

EFEKTIVITAS PENERAPAN *ANGER MANAGEMENT* DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA LAKI-LAKI

Putu Ayu Pradnyasari, Mita Aswanti Tjakrawiralaksana

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia
Email: *ayupradnyasari@gmail.com* , *mita.aswanti@ui.ac.id*

Abstract

Anger is one of the major triggering factors in violence committed by adolescent. Anger usually become a mediator of domestic violence behavior, especially for adolescent who have problems in regulating and expressing anger. One of the interventions for reducing anger is Teen Anger Management Education (TAME), which implementing cognitive-behavioral approach. This study was aimed to investigate the effectivity of anger management group intervention based on TAME. Design of this study was quasy experimental, which involved 6 male adolescents who have high level of anger, known from their scores on the Buss-Perry Aggression Questionnaire scale, specifically on anger subscale. They were given TAME intervention which was modified into 6 sessions. It took 45-90 minutes for each session, with 3-4 days gap in between. Post-test was taken at the last session and follow-up was taken a month after the last session. Result showed that the scores from 5 out of 6 participants have been decreased statistically significant from before compared to after intervention. Therefore, it can be concluded that anger management group intervention was effective to reduce anger in the majority of participants ($Z=-2.04$, $p < 0.05$).

Spss1 four: 3

Key words: *anger, Teen Anger Management Education, anger management, aggression, adolescent.*

Abstrak

Emosi marah menjadi salah satu faktor pencetus terbesar dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh remaja. Emosi marah biasanya menjadi mediator untuk perilaku kekerasan domestik terutama bagi remaja yang memiliki masalah dalam meregulasi dan mengekspresikan emosi marah. Salah satu penanganan untuk mengelola kemarahan adalah dengan menerapkan intervensi dengan pendekatan *cognitive-behavioral*, salah satunya adalah *Teen Anger Management Education* (TAME). Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi kelompok pengelolaan marah yang didasarkan pada TAME dalam menurunkan emosi marah pada remaja laki-laki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy experimental*. Penelitian ini melibatkan 6 remaja laki-laki yang memiliki tingkat emosi marah yang tinggi, yang dilihat dari skor dari skala *Buss-Perry Aggression Questionnaire* subskala *anger*. Mereka diberikan intervensi TAME yang telah dimodifikasi menjadi 6 sesi. Setiap sesi berkisar antara 45-90 menit, dengan jeda 3-4 hari antarsesi. Pengukuran *post-test* dilakukan di sesi terakhir dan *follow-up* dilakukan satu bulan setelah sesi terakhir dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa 5 dari 6 partisipan mengalami penurunan skor emosi marah secara signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi ini berhasil menurunkan emosi marah ($Z=-2.04$, $p < 0.05$).

Kata kunci: *emosi marah, Teen Anger Management Education, pengelolaan emosi marah, agresi, remaja.*

PENDAHULUAN

Perilaku agresi didefinisikan sebagai perilaku individu yang dilakukan langsung ke individu lain dengan maksud sengaja untuk menyakiti dan merugikan individu tersebut (Anderson & Bushman, 2002). Salah satu komponen penting yang membentuk agresi adalah *anger* atau kemarahan, yang meliputi dorongan fisiologis dan persiapan agresi yang mewakili komponen afektif atau emosional dari perilaku (Buss & Perry, 1992).

Buss dan Perry (1992) menemukan bahwa komponen marah memiliki peran untuk menjembatani komponen instrumental dengan kognitif dari agresi. Emosi marah juga dilihat sebagai salah satu faktor pencetus terbesar dari tindakan kekerasan yang dilakukan oleh remaja, dimana hal tersebut biasanya merupakan mediator untuk perilaku kekerasan domestik, terutama bagi remaja yang memiliki masalah dalam meregulasi dan mengekspresikan emosi marah (Valizadeh, Daviji, & Nikamal, 2010).

Ekspresi emosi marah sering kali berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Averill (2012) mengungkapkan bahwa laki-laki cenderung memperlihatkan perilaku agresif saat marah dibandingkan dengan perempuan. Perilaku agresif ini akan dapat menjadi sumber kesulitannya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat membentuk perilaku antisosial (Feindler & Engel, 2011). Untuk itu, diperlukan suatu penanganan untuk mengatasi emosi marah yang terjadi pada remaja laki-laki.

Salah satu penanganan untuk mengelola kemarahan adalah menerapkan intervensi dengan pendekatan *cognitive-behavioral*, mengingat faktor kognitif memiliki peran yang cukup besar dalam menentukan respon individu terhadap situasi yang memicu kemarahan dan mengidentifikasi dorongan marah sebagai mediator dari perilaku agresif (Feindler & Engel, 2011). Novaco (1975) menyebutkan komponen kognitif dari kemarahan meliputi persepsi individu mengenai rangsangan sosial dan tanda-tanda pemicu dalam konteks sosial, penilaian individu terhadap stimulus yang memicu, atribusi individu mengenai hubungan sebab-akibat, dan evaluasi diri sendiri serta situasinya. Stimulus yang tidak menyenangkan dapat memicu dorongan fisiologis dan respon kognitif yang terdistorsi, yang dapat menghasilkan pengalaman marah dan dapat memelihara perilaku agresif dalam merespon suatu peristiwa pemicu (Feindler & Starr, 2005).

Dalam salah satu penelitian meta-analisis disebutkan bahwa pengelolaan marah dengan menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral* terbukti efektif dan dapat mencapai hasil yang diinginkan (Beck & Fernandez, 1998). Tidak hanya itu, pendekatan ini juga terbukti efektif untuk diaplikasikan juga pada individu dengan depresi (Dobson, 1989 dalam Beck & Fernandez, 1998) dan kecemasan (Van Balkom dkk, 1994, dalam Beck & Fernandez, 1998).

Salah satu intervensi pengelolaan marah yang menggunakan pendekatan *cognitive-behavioral* adalah *Teen Anger Management Education* (TAME) yang dikembangkan oleh Feindler dan Gerber (2008). TAME didasarkan pada pemikiran bahwa pengendalian marah menjadi kunci dan fokus utama untuk dapat menurunkan perilaku agresif pada remaja (Feindler & Gerber, 2008). Beberapa keterampilan yang diberikan dalam program ini meliputi regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan resolusi konflik.

Keterampilan regulasi emosi yang diajarkan dalam intervensi ini meliputi teknik relaksasi dengan mengatur pernapasan, teknik menyanggah keyakinan atau pikiran yang bersifat agresif, dan teknik *reminder* atau pengingat terhadap diri sendiri untuk mencegah kemunculan respon agresif. Lebih lanjut, keterampilan restrukturisasi kognitif yang diajarkan dalam intervensi ini meliputi *self-assesment* dengan pengenalan terhadap pemicu, reaksi, dan konsekuensi dari emosi marah (*Self-Assessment of Anger and the*

ABC's Behavior). Untuk resolusi konflik, diajarkan melalui *problem solving training* dengan mengumpulkan berbagai kemungkinan solusi yang bisa dilakukan untuk dapat memecahkan masalah yang dimilikinya yang bertujuan untuk menghindari merespon masalah dengan emosi marah.

Program ini sesuai untuk diaplikasikan kepada para remaja dengan masalah emosi marah maupun agresivitas karena keterampilan-keterampilan tersebut menyangkut keseluruhan aspek yang membentuk perilaku agresi atau emosi marah, baik pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Berdasarkan hal tersebut, TAME dipilih sebagai dasar penyusunan program intervensi kelompok yang akan digunakan untuk menurunkan perilaku agresif atau mengelola emosi marah pada remaja laki-laki.

Pemberian intervensi pengelolaan emosi marah yang didasarkan pada TAME diasumsikan efektif bagi remaja untuk dapat mengelola dan menurunkan emosi marah yang dialaminya. Penurunan emosi marah ini diprediksi mampu membuat perilaku agresi pada remaja mengalami penurunan. Penurunan emosi marah dilihat dari perbandingan skor yang diperoleh partisipan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dari 10 sesi yang terdapat dalam program TAME, intervensi akan diberikan dalam 6 sesi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi partisipan.

METODE

Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah enam remaja laki-laki dengan rentang usia 15 hingga 17 tahun ($M_{\text{usia}} = 16$ tahun), yang memiliki tingkat kemarahan yang tinggi. Mereka terpilih melalui beberapa proses seleksi. Pertama, peneliti menyebarkan kuesioner BPAQ-AS di salah satu sekolah yang dikenal memiliki siswa dengan kriteria seperti yang ditetapkan oleh peneliti. Dari total 37 responden, terdapat 19 siswa yang memiliki skor kemarahan yang tinggi ($\text{skor} \geq 17$). Berikutnya, peneliti memberikan tes SPM untuk mendapatkan gambaran inteligensi anak secara umum. Pada tes ini, responden tersaring menjadi 9 siswa, dimana mereka dianggap memenuhi standar untuk mengikuti intervensi yang berbasis *cognitive-behavioral*. Dari 9 siswa yang terpilih, hanya terdapat 5 siswa yang hadir dalam intervensi. Untuk itu, peneliti kembali memilih 3 responden lain berdasarkan tingkat skor SPM yang mendekati skor kesembilan responden sebelumnya sebagai cadangan. Dari 8 partisipan yang mengikuti intervensi, hanya terdapat 6 siswa yang bertahan mengikuti sesi intervensi TAME hingga akhir, yang kemudian ditetapkan sebagai partisipan dari penelitian ini.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimental* dengan desain *one-group pretest-posttest*, dimana terdapat pemberian penanganan pada satu kelompok tertentu dengan pengambilan data yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi (Shadish, Cook, & Campbell, 2002). Satu kelompok penelitian terdiri atas 6 partisipan

EFEKTIVITAS PENERAPAN ANGER MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA LAKI-LAKI

yang diberikan intervensi dalam 6 sesi. Desain ini dinilai tepat untuk diterapkan dalam penelitian ini karena dapat membantu untuk mengetahui efektivitas dari suatu program intervensi terhadap satu kelompok tertentu. Berikut ini adalah gambaran desain dari penelitian ini.

Pretest → 6 sesi intervensi → *Posttest*

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan dalam intervensi ini adalah *Buss-Perry Anger Questionnaire* (BPAQ) pada subskala *anger* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia untuk mengukur emosi marah pada partisipan. Kuesioner ini terdiri atas 7 *item* yang mengukur tingkat kemarahan seseorang. Kuesioner ini menggunakan skala Likert dengan rentang dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai) sehingga jumlah skor yang dihasilkan dapat berkisar pada rentang 7 – 35. Buss dan Perry (1992) menyatakan bahwa rata-rata skor *anger* laki-laki adalah 17, sehingga skor 17 atau lebih mengindikasikan tingkat kemarahan yang tergolong tinggi. Lebih lanjut, Gestantya (2014) juga menemukan bahwa BPAQ memiliki nilai konsistensi internal yang baik, dengan rentang nilai 0.72 – 0.89, sehingga cukup reliabel dan valid digunakan untuk mengukur tingkat kemarahan partisipan dalam pelaksanaan intervensi ini.

Prosedur

Penelitian dilakukan di salah satu ruangan yang tersedia di sekolah. Penelitian dilakukan dalam tiga tahap, yaitu *pre-test*, pemberian intervensi, dan *post-test*. Tahap *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan mengadministrasikan alat ukur BPAQ-AS kepada partisipan yang dilakukan pada waktu-waktu yang telah ditentukan. Selanjutnya, pemberian intervensi dilakukan dengan prosedur tertentu. Intervensi dilakukan dengan dalam enam sesi yang dilakukan dalam lima kali pertemuan, dimana sesi kedua dan ketiga dilakukan dalam satu kali pertemuan. Setiap sesi membutuhkan durasi sekitar 60 – 90 menit dengan jarak antar sesi sekitar tiga hingga empat hari. Dalam pelaksanaannya, terdapat beberapa alat bantu yang digunakan dalam mendukung pelaksanaan penelitian, yaitu proyektor, materi intervensi, dan beberapa lembar kerja. Materi dan lembar kerja yang digunakan dalam pelaksanaan intervensi berbeda-beda di setiap sesinya yang disesuaikan dengan materi yang diberikan. Berikut ini adalah proses detil dari pelaksanaan intervensi di setiap sesinya.

Tabel 1

Detil Rancangan Program Intervensi *Anger Management*

Sesi	Tujuan	Indikator Keberhasilan	Kegiatan	Durasi (menit)
1	Meningkatkan <i>awareness</i> peserta terhadap rasa marah yang dialaminya dan memperkenalkan serta melatih teknik relaksasi	1. Peserta menyadari tanda-tanda dan reaksi rasa marah yang dialaminya 2. Peserta dapat mempraktikkan teknik relaksasi yang diajarkan	1. Pembukaan, perkenalan, dan <i>ice-breaking</i> 2. Menjelaskan tujuan dan peraturan 3. Menjelaskan materi: a. Pengertian emosi, pengenalan nama-nama emosi, identifikasi emosi, definisi emosi, dan teknik relaksasi b. Diskusi/ <i>sharing</i> tentang frekuensi dan intensitas emosi marah yang dirasakan oleh peserta. c. Aktivitas kelompok (<i>roleplay</i>) d. Aktivitas individu (mengisi <i>anger thermometer</i>) 4. <i>Review</i> materi 5. PR individu (Lembar Pemantauan)	90
2	Mengidentifikasi pemicu, reaksi, dan konsekuensi dari rasa marah	1. Peserta mampu mengidentifikasi pemicu, reaksi, dan konsekuensi dari rasa marah yang dialaminya	1. <i>Ice breaking</i> , pengumpulan dan diskusi tugas, dan <i>review</i> materi sebelumnya 2. Penjelasan materi ABC dari emosi marah: a. Stimulus atau pemicu kemarahan b. Reaksi dari emosi marah c. Konsekuensi yang didapatkan dari emosi marah 3. <i>Sharing</i> pengalaman individu dan menganalisis ABC dari perilakunya 4. Aktivitas kelompok (<i>roleplay</i>) 5. PR individu (Lembar Pemantauan dan lembar kerja ABC)	60
3	Mengajarkan dan melatih teknik menyanggah keyakinan yang bersifat agresif	1. Peserta menyadari manfaat dari teknik menyanggah keyakinan agresif untuk mengendalikan rasa marah 2. Peserta mampu mempraktikkan teknik menyanggah keyakinan agresif	1. Psikoedukasi tentang pemaknaan yang salah terhadap peristiwa dapat memicu emosi marah 2. Penjelasan materi tentang menyanggah anggapan agresif: a. Contoh-contoh anggapan agresif dan tidak agresif b. Menentukan anggapan agresif dan yang tidak agresif 3. <i>Sharing</i> pengalaman tentang keuntungan dari anggapan tidak agresif dalam mengelola rasa marah 4. Diskusi kelompok (menuliskan ‘anggapan-anggapan’ dari satu kasus) 5. Penutup (merangkum materi)	45
4	Mengajarkan dan melatih teknik <i>self-reminder</i>	1. Peserta mampu menyadari manfaat dari teknik <i>self-reminder</i> untuk mengendalikan rasa marah 2. Peserta mampu mempraktikkan teknik <i>self-reminder</i>	1. Pengumpulan dan diskusi tugas, dan <i>review</i> materi sebelumnya 2. Penjelasan materi tentang pengarahan diri: a. Penjelasan tentang teknik pengingat dan manfaatnya b. Contoh pengaplikasian teknik pengingat di situasi yang menekan atau menegangkan 3. <i>Sharing</i> pengalaman marah dan rencana penerapan teknik <i>self-reminder</i> yang dapat dilakukan pada situasi yang serupa 4. Aktivitas kelompok (permainan api unggun) 5. PR individu (Lembar Pemantauan) 6. Penutup (merangkum materi)	90
5	Mengajarkan dan melatih teknik berpikir jangka panjang	1. Peserta menyadari manfaat teknik berpikir jangka panjang untuk	1. Pengumpulan dan diskusi tugas, dan <i>review</i> materi sebelumnya 2. Penjelasan materi tentang teknik berpikir jangka panjang:	90

EFEKTIVITAS PENERAPAN ANGER MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA LAKI-LAKI

		mengendalikan rasa marah	a. Penjelasan definisi, contoh, dan manfaat	
		2. Peserta mampu mempraktikkan teknik berpikir jangka panjang	b. Penjelasan dan contoh-contoh tentang konsekuensi perilaku agresif	
			3. Aktivitas kelompok (menuliskan contoh-contoh konsekuensi)	
			4. PR individu (Lembar Pemantauan)	
			5. Penutup (merangkum materi)	
6	Mengajarkan teknik pemecahan masalah, yang meliputi kegiatan melakukan evaluasi terhadap keseluruhan teknik, merangkumnya, dan membuat rencana tindakan	1. Partisipan mengingat kembali seluruh materi yang diberikan sebelumnya 2. Partisipan memiliki strategi yang realistis dalam mengontrol rasa marah di masa depan	1. Pengumpulan dan diskusi tugas, dan <i>review</i> materi sebelumnya 2. Penjelasan materi tentang penjelasan pemecahan masalah: a. Penjelasan tentang langkah-langkah pemecahan masalah b. Pengaplikasian langkah-langkah pemecahan masalah dalam menentukan solusi yang paling tepat 3. Aktivitas kelompok (studi kasus dan analisis kasus salah satu peserta) 4. Diskusi mengenai teknik yang tepat berdasarkan strategi <i>problem solving</i> 5. Merangkum materi 6. Pemberian lembar penilaian dan evaluasi terhadap sesi-sesi intervensi secara keseluruhan 7. Pemberian <i>post-test</i>	90

HASIL

Hasil intervensi dilihat berdasarkan skor peserta pada skala BPAQ-AS yang diisi langsung oleh peserta dari intervensi ini. Pengukuran hasil dilakukan dengan melakukan perbandingan antara skor sebelum dan sesudah pemberian intervensi dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Uji statistik Wilcoxon dipilih untuk membandingkan dua data yang berasal dari partisipan yang sama (Field, 2013) dengan perolehan data yang tidak terdistribusi normal (Harris & Hardin, 2013). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov (Sig.= .086, $p > 0.05$) dan Saphiro Wilk (Sig.= .085, $p > 0.05$), yang memperlihatkan bahwa data yang diperoleh tidak terdistribusi normal. Lebih lanjut, hasil kualitatif dilihat berdasarkan hasil observasi terhadap emosi marah partisipan pada setiap sesi intervensi, menggali pengalaman peserta terkait emosi marah yang dialaminya secara langsung melalui aktivitas kelompok, dan menugaskan peserta untuk melakukan pencatatan diri tentang emosi marah yang dirasakannya selama jeda pertemuan antar intervensi.

Hasil intervensi secara kuantitatif ditunjukkan melalui skor yang diperoleh partisipan pada skala anger dari BPAQ-AS. Untuk memahami makna skor yang diperoleh partisipan, maka dilakukan uji statistik Wilcoxon Signed-Rank Test guna mengetahui efektivitas dari intervensi. Lebih lanjut, hasil uji statistik dengan Wilcoxon Signed-Rank Test diperlihatkan dalam tabel berikut.

Tabel 2
Gambaran Hasil Penurunan Skor

		N	Mean Rank	Total Rank
Posttest - pretest	<i>Negative ranks</i>	5	3	15
	<i>Positive ranks</i>	0	0	0
	<i>Ties</i>	1		
	<i>total</i>	6		

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa dari 6 partisipan yang mengikuti intervensi, terdapat 5 partisipan yang menunjukkan adanya penurunan skor setelah pemberian intervensi, sedangkan 1 peserta tidak menunjukkan adanya perubahan skor antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Lebih lanjut, untuk melihat efektivitas intervensi ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3
Hasil Uji Statistik Wilcoxon Signed-Rank Test

	Pretest-posttest
<i>Z</i>	-2.04
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.04

Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test tersebut mengindikasikan bahwa hasil post-test peserta menunjukkan skor yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan dengan skor pada pre-test ($Z=-2.04$, $p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor yang dinilai signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Artinya, terdapat penurunan emosi marah yang ditunjukkan partisipan setelah pemberian intervensi pengelolaan emosi marah yang dilakukan secara berkelompok.

Selain perhitungan uji statistik Wilcoxon terhadap skor dari BPAQ-AS, hasil juga dilihat secara kualitatif berdasarkan laporan pencatatan diri partisipan selama pelaksanaan intervensi, yang digunakan sebagai data penunjang. Berdasarkan hasil pencatatan diri, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan mengalami emosi marah selama jeda intervensi. Penyebab emosi marah yang dialami oleh partisipan juga beragam dan sebagian besar merupakan respon mereka terhadap hal-hal yang tidak menyenangkan, yang artinya cenderung bersifat reaktif. Sebagian besar, penyebab marah mereka adalah masalah dengan teman sekolah, seperti diejek, dijahili, atau diperlakukan tidak menyenangkan. Selain itu, ada juga yang disebabkan oleh keluarga, seperti diminta untuk melakukan sesuatu di saat yang mereka anggap kurang tepat. Beberapa dari mereka juga menyatakan bahwa ada juga yang tersulut akibat perilaku orang asing yang dianggap tidak menyenangkan, seperti siswa sekolah lain yang menantang untuk berkelahi ataupun karena disalip oleh pengendara lain saat mengendarai motor. Meskipun demikian, beberapa partisipan juga tidak menunjukkan emosi marah di antara jeda intervensi. Artinya, tidak ada peristiwa yang menyulut emosi marah mereka saat itu. Terkait dengan pola emosi marahnya, hampir seluruh partisipan memperlihatkan penurunan skor di sesi intervensi terakhir, dimana kebanyakan dari mereka memberi rating 1 atau 2 dari 10 untuk posisi emosi marah mereka.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi pengelolaan emosi marah pada remaja yang didasarkan pada program TAME. Hasilnya, hampir seluruh partisipan yang mengikuti program intervensi ini mengalami penurunan skor secara signifikan pada BPAQ-AS. Artinya, program intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan emosi marah pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil intervensi dari Gestantya (2014) yang menemukan bahwa intervensi manajemen marah yang dilakukan secara berkelompok dapat menurunkan rasa marah dengan meningkatkan keterampilan mengelola rasa marah.

Program intervensi pengelolaan marah ini mengajarkan beberapa keterampilan, yaitu keterampilan regulasi emosi, restrukturisasi kognitif, dan resolusi konflik. Keterampilan yang diajarkan ini menasar pada 3 aspek, yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang membentuk emosi marah. Penekanan pada aspek-aspek tersebut pada akhirnya mampu mendukung penurunan emosi marah baik secara kognitif, afektif, dan tingkah laku.

Penurunan skor emosi marah yang dialami oleh partisipan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis atau personal dan faktor lingkungan atau sosial. Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi rasa marah pada remaja adalah pikiran yang irasional (Lopez & Thurman, 1986, dalam Martin & Dahlen, 2004). Pikiran irasional ini terkait dengan pikiran agresif atau negatif yang muncul ketika menginterpretasikan situasi pemicu. Hal ini dapat menjelaskan alasan mengenai tidak terjadinya perubahan skor setelah pemberian intervensi yang dialami oleh satu partisipan. Secara kualitatif, didapatkan informasi bahwa partisipan tersebut menyatakan bahwa dirinya saat itu masih mengalami kesulitan untuk berpikir positif ataupun menyanggah pikiran agresif yang biasanya muncul spontan saat ia marah. Di sisi lain, partisipan lainnya dapat menyanggah pikiran agresif dengan lebih cepat sehingga proses pengelolaan marah pun bisa terjadi lebih optimal.

Lebih lanjut, tingkat kognitif peserta juga berbeda-beda. Dua di antara enam peserta termasuk ke dalam golongan IV SPM. Hal ini sebetulnya cukup dapat memengaruhi hasil intervensi menjadi kurang optimal. Feindler (2011) menyatakan bahwa faktor kognitif menjadi pertimbangan yang cukup penting dalam pelaksanaan intervensi. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan intervensi memerlukan kapasitas kognitif yang cukup untuk dapat memahami materi-materi yang diberikan. Selain itu, Novaco (dalam Feindler 1990) mengungkapkan bahwa proses kognitif dari individu, deteksi terhadap peristiwa yang memicu, penilaian terhadap tanda-tanda pemicu, ekspektasi dan keyakinan, serta dorongan fisiologis yang dialami saat marah memiliki dampak langsung terhadap respon dari provokasi. Artinya ketika tingkat kognitifnya terbatas, maka kapasitasnya dalam menerima materi dan melakukan perubahan kognitif juga terbatas.

Faktor lainnya yang juga memengaruhi kemarahan adalah faktor sosial atau lingkungan. Flannery, Wester, dan Singer (2004; Stiffler, 2008, dalam Gestantya, 2014) menyatakan bahwa menjadi korban dari kekerasan atau menonton kekerasan di sekolah

berhubungan dengan trauma psikologis pada anak, yang akhirnya secara tidak langsung berdampak pada meningkatnya perilaku kekerasan di sekolah. Lebih lanjut, salah satu faktor lingkungan yang memengaruhi emosi marah adalah interaksi keluarga. Stiffler (2008, dalam Gestantya, 2014) menyebutkan bahwa interaksi negatif yang ada dalam keluarga akan membuat remaja memiliki perasaan yang negatif, salah satunya adalah menimbulkan emosi marah. Pernyataan ini mendukung hasil intervensi ini yang ditunjukkan dengan adanya satu partisipan yang tidak mengalami perubahan skor antara sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kualitatif menunjukkan bahwa partisipan tersebut cukup intens membicarakan penyebab kemarahan yang dialaminya terkait dengan topik keluarga, yang akhirnya berpengaruh pada hasil intervensi.

Terkait dengan pelaksanaan intervensi, tidak terdapat perbedaan treatment baik pada siswa dengan jenis anger-out dan anger-in. Hal ini tentunya menjadi hal yang cukup signifikan dalam pemberian intervensi. Keterampilan-keterampilan yang diberikan dalam intervensi ini sebetulnya belum cukup menjangkau anak dengan anak yang memiliki jenis anger-in, terutama yang belum dapat mengomunikasikan kekesalan atau kemarahannya dengan komunikasi asertif.

Lebih lanjut, peneliti mengusulkan adanya penelitian berikutnya yang juga menguji efektivitas program TAME dengan 6 sesi ini pada remaja perempuan, mengingat partisipan dalam penelitian ini hanya dikhususkan pada remaja laki-laki. Penambahan alat ukur juga diperlukan untuk menguji efektivitas TAME guna mendapatkan dinamika hasil yang lebih jelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53.
- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive therapy and research*, 22(1), 63-74.
- Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*, 4(2), 71-77.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452.
- De Lichtenberg, J., & London, M. (2008). Evaluating group interventions: A framework for diagnosing, implementing, and evaluating group interventions. *Group Facilitation: A Research and Applications Journal*, 9, 37-48.

EFEKTIVITAS PENERAPAN ANGER MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGELOLA EMOSI MARAH PADA REMAJA LAKI-LAKI

- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575-590.
- Djauhari, A. R. (2016). Pengaruh regulasi emosi marah terhadap agresi pada remaja. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.
- Feindler, E. L. (1990). Adolescent anger control: Review and critique. *Progress in behavior modification*, 26, 11-59.
- Feindler, E. L., & Gerber, M. (2008). TAME: Teen anger management education. In C. W. LeCroy, (Ed.), *Handbook of evidence-based treatment manuals for children and adolescents*, 2 nd Ed. (pp. 139 – 169). New York: Oxford University Press, USA.
- Fives
- Feindler, E. L., & Starr, K. E. (2005). Adolescent anger management. *Encyclopedia of behavior modification and cognitive behavior therapy*, 2, 653-657.
- Feindler, E. L., & Engel, E. C. (2011). Assessment and intervention for adolescents with anger and aggression difficulties in school settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243-253.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J.R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive therapy and research*, 35 (3), 199-208.
- Gestantya, A. (2014). Efektivitas intervensi manajemen marah kelompok untuk mengatasi emosi marah pada remaja perilaku kekerasan di lapas anak pria tangerang (Tesis tidak dipublikasikan). Universitas Indonesia, Indonesia.
- Ginanjari, D. (2018). *Ditegur, siswa pukul guru hingga tewas*. Diunduh dari <https://www.jawapos.com/metro/metropolis/02/02/2018/ditegur-siswa-pukul-guru-hingga-tewas/>
- Harris, T., & Hardin, J. W. (2013). Exact Wilcoxon signed-rank and Wilcoxon Mann–Whitney ranksum tests. *The Stata Journal*, 13(2), 337-343.
- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. *Adolescent stress: Causes and consequences* , 21-41.
- Lesmana, A. S. (2019). *Aniaya kepala sekolah hingga babak belur, siswa SMA jadi tersangka*. Diunduh dari <https://www.suara.com/news/2019/03/18/170115/aniaya-kepala-sekolah-sampai-babak-belur-siswa-sma-jadi-tersangka>
- Marotz, L. N. & Allen, K. E. (2013). *Developmental profiles: Pre-birth through adolescence* 7th ed. Belmont: Wadsworth.

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20.
- Miller, P. H. (2011). *Theories of developmental psychology*, 5th ed. New York: Worth Publishers.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2017). *Development through life: A psychosocial approach*. Cengage Learning
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*, Ed 15th.
- Spielberger, C. D., & Sarason, I. G. (Eds.). (2005). *Stress and emotion: Anxiety, anger, and curiosity*. Routledge.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental & Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston: Houghton Mifflin.
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed). New York: McGraw-Hill.
- Tawuran di depok tewaskan pelajar, 3 tersangka ditetapkan. (2019). Diunduh dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20191018133423-12-440658/tawuran-di-depok-tewaskan-pelajar-3-tersangka-ditetapkan>
- Quinn, C. A., Rollock, D., & Vrana, S. R. (2014). A test of Spielberger's state-trait theory of anger with adolescents: Five hypotheses. *Emotion*, 14(1), 74.
- Valizadeh, S., Daviji, R. O., & Nikamal, M. (2010). The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Procedia Social and Behavior Sciences*, 5, 1195-1999.