

## Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresif Remaja Melalui Pengelolaan Amarah (*Anger Management*)

Laela Siddiqah<sup>1</sup>

Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

### *Abstract*

*This study examined the effectivity of the anger management program for reducing aggression in risk's adolescents. Through the cognitive-behavioral approach, the program was designed to process the cognitive, affective, and behavior aspects together for managing anger and facing the provocative situation without aggression. Fourteen participants in experimental group following eighth sessions of anger management program in 4 weeks, and 14 participants in control group do not obtain any treatment. The measurement of aggression to be held before the program start and a week after the program end. With the Anava Mixed Design, the result show that the anger management program have a significant effect in the changes of the participant's aggression [ $F(1,22)=6.300, p<0.05, \eta^2=0.06$ ]. The changes of aggression in experimental group prove that the anger management program has practical meaningful and useful for reduce the aggression in youth. In the other hand, the higher aggression at post-test in control group prove that the aggression will be increased if there was no treatment for the adolescents with the high-rate of anger. Future studies with larger samples may be able to detect the significant contributions of the anger management program for reducing aggressive behavior in youth.*

*Keywords: aggressive behavior, anger, anger management, youth*

Perilaku agresif di kalangan remaja, khususnya pelajar sekolah menengah atas, dari tahun ke tahun semakin meningkat, baik dari jumlahnya maupun variasi bentuk perilaku agresif yang dimunculkan. Data di Poltabes Yogyakarta tahun 2008 menunjukkan adanya 78 kasus perilaku agresif remaja dan telah diproses secara hukum pada tahun 2003 hingga 2006, dengan pelanggaran berupa penggunaan senjata tajam, penganiayaan, pengeroyok-

an, pencabulan, pemerkosaan, termasuk pencurian dan penggelapan. Rentang usia pelaku berkisar 12 hingga 18 tahun. Selama Juli 2006 hingga April 2008 di Sebuah SMA di Yogyakarta tercatat 73 laporan penganiayaan, pemukulan, pengejaran dan pengeroyokan. Sementara di SMA lainnya, setidaknya tercatat 8 peristiwa serupa yang terjadi pada periode September 2007 hingga April 2008. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat sejumlah siswa yang memiliki agresivitas yang tinggi dan mereka tidak ragu-ragu untuk menyerang atau menyakiti orang lain, yang juga menggambarkan bahwa para siswa memiliki kontrol diri

---

<sup>1</sup> Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan dengan menghubungi: *laela\_basalamah@yahoo.com*.

yang lemah sebagaimana hasil penelitian Elfida (1995) yang menyatakan bahwa kemampuan mengontrol diri berhubungan negatif dengan kecenderungan berperilaku delinkuen, termasuk didalamnya adalah perilaku agresif.

Perilaku agresif pada remaja terjadi karena banyak faktor yang menyebabkan, mempengaruhi, atau memperbesar peluang munculnya, seperti faktor biologis, temperamen yang sulit, pengaruh pergaulan yang negatif, penggunaan narkoba, pengaruh tayangan kekerasan, dan lain sebagainya. Dalam penelitian longitudinal terhadap remaja, Elliott (dalam Tremblay & Cairns, 2000) menemukan bahwa terdapat peningkatan tindakan kekerasan pada anak laki-laki maupun perempuan pada usia 12 tahun sampai 17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap perkembangannya, remaja tergolong rentan berperilaku agresif, terutama jika terdapat faktor risiko yang menyertainya. Remaja yang agresif memiliki toleransi yang rendah terhadap frustrasi dan kurang mampu menunda kesenangan (Myers, 2002; Larson, 2008), cenderung bereaksi dengan cepat terhadap dorongan agresinya, kurang dapat melakukan refleksi diri (Currie, 2004), dan kurang dapat bertanggung jawab atas akibat perbuatannya (Knorth, Klomp, Van der Bergh, & Noom, 2007).

Perilaku agresif diartikan sebagai tindakan yang dimaksudkan untuk melukai atau menyakiti orang lain, baik fisik maupun psikis (Berkowitz, 1995; Myers, 2002), yang menimbulkan kerugian atau bahaya bagi orang lain atau merusak milik orang lain (Franzoi, 2003; Anderson & Huesmann, 2007). Menurut teori *cognitive-neoassociationist model* (Berkowitz, 1995) dan teori *general affective aggression model* (GAAM) dari Anderson (dalam Lindsay & Anderson, 2000) penyebab munculnya perilaku agresif adalah situasi yang tidak

menyenangkan atau mengganggu, dan adanya faktor individual dan situasional yang dapat saling berinteraksi mempengaruhi kondisi internal seseorang. Terdapat keterkaitan antara aspek afektif, kognitif, dan *arousal* yang bereaksi dan berproses terhadap stimulus yang ada dan memunculkan perasaan negatif, serta adanya peran proses kognitif dalam menentukan perilaku yang dimunculkan. Pengaktifan salah satu komponen akan mengaktifkan komponen lainnya yang kemudian menentukan respon seseorang terhadap stimulus yang dihadapi (Wilkowski & Robinson, 2008). Pikiran dan interpretasi seseorang mengenai kejadian eksternal juga sangat mempengaruhi fungsi emosi dan perilakunya. Perilaku agresif tidak hanya dipicu oleh kejadian-kejadian di lingkungan luar individu, namun juga dimunculkan dari bagaimana kejadian tersebut diterima dan diproses secara kognitif (Berkowitz, 1995; Knorth et al., 2007), atau yang disebut atribusi (Berkowitz, 1995). Remaja yang pemarah dan agresif seringkali mengalami bias dalam atribusi, terutama dalam mempersepsi situasi-situasi sosial, dan hal ini mendorong mereka untuk berperilaku agresif ketika menghadapi konflik atau kondisi yang tidak menyenangkan (Whitfield, 1999; Berkowitz, 2003).

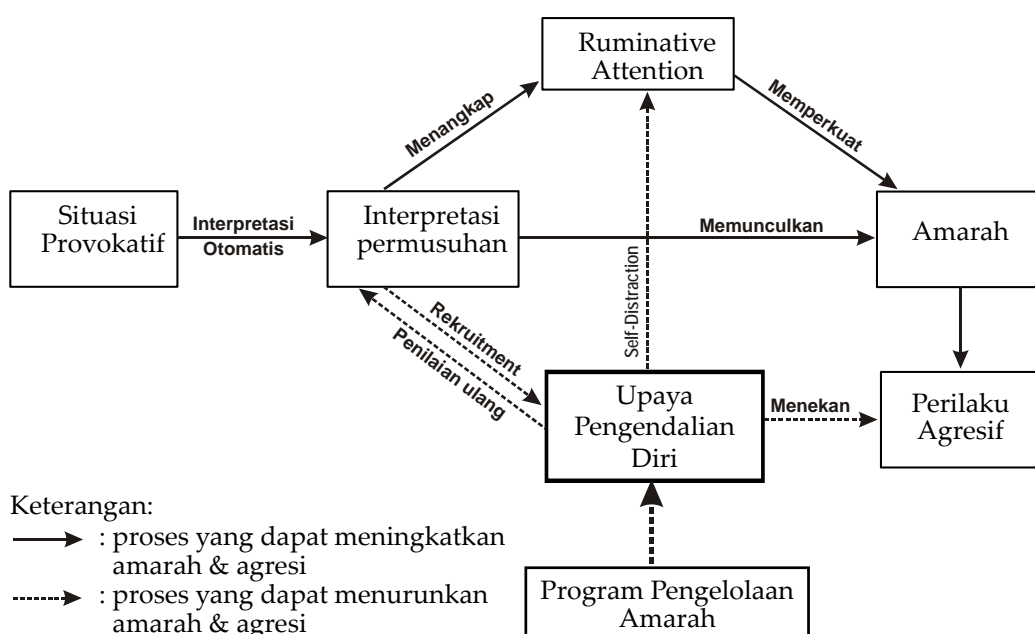
Cornell, Peterson, & Richards (1999) menyatakan bahwa amarah merupakan faktor predisposisi dari perilaku agresif dan amarah itu paralel dengan dorongan agresi (Berkowitz, 2003), sehingga intervensi terhadap amarah perlu dilakukan sebagai sarana mengurangi perilaku agresif seseorang. Tingkat amarah yang tinggi di kalangan remaja awal sering terwujud dalam perilaku kejahatan, antisosial, kekerasan (Kellner & Bry, 1999), prestasi belajar rendah, dan lemahnya kesehatan fisik dan mental hingga masa remaja akhir dan dewasa (Currie, 2004). Penelitian Lench

(2004) melaporkan bahwa subjek dengan tingkat amarah yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang destruktif; mengekspresikan amarah dengan cara menyerang orang dan benda secara fisik dan verbal; lebih banyak menantang dan berperilaku negatif; serta lebih sering mengalami konflik dengan orang lain. Berdasarkan fakta tersebut, maka remaja yang memiliki tingkat amarah yang tinggi dan berisiko berperilaku agresif, perlu mendapatkan perhatian dengan memberikan penanganan yang tepat dalam mengelola amarah dan mengendalikan dorongan agresinya.

Wilkowski & Robinson (2008) menyatakan bahwa amarah merupakan kondisi perasaan internal yang secara khusus berkaitan dengan meningkatnya dorongan untuk menyakiti orang lain, sedangkan agresi terkait langsung dengan tindakan nyata menyakiti orang lain. Menurut teori integrasi kognitif tentang *trait-anger* yang diajukan, individu yang memiliki *trait-anger* yang tinggi lebih cenderung

mengalami bias dalam menginterpretasi suatu situasi provokatif yang selanjutnya memicu proses yang secara spontan meningkatkan amarah dan dorongan agresinya. Berdasar teori ini pula, program pengelolaan amarah dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan remaja mengendalikan diri melalui proses kognitif sehingga diharapkan kecenderungan amarah dan perilaku agresifnya dapat dikurangi (Gambar 1).

Program yang dinilai efektif untuk mengurangi agresivitas, baik sebagai pencegahan maupun penanganan, adalah yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku (Goldstein & Glick, 1994; Kellner & Tutin, 1995; Kellner & Bry, 1999; Whitfield, 1999; Deffenbacher, Oetting, & DiGiuseppe, 2002; Knorth et al., 2007; Blake & Hamrin, 2007) karena tidak hanya fokus pada aspek kognitif saja, namun juga memperhitungkan fungsi individu pada aspek afektif dan perilaku. Perubahan pada salah satu aspek akan diikuti oleh perubahan pada aspek yang lainnya (Martin &



Gambar 1. Kerangka pikir penelitian berdasar teori integrasi kognitif tentang *trait-anger* (Wilkowski & Robinson, 2008. Dalam *Personality and Social Psychology Review*, Vol.12 No.1 hlm. 14).

Sandra, 2005), yang seringkali disebut sebagai penanganan multikomponen atau multimodal (Sukholdosky et al., dalam Blake & Hamrin, 2007).

Penelitian Currie (2004) dengan program *Doing Anger Differently* (DAD) terbukti efektif menurunkan perilaku agresif remaja berisiko dengan memberikan latihan selama 10 minggu (20 sesi) melalui bermain alat musik perkusi sebagai sarana mengalihkan ekspresi amarah dan melatih remaja melambangkan perasaan negatifnya hingga mampu menyadari dan mencari alternatif respon terhadap amarah selain berperilaku agresif. Hermann & McWhirter (2003) melalui program SCARE (*Student Created Aggression Replacement Education*) sebanyak 15 sesi, menemukan bahwa remaja berisiko yang telah mengikuti program tersebut memiliki tingkat amarah dan perilaku agresif yang signifikan lebih rendah dan memiliki tingkat kontrol amarah yang lebih tinggi pada akhir perlakuan dan setelah satu tahun program berlangsung.

Peneliti menyusun program pengelolaan amarah bagi remaja yang berisiko terhadap perilaku agresif, yaitu remaja dengan amarah yang tinggi, dengan menggunakan pendekatan kognitif-perilaku untuk mengurangi intensitas ekspresi amarah yang destruktif dan frekuensi perilaku agresif melalui aktivitas yang dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam mengenal dan mengelola amarah, serta merespon situasi provokatif secara lebih konstruktif, sebagaimana yang diterapkan dalam program ART – *Aggression Replacement Training* (Goldstein & Glick, 1994; Mattaini & McGuire, 2006), *Anger Control Training-ACT* (Whitfield, 1999), dan Program SCARE (Hermann & McWhirter, 2003).

Hipotesis yang diajukan adalah perilaku agresif para siswa yang mengikuti

program pengelolaan amarah akan lebih rendah setelah program diberikan dibandingkan siswa yang tidak mendapatkan program pengelolaan amarah.

## Metode

### Partisipan

Partisipan adalah 28 remaja laki-laki, pelajar kelas XI dari 2 Sekolah Menengah Atas di wilayah kota Yogyakarta, dengan rerata usia 16 tahun, yang terpilih melalui seleksi berdasarkan skor tingkat amarah, serta direkomendasikan guru sebagai siswa berisiko.

### Desain Penelitian

Desain yang dipakai dalam penelitian ini adalah *the untreated control group design with pretest and posttest* (Cook & Campbell, 1979), yaitu bagian dari desain eksperimen dua kelompok (*between subject design*) yang dirancang dengan membagi subjek tanpa penugasan secara random ke dalam kelompok eksperimen, yaitu yang menerima manipulasi eksperimental dan ke dalam kelompok kontrol, yaitu kelompok yang berada dalam kondisi kontrol yang digunakan untuk menentukan nilai dari variabel tergantung tanpa manipulasi eksperimental dari variabel bebas.

### Perlakuan

Perlakuan berupa program pengelolaan amarah "Stay Cool" diberikan selama 4 minggu sebanyak delapan sesi, meliputi pengenalan terhadap emosi marah, mengenali tanda-tanda amarah dan pemicu amarah, menggunakan teknik-teknik meredakan amarah, dan mencari alternatif solusi pemecahan masalah. Setiap pertemuan berlangsung selama 45-60 menit. Pendekatan kelompok digunakan dengan pertim-

bangkan bahwa perilaku siswa biasanya dipengaruhi oleh persepsi teman sebangunnya dan perilaku baru dapat terbentuk ketika ada dukungan dari komunitasnya (Dwivedi & Gupta, 2000). Selain itu, perubahan sikap dan keyakinan secara natural dapat terfasilitasi dari proses yang terjadi dalam kelompok, dimana para anggota saling memberi dan menerima, berbagi pengalaman, dan saling memberikan umpan balik atas permasalahan yang dihadapi.

Selama program berlangsung, partisipan diberi kesempatan untuk (a) membicarakan berbagai masalah dan pengalaman amarahnya, (b) belajar mengenali tanda-tanda amarah dan menyadarinya, (c) belajar dan menyadari pemicu amarah dan reaksi spontan yang dilakukan, (d) belajar dan berlatih teknik-teknik yang dapat meredakan amarah, (e) belajar dan berlatih relaksasi, (f) berlatih mencari alternatif solusi saat menghadapi masalah. Fasilitator berperan sebagai pihak yang membantu partisipan mempelajari bagaimana meningkatkan ketrampilan mengelola amarah melalui teknik-teknik tertentu. Fasilitator dituntut dapat bersikap positif dan mampu mengungkapkan diri secara positif, menghindari penilaian yang melabel kondisi emosi partisipan dan cara mereka mengekspresikan, memiliki selera humor yang baik, dan dapat membantu partisipan menyadari kecenderungan diri mereka ketika marah dan memberdayakan kekuatan yang dimiliki untuk mengelola amarah. Untuk itu, diharapkan seorang fasilitator telah memiliki kesadaran akan keadaan emosinya, terutama amarah, dan cara mengekspresikannya sehingga dapat dijadikan model bagi peserta (Dunbar, 2004).

Tujuan dari program pengelolaan amarah "Stay Cool" adalah untuk membantu remaja memahami bahwa amarah merupakan emosi yang wajar, mengem-

bangkan ketrampilan mengelola amarah dan mengekspresikan dengan cara yang sesuai tanpa kekerasan. Mengelola amarah bukanlah ketrampilan yang dapat dikuasai dalam waktu yang singkat selama program, namun apa yang telah dipelajari perlu dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, dimana remaja dapat merasakan manfaatnya setelah melakukan dan mendapatkan pengalaman, baik secara langsung maupun tidak langsung. Kedelapan sesi dalam program merupakan rangkaian kegiatan yang berkesinambungan dan berkaitan satu sama lain. Garis besar program pengelolaan amarah "Stay Cool" terdapat di Tabel 3.

Tabel 3  
Program Pengelolaan Amarah "Stay Cool"

I	Pengantar dan Perkenalan	Pembukaan Kontrak belajar Aturan kelompok
II	Latihan 1: Kenali Amarahmu!	Pemahaman tentang amarah Mengenali tanda-tanda amarah Latihan pernafasan & hitung mundur
III	Latihan 2: Pemicu Amarah ( <i>Triggers</i> )	Mengenali pemicu amarah Latihan relaksasi otot
IV	Latihan 3: <i>What Have I Done?</i>	Mengenali berbagai macam ekspresi marah yang impulsif & destruktif Latihan <i>self-talk</i>
V	Latihan 4: Evaluasi Diri	Evaluasi latihan diri Latihan
VI	Latihan 5: <i>Thinking Ahead</i>	Konsekuensi perilaku Alternatif solusi
VII	Latihan 6: <i>Review</i>	Modifikasi situasi Latihan
VIII	<i>Close and Reward</i>	Kontrak pribadi Penguatan & apresiasi

Melalui pendekatan kognitif-perilaku yang digunakan, fasilitator berusaha mengolah sejumlah aspek psikologis rema-

ja secara bersamaan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku, mengingat amarah dan perilaku agresif memiliki keterkaitan yang kuat dalam ketiga aspek tersebut (Wilkowski & Robinson, 2008). Partisipan dibimbing untuk mengembangkan kemampuannya dalam merespon situasi yang provokatif secara lebih konstruktif, dengan memberi penekanan bahwa mengelola amarah pribadi merupakan suatu proses, mulai dari menyadari pemicu amarahnya sampai memperluas pilihan respon dalam menghadapi situasi yang sulit.

Pelaksanaan program dipandu oleh dua orang fasilitator, terdapat tiga orang pengamat yaitu dua orang sarjana psikologi dan seorang mahasiswa fakultas psikologi tingkat akhir, serta seorang peneliti. Seorang fasilitator memiliki latar belakang pendidikan profesi psikologi dan satunya mahasiswa psikologi tingkat akhir, dimana keduanya telah sering terlibat dalam kegiatan pelatihan dan memiliki minat pada dunia remaja.

## Pengukuran

### *Skala Amarah*

Skala amarah mengungkap intensitas reaksi amarah (*trait anger*) yang merupakan terjemahan dari DAR5 (Hawthorne, Mouthaan, Forbes, & Novaco, 2006) dan ekspresi amarah destruktif (*anger-out*) dari Quigley, Jaycox, McCaffrey, & Marshall (2006). Skala berjumlah 11 aitem dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,8038 dan korelasi aitem-total yang bergerak antara 0,2672 – 0,5817. Pilihan respon dari tidak pernah (skor 1) hingga sangat sering (skor 5), dan total skor antara 11 – 55.

### *Skala Perilaku Agresif*

Skala terdiri dari 2 bagian. Bagian 1 adalah skala agresif dari Siddiqah (2004) yang mengungkap agresi fisik-verbal, aktif-

pasif, langsung-tidak langsung, berjumlah 29 aitem dengan koefisien reliabilitas alpha 0,8784, dan korelasi aitem-totalnya bergerak antara 0,3304–0,5751. Pilihan respon mengungkap intensitas perilaku agresif mulai dari tidak pernah (skor 1) hingga sangat sering (skor 5). Bagian 2 adalah skala agresif adaptasi dari Orpinas & Frankowski (2001) yang mengungkap frekuensi perilaku agresif selama 7 hari terakhir, meliputi agresi verbal dan agresi fisik, berjumlah 9 aitem. Pilihan respon dari 0 kali hingga 6 kali atau lebih. Total skor perilaku agresif adalah gabungan skor intensitas perilaku agresif dan skor frekuensi perilaku agresif, yaitu antara 29 – 199.

### *Skala Pengelolaan Amarah*

Skala pengelolaan amarah digunakan sebagai cek manipulasi, yaitu untuk mengetahui perkembangan kemampuan partisipan dalam mengelola amarah selama mengikuti program. Skala diterjemahkan dari *Anger-Management Self-Assessment Scale* (Dunbar, 2004), berjumlah 10 aitem dengan pilihan respon dari 0 (tidak pernah) sampai 10 (selalu). Aitem skala mengungkap pengetahuan dan ketrampilan pengelolaan amarah yang disampaikan selama program berlangsung, seperti menyadari reaksi tubuh saat marah, mengatur pernafasan, melakukan relaksasi, dan sebagainya. Selain itu diungkap juga evaluasi kemajuan diri selama mengikuti program pengelolaan amarah serta respon terhadap materi dan latihan yang diberikan

## Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari beberapa tahap, yaitu: (1) Menentukan 2 SMA di wilayah kota Yogyakarta, yaitu sekolah yang memiliki banyak siswa dengan masalah perilaku agresif, kemudian memberikan skala amarah sebagai skreening

kepada seluruh siswa kelas XI di tiap sekolah dan menentukan partisipan sesuai kriteria; (2) Memberikan skala perilaku agresif (*pre-test*) untuk diisi semua siswa yang terpilih sebagai partisipan, setelah mendapatkan persetujuan keterlibatan; (3) Program pengelolaan amarah "Stay Cool" dilakukan dua kali seminggu di SMA "X". Pada sesi I, V, dan VIII partisipan di KE mengisi lembar asesmen diri pengelolaan amarah untuk mengetahui kondisi pengelolaan amarah partisipan dan perubahannya sebagai manipulasi cek (Myers, 2002); (4) Pertemuan di luar sekolah diadakan setelah sesi keempat sebagai bentuk penghargaan atas kehadiran partisipan dan sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan motivasi partisipan mengikuti program. Di akhir sesi, partisipan mendapatkan sertifikat penghargaan serta kenang-kenangan atas keterlibatan dan usaha yang telah dilakukan untuk dapat mengelola amarah dengan lebih baik; dan (5) Seminggu setelah program pengelolaan amarah di KE selesai, partisipan di kedua kelompok mengisi kembali skala perilaku agresif sebagai *post-test*.

#### Analisis Data

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *Anava Mixed Design* melalui bantuan SPSS versi 15.0. Data yang diolah berasal dari 24 partisipan, yaitu 12 orang dari KE, dan 12 orang dari KK, karena 2 partisipan dalam KE mengikuti program kurang dari 4 pertemuan, sedangkan 2 partisipan dari KK tidak melengkapi skala *post-test*. Uji normalitas sebaran dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa semua data yang digunakan, yaitu skor perilaku agresif dari kedua kelompok dan skor pengelolaan amarah KE memiliki sebaran normal ( $p > 0,05$ ). Uji homogenitas skor perilaku agresif pada KE dan KK diperoleh

hasil signifikansi dibawah 0,05 ( $\text{sig.}=0,006$ ) yang menunjukkan bahwa data tidak homogen, sementara uji homogenitas skor pengelolaan amarah diperoleh nilai signifikansi 0,968, yang berarti variasi skor perilaku agresif antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen homogen. Data observasi dan wawancara terhadap partisipan juga digunakan sebagai pendukung hasil penelitian secara kualitatif.

## Hasil

Dari data deskriptif rerata skor perilaku agresif kedua kelompok (lihat Tabel 4) diketahui bahwa rerata skor perilaku agresif KE saat *pre-test* lebih besar daripada KK, dengan selisih deviasi standar yang tidak besar, yang menunjukkan bahwa kondisi perilaku agresif di kedua kelompok pada saat *pre-test* tidak terlalu jauh berbeda. Pada saat *post-test*, skor perilaku agresif KE lebih rendah dibandingkan skor perilaku agresif KK dan deviasi standar KE lebih kecil daripada deviasi standar KK ( $S_{KE}=11,048$  dan  $S_{KK}=24,275$ ). Semakin kecilnya nilai deviasi standar pada KE menunjukkan bahwa individu dalam KE menjadi semakin homogen, yaitu berkurang agresivitasnya.

Tabel 4  
Deskripsi Statistik Skor Perilaku Agresif

	Kelompok	Rerata	Deviasi Standar	N
<i>pre</i>	Eksperimen	90.25	26.355	12
	Kontrol	79.17	24.018	12
	Total	84.71	25.301	24
<i>post</i>	Eksperimen	83.67	11.048	12
	Kontrol	92.25	24.275	12
	Total	87.96	18.959	24

Hasil analisis yang menunjukkan ada interaksi antara waktu pengukuran (*pre-test* dan *post-test*) dan kelompok (eksperimen dan kontrol) menunjukkan nilai  $F(1, 22) =$

6,300,  $p < 0,05$ , dengan nilai ukuran efek ( $\eta^2$ ) perlakuan sebesar 0,06. Hal ini mengindikasikan bahwa model eksperimen yang dilakukan telah sesuai, dimana terdapat interaksi yang terjadi atas pengukuran terhadap perilaku agresif saat *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok (Gambar 2), namun pengaruh perlakuannya terhitung relatif kecil.

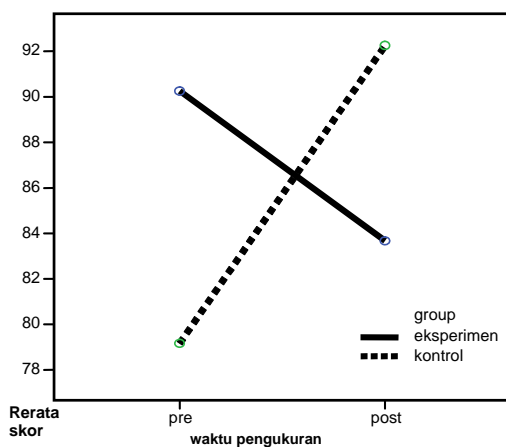
Melalui analisis varian univariat diketahui bahwa perbedaan perilaku agresif antara kedua kelompok saat *post-test* tidak signifikan,  $F(1, 22)=1,243$ ,  $p>0,05$  ( $\eta^2=0,053$ ). Perilaku agresif di KE saat *post-test* terhitung lebih rendah, namun perubahannya tidak signifikan (selisih rerata=6,59,  $p>0,05$ ), sedangkan di KK justru meningkat secara signifikan (selisih rerata=-13,083,  $p<0,05$ ). Meningkatnya perilaku agresif pada KK saat *post-test* memberikan kontribusi pada hasil analisis uji F interaksi yang telah diuraikan sebelumnya.

Meskipun perubahan skor perilaku agresif pada KE tidak signifikan, dan perlakuan berupa program pengelolaan amarah hanya memberikan sumbangan sebesar 6%. Selain itu tampak pula bahwa varian skor dari *pre-test* menuju *post-test* pada KE semakin kecil, yang berarti bahwa

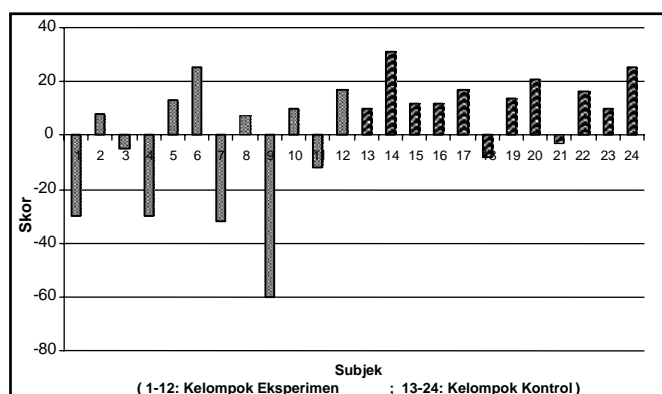
perilaku agresi pada KE semakin homogen. Sementara itu, peningkatan perilaku agresif di KK menunjukkan bahwa apabila remaja yang berisiko tidak diberi perlakuan tertentu, maka besar kemungkinan perilaku agresifnya akan semakin meningkat dari waktu ke waktu.

Dari 12 partisipan dalam KE, terdapat enam partisipan yang tercatat mengalami penurunan skor perilaku agresif dengan kisaran penurunan antara 5,44%–41,96% (Gambar 3), sedangkan sebagian besar partisipan di KK mengalami peningkatan perilaku agresif antara 9,76%–52,08%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa program pengelolaan amarah memiliki sumbangan efektif sebesar 6% terhadap penurunan perilaku agresif, dan terbukti bahwa perilaku agresif partisipan dalam KE lebih rendah dibandingkan perilaku agresif partisipan dalam KK setelah perlakuan diberikan. Namun demikian, perubahan perilaku agresif pada KE antara sebelum dan sesudah perlakuan tidaklah signifikan, sehingga hipotesis pertama belum dapat diterima sepenuhnya.

Kemampuan mengelola amarah diukur sebanyak tiga kali yang diolah dengan analisis varians satu jalur. Hasil analisis

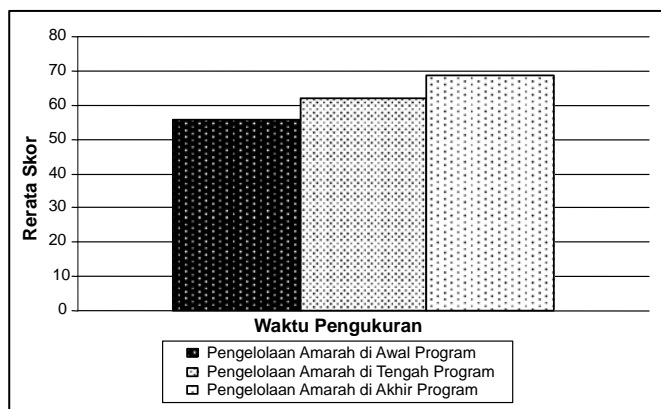


Gambar 2. Rerata skor perilaku agresif sebelum & sesudah perlakuan pada kedua kelompok

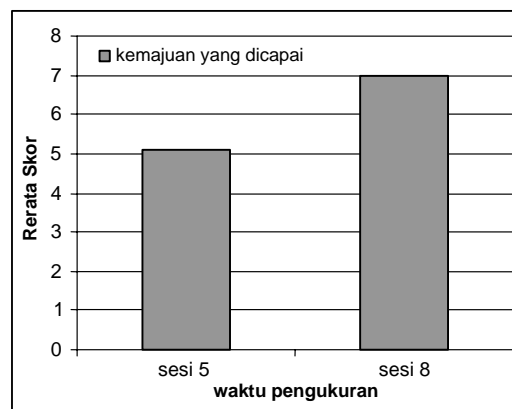


Gambar 3. Grafik perubahan skor perilaku agresif





Gambar 4. Rerata skor pengelolaan amarah KE antara di awal, di tengah, dan di akhir program



Gambar 5. Grafik kemajuan pengelolaan amarah partisipan KE

menunjukkan bahwa pengelolaan amarah partisipan antara di awal, di tengah, dan di akhir program meningkat secara signifikan,  $F(2, 33)=4,144$ ,  $p=,025$ ,  $\eta^2=0,201$ . Berdasarkan tes *Post-Hoc Tukey* didapatkan perbedaan rerata yang signifikan hanya terdapat pada rerata skor pengelolaan amarah di awal program dengan di akhir program (selisih rerata=13,08,  $p=0,019$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penurunan perilaku agresif pada KE terjadi karena adanya peningkatan kemampuan mengelola amarah.

Penilaian partisipan terhadap kemajuan yang telah dicapai selama mengikuti program pengelolaan amarah dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada sesi V dan sesi VIII (Gambar 5), menunjukkan peningkatan yang signifikan,  $F(1,22)= 11,299$ ,  $p< 0,01$ .

Disamping data kuantitatif, penelitian juga mengeksplorasi data kualitatif yang diperoleh melalui observasi selama program berlangsung dan wawancara dengan partisipan di kelompok eksperimen sebagai data pendukung hasil analisis kuantitatif. Salah satunya adalah R, 16 tahun, yang memiliki tingkat amarah yang tinggi (skor=29). Subjek tergolong aktif, namun adakalanya reaksi yang ditunjukkan meledak-ledak. Ketika ada yang membuatnya marah, biasanya Ia langsung menyerang secara fisik dan berbuat semaunya.

Semenjak latihan mengatur pernafasan, subjek merasa lebih dapat mengendalikan diri dan lebih mampu mengenali tanda-tanda yang dirasakan ketika sedang marah. Latihan mencari alternatif solusi dinilai sangat membantu untuk dapat mengarahkan amarahnya ke hal-hal yang positif.

*"Ya itu, kalau emosi lebih cenderung mengatur pernafasan. Biasanya kan kalau emosi itu wah, mau ngapain bebas, terserah, nggak kepikir lagi, nggak dipikir, jadi yo sak penake. Kalau sekarang lebih ke yang positif (R- 22)". "Kalau sebelum ikut ini yo langsung terpancing yo langsung kontak (R- 32). Kalau sesudah ya mending, masih bisa diatur, kalau nggak kebangetan banget lho. Masih bisa diurus (R-34)"*

Tidak jauh berbeda dengan Bon (16 tahun), yang sebelumnya cukup sering terlibat dalam tawuran dan cenderung berkata kasar menjadi lebih dapat bersikap rileks ketika merasa marah dengan pernafasan dan lebih mampu menahan diri untuk tidak langsung menyerang orang lain. Ia pun menilai dirinya lebih dapat menghargai orang lain setelah mengikuti program bersama teman yang lain dalam kelompok, sebagaimana yang dikatakannya:

*"Efeknya buat aku jadi lebih menghargai orang lain (Bon- 36)". "Sebelumnya ya*

*kalau marah itu langsung ngomongin apa, misal kalau diolokin langsung dibales atau gimana gitu. Tapi kalau sekarang udah bisa mikir gitu lho (Bon- 12). Ya kalau aku lebih rileks aja sih dengan bernafas (Bon- 20)".*

Perubahan perilaku agresif partisipan di KE setelah mendapat perlakuan sangat bervariasi, begitu pula kemampuan mereka dalam mengelola amarah (Gambar 6 dan 7).

Meskipun semua partisipan menyatakan program pengelolaan amarah itu baik, namun dampaknya pada masing-masing partisipan berbeda-beda, termasuk teknik-teknik yang dipelajari.

*"Aku lebih suka dengan yang pake kata-kata itu (self-talk), bermanfaat banget, dan pernafasan saat merasakan tanda-tanda sedang marah" (G).*

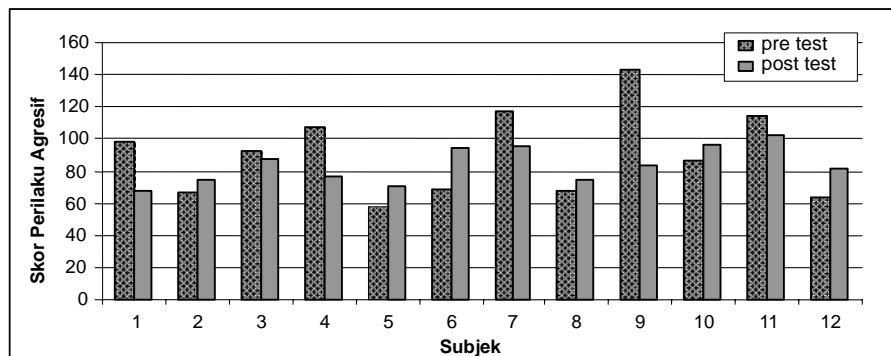
*"Buatku yang paling efektif itu yang paling simpel, ngatur nafas, yang kata-kata*

*mantra itu sedikit mbantu, tapi yang paling sulit itu relaksasi, soalnya ribet dan kesuwen" (Ry).*

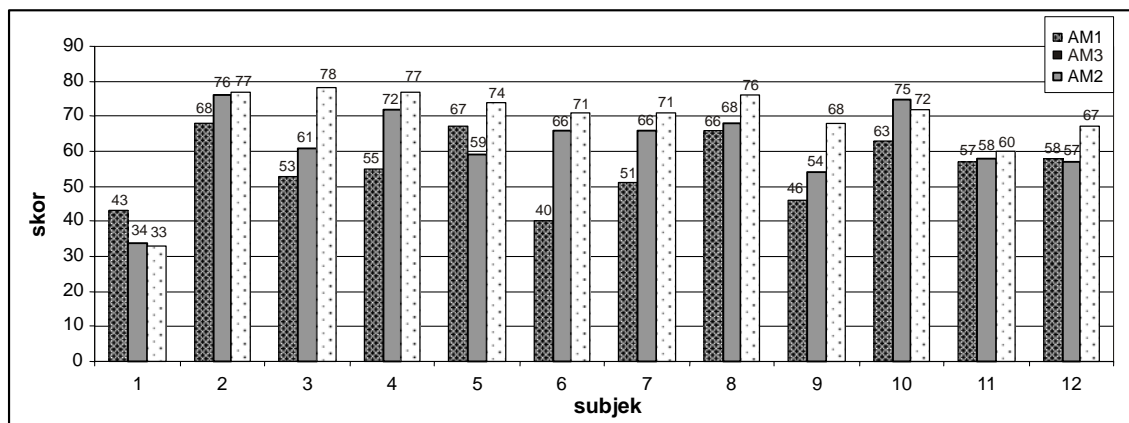
Kehadiran partisipan selama program tidak ada yang penuh delapan sesi karena berbagai alasan. Hal ini pula yang sekiranya mempengaruhi tingkat pengaruh program terhadap kemampuan mengelola amarah dan perilaku agresif masing-masing partisipan. Salah satu partisipan mengungkapkan:

*"Kalau dari programnya sih bagus, tapi pesertanya kan tidak komplit ngikutin semua, jadinya aku kan pas ngikut yang ketiga itu sudah merasa ketinggalan. Mungkin kalau bisa ngikutin dari awal gitu lebih bisa" (Ar).*

Untuk menjaga kontinuitas program, setiap di awal sesi fasilitator menyampaikan ringkasan materi dan latihan dari sesi



Gambar 6. Perilaku agresif partisipan KE pada saat sebelum & sesudah perlakuan



Gambar 7. Pengelolaan amarah partisipan KE

sebelumnya, dan peserta mendapatkan lembar materi yang dapat dibawa pulang, sehingga dapat meminimalkan ketertinggalan peserta dalam memahami materi ketika tidak hadir. Meskipun demikian, perubahan perilaku yang terjadi membutuhkan waktu dan proses yang tidak sebentar, seperti penuturan partisipan berikut ini:

*"Ya, nggak bisa langsung berubah drastis, tapi pelan-pelan" (Ar).*

*"Ya butuh proses sih. Pertamanya kan nggak biasa, tapi lama-lama nanti akan terbiasa" (Hen).*

*"Ya agak sulit sih, tapi mungkin nanti kalau udah lama jadi biasa" (Bon).*

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pengelolaan amarah "Stay Cool" hanya memberikan sumbangan sebesar 6% dalam mengurangi perilaku agresif remaja berisiko. Perbedaan skor perilaku agresif partisipan dalam KE antara sebelum dan sesudah perlakuan tidak signifikan, namun penurunan yang terjadi menunjukkan bahwa program pengelolaan amarah bermanfaat secara praktis untuk membantu partisipan memberdayakan dirinya dalam mengendalikan perilakunya, mengingat perilaku agresif merupakan masalah perilaku yang begitu kompleks dan banyak faktor yang mempengaruhinya (Currie, 2004; Knorth et al., 2007). Goldstein & Glick (1994) menyatakan bahwa perilaku agresif pada remaja cenderung konsisten dan seringkali terjadi begitu cepat, terlebih jika mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya, sehingga sangat memungkinkan remaja masih memilih berperilaku agresif ketika menghadapi suatu permasalahan atau konflik setelah program berakhir. Hal ini juga yang menjadi pertimbangan terhadap hasil penelitian, mengapa-

meningkatnya kemampuan mengelola amarah partisipan di KE tidak selalu diikuti dengan penurunan perilaku agresif.

Selain itu, proses restrukturisasi kognitif yang merupakan elemen penting dalam pengelolaan amarah dan berpengaruh terhadap perubahan perilaku belum sepenuhnya dikuasai oleh partisipan dengan tingkat amarah yang tinggi. Hal ini tampak dalam proses yang berlangsung ketika beberapa partisipan menolak atau menyatakan sulit untuk tidak menyerang atau melawan ketika sedang konflik dengan pelajar dari sekolah lain yang dilabel sebagai musuhnya. Mereka tampaknya masih memiliki ingatan dan interpretasi spontan kearah permusuhan saat menghadapi situasi yang provokatif. Diperlukan waktu yang lebih lama dan upaya yang lebih banyak untuk mengubah cara pandang yang irasional tersebut, mengingat persepsi yang negatif terhadap sesuatu mempunyai andil yang cukup besar sebagai pemicu amarah dan mendorong para siswa berperilaku agresif (Berkowitz, 1995; Knorth et al., 2007; Wilkowski & Robinson, 2008). Dalam rentang waktu yang ada, partisipan tampak belum terbiasa menggunakan kemampuan berpikir konstruktif dalam merespon situasi yang provokatif sebagaimana yang dipelajari selama program.

Program pengelolaan amarah yang hanya berlangsung selama 8 sesi tampaknya masih belum mampu mengubah kecenderungan perilaku agresif partisipan yang sudah terbentuk cukup lama sebelumnya, mengingat partisipan adalah remaja yang berisiko terhadap perilaku agresif. Lamanya program atau jumlah sesi yang diikuti tampaknya mempengaruhi kekuatan hasil yang dicapai karena perubahan perilaku yang diharapkan merupakan hasil dari pembiasaan, yaitu mengurangi kecenderungan spontan menjadi marah dan agresif dan meningkatkan

kemampuan mengendalikan diri (Wilkowski & Robinson, 2008), yang perlu dipraktekkan dalam kehidupannya sehari-hari dan dirasakan manfaatnya oleh partisipan.

Hasil jangka panjang dari program pengelolaan amarah terhadap agresivitas dilaporkan bahwa setelah 3 tahun program berakhir, siswa yang agresif menunjukkan penurunan dalam keterlibatannya menggunakan obat-obatan dan alkohol, dan rasa percaya diri mereka tampak meningkat, meskipun dalam perilaku agresifnya tampak tidak ada perubahan (Skiba & McKelvey, 2000). Untuk itu diperlukan sesi tambahan (*booster session*) setelah program berakhir untuk dapat mempertahankan kemampuan dan ketrampilan yang telah dicapai serta meningkatkan hasil atau pengaruh jangka panjang program terhadap perilaku siswa (Hermann & McWhirter, 2003), dan atau memberikan intervensi atau materi lain yang sifatnya melengkapi dan meningkatkan manfaat program pengelolaan amarah, misalnya pendidikan moral dan ketrampilan sosial (Goldstein & Glick, 1994). Dalam penelitian ini, partisipan hanya mendapatkan 8 sesi dan tanpa sesi tambahan atau materi pelengkap lain, mengingat keterbatasan waktu yang ada di lapangan, sehingga dapat dikatakan efektivitas program pengelolaan amarah "Stay Cool" belum optimal.

Dibandingkan dengan KK yang menunjukkan peningkatan perilaku agresif, partisipan dalam KE tampak menjadi lebih berhati-hati dengan mempertimbangkan risiko yang mungkin dihadapinya ketika akan bertindak destruktif setelah mengikuti program. Meningkatnya perilaku agresif partisipan di KK juga dapat menjadi bukti bahwa apabila tidak dilakukan suatu upaya tertentu terhadap remaja yang berisiko untuk menurunkan kecenderungan perilaku agresifnya, maka perilaku agresif

mereka akan semakin berkembang dari waktu ke waktu dan berangsur-angsur dapat menjadi masalah yang lebih serius lagi. Hasil serupa juga tampak dalam penelitian Herrmann & McWhirter (2003) dimana partisipan dalam kelompok kontrol yang tidak diberi program SCARE mengalami peningkatan agresivitas pada saat *post-test*. Dengan demikian tampak jelas bahwa diperlukan penanganan terhadap amarah remaja, terutama remaja yang memiliki kecenderungan amarah yang tinggi. Penanganan yang diberikan bukan untuk menurunkan kecenderungan amarah (*trait-anger*) yang lebih bersifat menetap, namun bagaimana mengelola kecenderungan amarah yang dimiliki dan cara mengekspresikannya sehingga perilaku yang dimunculkan tidak mengarah pada agresivitas. Hasil penelitian ini semakin memperkuat pernyataan bahwa amarah merupakan prediktor dari perilaku agresif (Cornell, Peterson, & Richards, 1999).

Dalam penelitian ini tidak dilakukan pengukuran tindak lanjut terhadap partisipan yang mendapatkan perlakuan sehingga tidak dapat diketahui sejauh mana pengaruh jangka panjang program pengelolaan amarah terhadap agresivitas partisipan, apakah perubahan perilakunya bertahan lama atau ada kemunduran (Deffenbacher et al., 2002). Pengukuran yang dilakukan pun hanya menggunakan skala berupa *self-report* yang memiliki sejumlah keterbatasan karena sifatnya yang subjektif. Sebagai evaluasi, perlu kiranya mendapatkan data objektif yang lain, seperti data kejadian atau observasi perilaku dalam *setting* natural atau terstimulasi, atau pengukuran yang dilakukan oleh orang lain, yaitu guru atau temannya di sekolah sebagai klarifikasi atau penguat atas perubahan perilaku yang dialami partisipan (Dwivedi & Gupta, 2000; Deffenbacher, et al., 2002). Selain itu, penggunaan sampel

yang relatif kecil tampaknya juga mempengaruhi kekuatan hasil analisis penelitian (Deffenbacher et al., 2002), dimana pengaruh perlakuan dan perubahan perilaku agresif yang terjadi pada KE belum dapat terbukti kuat secara statistik.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian, program pengelolaan amarah diperlukan bagi remaja dengan tingkat amarah yang tinggi, untuk menurunkan perilaku agresifnya, khususnya di lingkungan Sekolah Menengah Atas. Untuk memperkuat pengaruh program pengelolaan amarah dalam menurunkan agresivitas remaja, kegiatan dapat diberikan secara berkala dan berkelanjutan. Adapun pelaksanaan program atau fasilitator sebaiknya adalah profesional atau pendidik yang telah terlatih dan memiliki pemahaman yang baik mengenai perkembangan remaja dan berbagai permasalahannya serta mampu memposisikan sebagai pihak yang memfasilitasi remaja untuk mengelola amarah dan memberdayakan kemampuan yang telah dimilikinya secara konstruktif mengingat pentingnya peran fasilitator. Selain itu, perlu kiranya program ini diintegrasikan dengan program lain di sekolah untuk mendapatkan hasil yang optimal sebagai upaya mencegah dan menanggulangi agresivitas dan kekerasan di kalangan pelajar.

Untuk mengetahui efektivitas program pengelolaan amarah "Stay Cool" dalam menangani agresivitas remaja, baik jangka pendek maupun jangka panjang, perlu dilakukan penelitian kembali dengan tetap menggunakan modul yang telah disusun dan memperbaiki kelemahan yang ada, yaitu dengan menambah jumlah sesi, meningkatkan jumlah partisipan, menambah instrumen pengukuran, dan melakukan *follow up*.

Sebagai langkah preventif dalam menangani berbagai permasalahan perilaku di

kalangan remaja dan memperoleh model penanganan lebih dini terhadap permasalahan perilaku remaja, khususnya perilaku agresif, perlu kiranya meneliti lebih lanjut pengaruh program pengelolaan amarah untuk remaja secara umum. Materi program pengelolaan amarah dapat disusun menjadi materi program psikoedukasi di sekolah dan diteliti efektivitas manfaatnya untuk kemudian dapat disebarluaskan pada remaja secara umum untuk membantu remaja mengenali amarah dan mengelola amarah secara positif dalam kehidupannya sehari-hari.

### Kepustakaan

- Anderson, C.A., & Huesmann, L.R. (2007). Human aggression: A social-cognitive view. Dalam Hogg, M.A., Cooper, J. *The sage handbook of social psychology*: Sage Publication.
- Blake, C. S., & Hamrin, V. (2007). Current approaches to the assessment and management of anger and aggression in youth: A review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 20(4), 209–221.
- Berkowitz, L. (1995). *Agresi: Sebab dan akibatnya*. Terjemahan. Jakarta. Pustaka Binaman Pressindo.
- Berkowitz, L. (2003). Affect, aggression, and antisocial Behavior. Dalam Davidson, R.J, Scherer, K.R., Goldsmith, H.H. *Handbook of Affective Sciences*. Oxford: University Press. Hlm. 804-823.
- Cook, T.D., & Campbell, D.T. (1979). *Quasi-experimentation. Design & analysis issues for field settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Cornell, D.G., Peterson, C.S., & Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated ado-

- lescent. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (1), 108-115.
- Currie, M. (2004). Doing anger differently: A group percussion therapy for angry adolescent boys. *International Journal of Group Psychotherapy*, 54 (3), 275-294.
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., & DiGiuseppe, R.A. (2002). Principles of empirically supported intervention applied to anger management. *The Counseling Psychologist*, 30 (2), 262-280.
- Dunbar, B. (2004). Anger management: A holistic approach. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 10 (1), 16-23.
- Dwivedi, K., & Gupta, A. (2000). 'Keeping cool': anger management through group work. *Support for Learning*, 15 (2), 76-81.
- Elfida, D. (1995). Hubungan kemampuan mengontrol diri dengan kecenderungan perilaku delinkuen. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Franzoi, S.L. (2003). *Social Psychology*. 3<sup>rd</sup> edition. McGraw-Hill Company.
- Goldstein, A.P., & Glick, B. (1994). Aggression replacement training: Curriculum and evaluation. *Simulation & Gaming*, 25 (1), 9-26.
- Hawthorne, G., Mouthaan, J., Forbes, D., & Novaco, R.W. (2006). Respon categories and anger measurement: do fewer categories result in poorer measurement? Development of the DAR5. *Social Psychiatry Epidemiology*, 41, 164-172.
- Hermann, D. S., & McWhirter, J.J. (2003). Anger and aggression management in young adolescent: A experimental validation of SCARE program. *Education and Treatment of Children*, 26 (3), 273-302.
- Kellner, M.H., & Tutin, J. (1995). A school-based anger management program for developmentally and emotionally disabled high school students. *Adolescence*, 30 (120), 813.
- Kellner, M.H., & Bry, B.H. (1999). The effect of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34 (136), 645-651.
- Knorth, E.J., Klomp, M., Van der Bergh, P. M., & Noom, M. J. (2007). Aggressive adolescents in residential care: A selective review of treatment requirements and models. *Adolescence*, 42 (167), 461-485.
- Larson, J. (2008). Angry and aggressive students. *Principal Leadership*, 8 (5), 12-15.
- Lench, H.C. (2004). Anger management: Diagnostic differences and treatment implication. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (4), 512-531.
- Lindsay, J.J., & Anderson, C.A. (2000). From antecedent conditions to violent actions: A general affective aggression model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (5), 533-547.
- Martin, S., & Sandra, S. (2005). Behavior changes in human services. Behavioral and cognitive principles and application. Sage Publication.
- Mattaini, M.A., & Mcguire, M.S. (2006). Behavioral strategies for constructing nonviolent cultures with youth. *Behavioral Modification*, 30 (2), 184-224.
- Myers, D.G. (2002). *Social psychology*. 7<sup>th</sup> edition. New York. McGraw Hill.
- Orpinas, P., & Frankowski, R. (2001). The aggression scale: A self-report measure of aggressive behavior for young adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 21 (1), 50-67.

- Quigley, D.D., Jaycox, L.H., McCaffrey, D.F., & Marshall, G.N. (2006). Peer and family influence on adolescent anger expression and the acceptance of cross-gender aggression. *Violence and Victims, 21* (5), 597-610.
- Siddiqah, L. (2004). Peran emosi malu dan rasa bersalah terhadap perilaku agresif pada remaja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Skiba, R., & McKelvey, J. (2000). Anger management. What works in preventing school violence. Diunduh dari <http://www.srs.com> pada tanggal 23 Februari 2008.
- Tremblay, R.E., & Cairns, R.B. (2000). The development of aggressive behavior during childhood: What have we learned in the past century? *International Journal of Behavioral Development, 24* (2), 129-141.
- Whitfield, G.W. (1999). Validating school social work: An evaluation of a cognitive-behavioral approach to reduce school violence. *Research on Social Work Practice, 9* (4), 399-426.
- Wilkowski, B.M., & Robinson, M.D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Society for Personality and Social Psychology, 12* (1), 3-21.