “N” menyesuaikan dirinya pada saat berinteraksi dilingkungan barunya. Selain itu juga peneliti dapat mengetahui pula faktor apa saja yang membuat klien N berperilaku agresif pada saat berada direhab. Salah satunya klien “N” merasa kecewa akan keluarga besarnya yang telah membohonginya dan juga susah beradaptasi dilingkungan yang sangat berbeda dari lingkungan yang sebelumnya.

Menurut Nursalim, teknik *Thought Stopping* merupakan teknik yang digunakan untuk membantu ketidak mampuan seseorang dalam mengontrol pikiran dan gambaran-gambaran dari diri dengan cara menekan atau menghilangkan kesadaran- kesadaran negatif tersebut (Nursalim, M, 2013). Pada saat inilah peneliti berperan dalam membantu mengatasi permasalahan yang sedang klien N rasakan dengan menyimpulkan permasalahan yang terjadi sehingga membantu mengontrol pola pikir klien “N” dari hal hal yang negatif dengan cara menekan atau menghilangkan pikiran pikiran negatif menjadi pikiran yang positif.

Tahapan evaluasi dimana dalam tahap ini konseli mengevaluasi kembali pelaksanaan konseling individu yang dilakukan pada tahap pertama sampai tahap ketiga yang berguna untuk mengetahui apa saja yang mungkin belum dibahas atau ditindaklanjuti sehingga pada proses pelaksanaan konseling yang berakhir maka permasalahan klien N dapat berangsur menghilang. Pada tahap keempat proses pelaksanaan konseling dengan teknik *Thought stopping* peneliti menyimpulkan kembali permasalahan yang terjadi pada klien “N” yaitu perilaku agresif yang

dimana penggunaan teknik *Thought Stopping* tersebut dapat membantu permasalahan perilaku agresif secara bertahap.

### **Gambaran perilaku agresif pada klien “N” setelah pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Thought Stopping***

Pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* berjalan sesuai dengan tahapan tahapan yang ada. Terbukti adanya perbedaan sifat dan sikap klien “N” sebelum dan sesudah proses pelaksanaan konseling. setelah pelaksanaan teknik yang dilakukan peneliti pada aspek *Physical Aggression* (agresif fisik) berupa sering memukul,menendang, mendorong bahkan mencubit orang lain klien N bisa bertindak lebih tenang, bisa menjaga sikap dilungkungan sekitar, bisa membedakan hal buruk dan baik. Pada aspek *Verbal Aggression* (agresif verbal) berupa senang mencaci, senang mengancam, sering melakukan penolakan terhadap perintah, ajakan ataupun nasihat klien “N” merasa lebih santai dalam menghadapi orang lain, bisa berfikir lebih tenang, mulai menerima nasihat, atau ajakan dari seseorang. Pada aspek *Hostility* (permusuhan) berupa mudah merasa sakit hati, merasakan ketidakadilan dari orang lain, mempunyai rasa benci, dan mempunyai niat untuk balas dendam, klien “N” merasa sudah berkurang rasa skait hati dan juga memfokuskan pikirannya agar lebih tenang sehingga lebih cepat untuk keluar dari rehab, bisa berfikir lebih baik, lebih panjang untuk kedepannya dan masa depannya, tidak difokuskannya untuk membalas dendam dan berusaha untuk memaafkan.

Dan terakhir pada aspek *Anger* (kemarahan) setelah dilakukannya proses konseling individu klien N mulai bisa untuk mengontrol kekesalan yang terjadi, lebih bisa mengaatur emosi ataupun marah dan jauh lebih tenang anantara pikiran dan hatinya.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Konseling individu dengan teknik *Thought Stopping* dalam mengatasi perilaku agresif (studi kasus pada klien N di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman)”, maka dapat disimpulkan bahwa:

Gambaran perilaku agresif yang dialami pada klien N sebelum dilakukannya konseling individu. Aspek *physical aggression* (agresif fisik), *verbal aggression* (agresif verbal), *hostility* (permusuhan) dan juga *anger* (kemarahan). Yang pertama terdapat pada aspek *physical aggression* (agresif fisik) yang dimana pada aspek tersebut Klien N tidak melakukan pemukulan, mendorong, menendang, bahkan mencubit orang lain terlebih dahulu itu menandakan bahwa klien N tidak memenuhi perilaku agresif pada aspek *physical aggression*. kedua pada aspek *verbal aggression* (agresif verbal) yang dimana klien mengakui bahwasanya dia melakukan penolakan terhadap perintah maupun nasihat yang diberikan kepadanya,. Ketiga pada aspek *hostility* (permusuhan), klien N mempunyai rasa ketidakadilan didalam dirinya terutama yang dilakukan orang terdekatnya, yang terakhir pada aspek *anger* (kemarahan) yang dimana Klien N memang merasakan mudah merasa kesal kepada orang lain yang akhirnya berdampak pada sulitnya mengendalikan amarahnya sehingga klien N juga mempunyai perilaku agresif pada aspek *anger* (kemarahan).

Pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi perilaku agresif pada Klien N. Pada pertemuan pertama peneliti harus bisa membangun rasa nyaman sebelum dilakukannya proses konseling agar tidak adanya kendala saat proses tanya jawab yang akan dilakukan oleh peneliti nantinya, setelah itu penetili menjelaskan tujuan serta alasan apa yang membuat peneliti melakukan proses konseling serta menjelaskan tahap tahapan yang akan dilakukan pada proses konseling kepada klien N. Pada pertemuan kedua ini, peneliti harus melakukan penilaian atas

masalah klien sehingga nantinya peneliti dapat mengarahkan permasalahan klien dengan cara peneliti mencari tau dan bertanya kepada klien N tentang apa yang terjadi, Diakhir proses konseling yang berlangsung peneliti dan juga klien harus menyepakati pelaksanaan konseling berikutnya mau dilaksanakan dihari apa. Pada pertemuan ketiga pelaksanaan konseling ini, peneliti mengidentifikasi atau memilah pikiran pikiran yang membuat nya stress, selanjutnya pada tahap ini peneliti menyuruh klien N untuk membuat pernyataan positif mengenai dirinya. pada tahap terakhir peneliti memberikan tugas rumah berupa penerapan apa saja yang dilakukannya untuk dilakukan secara berulang. Dan pada pertemuan terakhir peneliti, barulah peneliti dan klien bersama sama membuat kesimpulan mengenai hasil konseling yang dilakukan. peneliti juga melakukan wawancara kepada teman klien N dan konselor klien N. faktor Klien N melakukan perilaku agresif adalah rasa amarah yang sulit terkontrol sehingga membuat klien N melampiaskannya dengan menjauhi keluarganya, permasalahan antar keluarga yang menyudutkan istrinya, ditambah lagi rasa kecewa akan sikap keluarga besarnya yang membohonginya dengan alasan menjenguk keluarga ke rumah sakit akan tetapi memasukkan klien N ke pusat rehabilitasi Narkoba.

Gambaran perilaku agresif setelah pelaksanaan konseling, yaitu aspek *physical aggression* (agresif fisik) klien N bisa bertindak lebih tenang, bisa menjaga sikap dilungkungan sekitar, bisa membedakan hal buruk dan baik. Pada aspek *verbal aggression* (agresif verbal) klien N merasa lebih santai dalam menghadapi orang lain, bisa berfikir lebih tenang, mulai menerima nasihat, atau ajakan dari seseorang. Pada aspek *hostility* (permusuhan) klien N merasa sudah berkurang rasa sakit hati dan juga memfokuskan pikirannya agar lebih tenang, bisa berfikir lebih baik, dan berusaha untuk memaafkan. Dan terakhir pada aspek *anger* (kemarahan) klien N mulai bisa untuk mengontrol kekesalan yang terjadi, lebih bisa mengaatur emosi ataupun marah dan jauh lebih tenang anantara pikiran dan hatinya. Jadi dapat disimpulkan bahwasanya gambaran setelah pelaksanaan proses konseling yang dilakukan oleh peneliti kepada klien N mempunyai perubahan perilaku yang signifikan baik dari aspek *physical aggression*, *verbal aggression*, *hostility* maupun pada aspek *anger*.

## REFERENSI

- Ashidiq, K. (2019). Perilaku Agresif Siswa SMP: Studi Kasus Pada 2 Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Pengadegan Purbalingga. *Yinyang: Jurnal Studi Islam Gender Dan Anak*, 14(1), 135-153. <https://doi.org/10.24090/yinyang.v14i1.2845>
- Bradley, T. E., & Sutjipt, H. P. (40). TEKNIK yang Harus Diketahui setiap konselor. *Pustaka Pelajar*. [Google Scholar](https://scholar.google.com/)
- Hutomo, M. R., & Ariati, J. (2017). Kecenderungan agresivitas remaja ditinjau dari jenis kelamin pada siswa SMP Di Semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 776-779. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15425>
- Karneli, Y., Firman, F., & Netrawati, N. (2018). Upaya Guru BK/Konselor untuk menurunkan perilaku agresif siswa dengan menggunakan konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 113-118. <https://doi.org/10.33007/inf.v16i3.48>
- Mairani, B. (2021). *Upaya Guru Bk Melalui Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Di Sman 15 Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/16213>
- Moleong, L. J. (2007). Metode penelitian kualitatif. [Google Scholar](https://scholar.google.com/)
- Mustakim, M. (2019). Perilaku Bullying Terhadap Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Muara Bulian. *JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)*, 3(2), 101-114. <https://doi.org/10.30631/jigc.v3i2.35>

- Noor, J. (2011). Metode Penelitian. Jakarta: Kencana. [Google Scholar](#)
- Nursalim, M. (2013). Strategi dan intervensi konseling. Jakarta: Akademia Permata. [Google Scholar](#)
- Pujiastuti, H. (2023). Hubungan Konformitas Dengan Perilaku Agresi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Banda Aceh (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/25822>
- Putra, A. R. B. (2015). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif peserta didik di SMKN 2 Palangka Raya tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal konseling gusjigang*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.406>
- Rofiq, A. A. (2012). Terapi Islam dengan strategi thought stopping dalam mengatasi hypochondriasis. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 65-74. <https://doi.org/10.29080/jbki.2012.2.1.65-74>
- Saraswati, F. I. (2023). Agresivitas Siswa Dan Penanganannya (Studi Kasus Pada Siswa Di Smk Teknologi An-Nas Mandai). <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/26982>
- Shihab, M. Q. (2020). *al-Quran dan Maknanya*. Lentera Hati. [Google Scholar](#)
- Sunarko, C. V., Rizali, N., & Falah, A. M. (2022). Perancangan Wedding Gown Zero Waste dengan Teknik Draping. *ATRAT: Jurnal Seni Rupa*, 10(1), 34-42. <http://dx.doi.org/10.26742/atrat.v10i1.1935>
- Twistiandayani, R., & Widati, A. (2017, February). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusina Pada Pasien Skizofrenia. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. [Google Scholar](#)
- Wijaya, F. (2017). "Konseling Individual Dalam Mengatasi Kenakalan Siswa" Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Yogyakarta. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), 95-110. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v6i2.117>
- Yahya, A. D., & Megalia, M. (2016). Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 133-146. <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v3i2.561>

---

**Copyright Holder :**

© Rahmawati, D., Suryati, Jannati, Z. (2023).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

