



## Konseling Individu *Client Centered Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak

Kania Syifaturrohmah<sup>1\*</sup>, Asep Saepulrohim<sup>1</sup>, Novi Hidayati Afsari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Bimbingan Konseling Individu, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung

\*Email : [kaniasyifaturrahmah.kst@gmail.com](mailto:kaniasyifaturrahmah.kst@gmail.com)

### ABSTRAK

Penelitian bertujuan mendeskripsikan penerapan konseling individu dengan teknik *Client-Centered Therapy* dalam menangani perilaku agresif anak serta menganalisis hasil penerapannya di PUSPAGA Kota Bandung. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada dua anak yang menunjukkan perilaku agresif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *Client-Centered Therapy* menciptakan hubungan konseling yang suportif sehingga anak lebih mudah mengungkapkan dan memahami emosinya. Proses konseling berkontribusi pada penurunan intensitas perilaku agresif dan peningkatan regulasi emosi. Temuan ini menegaskan relevansi *Client-Centered Therapy* sebagai pendekatan non-direktif dalam membantu mengurangi perilaku agresif anak.

**Kata Kunci :** *Client-Centered Therapy*; Konseling Individu; Perilaku Agresif Anak

### ABSTRACT

*Study aims to describe the implementation of individual counseling using Client-Centered Therapy in addressing children's aggressive behavior and to analyze its outcomes at PUSPAGA Bandung. The study used a qualitative case study approach involving two children who showed aggressive behavior. Data were collected through observations, interviews, and documentation. The findings indicate that applying Client-Centered Therapy created a supportive counseling relationship, helping the children express and understand their emotions more effectively. The counseling process reduced aggressive behavior and improved emotional regulation. These findings highlight the relevance of Client-Centered Therapy as a non-directive approach for reducing aggressive behavior in children.*

**Keywords :** *Client-Centered Therapy; Individual Counseling; Aggressive Behavior in Children*

## PENDAHULUAN

Perilaku agresif pada anak usia 6–12 tahun merupakan masalah perkembangan serius yang memerlukan perhatian khusus. Masa kanak-kanak tengah merupakan periode penting dalam pembentukan kepribadian, kemampuan sosial, dan regulasi emosi, di mana anak mulai lebih intens berinteraksi dengan lingkungan seperti sekolah, teman sebaya, dan keluarga. Anak yang kesulitan mengendalikan emosi cenderung mengekspresikan frustrasi, kecewa, atau konflik melalui perilaku agresif, baik verbal maupun fisik, seperti berkata kasar, mendorong, menendang, atau melakukan perundungan (Bushman & Huesmann, 2021: 220). Jika tidak ditangani dengan tepat, perilaku agresif dapat berdampak jangka panjang, termasuk kesulitan menjalin hubungan sosial, rendahnya prestasi akademik, gangguan psikologis, dan peningkatan risiko perilaku antisosial di masa remaja dan dewasa. Intervensi dini melalui konseling, pembinaan regulasi emosi, dan penguatan perilaku adaptif menjadi strategi penting untuk membantu anak mengelola emosinya secara sehat dan membentuk kemampuan sosial yang positif.

Data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan 1.628 kasus kekerasan yang melibatkan anak sebagai pelaku sepanjang tahun 2023. Di Kota Bandung, Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) mencatat ratusan kasus kekerasan terhadap anak setiap tahunnya, dengan kekerasan verbal dan fisik mendominasi serta sekitar 10% melibatkan peserta didik sebagai pelaku. Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kota Bandung menangani puluhan kasus konseling terkait perilaku agresif setiap tahun, menandakan perlunya strategi intervensi yang efektif.

Beberapa penelitian terdahulu menyoroti penanganan perilaku agresif anak melalui konseling. Fachridatul dan Hartati (2022) meneliti hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada siswa dari keluarga broken home. Dengan menggunakan teori regulasi emosi dan metode kuantitatif korelasional, hasil penelitian mereka menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, di mana anak dengan regulasi emosi rendah cenderung memiliki tingkat perilaku agresif yang lebih tinggi. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saat ini terletak pada fokus kajiannya; penelitian sebelumnya hanya menekankan hubungan antarvariabel tanpa mengeksplorasi proses konseling secara mendalam.

Sinaga dan Nurjannah (2022) meneliti efektivitas penerapan *Client-Centered Therapy* dalam menangani perilaku bermasalah pada siswa. Penelitian tersebut menggunakan teori *Client-Centered Therapy* dengan metode kuasi-eksperimen dan menunjukkan bahwa pendekatan ini membantu siswa menjadi lebih terbuka terhadap masalah, menyadari kesalahan perilaku, serta mengalami perubahan positif seperti meningkatnya motivasi belajar dan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Perbedaan dengan penelitian saat ini terletak pada konteks pelaksanaan, di mana penelitian sebelumnya dilakukan di lingkungan sekolah, sedangkan

penelitian ini diterapkan di pusat pelayanan keluarga dengan pendekatan kualitatif.

Masrukhin dan Musfiroh (2021) meneliti pengaruh penerapan *Client-Centered Therapy* terhadap perilaku agresif pada anak sekolah dasar. Dengan menggunakan teori humanistik Carl Rogers dan metode eksperimen, penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan signifikan perilaku agresif melalui penerapan empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi dalam proses konseling. Penelitian tersebut bersifat kuantitatif dan lebih menitikberatkan pada hasil perubahan perilaku, sedangkan penelitian saat ini berfokus pada proses konseling serta penerapan prinsip-prinsip *Client-Centered Therapy* dalam konteks layanan keluarga.

Dari penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa *Client-Centered Therapy* terbukti efektif menurunkan perilaku agresif anak melalui pendekatan empati, humanistik, dan non-direktif. Namun, sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan di sekolah, sehingga penelitian tentang penerapan *Client-Centered Therapy* di pusat pelayanan keluarga dengan metode kualitatif masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan *Client-Centered Therapy* sebagai landasan konseptual karena memberikan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan perasaan, meningkatkan kesadaran diri, dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi, hal yang relevan dalam menangani perilaku agresif anak di PUSPAGA.

*Client-Centered Therapy* dikembangkan oleh Carl Rogers, menempatkan individu sebagai pusat proses terapi. Konselor memberikan dukungan melalui empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi (Rogers, 1961). Pendekatan ini humanistik dan non-direktif, memberikan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, mendorong pemahaman diri, serta membantu anak mengembangkan ekspresi emosi yang adaptif. Dalam konteks perilaku agresif, terapi ini membantu anak mengenali pemicu agresi, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih sehat.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan konselor di PUSPAGA Kota Bandung, ditemukan dua kasus perilaku agresif pada anak berusia 11 tahun kelas 5 SD. Anak pertama menunjukkan agresi verbal dan fisik seperti berkata kasar, mencakar, mendorong teman, serta permusuhan yang mendekati perundungan, sedangkan anak kedua menunjukkan ledakan kemarahan yang sulit dikendalikan melalui perilaku menendang barang, mendorong teman, dan berkelahi. Kedua anak mengalami kesulitan mengelola emosi serta muncul rasa iri akibat sering dibandingkan dengan saudara atau teman, sehingga perilaku agresif muncul sebagai pelampiasan ketidaknyamanan emosional. Kondisi ini menghambat perkembangan sosial, emosional, dan akademik anak, sehingga

PUSPAGA dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik sebagai lembaga pelayanan keluarga yang berfokus pada konseling anak dan memiliki pengalaman menangani berbagai permasalahan perilaku, termasuk perilaku agresif. Melalui observasi awal dan wawancara dengan konselor serta orang tua, ditemukan bahwa anak-anak yang mengikuti layanan konseling di PUSPAGA sering mengalami kesulitan mengelola emosi dan menunjukkan perilaku agresif, sehingga memerlukan intervensi yang tepat untuk membantu mereka berkembang secara optimal.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini mengajukan pertanyaan utama: (1) Bagaimana proses layanan konseling individu melalui teknik *Client-Centered Therapy* dalam menangani perilaku agresif anak di PUSPAGA Kota Bandung? (2) Bagaimana hasil layanan konseling individu melalui teknik *Client-Centered Therapy* dalam mengurangi perilaku agresif anak di PUSPAGA Kota Bandung?

Untuk menjawab pertanyaan penelitian, studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi non-partisipatif, wawancara mendalam dengan konselor, anak klien, dan orang tua, serta dokumentasi proses konseling. Observasi dilakukan langsung di lapangan untuk memahami tahapan dan dinamika penerapan *Client-Centered Therapy*, sedangkan wawancara mendalam bertujuan memperoleh pemahaman mengenai pengalaman anak, konselor, dan orang tua selama konseling serta perubahan perilaku yang terjadi. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan proses penerapan prinsip-prinsip *Client-Centered Therapy*, interaksi antara konselor dan anak, serta dampaknya terhadap pengurangan perilaku agresif.

## LANDASAN TEORITIS

Landasan teoritis dalam penelitian ini mencakup tiga konsep utama yang saling berkaitan, yaitu perilaku agresif anak, layanan konseling individu, dan *Client-Centered Therapy*.

Perilaku agresif pada anak merupakan tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun verbal, sebagai bentuk luapan emosi negatif atau untuk mencapai tujuan tertentu (Buss & Perry dalam Fadlin & Tahir, 2022: 545). Bruno dalam Pangarsa (2018: 11) menyebutkan bahwa perilaku agresif dapat tampak ketika seseorang menyerang makhluk hidup atau benda dengan sikap bermusuhan, baik melalui tindakan fisik maupun ucapan verbal seperti menghina, memaki, atau berteriak dengan marah. Perilaku ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal seperti emosi, impulsivitas, dan ketidakmampuan mengelola stres

dengan faktor eksternal seperti pola asuh otoriter, konflik keluarga, lingkungan sosial negatif, serta paparan media kekerasan (Maulina, 2024: 91).

Menurut teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura (1977), perilaku agresif bukan berasal dari dorongan naluriah melainkan merupakan hasil dari proses pembelajaran melalui observasi dan peniruan terhadap model di sekitar anak seperti orang tua, teman sebaya, atau media (Anwar & Anidar, 2018: 91). Anak belajar perilaku agresif dengan meniru model yang diamati, dan jika perilaku tersebut mendapat penguatan positif, anak cenderung menirunya dalam situasi nyata. Sementara itu, teori frustrasi-agresi menyatakan bahwa agresi muncul sebagai respons terhadap frustrasi atau hambatan dalam mencapai tujuan, di mana ketidakmampuan mengekspresikan emosi secara sehat dapat memicu perilaku agresif. Buss dan Perry (1992) membagi perilaku agresif menjadi empat aspek utama yang berpijak pada tiga dimensi dasar yaitu motorik, afektif, dan kognitif, meliputi: (1) Agresi fisik yang melibatkan tindakan untuk menyakiti secara langsung melalui respons motorik seperti memukul dan menendang; (2) Agresi verbal melalui ucapan yang bersifat menyakitkan atau mengancam; (3) Kemarahan sebagai emosi negatif akibat harapan tidak terpenuhi yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain; dan (4) Permusuhan sebagai bentuk agresi terselubung yang lebih bersifat kognitif meliputi perasaan iri, cemburu, dan ketidakpercayaan terhadap orang lain (Fadlin & Tahir, 2022: 545).

Faktor penyebab perilaku agresif meliputi (1) faktor internal, seperti kepribadian, kondisi emosional, serta pengalaman pribadi yang menimbulkan frustrasi atau kemarahan; dan (2) faktor eksternal, seperti pola asuh otoriter, penolakan sosial, hingga paparan media yang menampilkan kekerasan (Maulina dkk., 2024: 91). Apabila tidak ditangani, perilaku agresif dapat memberikan dampak negatif terhadap perkembangan anak, baik dari aspek sosial, emosional, maupun akademik. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan oleh pelaku yang dapat mengalami kesulitan bersosialisasi, dijauhi teman sebaya, dan memiliki konsep diri negatif tetapi juga oleh korban yang berisiko mengalami trauma, rasa tidak berdaya, serta tekanan emosional yang mendalam (Hawadi dalam Maryati & Suryawati, 2012: 14). Oleh karena itu, intervensi diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini, salah satunya melalui layanan konseling individu.

Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan profesional secara tatap muka antara konselor dan klien dengan tujuan membantu individu mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi (Prayitno & Erman Amti, 2015: 288–289). Dalam konteks penanganan perilaku agresif pada anak, konseling individu menjadi pendekatan yang efektif karena memberikan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan emosi serta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresifnya. Menurut Juntika Nurihsan, konseling individu bertujuan membantu seseorang

memahami fakta yang dihadapi, menggali makna hidup, mendukung perkembangan kesehatan mental, serta mendorong perubahan sikap dan perilaku ke arah yang lebih positif (Kurniawati dkk., 2023: 262). Secara umum, proses konseling individu mencakup tahapan membangun hubungan, eksplorasi dan pemahaman masalah, intervensi untuk perubahan, serta terminasi dan evaluasi (Yusuf, 2021: 109).

Dalam praktiknya, efektivitas konseling individu sangat dipengaruhi oleh pendekatan atau teknik yang digunakan. Salah satu pendekatan yang relevan untuk menangani perilaku agresif pada anak adalah *Client-Centered Therapy*, yang menekankan hubungan konseling yang empatik, menerima tanpa syarat, dan penuh keaslian dari konselor.

*Client-Centered Therapy* yang dikembangkan oleh Carl Rogers merupakan salah satu penerapan teori humanistik yang menempatkan klien sebagai pusat proses terapi (Komalasari dkk, 2018:262). Teori humanistik menekankan bahwa setiap individu memiliki potensi bawaan untuk berkembang secara optimal apabila berada dalam lingkungan yang mendukung, menghargai pengalaman subjektif, dan memberikan kebebasan dalam pengambilan keputusan (Rogers, 1961). Dari perspektif humanistik, manusia bersifat aktif, kreatif, dan memiliki kemampuan untuk melakukan aktualisasi diri. Berdasarkan asumsi teoritis humanistik ini, *Client-Centered Therapy* menempatkan klien sebagai pusat proses konseling, sementara konselor berperan sebagai fasilitator yang membantu klien menggali potensi diri, membangun konsep diri positif, dan menemukan solusi atas masalahnya sendiri bukan sebagai pemberi nasihat (Maulany dkk, 2023: 122). Rogers meyakini bahwa setiap individu pada dasarnya dapat dipercaya, memiliki potensi untuk berkembang, dan mampu memahami serta menyelesaikan masalahnya secara mandiri, sehingga pendekatan ini menekankan pentingnya kebebasan klien dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan tanpa intervensi langsung dari konselor (Masrukhin & Musfiroh, 2021: 5).

Tiga prinsip utama dalam *Client-Centered Therapy* diantaranya: (1) Empati yaitu kemampuan konselor memahami kondisi klien secara mendalam dari sudut pandang klien serta merasakan dan menangkap emosi yang tengah dirasakan; (2) Penerimaan tanpa syarat yang mengacu pada sikap konselor menjalin komunikasi secara tulus tanpa memberikan penilaian atau penghakiman terhadap diri atau pengalaman konseli; dan (3) Kongruensi yang berarti konselor menunjukkan diri secara jujur, terbuka, dan apa adanya sehingga interaksi bersifat autentik dan mencerminkan integritas pribadi (Komalasari dkk, 2018:267-269). Ketiga sikap ini merupakan dasar dari hubungan terapeutik yang efektif sekaligus menjadi pondasi utama dari keberhasilan proses konseling dalam pendekatan *Client-Centered Therapy*. Proses konseling *Client-Centered Therapy* dilakukan melalui empat tahap utama yaitu penciptaan hubungan untuk membangun rasa saling percaya dan hubungan kerja yang hangat, pembebasan ungkapan yang memberikan ruang bagi klien

mengekspresikan perasaan dan pengalamannya secara terbuka tanpa rasa takut dihakimi, tercapainya insight ketika klien mulai memperoleh pemahaman baru tentang diri dan permasalahannya, serta pengakhiran yang mencakup proses menyudahi sesi konseling dan menyusun rencana lanjutan untuk mendukung kemandirian klien ke depannya (Lesmana, 2021:137).

Relevansi *Client-Centered Therapy* terhadap perilaku agresif anak terletak pada kemampuannya menciptakan ruang aman bagi anak untuk mengekspresikan perasaan tanpa takut dihakimi, yang selaras dengan kebutuhan anak yang menunjukkan agresi sebagai bentuk ekspresi emosi tidak terkelola (Fatimatuzzahroh, 2022:26). Sikap empati dan penerimaan dari konselor memungkinkan anak merasa dipahami meskipun menunjukkan perilaku negatif, sehingga membantu anak mengenali perasaan, membangun kesadaran diri, serta mengidentifikasi pemicu agresi. Penelitian Sinaga dan Nurjannah (2022:79) menegaskan bahwa perubahan perilaku melalui pendekatan berpusat pada klien bersifat lebih berkelanjutan karena muncul dari proses internal bukan tekanan eksternal. Proses konseling yang menekankan pengembangan insight membantu anak mengenali pola perilaku, pemicu emosional, serta dampak tindakan mereka terhadap orang lain, yang pada akhirnya memperkuat kemampuan regulasi emosi secara sehat. Hal ini pun disampaikan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, karena ketika individu mampu mengelola emosi negatif seperti kecemasan, marah, atau kekecewaan secara efektif, mereka cenderung merasa lebih tenang dan bahagia, serta terhindar dari risiko masalah kesehatan mental seperti depresi atau gangguan kecemasan (Kartini, Effendy, & Rohman, 2023:175). Dengan demikian, *Client-Centered Therapy* tidak hanya berfungsi sebagai teknik intervensi untuk mengurangi gejala perilaku agresif, tetapi juga membekali anak dengan kemampuan memahami diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan yang sehat dengan lingkungannya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Kota Bandung, yang berada di bawah Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A), merupakan lembaga layanan psikososial yang menyediakan program edukasi, pemberdayaan, serta konseling bagi keluarga. Dalam konteks penelitian ini, PUSPAGA berfungsi sebagai lembaga pelaksana layanan konseling individu bagi anak yang menunjukkan perilaku agresif.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling individu di PUSPAGA Kota Bandung berkontribusi signifikan dalam mengurangi perilaku agresif pada anak. Melalui penerapan prinsip-prinsip *Client-Centered Therapy*, konselor berhasil menciptakan suasana konseling yang empatik dan

nonjudgmental sehingga anak lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi serta pengalaman yang berkaitan dengan perilaku agresif.

Penelitian melibatkan dua anak berusia 11 tahun dengan karakteristik agresi yang berbeda, mencakup agresi verbal, sosial, dan fisik. Proses konseling disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing anak dan berfokus pada pengenalan emosi, identifikasi pemicu perilaku, serta pengembangan respons yang lebih adaptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas perilaku agresif, peningkatan kemampuan regulasi emosi, serta perbaikan interaksi sosial pada anak. Selain itu, proses konseling turut mendorong perubahan positif pada orang tua, terutama dalam pola komunikasi dan kemampuan memberikan respons yang lebih empatik terhadap anak. Perubahan ini berperan memperkuat proses regulasi emosi anak dan mendukung keberlanjutan perubahan perilaku. Temuan tersebut terkonfirmasi melalui observasi konselor dan laporan orang tua selama proses pendampingan.

### **Proses Layanan Konseling Individu melalui Teknik *Client-Centered Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak**

Proses layanan konseling individu di PUSPAGA Kota Bandung menunjukkan penerapan teknik *Client-Centered Therapy* (CCT) yang sistematis, terstruktur, dan adaptif terhadap karakteristik masing-masing anak. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan konselor pada 14 September 2025, ditemukan bahwa pendekatan berpusat pada klien dipilih karena dianggap paling sesuai dalam menangani permasalahan perilaku agresif anak. Pendekatan ini berpijak pada pandangan Rogers (1961) bahwa perubahan perilaku muncul ketika konselor mampu menciptakan hubungan terapeutik yang aman melalui tiga kondisi inti, yaitu empati, penerimaan positif tanpa syarat, dan kongruensi (Aulia & Lukman (2025: 91). Ketiga kondisi ini menjadi landasan konselor dalam menjalankan setiap tahap konseling, baik pada klien A yang menjalani lima sesi maupun klien H yang menjalani enam sesi.

Sebelum memulai sesi, konselor melakukan proses administratif melalui penjadwalan layanan menggunakan Google Form dan konfirmasi kehadiran. Meskipun tampak teknis, langkah ini berperan dalam menciptakan struktur dan rasa aman bagi klien. Komalasari (2018:267) menegaskan bahwa lingkungan yang stabil dan hangat menjadi prasyarat bagi klien untuk membuka diri. Rogers (1961) juga menekankan bahwa struktur yang tidak mengancam merupakan pondasi terciptanya suasana terapeutik yang kondusif. Dalam konteks ini, PUSPAGA berhasil membangun proses awal yang mendukung terbentuknya hubungan terapeutik yang positif.

Tahap pembentukan hubungan atau rapport menjadi langkah awal yang sangat menentukan. Konselor mengawali interaksi dengan menciptakan suasana aman melalui percakapan ringan yang relevan dengan dunia anak. Pada klien A,

konselor memulai dengan tema yang diminati seperti musik dan kegiatan sekolah untuk memasuki dunia fenomenologisnya, sesuai prinsip Rogers bahwa pemahaman konselor harus berangkat dari perspektif klien. Sebaliknya, pada klien H yang menunjukkan resistensi melalui sikap menunduk dan menutupi wajah, konselor memilih pendekatan bermain untuk membangun kedekatan tanpa memaksa komunikasi verbal. Sikap konselor ini mencerminkan penerapan *unconditional positive regard*, yaitu penerimaan sepenuhnya terhadap klien tanpa penilaian negatif (Komalasari, 2018:265). Kondisi ini terbukti membantu kedua klien merasa lebih diterima sehingga lebih mudah membuka diri dalam sesi-sesi berikutnya.

Tahap eksplorasi masalah dilakukan secara menyeluruh melalui asesmen pada anak dan orang tua. Konselor tidak hanya memusatkan perhatian pada perilaku anak, tetapi juga memahami dinamika keluarga dan situasi emosional yang melatarbelakanginya. Dalam kasus A, eksplorasi terhadap ibu menunjukkan adanya pola komunikasi yang keras dan kecenderungan membandingkan anak. Hal ini sejalan dengan teori Bandura bahwa perilaku agresif dapat muncul dari proses pembelajaran sosial yang tidak sehat, terutama ketika anak kurang mendapatkan validasi emosional (Bandura dalam Anwar & Anidar, 2018:91). Pada H, proses eksplorasi dilakukan lebih hati-hati karena anak cenderung menahan diri. Melalui aktivitas bermain, konselor mengamati pola impulsivitas dan sensitivitas emosi H. Pembagian sesi antara anak dan orang tua memberikan gambaran yang lebih komprehensif, mengonfirmasi bahwa perilaku agresif tidak berdiri sendiri, melainkan terkait dengan kurangnya dukungan emosional dan pola interaksi yang tidak harmonis dalam keluarga.

Tahap perumusan masalah dilakukan setelah konselor memiliki gambaran menyeluruh mengenai dinamika perilaku dan emosi anak. Pada kedua klien, perilaku agresif teridentifikasi dalam bentuk agresi fisik, verbal, kemarahan impulsif, dan permusuhan, sebagaimana dikategorikan Buss dan Perry (1992). Konselor merumuskan masalah inti sebagai ketidakmampuan anak dalam mengelola emosi, kesulitan mengenali perasaan, serta kurangnya dukungan emosional lingkungan terdekat. Perumusan tujuan konseling diarahkan untuk membantu anak memahami emosinya, mengekspresikannya secara adaptif, dan mengurangi perilaku agresif. Yusuf (2021:109) menjelaskan bahwa tahap perumusan masalah dan tujuan berfungsi sebagai arah intervensi yang menjadi dasar bagi keseluruhan proses konseling.

Tahap intervensi merupakan inti dari penerapan *Client-Centered Therapy*. Pada tahap ini, konselor menerapkan tiga kondisi inti Rogers secara konsisten. Empati diberikan bukan hanya melalui mendengarkan, tetapi memahami kondisi emosional anak dari kerangka referensinya. Pada klien A, empati tampak ketika konselor menanggapi perasaan cemburu dan marah A terhadap teman-temannya

dengan validasi emosional yang menenangkan. Hal ini membuat A merasa dipahami sehingga lebih mudah merefleksikan perilakunya. Pada H, konselor menggunakan analogi sederhana yang dekat dengan pengalaman anak untuk membantu memahami perasaannya, menunjukkan empati yang akurat dan relevan.

Penerimaan tanpa syarat terlihat dari cara konselor menyikapi pengakuan anak atas perilaku agresifnya tanpa memberikan penilaian negatif. Konselor memisahkan antara perilaku yang salah dan keberhargaan diri anak sebagai individu. Rogers menegaskan bahwa penerimaan tanpa syarat memungkinkan klien tumbuh karena merasa aman untuk mengevaluasi dirinya tanpa rasa terancam (Komalasari, 2018:265). Kondisi ini tampak jelas pada H yang awalnya menolak bercerita, namun mulai menunjukkan keterbukaan setelah konselor menunjukkan kesabaran dan penerimaan yang tulus.

Kongruensi konselor terlihat dari keaslian, konsistensi sikap, dan penggunaan bahasa yang sederhana serta sesuai usia anak. Konselor tidak menampilkan diri sebagai sosok yang menggurui, melainkan hadir sebagai pribadi yang autentik dan manusiawi. Rogers (dalam Rosada, 2016:22) menyebut kongruensi sebagai faktor yang memperkuat kepercayaan dan membuka ruang bagi hubungan terapeutik yang mendalam. Keaslian konselor membantu kedua klien merasa diterima tanpa tekanan sehingga memfasilitasi perubahan perilaku.

Fleksibilitas konselor dalam memadukan elemen direktif dan non-direktif juga menjadi karakteristik penting dalam proses konseling di PUSPAGA. Pada anak, konselor menggunakan strategi konkret seperti analogi, journaling, dan latihan pernapasan untuk membantu memahami dan mengelola emosi secara nyata. Pada klien A, media journaling menjadi sarana mengekspresikan perasaan dan meningkatkan kesadaran diri. Sedangkan pada H, permainan digunakan sebagai media membangun kedekatan dan menurunkan resistensi. Sebaliknya, pada orang tua, konselor lebih menggunakan pendekatan non-direktif untuk memfasilitasi kesadaran atas pola komunikasi yang kurang efektif. Pendekatan ini sejalan dengan gagasan humanistik bahwa perubahan sejati muncul dari kesadaran internal, bukan instruksi eksternal.

Tahap evaluasi dan terminasi menunjukkan bahwa kedua klien mengalami perkembangan positif. Klien A, yang menjalani lima sesi, mengalami perubahan dari resistensi dan ketidakmampuan mengelola amarah menjadi lebih mampu mengungkapkan perasaan, memahami konsekuensi perilaku, serta menunjukkan penurunan agresivitas. Klien H, yang menjalani enam sesi, memperlihatkan penurunan intensitas kemarahan, peningkatan regulasi diri, serta tumbuhnya kemampuan untuk meminta dukungan ketika merasa kesal. Lesmana (2021:137) menjelaskan bahwa tahap pengakhiran merupakan momen penting yang menandai internalisasi insight dan kesiapan klien untuk mengaplikasikan

Secara keseluruhan, proses layanan konseling individu di PUSPAGA mencerminkan penerapan *Client-Centered Therapy* yang holistik dan adaptif. Konselor tidak hanya menerapkan teknik, tetapi menghidupkan filosofi dasar *Client-Centered Therapy* melalui empati, penerimaan, dan keaslian. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan perilaku agresif pada anak, tetapi juga menumbuhkan kapasitas anak untuk memahami diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Dengan demikian, proses konseling yang dijalankan konselor sejalan dengan tujuan Rogers (1961), yaitu membantu individu mencapai aktualisasi diri dan mengembangkan potensi optimalnya.

### **Hasil Layanan Konseling Individu melalui Teknik *Client-Centered Therapy* untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap proses konseling individu yang dilakukan di PUSPAGA Kota Bandung, penerapan teknik *Client-Centered Therapy* menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi perilaku agresif pada anak. Kedua klien yang menjadi subjek penelitian, yaitu klien A dan klien H, menjalani layanan konseling individu dengan durasi dan intensitas yang disesuaikan dengan kompleksitas kasus yang dihadapi. Sebelum mendapatkan konseling, frekuensi perilaku agresif keduanya cukup tinggi. Konselor menyampaikan bahwa A hampir setiap hari mengalami konflik dengan teman-temannya di tempat pengajian, sementara ibu H mengatakan bahwa anaknya sering membanting barang dan membentak orang ketika marah. Hal ini menunjukkan bahwa keduanya memiliki kesulitan dalam mengendalikan emosi dan merespons situasi sosial secara adaptif. Kusumawati (2021) mengidentifikasi bullying dan perilaku agresif sebagai manifestasi dari masalah psikologis yang lebih dalam, sering kali berakar pada pengalaman traumatis masa lalu atau dinamika keluarga yang disfungsi. Sejalan dengan itu, ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi dapat mengganggu perilaku sosial dan interaksi mereka di lingkungan keluarga maupun masyarakat, sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting untuk mencegah munculnya respons agresif (Kartini, Effendy, & Rohman, 2023: 169).

Hasil konseling pada Klien A menunjukkan perubahan yang signifikan setelah menjalani lima sesi konseling dengan durasi sekitar satu jam setiap sesi, dengan jeda waktu bervariasi antara satu minggu hingga satu bulan antar sesi. Penerapan prinsip-prinsip utama dalam *Client-Centered Therapy* yaitu empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi dilakukan dengan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik A, yang dinilai memiliki pola pikir lebih dewasa dibandingkan anak seusianya. Dalam pelaksanaan konseling, konselor berupaya memahami dunia internal A dari sudut pandangnya sendiri, terutama terkait

perasaan iri, kebutuhan untuk diterima, dan keinginan untuk dianggap mampu. Rogers (1961) menegaskan bahwa konseling berpusat pada klien bertujuan membantu individu menyadari dirinya sendiri dan bertanggung jawab terhadap tindakannya. Ketika A mengungkapkan kekesalannya terhadap teman sebaya, konselor merespons dengan empati menggunakan kalimat reflektif yang membuat anak merasa dipahami. Sikap penerimaan tanpa syarat juga tampak saat konselor tidak menghakimi meskipun anak mengakui perilaku agresifnya. Komalasari (2018:265) menjelaskan bahwa *unconditional positive regard* menciptakan lingkungan yang aman bagi klien untuk mengeksplorasi perasaan mereka tanpa rasa takut akan penolakan atau kritik.

Perubahan perilaku Klien A terjadi secara bertahap dari sesi ke-sesi. Pada tahap awal, A menunjukkan resistensi, cenderung diam, dan enggan berinteraksi dengan konselor. Namun setelah beberapa pertemuan, ia mulai terbuka, aktif, dan mampu mengungkapkan perasaan dengan lebih jujur. Ia menuliskan dalam jurnalnya tentang kejadian dengan temannya dan mengakui penyesalannya atas tindakan mendorong temannya. Perubahan ini menandai munculnya self-awareness dan kesadaran moral pada diri anak. Berdasarkan pengamatan konselor dan laporan ibu, frekuensi perilaku agresif, baik verbal maupun fisik, mulai berkurang secara signifikan. Konselor mencatat bahwa A menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi. Jika sebelumnya ia mudah marah dan menghasut teman, kini A lebih memilih menarik diri ketika emosi meningkat. Agresi fisik dan verbal menurun drastis, di mana ucapan kasar yang dulu sering muncul kini hampir tidak terdengar. A lebih banyak mengekspresikan perasaan melalui tulisan dalam buku refleksinya, dan menunjukkan kemampuan mengungkapkan kekecewaan tanpa melibatkan kekerasan. Hal ini sejalan dengan apa yang ditemukan menurut Aulia & Lukman (2025: 95) dimana terapi *Client-Centered* terbukti meningkatkan harga diri dan menurunkan kecemasan pada remaja. Temuan ini mendukung bahwa pendekatan *Client-Centered* tidak hanya mengurangi perilaku agresif tetapi juga memperkuat kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi pada anak..

Hubungan A dengan teman di pengajian juga menunjukkan perbaikan yang nyata, meskipun ia mengaku belum sepenuhnya akrab dengan teman yang pernah bermasalah dengannya. Ia berkata dengan nada santai bahwa mereka sudah baik meskipun tidak terlalu dekat, hanya berpura-pura akrab. Konselor menilai hal ini sebagai tanda kemajuan karena anak mulai dapat berdamai dan mengendalikan diri dalam interaksi sosial. Selain itu, perilaku tantrum di rumah berkurang signifikan. Sebelumnya A sering merajuk atau marah saat keinginannya tidak terpenuhi, namun setelah mengikuti konseling ia mampu mengendalikan diri dengan lebih baik. Ibu A mengatakan bahwa sebelum konseling anaknya sering merajuk ketika jalan-jalan dan ada keinginan yang tidak dituruti, namun sekarang sudah tidak lagi dan mampu mengelola diri sendiri. Perubahan ini menunjukkan bahwa A telah

mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sejalan dengan pendapat Syamsiah, Kusnawan & Saepulrohim (2023: 401) tujuan *Client-Centered Therapy* yang menekankan pengembangan kapasitas internal individu untuk mengelola pengalaman emosionalnya. Hal ini menggambarkan tercapainya keseimbangan emosional yang ditunjukkan melalui sikap dan perilaku individu.

Konselor menilai bahwa perubahan A merupakan hasil dari penerapan prinsip *Client-Centered Therapy* yang konsisten, terutama pada aspek penerimaan tanpa syarat yang membuat anak merasa aman untuk mengakui kesalahan. Konselor menjelaskan bahwa anak-anak akhirnya merasa aman untuk mengakui kesalahan tanpa takut dihakimi, dan dari sinilah perubahan mulai terjadi. Konselor juga menegaskan bahwa peningkatan kesadaran diri atau insight menjadi titik balik penting dalam proses ini. A bahkan mengungkapkan pemahaman yang mendalam dengan mengatakan bahwa ia hanya ingin mendengar kata-kata penghiburan dari orang lain, tetapi ternyata ia bisa memberikan kata-kata tersebut kepada diri sendiri. Pernyataan ini menunjukkan bahwa A telah mengembangkan kemampuan untuk melakukan *self-validation* dan tidak lagi bergantung sepenuhnya pada validasi eksternal. Rogers (dalam Komalasari, 2018:267) menekankan bahwa salah satu tujuan utama *Client-Centered Therapy* adalah membantu klien mengembangkan locus of evaluation internal, di mana individu mampu menilai diri sendiri berdasarkan standar internal mereka sendiri bukan dari penilaian orang lain.

Penerapan pendekatan direktif terhadap anak dan non-direktif terhadap orang tua dinilai efektif oleh konselor. Pendekatan direktif membantu anak memahami batas perilaku dengan jelas melalui analogi dan contoh konkret yang mudah dipahami, sedangkan non-direktif pada orang tua mendorong refleksi dan tanggung jawab dalam pola komunikasi di rumah. Ibu A menunjukkan tanggapan positif dan merasa puas dengan hasil konseling. Ia mengakui adanya perubahan nyata dalam perilaku anak di rumah dan di lingkungan sosial. Ibu A menyatakan bahwa anaknya sekarang lebih sabar, tidak gampang marah, dan lebih terbuka dalam bercerita. Ia juga melihat bahwa journaling menjadi media yang membantu anak menenangkan diri, di mana anak suka menulis di buku pengakuan dosanya dan merasa lega setelah menulis. Ibu A menyadari bahwa perubahan anak juga diiringi dengan perubahan peran dirinya sebagai orang tua. Ia mengatakan bahwa dirinya juga harus berubah, bukan cuma anaknya, dan sekarang lebih sering memberikan pujian tanpa embel-embel perbandingan dengan anak lain. Rahmawati (2023) menekankan peran vital keluarga dalam proses terapi, di mana keterlibatan keluarga dapat menciptakan lingkungan suportif yang lebih komprehensif untuk perubahan perilaku.

Hasil konseling pada Klien H menunjukkan pola perubahan yang serupa namun dengan tantangan yang berbeda. Konseling berlangsung selama enam kali pertemuan dengan durasi sekitar satu jam tiap sesi, dengan jeda waktu satu minggu

antar sesi, kecuali sesi kelima dan keenam yang lebih dekat. Karakter H yang awalnya tertutup dan defensif membuat konselor perlu menerapkan pendekatan yang sabar dan disesuaikan dengan kebutuhan anak. Dalam pelaksanaan konseling, prinsip-prinsip utama *Client-Centered Therapy* yaitu empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi diterapkan secara konsisten. Konselor berusaha memahami dunia internal H, terutama terkait perasaan kesal karena sering dibandingkan dan dianggap nakal. Ketika H mengungkapkan hal tersebut, konselor merespons dengan analogi yang dekat dengan minat anak, menggunakan perumpamaan permainan bola yang gawangnya digeser-geser untuk menjelaskan perasaan frustrasi yang dialami H. Sutirna (2020:267) menjelaskan bahwa empati yang akurat dalam *Client-Centered Therapy* melibatkan kemampuan konselor untuk memahami dan mengkomunikasikan pemahaman tersebut dengan cara yang dapat diterima klien.

Perubahan perilaku H terjadi secara bertahap dan konsisten. Pada sesi pertama dan kedua, H masih sangat tertutup dan enggan berbicara, hanya menjawab singkat bahwa ia tidak suka berbicara. Sesi ketiga menunjukkan kemajuan signifikan di mana H mulai mau bercerita tentang perasaannya, mengungkapkan kekesalannya karena selalu dibilang nakal padahal ia merasa tidak memulai konflik terlebih dahulu. Pada sesi keempat, H tampak lebih rileks, berani mengungkapkan kecewa atau kesal tanpa berteriak, dan frekuensi kemarahannya mulai menurun. Sesi kelima yang dilakukan tiga minggu setelah sesi keempat menunjukkan kemajuan lebih konkret, di mana H berhasil menahan diri ketika diejek teman di sekolah dan merasa bangga karena tidak langsung membalas. Ia bercerita bahwa biasanya ia marah, tetapi kali itu ia diam saja. Sesi keenam berfungsi sebagai evaluasi akhir, di mana H tampak lebih tenang, ceria, dan mampu bercerita tentang kesehariannya tanpa ekspresi defensif, serta menyadari pemicu kemarahannya dengan mengatakan bahwa ia sebenarnya tidak malas, hanya kesal jika terus-menerus disuruh.

Berdasarkan pengamatan konselor dan laporan Ibu H, aspek perilaku agresif H menunjukkan penurunan yang signifikan. Agresi verbal berkurang drastis, di mana H mulai mengomunikasikan ketidaknyamanan dengan cara yang lebih tepat, misalnya berkata dengan nada lebih tenang meminta ibunya untuk menunggu sebentar karena ia sedang bermain. Ledakan kemarahan dan agresi fisik, termasuk membanting barang atau memukul adik, juga menurun drastis. Perilaku membangkang dan membantah tetap muncul sesekali, namun dalam bentuk yang lebih konstruktif. H mampu menerapkan strategi regulasi emosi secara mandiri, seperti menarik napas dan menunggu sebelum bereaksi. Buss dan Perry (1992) mengidentifikasi empat bentuk agresi yaitu physical aggression, verbal aggression, anger, dan hostility, di mana pada klien H keempat bentuk tersebut menurun secara bertahap selama proses konseling. Konselor menilai perubahan ini merupakan hasil dari penerapan prinsip *Client-Centered Therapy* yang konsisten,

khususnya penerimaan tanpa syarat dan kongruensi, serta meningkatnya kesadaran diri H terhadap pemicu dan pola perilakunya.

Keterlibatan aktif Ibu H dalam mendukung strategi di rumah menjadi faktor penting dalam keberhasilan konseling. Ibu H menanggapi perubahan anaknya dengan sangat positif. Ia melaporkan bahwa intensitas kemarahan H menurun signifikan, di mana jika dulu seminggu bisa marah beberapa kali sampai membanting barang, sekarang sudah jarang sekali dan H mulai bisa diam dulu sebelum meledak. Interaksi H dengan adiknya juga membaik, konflik fisik berkurang, dan H mulai lebih kooperatif dalam belajar. Ibu H pun merasa dirinya berubah, berusaha lebih sering memberi pujian dan mengurangi perbandingan dengan anak lain, serta menyadari pentingnya pola komunikasi yang mendukung. Evaluasi tiga bulan pasca konseling menunjukkan perubahan positif bertahan, di mana H mampu menyadari kesalahan dan meminta maaf ketika emosinya muncul, dan motivasi belajar meningkat. Hal ini sejalan dengan pandangan Rogers (1961) bahwa perubahan yang sejati muncul ketika individu diterima sepenuhnya dan diberi ruang untuk memahami dirinya, sehingga perubahan tersebut bersifat internal dan berkelanjutan.

Sementara itu, keterlibatan ayah H yang minim karena pulang malam menjadi faktor penghambat dalam memperkuat sistem dukungan keluarga secara menyeluruh. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa keterbatasan dukungan keluarga dapat menghambat proses terapi, meskipun manfaat intervensi tetap dapat dirasakan (dikutip dalam Aulia & Lukman, 2025: 100). Meskipun demikian, dukungan konsisten dari ibu H cukup kuat untuk mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai anak. Konselor menekankan pentingnya konsistensi dukungan dari setidaknya satu figur orang tua utama dalam membantu anak mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai selama proses konseling.

Secara keseluruhan, hasil konseling individu melalui teknik *Client-Centered Therapy* di PUSPAGA Kota Bandung menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam mengurangi perilaku agresif pada kedua klien. Perubahan yang terjadi bersifat bertahan, konsisten, dan bertahan hingga evaluasi pasca konseling. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan konseling meliputi penerapan prinsip-prinsip *Client-Centered Therapy* yang konsisten oleh konselor, penggunaan media dan strategi yang sesuai dengan karakteristik anak, keterlibatan aktif orang tua dalam proses perubahan, serta sistem evaluasi yang komprehensif. Kedua klien menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, dan kualitas relasi interpersonal yang lebih baik dengan keluarga maupun teman sebaya..

Dampak dari hasil konseling ini tidak hanya terlihat pada perubahan perilaku anak, tetapi juga pada dinamika keluarga secara keseluruhan. Orang tua mulai

menyadari pentingnya komunikasi positif dan berhenti melakukan perbandingan yang memicu agresi pada anak. Interaksi yang lebih hangat menciptakan lingkungan emosional yang stabil bagi anak. Dalam jangka panjang, hasil konseling berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, memperkuat hubungan keluarga, dan mengurangi resiko perilaku agresif berulang di masa depan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Puspita, Satriah, dan Lukman (2023: 349) menegaskan bahwa dukungan keluarga yang hangat dan responsif merupakan faktor penting dalam pembentukan perilaku adaptif anak serta memperkuat efektivitas intervensi konseling.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Client-Centered Therapy* tidak hanya berfungsi sebagai teknik intervensi untuk mengurangi perilaku agresif, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan yang menumbuhkan kesadaran diri dan keseimbangan emosional anak secara berkelanjutan. Pendekatan ini memungkinkan anak untuk mengembangkan kapasitas internal dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan sosial, bukan sekadar mematuhi aturan eksternal karena takut hukuman. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bersifat lebih mendalam dan autentik, berasal dari pemahaman dan kesadaran diri anak sendiri. Rogers (1961) menegaskan bahwa tujuan utama terapi adalah membantu individu menjadi *fully functioning person* yang mampu menghadapi kehidupan dengan fleksibel, terbuka terhadap pengalaman, dan mampu membuat keputusan berdasarkan penilaian internal mereka sendiri. Hasil yang dicapai pada kedua klien menunjukkan bahwa mereka telah bergerak menuju arah tersebut, dengan peningkatan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka secara lebih adaptif dan konstruktif.

## **PENUTUP**

Penerapan layanan konseling individu melalui teknik *Client-Centered Therapy* telah dianalisis untuk menangani perilaku agresif anak di Pusat Pembelajaran Keluarga Kota Bandung. Temuan utama menunjukkan bahwa pendekatan humanistik yang dikembangkan Carl Rogers ini terbukti efektif menciptakan ruang terapeutik yang aman bagi anak untuk mengeksplorasi dan memahami emosi mereka. Melalui penerapan tiga prinsip inti yaitu empati, penerimaan tanpa syarat, dan kongruensi, konselor berhasil membangun hubungan terapeutik yang mendukung perubahan perilaku anak secara bertahap dan berkelanjutan. Proses konseling yang berlangsung selama lima hingga enam sesi dengan durasi sekitar satu jam per pertemuan menunjukkan perkembangan konsisten dari tahap awal yang ditandai resistensi hingga tahap akhir di mana anak mampu mengenali pemicu emosi dan mengembangkan strategi regulasi diri yang lebih adaptif.

Hasil konseling menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas dan frekuensi perilaku agresif pada kedua klien yang diteliti. Agresi fisik seperti mendorong dan mencakar serta agresi verbal berupa kata-kata kasar menurun

drastis seiring meningkatnya kesadaran diri anak terhadap dampak perilaku mereka. Kemampuan regulasi emosi berkembang melalui penggunaan media ekspresi seperti journaling dan aktivitas bermain yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing anak. Perubahan positif tidak hanya terlihat pada anak tetapi juga pada dinamika keluarga secara keseluruhan, di mana orang tua mengembangkan pola komunikasi yang lebih empatik dan suportif. Keterlibatan aktif orang tua dalam proses konseling menjadi faktor kunci yang memperkuat dan mempertahankan perubahan perilaku anak di luar sesi konseling. Fleksibilitas konselor dalam menggabungkan pendekatan direktif untuk anak dan non-direktif untuk orang tua mencerminkan pemahaman mendalam terhadap kebutuhan spesifik setiap anggota keluarga dalam proses perubahan.

Temuan penelitian ini menegaskan relevansi *Client-Centered Therapy* sebagai pendekatan non-direktif dalam konteks layanan konseling keluarga di Indonesia, khususnya dalam menangani perilaku agresif anak usia sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai teknik intervensi untuk mengurangi gejala perilaku bermasalah tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan yang menumbuhkan kapasitas internal anak untuk memahami diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Perubahan yang terjadi bersifat autentik karena berasal dari kesadaran internal anak sendiri bukan dari tekanan atau instruksi eksternal, sehingga berpotensi bertahan dalam jangka panjang dan mendukung perkembangan anak menuju individu yang *fully functioning*.

Untuk pengembangan lebih lanjut, penelitian mendatang disarankan melakukan studi komparatif antara efektivitas *Client-Centered Therapy* dengan pendekatan konseling lain seperti *Cognitive Behavioral Therapy* atau *Play Therapy* untuk menangani perilaku agresif anak. Penelitian longitudinal juga diperlukan untuk mengkaji keberlanjutan perubahan perilaku dalam periode waktu yang lebih panjang pasca konseling. Selain itu, penting untuk menyelidiki faktor-faktor moderator yang dapat mempengaruhi efektivitas konseling seperti tingkat keparahan perilaku agresif, dukungan sistem keluarga, dan karakteristik temperamen anak. Integrasi nilai-nilai kearifan lokal dan spiritual dalam kerangka *Client-Centered Therapy* juga menjadi area menarik untuk dieksplorasi dalam konteks budaya Indonesia yang khas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, D. F., & Anidar, J. (2018). Hubungan antara frustrasi dengan perilaku agresif peserta didik kelas IX di MTsN 1 Pesisir Selatan. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 4(1), 87-99.
- Aulia, R., & Lukman, D. (2025). Peran Konselor dalam Mengatasi Kenakalan Remaja Pelaku Bullying. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 13(1), 87-108.

Konseling Individu *Client Centered Therapy* Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Anak.

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452-459.
- Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2021). Short-term and long-term effects of violent media on aggression in children and adults. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(4), 348-352.
- DP3A Kota Bandung. (t.t.). Halaman Utama Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Bandung. Diakses tanggal 05 Oktober 2025, dari <https://multisite.bandung.go.id/dp3a/>.
- Fachridatul, N., & Hartati, M. T. S. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada siswa broken home MTs Al Asror. *Jurnal Ilmu Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(2), 45-55.
- Fadlin, & Tahir, M. R. (2022). Kontrol diri dan hubungannya dengan perilaku agresif siswa. *Jurnal Attending*, 1(3), 541-552.
- Fatimatuzzahroh. (2022). Pentingnya pendekatan client centered therapy dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah pada masa pandemi COVID-19: Literature review. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7(1), 23-29.
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167-188.
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2018). *Teori dan Teknik Konseling* (Cetakan ke-5). Jakarta: Indeks.
- Kurniawati, N., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2023). Implementasi asas keterbukaan dalam pelaksanaan konseling individu pada siswa SMA. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(1), 258-264.
- Kusumawati, E. (2021). *Bullying dan Perilaku Agresif: Perspektif Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lesmana, G. (2021). *Teori dan Pendekatan Konseling*. Medan: UMSU Press.
- Maryati, K., & Suryawati, J. (2012). *Sosiologi untuk SMA dan MA kelas XII*. Jakarta: ESIS.
- Masrukhin, A. R., & Musfiroh, S. A. (2021). Efektivitas *Client-Centered Therapy* terhadap Perilaku Agresif. *JEC: Journal of Educational Counseling*, 3(2), 1-10.
- Maulany, L. E., Netrawati, & Ardi, Z. (2023). Analisis mengenai konseling *self* (Carl Ransom Rogers) dalam kajian literatur. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 3(1), 119-130.
- Maulina, R., Fanani, M. A. M. F., Mubarak, M. S., Fadhol, F., & Pradana, H. H. (2024). Analisis faktor penyebab perilaku agresif siswa sekolah dasar di MI Hidayatullah Kota Blitar. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 88-94.
- Pangarsa, N. J. (2018). *Identifikasi faktor penyebab perilaku agresif pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Ngaglik*. Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka

- Cipta.
- Puspita, R., Satriah, L., & Lukman, D. (2023). Peran Struktur Keluarga dalam Membentuk Perilaku Remaja. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 11(3), 337–358.
- Putri, A., & Tobing, D. H. (2021). Efektivitas client-centered therapy dalam meningkatkan harga diri remaja. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 5(2), 112-125.
- Rahmawati, S. (2023). Peran keluarga dalam terapi perilaku anak: Pendekatan sistemik. *Jurnal Konseling Keluarga*, 8(1), 45-58.
- Rogers, C.R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosada, U. D. (2016). Model pendekatan konseling client centered dan penerapannya dalam praktik. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 14-25.
- Sinaga, I. N., & Nurjannah, N. (2022). Implementasi *client-centered therapy* sebagai asistensi perilaku negatif siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(2), 74-82.
- Supriatna, M. (2020). *Bimbingan dan konseling berbasis kompetensi: Orientasi dasar pengembangan profesi konselor*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sutirna. (2020). *Bimbingan dan konseling: Pendidikan formal, nonformal, dan informal*. Yogyakarta: Andi.
- Syamsiah, R. E., Kusnawan, A., & Saepulrohim, A. (2023). Pengaruh Bimbingan Mental Spiritual Terhadap Regulasi Emosi Remaja. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(4), 401–420.
- Wilson, K. R., & Brown, L. M. (2022). Family involvement in child therapy: Challenges and opportunities. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 234-247.
- Yusuf, S. (2021). *Konseling individual: Konsep dan pendekatan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.