

## **Cognitive Behavior Therapy (CBT) Counseling in Addressing Verbally Aggressive Behavior of Students in Junior High Schools**

### **Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Mengatasi Perilaku Agresif Verbal Siswa di Sekolah Menengah Pertama**

**Angelina Ekaputri<sup>1</sup>, Anisatin Jidayah<sup>1</sup>, Arif Ainur Rofiq<sup>1</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

---

**Keywords :**

Cognitive Behavioral Therapy,  
Verbally Aggressive Behavior  
Students,  
School Counseling,  
Emotion Regulation.

**Correspondensi Author**

**Angelina Ekaputri**

Universitas Islam Negeri Sunan  
Ampel Surabaya

Email: [retnodwila25@gmail.com](mailto:retnodwila25@gmail.com),  
[anisatinjidayah@gmail.com](mailto:anisatinjidayah@gmail.com),  
[arifainurrofiq@uinsa.ac.id](mailto:arifainurrofiq@uinsa.ac.id)

**History Artikel**

**Received:** 17-02-2026;

**Reviewed:** 20-02-2026

**Revised:** 22-02-2026

**Accepted:** 25-02-2026

**Published:** 28-02-2026

**Abstract.** This study aims to determine the application of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) counseling services in addressing verbally aggressive behavior in a student with the initials MDW at MTsN 2 Lamongan. This study used a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed through the case study stages including problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation, and follow-up. The results showed that CBT counseling services were effective in helping reduce verbally aggressive behavior in students after being given treatment in the form of initial assessment and diagnosis, report preparation, commitment making, behavior modification, and evaluation and follow-up. Positive changes in the MDW research subject were characterized by changes in cognitive, emotional control, and social behavior as seen through the ability to manage emotions, as well as being able to communicate more assertively and constructively in social situations. Thus, CBT is an effective approach in counseling services to address verbally aggressive behavior in students in the school environment.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution

4.0 International License

## **Pendahuluan**

Perilaku agresif merupakan salah satu masalah psikologis yang cukup banyak dijumpai di kalangan peserta didik, terutama pada masa remaja yang merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosi, sosial, dan kognitif yang membuat mereka rentan terhadap tekanan dari lingkungan maupun dalam dirinya sendiri. Ketika remaja tidak mampu menyalurkan emosi secara tepat, maka bentuk ekspresi negatif yang paling sering muncul adalah perilaku agresif, baik dalam bentuk fisik maupun verbal (Ashidiq Khabib, 2019). Di lingkungan sekolah, perilaku agresif menjadi tantangan

yang serius karena dapat mengganggu dinamika pembelajaran, menciptakan suasana kelas yang tidak kondusif, serta merusak hubungan sosial antar peserta didik. Tidak sedikit siswa yang akhirnya merasa tidak nyaman, terintimidasi, dan bahkan kehilangan motivasi belajar karena harus berhadapan dengan teman yang menunjukkan perilaku agresif secara terus-menerus. Oleh sebab itu, perilaku agresif tidak boleh dianggap sebagai perilaku remaja yang biasa, tetapi perlu dipahami secara lebih mendalam agar dapat ditangani dengan pendekatan yang tepat (Adiyono, Irvan, & Rusanti, 2022).

Salah satu bentuk perilaku agresif yang sering ditemui di kalangan siswa adalah agresif verbal, yaitu tindakan menyakiti orang lain melalui kata-kata kasar, sindiran, penghinaan, atau ejekan, baik secara langsung maupun tidak. Meskipun tidak menimbulkan luka fisik, agresif verbal berdampak serius secara psikologis, seperti menurunnya harga diri, rasa takut, kecemasan sosial, dan stres emosional yang berkepanjangan (Sari, Syafrudin, & Yulistia, 2024). Perilaku ini sering dianggap remeh karena tidak terlihat secara fisik, padahal dapat menghambat perkembangan kepribadian remaja. Di lingkungan sekolah, siswa yang terbiasa menggunakan kata-kata kasar sering dijauhi dan kehilangan kepercayaan teman, sehingga memperburuk perilaku agresifnya (Ferdiansa & Neviyarni, 2020). Observasi di MTsN 2 Lamongan menunjukkan bahwa perilaku agresif verbal sudah menjadi kebiasaan yang merusak suasana kelas dan mengganggu proses pembelajaran. Karena pendekatan konvensional kurang efektif, diperlukan intervensi berbasis psikologis yang terstruktur untuk membantu siswa mengubah pola komunikasi menjadi lebih sehat.

Salah satu siswa kelas IX di MTsN 2 Lamongan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini menunjukkan perilaku agresif verbal yang kuat. Dalam kesehariannya, siswa ini sering menggunakan bahasa kasar, berbicara dengan nada tinggi, dan melontarkan sindiran tajam yang menyakitkan secara emosional. Subjek juga sering menanggapi instruksi guru dengan sikap menantang atau nada tidak sopan, menimbulkan ketegangan di kelas. Menurut guru BK dan wali kelas, perilaku ini sudah muncul sejak kelas sebelumnya dan meski beberapa kali mendapat teguran dan konseling, belum ada perubahan signifikan. Teman-temannya merasa tidak nyaman dan takut satu kelompok dengannya karena khawatir disindir atau diejek. Perilaku agresif ini sudah menjadi bagian dari gaya interaksi sosialnya, sehingga dalam penelitian kualitatif studi kasus ini, siswa MBD dipilih sebagai subjek untuk mendalami upaya layanan konseling yang efektif dalam mengubah perilaku tersebut.

Salah satu pendekatan yang diyakini efektif dalam menangani perilaku agresif verbal pada siswa adalah layanan konseling dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Konseling CBT merupakan pendekatan psikologis yang fokus pada bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berkaitan, serta bagaimana individu dapat mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional dan adaptif (Rizky & Karneli, 2022). Dalam konteks pendidikan, konseling CBT memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali pola pikir yang salah, menggali penyebab emosional dari perilaku negatif, dan belajar mengembangkan respons yang lebih konstruktif dalam menghadapi situasi yang memicu kemarahan atau frustrasi. Teknik-teknik dalam CBT seperti restrukturisasi kognitif, pelatihan relaksasi, dan latihan pengendalian diri dapat membantu siswa untuk secara bertahap mengendalikan dorongan agresif dan belajar berkomunikasi dengan lebih empati (Pohan, Manurung, & Fad, 2024). Dengan menggunakan konseling CBT, perubahan tidak hanya ditargetkan pada perilaku luar, tetapi juga pada proses berpikir yang menjadi dasar dari perilaku tersebut.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan CBT efektif dalam menurunkan perilaku agresif, termasuk agresif verbal, pada kalangan remaja. Mawarni, Sultani, dan Laelatul dalam penelitiannya menemukan bahwa penerapan CBT mampu menurunkan intensitas perilaku agresif secara signifikan pada siswa SMP dengan pendekatan yang sistematis dan terstruktur (Mawarni, Sultani, & Anisah, 2019). Wahyuni (2024) juga mengungkapkan bahwa siswa yang memiliki kecenderungan cepat marah dapat belajar mengelola emosinya dengan lebih baik setelah mendapatkan layanan konseling berbasis CBT. Selain itu, penelitian oleh Maulida, Sheila, dan Maria (2022) membuktikan bahwa penggunaan teknik *self-control* dalam CBT dapat membantu siswa mengurangi frekuensi ucapan kasar dan meningkatkan kemampuan komunikasi positif. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa CBT bukan hanya efektif secara teoritis, tetapi juga aplikatif dan sesuai dengan konteks kebutuhan pendidikan di sekolah. Hal ini menjadikan konseling CBT sebagai pilihan strategis dalam menangani masalah perilaku agresif verbal, khususnya di madrasah atau sekolah menengah yang menghadapi siswa dengan kondisi psikologis serupa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian mengenai penerapan layanan konseling *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecenderungan perilaku agresif verbal pada peserta didik di MTsN 2 Lamongan, khususnya pada subjek bernama MBD. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana CBT dapat membantu peserta didik menyadari pola pikir negatifnya, belajar mengenali emosi secara sehat, serta membangun kemampuan pengendalian diri dalam situasi sosial yang memicu perilaku agresif. Melalui proses konseling yang terstruktur dan bertahap, diharapkan siswa dapat mengalami perubahan perilaku yang positif, meningkatkan keterampilan sosial, dan berkontribusi menciptakan lingkungan kelas yang lebih nyaman bagi semua pihak. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menghadapi tantangan psikososial siswa yang semakin kompleks di era modern.

## Metode

Studi penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan atau menganalisis suatu fenomena, peristiwa, dan aktivitas individual, sosial, maupun kelompok berdasarkan sumber data yang bersifat komperatif dan korelatif (Nasution, 2023). Adapun jenis pendekatan studi kasus merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, spesifik, dan komprehensif mengenai suatu peristiwa maupun aktivitas individu, kelompok, bahkan lembaga untuk memperoleh pemahaman menyeluruh mengenai peristiwa tersebut (Ilhami, et al., 2024). Studi penelitian ini fokus menganalisis bentuk-bentuk perilaku agresif subjek penelitian berinisial MBD sebagai peserta didik kelas IX berjenis kelamin laki-laki berusia 14 tahun. Studi penelitian ini dilakukan selama 3 bulan yang dimulai pada bulan Februari hingga April tahun 2025 di satuan pendidikan Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Lamongan yang beralamat di Jl. Raya Glagah Kulon No. 12, Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi penelitian ini meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan pengamatan secara langsung di lapangan untuk mengungkapkan faktor penyebab permasalahan yang dihadapi peserta didik sebagai subjek penelitian. Wawancara dalam studi penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur yang bertujuan untuk mendapatkan informasi secara mendalam dan

menyeluruh mengenai subjek yang akan diteliti. Dalam studi penelitian ini, wawancara yang dilakukan peneliti hanya menggunakan pedoman wawancara yang berfokus pada garis besar permasalahan subjek penelitian. Dokumentasi dalam studi penelitian ini dilakukan peneliti dengan cara mengumpulkan dan mengelompokkan data-data tertulis yang diperlukan saat melakukan penelitian terhadap subjek yang akan diteliti (Sulistyawati, 2023).

Analisis data yang digunakan dalam studi penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang sesuai dengan pendekatan studi kasus meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan tindak lanjut (Ilhami, et al., 2024). Identifikasi masalah sebagai langkah awal dilakukan peneliti untuk mengidentifikasi gejala-gejala permasalahan subjek penelitian yang mengalami perilaku agresif di MTsN 2 Lamongan. Diagnosis dilakukan peneliti untuk menetapkan suatu permasalahan sekaligus gejala-gejala yang sudah diteliti pada langkah identifikasi masalah mengenai subjek penelitian yang memiliki perilaku agresif. Prognosis dilakukan peneliti untuk menentukan intervensi yang efektif dalam memecahkan masalah perilaku agresif yang dialami oleh subjek penelitian. *Treatment* sebagai langkah pemberian bantuan yang dilakukan peneliti sesuai dengan permasalahan dan penyebab perilaku agresif pada subjek penelitian. Evaluasi dan tindak lanjut dilakukan peneliti untuk memastikan efektivitas pemberian intervensi layanan konseling jangka panjang pada subjek penelitian.

## Hasil Dan Pembahasan

Perilaku agresif pada peserta didik merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi tekanan atau situasi yang dianggap mengancam. Perilaku agresif sendiri merujuk pada tindakan atau ucapan yang dapat diamati, dijelaskan, dan dicatat oleh pihak lain maupun pelakunya sendiri (Khaira, W. 2023). Perilaku ini dapat diwujudkan dalam bentuk fisik maupun verbal, namun pada usia remaja, agresivitas verbal cenderung lebih dominan karena berkaitan erat dengan perkembangan psikososial dan dinamika hubungan sosial di lingkungan sekolah (Amelia & Suhesty, 2025). Agresif verbal tidak hanya mencerminkan luapan emosi semata, tetapi juga menjadi indikator adanya ketidakmampuan dalam mengelola konflik dan perasaan frustrasi secara konstruktif (Nurjanah & Suharso, 2023). Bentuk-bentuk agresi ini, seperti hinaan, ejekan, atau ucapan menyakitkan lainnya, dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, baik bagi pelaku maupun korban. Perilaku agresif ditandai dengan adanya kecenderungan untuk menyakiti orang lain secara fisik atau verbal, sebagai reaksi terhadap ancaman nyata maupun yang dipersepsikan (Khabib, A. 2019). Temuan dalam penelitian ini akan dijelaskan secara mendalam untuk menjawab fokus penelitian yang telah ditetapkan.

Dalam kasus subjek MBD, perilaku agresif yang ditampilkan cenderung bersifat verbal. Gejala-gejala yang tampak antara lain penggunaan bahasa yang kasar, tuduhan tanpa dasar kepada teman sebaya, serta perilaku verbal ofensif melalui platform daring. Subjek juga menunjukkan kecenderungan menarik diri secara sosial dan menolak interaksi dengan sebagian besar teman sekolah karena adanya asumsi bahwa mereka cenderung mengintimidasi. Sikap ini disertai dengan respons emosional yang meledak-ledak ketika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapan, bahkan terhadap stimulus sosial yang bersifat ringan. Pola ini menunjukkan bahwa agresivitas verbal subjek bukan hanya bentuk pertahanan diri, tetapi juga representasi dari akumulasi emosi yang tidak tersalurkan secara sehat, serta kurangnya keterampilan dalam menyampaikan kebutuhan emosional secara *arsetif* (jelas).

Perilaku agresif verbal pada peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari luar maupun dalam diri individu (Zelya, et al., 2025). Faktor eksternal yang memengaruhi agresi

verbal pada subjek MBD antara lain adalah lingkungan keluarga yang tidak harmonis dan pergaulan dengan teman sebaya yang kurang positif. Di dalam keluarga, ketegangan, konflik, dan kurangnya komunikasi yang sehat dapat membuat anak merasa tidak aman serta mudah marah, sehingga cenderung meluapkan emosinya melalui kata-kata kasar atau tindakan intimidasi. Di lingkungan sekolah, pengaruh negatif dari teman sebaya juga dapat mendorong peserta didik meniru perilaku agresif sebagai bentuk upaya untuk diterima atau menunjukkan dominasi. Sementara itu, faktor internal yang turut memengaruhi subjek MBD yaitu rendahnya kemampuan dalam mengendalikan emosi serta pola pikir negatif yang berkembang dalam diri subjek. Ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan emosional dan stres menyebabkan subjek cenderung bereaksi dengan perilaku verbal yang menyakiti orang lain. Kombinasi antara faktor eksternal dan internal ini menjadikan perilaku agresif verbal pada subjek sebagai respons yang terus berulang dan memerlukan intervensi secara tepat.

Perilaku agresif dapat berdampak pada kesulitan individu dalam menjalin serta mempertahankan hubungan sosial yang sehat dengan orang lain (Rahmat, et al., 2024). Hal ini terlihat pada subjek MBD yang menunjukkan kecenderungan agresif verbal dalam bentuk ucapan yang menyakitkan, cenderung merendahkan, dan sering kali mengintimidasi teman-temannya. Perilaku tersebut mengakibatkan subjek dijauhi oleh teman sebaya karena dianggap menimbulkan ketidaknyamanan dan rasa takut saat berinteraksi. Akibatnya, subjek mengalami hambatan dalam bersosialisasi, yang berpotensi menurunkan rasa percaya diri dan memperkuat pola perilaku menyimpang. Tidak hanya berdampak secara sosial, agresivitas verbal ini juga berisiko menimbulkan sanksi dari pihak sekolah, baik berupa teguran, pembinaan, maupun konsekuensi administratif, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi fokus belajar dan pencapaian akademik subjek. Jika tidak segera ditangani, perilaku ini dapat berkembang menjadi kebiasaan yang menetap dan mempersulit proses penyesuaian diri subjek dalam lingkungan yang lebih luas di masa mendatang.

Dalam menangani kecenderungan perilaku agresif verbal, pendekatan kognitif seperti konseling *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menjadi salah satu alternatif bantuan yang efektif. Konseling CBT berfokus pada restrukturisasi pola pikir negatif dan tidak rasional yang memengaruhi emosi serta perilaku individu (Ahmad, 2019). CBT merupakan pengembangan psikoterapi yang sistematis dan berorientasi pada solusi dengan tujuan memodifikasi pikiran dan perilaku disfungsi dalam waktu yang relatif singkat. CBT merupakan terapi untuk membantu klien mengubah pola pikir dan pandangan mengenai masalah yang dihadapi, sehingga dapat mengubah emosi dan perilakunya (Beck, 2021). CBT sebagai terapi kognitif dapat memahami bagaimana pola pikir mempengaruhi emosi dan perilaku, serta bagaimana pola pikir tersebut dapat membawa perubahan positif pada diri individu, sehingga konselor dapat membantu klien mengembangkan perilaku yang lebih adaptif (Stallard, 2022).

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berasumsi bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh proses kognitifnya. Oleh karena itu, CBT tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku, tetapi juga pada perubahan pola pikir yang mempengaruhi emosi dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (Ahmad, 2019). Melalui CBT klien dapat menemukan solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahannya dengan cara mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif supaya dapat mengembangkan respons yang lebih adaptif (Pardi & Wahyuni, 2024). Pendekatan CBT menerapkan prosedur konseling yang spesifik, sistematis, dan terarah dengan menekankan fokus utama dalam mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku individu. Dalam pendekatan CBT, dua

aspek utama yang menjadi fokus intervensi adalah aspek kognitif dan aspek behavior. Aspek kognitif menitikberatkan pada proses restrukturisasi pikiran-pikiran negatif yang dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu. Sementara itu, aspek behavior menekankan pada perubahan perilaku maladaptif melalui penguatan positif. Kedua aspek CBT ini saling melengkapi dalam membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga klien dapat mengembangkan strategi *coping* yang efektif (Putra & Wahyuni, 2023).

Dalam pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy (CBT)*, secara umum tahapan-tahapan penting yang digunakan konselor untuk mengatasi perilaku agresif verbal pada siswa berinisial MDW meliputi 5 tahapan yaitu *assessment* dan diagnosa awal, membangun *raport (attending)*, pembuatan komitmen, modifikasi perilaku, serta evaluasi dan *follow-up* (Stromeyer, et al., 2020). Tahap pertama adalah *assessment* dan diagnosa awal yang berfungsi untuk menganalisis akar permasalahan serta pola pikir dan emosi yang mendasari perilaku agresif verbal yang dilakukan secara sengaja oleh subjek penelitian MDW. Setelah itu, konselor membangun hubungan yang hangat dan suportif dalam tahap *Attending* untuk mendukung proses perubahan perilaku agresif MDW sebagai subjek penelitian agar merasa didengar dan dipahami. Berikutnya, subjek penelitian MDW diajak konselor membuat komitmen terhadap proses perubahan perilaku agresif yang dialami dengan menetapkan tujuan yang realistis dan spesifik. Fokus utama kemudian diarahkan pada modifikasi perilaku, di mana subjek penelitian MDW dibantu konselor mengenali dan menata ulang pola pikir negatifnya serta melatih respons yang lebih positif dan adaptif. Proses konseling ini diakhiri dengan tahap Evaluasi dan *Follow-Up* untuk memastikan perubahan perilaku agresif pada subjek penelitian MDW tetap konsisten dan memberi ruang evaluasi serta penguatan secara berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *treatment Cognitive Behaviour Therapy (CBT)* yang diberikan kepada subjek penelitian berinisial MDW mengalami perubahan positif yang ditandai dengan perubahan kognitif, kontrol emosional, dan perilaku sosialnya. Setelah mengikuti sesi pertemuan dengan rangkaian tahapan *treatment CBT*, terjadi perubahan pada cara MDW merespons situasi yang sebelumnya memicu perilaku agresif verbal, seperti berkata kasar, berteriak, atau menggunakan kata-kata yang menyinggung dan sarkastik. Adapun subjek MDW mulai menunjukkan perubahan dari sisi kognitif, yaitu mampu memahami bahwa perilaku verbal yang menyerang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain. Secara emosional, subjek MDW mulai belajar mengelola kemarahan tanpa harus melampiaskannya dalam bentuk ucapan kasar. Selain itu, perubahan perilaku sosial juga mulai terlihat, di mana subjek MDW mulai mencoba berkomunikasi secara lebih sopan dan membangun hubungan yang lebih baik dengan teman-temannya. Dengan demikian, bentuk perilaku agresif sekecil apa pun, khususnya dalam bentuk verbal perlu segera ditangani oleh guru BK atau konselor profesional agar tidak berkembang menjadi pola perilaku menetap yang memengaruhi interaksi sosial subjek MDW dalam kesehariannya.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbedaan nyata antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian *treatment CBT*. Sebelum diberikan *treatment*, MDW cenderung menunjukkan reaksi verbal yang meledak-ledak dan sulit dikendalikan ketika menghadapi tekanan atau konflik. Namun setelah menjalani tahapan-tahapan dalam *treatment CBT*, perilaku agresif verbal tersebut mengalami penurunan secara nyata dari segi frekuensi maupun intensitas. Saat ini MDW mulai menunjukkan hasil perubahan setelah melakukan *treatment CBT* yang terlihat melalui kemampuan dalam mengelola emosi lebih baik, serta mampu berkomunikasi secara lebih asertif dan konstruktif dalam berbagai situasi sosial. Dengan demikian, konseling CBT mampu memberikan dampak

positif dalam menurunkan intensitas perilaku agresif verbal pada subjek MBD secara bertahap. Hal tersebut menunjukkan bahwa Layanan Konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terbukti efektif dalam Mengatasi Perilaku Agresif Verbal Peserta Didik di MTsN 2 Lamongan.

### **Simpulan Dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan metode studi kasus, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* melalui lima tahapan pelaksanaan yang meliputi asesmen dan diagnosa awal, membangun rapport, pembuatan komitmen, modifikasi perilaku, serta evaluasi dan tindak lanjut terbukti efektif dalam mengurangi perilaku agresif verbal pada peserta didik di MTsN 2 Lamongan. Subjek berinisial MDW menunjukkan peningkatan pada aspek kognitif, emosional, dan sosial, berupa pemahaman atas dampak negatif perilaku agresif, kemampuan mengendalikan emosi, serta perbaikan interaksi dengan teman sebaya. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa layanan konseling CBT dapat diterapkan secara efektif dalam lingkungan sekolah, dengan dukungan pihak sekolah dan keluarga sebagai faktor pendukung keberhasilan intervensi.

Meskipun penelitian ini menunjukkan bahwa konseling *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* mampu membantu menurunkan kecenderungan perilaku agresif verbal peserta didik, terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Penelitian ini hanya melibatkan satu subjek, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, pengaruh lingkungan keluarga, teman sebaya, dan budaya sekolah belum dieksplorasi secara mendalam dalam proses analisis. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk memperluas jumlah partisipan serta memperkaya metode pengumpulan data agar hasilnya lebih akurat. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas layanan CBT dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling di sekolah.

### **Daftar Rujukan**

- Adiyono, Irvan, & Rusanti. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*. 6(3). 649-658.
- Ahmad, E. H. (2019). Cognitive-Behavioral Therapy untuk Menangani Kemarahan Pelaku Bullying di Sekolah. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*. 4(1). 14-18.
- Amelia, D., & Suhesty, A. (2025). Dari Teman ke Tindakan: Hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Agresivitas Verbal Remaja SMP X Kota Samarinda. *Jurnal Jendela Pendidikan*. 5(1). 69-77.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Ferdiansa, G., & Neviyarni, S. (2020). Analisis perilaku agresif siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*. 5(2). 8-12.
- Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Penerapan Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(9), 462-469.
- Khabib, A. (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.
- Khaira, W. (2023). Kemunculan Perilaku Agresif pada Usia Remaja. *Intelektualita*. 11(2). 99-112.

- Maulida, S., & Hidayanti, M. (2022). Strategi Pembelajaran Bagi Anak yang Kurang Baik dalam Berbahasa Melalui Konseling Kognitif Behavior Therapy (CBT). *Al-Akhbar: Jurnal Ilmiah Keislaman*. 8(1). 20-25.
- Mawarni, P., Sultani, S., & Anisah, L. (2019). Efektivitas Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Siswa Kelas VII-B di SMP Negeri 4 Alalak Barito Kuala. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*. 5(3). 26-31.
- Nasution, Abdul Fattah. 2023. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Harfa Creative.
- Nurjanah, A., & Suharso, S. (2023). Faktor Penyebab Perilaku Agresi Verbal Siswa SMK Swasta di Kota Semarang. *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance and Counseling*. 7(1). 108-128.
- Pardi, Wahyuni, E., (2024). Konseling Kognitif Behavioral Terapi (CBT) Mengatasi Perilaku Remaja yang Marah. *Journal of Comprehensive Science*, 3(11), 5083-5090.
- Pohan, B. R. R., Manurung, P., & Fad, A. (2024). Keefektifan Konseling Kelompok Kognitif Behavioral dalam Mereduksi Perilaku Agresif Siswa Kelas XI MAN 1 Medan. *Analysis*. 2(1), 94-102.
- Putra, A. A., & Wahyuni, E. (2023). Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Remaja: Literature Riview. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 7954-7962.
- Rahmat, C. P., Ilahi, F. N., Cahyo, G. N., & Sugara, H. (2024). Perilaku Agresif Pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 7(3). 20-26.
- Rizky, M., & Karneli, Y. (2022). Efektifitas Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Mengatasi Depresi: Array. *Eductum: Jurnal Literasi Pendidikan*. 1(2). 265-280.
- Sari, E. N., Syafrudin, U., & Yulistia, A. (2024). Dampak Kekerasan Verbal Orang Tua pada Perkembangan Sosioemosional Anak Usia Dini. *AUDIENSI: Jurnal Pendidikan dan Perkembangan Anak*. 3(2). 74-91.
- Stallard, P. (2022). *Think Good-Feel Good: a Cognitive Behaviour Therapy Workbook for Children and Young People*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Stromeyer, S. L., Lochman, J. E., Kassing, F., & Romero, D. E. (2020). Cognitive Behavioral Therapy with Angry and Aggressive Youth: The Coping Power Program. *Cognitive Behavioral Therapy in Youth: Tradition and Innovation*, 2(7), 109-124.
- Sulistyawati. 2023. *Buku Ajar Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: K-Media.
- Wahyuni, E. (2024). Konseling Kognitif-Behavioral-Terapi (CBT) Mengatasi Perilaku Remaja yang Marah. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*. 3(11). 1-10.
- Zelya, A. P., Jannah, A. R., Mufatihah, Z., Puriani, R. A., & Novirson, R. (2025). Perilaku Agresif Pada Siswa: Literature Review. *Edu Research*. 6(1), 503-512.