

**PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* UNTUK
MENGURANGI PERILAKU AGRESIF
PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Bidang Psikologi



Oleh

NURUL HADIYANTI

41183507180034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM “45”
BEKASI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Proposal Skripsi : Pelatihan *Self Management* Untuk Mengurangi
Perilaku Agresif Pada Remaja

Penyusun : Nurul Hadiyanti

NPM : 41183507180034

Bekasi, 28 November 2022

Menyetujui :
Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, M.Psi

Mengetahui :
Ketua Program Studi



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada
Remaja



Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nurul Hadiyanti
41183507180034

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal : 28 November 2022
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Kota Bekasi
pada tanggal : 28 November 2022

Dewan Penguji

Ketua : Novita Dian Iva P, S.Psi.,M.Psi

(.....)

Sekretaris : Magdalena Hanoum, M.Psi

(.....)

Anggota : 1. Alfiana Indah M, M.Psi

(.....)

2. Ratna Duhita P, SKM,M.Si

(.....)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Hadiyanti
NPM : 41183507180034
Judul Skripsi : Pelatihan *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang Ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian ini tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ke tidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 28 November 2022

Yang M... n,



Nurul Hadiyanti
41183507180034

ABSTRACT

Aggressive behavior in adolescents often appears when in an unstable emotional state and causes anger, so each individual must recognize and understand himself or his potential and make changes in terms of intellectual, emotional, spiritual and physical so that what he wants is achieved and master himself with good. This study aims to determine whether self-management can reduce the aggressive behavior of students at SMK Yapin 02 Setu.

This study used a quantitative method with a quasi-experimental design in the form of a One-Group Pretest-Posttest Design. This training begins with giving a pre-test and after being given the treatment is given a post-test. The population in this study amounted to 40 students. by using sampling "Simple random sampling". This study used a training module and an aggressive behavior scale with a reliability value of Alpha Cornbach's 0.886. The data analysis technique uses the Independent sample t-test.

This study shows that there is an effect of self-management training to reduce aggressive behavior in adolescents. Based on the results of the Independent sample t-test for the experimental group, the results of the pre-test and post-test showed Sig. (2-tailed) of 0.020 ($p < 0.05$), so it can be interpreted that there are differences in the level of aggressive behavior in the experimental group before and after being given training.

Keywords: Self Management, Aggressive Behavior, Adolescents

ABSTRAKSI

Perilaku agresif pada remaja sering muncul ketika dalam keadaan emosi yang tidak stabil dan menyebabkan kemarahan maka setiap individu harus mengenali dan memahami dirinya atau potensi yang dimilikinya dan melakukan perubahan dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang diinginkannya tercapai serta mengelola dirinya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self management* dapat mengurangi perilaku agresif siswa di SMK Yapin 02 Setu.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen* dalam bentuk *One- Group Pretest- Posttest Design*. Pelatihan ini diawali dengan pemberian *pre-test* dan setelah diberikan perlakuan diberikan *post-test*. Adapun populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 siswa. dengan menggunakan penarikan sampel "*Simple random sampling*". Penelitian ini menggunakan modul pelatihan dan skala perilaku agresif dengan nilai reliabilitas *Alpha Cornbach's 0,886*. Teknik analisis data menggunakan uji *Independent sample t-test*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *self management* untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. Berdasarkan hasil uji *Independent sample t-test* kelompok eksperimen pada hasil *pre-test* dan *post-*

test menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar 0,020 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat perilaku agresif pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

Kata Kunci : *Self Management, Perilaku Agresif, Remaja*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah sehingga peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pelatihan *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja”**

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terslesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan nasihat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi. selaku Kepala Program Studi Psikologi.
3. Ibu Siti Nurhidayah., S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si., selaku dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi pelajaran dan memberikan motivasi juga semangat kepada mahasiswa khususnya kepada penulis.
6. Bapak Dede Sopyan Hardi, S.pd selaku Wakil Kepala Sekolah dan Kepala Kesiswaan SMK Yapin 02 Setu yang telah memberikan izin dan meluangkan waktu untuk melakukan penelitian ini.
7. Kedua orang tua saya yang memberikan dukungan berupa doa, motivasi maupun dukungan finansial selama saya kuliah.
8. Teman-teman seperjuangan Psikologi 2018 yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam segala hal apapun.
9. Sahabat saya Rohma Danar Yanti yang senantiasa memberikan semangat dan siap menjadi teman curhat selama penulis berjuang menyelesaikan skripsi ini.

10. Kepada Jory Febrioza dan Calfin Dapa Pradana yang senantiasa membantu dalam penulisan skripsi ini.
11. Dimas Putra Pamungkas ,teman sepayungan saya yang sudah menemani penelitian ini dari awal.
12. semua tim pelatihan yang senantiasa membantu jalannya acara pelatihan dan menjadi fasilitator
13. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. *Last but not least.* Terima Kasih untuk diri sendiri

Bekasi, 28 November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
RINGKASAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Definisi Perilaku Agresif	9
2. Aspek Perilaku Agresif	9
3. Bentuk Perilaku Agresif	10
4. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif	11
B. Definisi Pelatihan	12
C. Pelatihan <i>Self Management</i>	12
1. Definisi <i>Self Management</i>	13
2. Aspek <i>Self Management</i>	13
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Management</i>	15
D. Kerangka Berpikir	15
E. Hipotesis	17

F. Orisinal Penelitian yang akan Dilakukan	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	20
1. Identitas Variabel	20
2. Definisi Konseptual	21
3. Definisi Operasional	21
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	22
1. Subjek Penelitian	22
2. Tempat & Waktu Penelitian	23
D. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Wawancara	24
2. Skala Pengukuran Psikologi	24
E. Instrumen Pengukuran	25
F. Rancangan Modul Pelatihan Self Management	29
G. Teknik Analisa Data	31
1. Teknik Analisis Deskriptif	31
2. Rancangan Uji Asumsi	32
3. Rancangan Uji Hipotesis	34
H. Jadwal Penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
B. Deskripsi Subjek Penelitian	37
C. Deskripsi Variabel Penelitian	38
D. Hasil Penelitian	43
E. Pembahasan	44
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. One Group Pretest-Posttest Desain	19
Tabel 2. Rancangan Penelitian	20
Tabel 3. Waktu Penelitian	23
Tabel 4. Kriteria Penilaian Skala Likert	25
Tabel 5. Blueprint Skala Perilaku Agresif	25
Tabel 6. Validitas Penilaian expert judgement	28
Tabel 7. Spesifikasi Cronbach's Alpha	29
Tabel 8. Rumus Kategorisasi	32
Tabel 9. Hasil Kategorisasi Variabel	32
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	33
Tabel 11. Uji Homogenitas Perilaku agresif	33
Tabel 12. Jadwal Penelitian	35
Tabel 13. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 14. Karakteristik Berdasarkan Usia	38
Tabel 15. Karakteristik Berdasarkan Jurusan	38
Tabel 16. Presentase Pretest Dan Posttest Perilaku Agresif	39
Tabel 17. Uji Independent Sample T-Test	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 2. Rumus Aiken's V.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Panduan Wawancara.....	57
Lampiran 2. Hasil Wawancara.....	58
Lampiran 3. Kerangka Skala Pengukuran.....	72
Lampiran 4. Hasil Expert judgement.....	78
Lampiran 5. Hasil Rekapitulasi Expert judgement.....	80
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	82
Lampiran 7. Skala Perilaku Agresif dan Modul Self Management.....	85
Lampiran 8. Deskripsi Subjek.....	114
Lampiran 9. Data Penelitian.....	115
Lampiran 10. Tabulasi Data Perilaku Agresif.....	132
Lampiran 11. Pretest Perilaku Agresif.....	142
Lampiran 12. Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	143
Lampiran 13. Hasil Deskripsi Variabel.....	146
Lampiran 14. Hasil Uji Asumsi.....	147
Lampiran 15. Hasil Uji Hipotesis.....	150
Lampiran 16. Feedback Peserta Pelatihan.....	154
Lampiran 17. Dokumentasi Kegiatan.....	156

BAB 1-5_SKRIPSI_3

ORIGINALITY REPORT

18% SIMILARITY INDEX	17% INTERNET SOURCES	7% PUBLICATIONS	5% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	docplayer.info Internet Source	1%
2	repository.iainkudus.ac.id Internet Source	1%
3	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1%
4	core.ac.uk Internet Source	1%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
6	journal.univetbantara.ac.id Internet Source	<1%
7	www.scribd.com Internet Source	<1%
8	123dok.com Internet Source	<1%
9	jurnal.unissula.ac.id Internet Source	<1%