

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap individu pasti memiliki dan merasakan emosi marah. Marah adalah reaksi yang normal dalam kehidupan sehari-hari. Marah memberikan sinyal peringatan kepada otak bahwa ada sesuatu yang salah dan memberikan energi pada tubuh untuk memperbaiki keadaan. Marah memberikan manfaat berupa pergerakan energi untuk melakukan aksi. Cara orang mengekspresikan marah dapat memberikan efek yang positif maupun negatif pada orang lain.

Marah adalah emosi yang wajar, namun marah menjadi permasalahan ketika terjadi terlalu intens, terlalu sering dan tidak tepat mengekspresikannya. Merasakan marah terlalu sering dan intens dapat memmpengaruhi kesehatan fisik. Apabila marah terjadi dalam waktu yang lama, maka ada bagian dari sistem saraf yang bekerja sepanjang waktu, tekanan pada tubuh memungkinkan munculnya masalah kesehatan lainnya. Ketika marah terjadi, tubuh langsung mengalami serangkaian reaksi yang melibatkan hormon, sistem saraf dan otot. Tubuh melepaskan adrenalin yang membuat nafas sesak, kulit memerah, otot tegang, rahang mengencang, termasuk perut, bahu dan tangan. Seseorang dikatakan berhenti marah ketika ciri-ciri ini sudah tidak muncul (Novaco, 2000).

Marah merupakan suatu reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahiriah,

pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, atau frustrasi, dan dicirikan oleh reaksi kuat pada sistem syaraf otonomik, khususnya oleh reaksi darurat pada bagian simpatetik; dan secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat fisik dan verbal (Chaplin, 1993).

Marah akan menjadi tanda atau alarm yang mengalir ke otak bahwa ada sesuatu yang salah, sehingga memberikan energi pada tubuh berupa adrenalin untuk memperbaiki situasi yang terjadi dan sikap setiap orang akan menjadi penentu bagi dirinya sendiri dalam memilih cara mengekspresikan marahnya (Bhave dan Saini, 2009). Marah membuat kita dapat bertahan untuk menghadapi berbagai situasi. Ketika marah diekspresikan dengan konstruktif, serta tidak menyakiti, maka akan memberikan hasil yang positif seperti mengekspresikan emosi yang penting, mengidentifikasi permasalahan, upaya menangani kekhawatiran, dan memotivasi munculnya perilaku yang efektif. Marah yang konstruktif dapat menurunkan tekanan darah. Ketika marah tidak diekspresikan secara konstruktif dan sehat, maka akan menimbulkan permusuhan, kebencian, dan perbuatan agresif yang merugikan. Jadi, tidak dapat dipungkiri bahwa pada kenyataannya agresi adalah suatu respon terhadap marah. Agresi merupakan tingkah laku menyakiti secara fisik ataupun secara verbal terhadap individu lain ataupun terhadap objek-objek.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa perilaku agresivitas juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Remaja laki-laki mudah terpancing agresivitasnya, dan secara ekstrim suka melakukan kekerasan atau agresivitas secara fisik (Reilly & Sopshire, 2002). Penelitian Bogard (dalam Baron &

Branscombe, 2012) menyatakan bahwa agresivitas laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan, sementara data dari USDHHS (dalam Marcus, 2007) juga menyebutkan bahwa remaja laki-laki yang berusia 14-18 tahun yang melakukan penyerangan secara fisik sebesar 42% dan yang perempuan 28%.

Remaja laki-laki pada umumnya lebih agresif dibandingkan anak perempuan. Anak laki-laki lebih cepat mengekspresikan agresivitasnya secara fisik dibandingkan anak perempuan (Hutomo & Ariati, 2016). Hasil penelitian Masykouri (dalam Hutomo & Ariati, 2016) menyatakan bahwa anak laki-laki lebih banyak menunjukkan perilaku agresivitas dibandingkan anak perempuan dengan angka perbandingannya adalah 5 berbanding 1, artinya jumlah anak laki-laki yang melakukan agresivitas sekitar 5 kali lebih banyak dibandingkan dengan anak perempuan. Peran ini dipengaruhi oleh norma-norma yang berlaku di lingkungan sosialnya (Eagly & Steffen, 1986). Handayani (dalam Hutomo & Ariati, 2016) juga menyatakan bahwa perbedaan peran jenis kelamin yang mempengaruhi agresivitas dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang berlaku di lingkungannya.

Menurut Shaffer (1985) agresi bagi laki-laki biasanya stabil dari masa remaja sampai dewasa muda, tetapi tidak demikian pada perempuan, karena agresi laki-laki lebih ditolerir masyarakat daripada agresi perempuan. Perempuan dituntut lebih halus oleh budaya, sehingga agresivitasnya tidak terlalu tampak.

Berdasarkan fakta yang terjadi, di Malang pun pernah terjadi beberapa perkelahian antar remaja yang menyebabkan satu korban tewas. Berdasarkan info yang didapat, perkelahian terjadi karena adanya kesalahpahaman antara kedua belah pihak. Salah satu kelompok tersangka mengajak teman wanita dari kelompok korban, namun wanita tersebut meolaknya. Karena merasa kecewa ditolak, salah satu remaja dari kelompok tersangka mengatakan perkataan yang menyinggung kelompok korban. Akibatnya, kedua kelompok ini terlibat cek-cok yang dileraikan oleh warga. Sepintas ketegangan ini dapat diredam, namun ternyata kedua kelompok ini kembali terlibat perkelahian di tempat yang berbeda, bahkan dengan membawa senjata tajam. Akibatnya, salah satu remaja meninggal dunia (<http://malangvoice.com>, 29 Januari 2017).

*Bullying* juga merupakan salah satu bentuk perilaku agresi verbal yang berdampak sangat serius, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek *bullying* dapat menimbulkan perasaan tidak aman, takut pergi ke sekolah, merasa terisolasi, perasaan harga diri yang rendah, depresi atau stres yang dapat berakhir dengan bunuh diri. Dalam jangka panjang dapat menderita masalah gangguan emosional dan perilaku (Prasetyo, 2011). Seorang remaja cenderung melakukan *bullying* setelah mereka pernah menjadi korban *bullying* oleh seseorang yang lebih kuat, misalnya oleh orang tua, kakak kandung, kakak kelas atau teman sebaya yang lebih dominan (Levianti, 2008). Menurut Rigby (2007) *bullying* merupakan hasrat untuk menyakiti. Hasrat ini diperlihatkan ke dalam aksi, menyebabkan seseorang menderita. Aksi ini dilakukan secara langsung oleh seseorang atau kelompok yang lebih

kuat, tidak bertanggung jawab, biasanya berulang, dan dilakukan dengan perasaan senang.

Menurut Fraser, permasalahan emosi marah yang bertendensi pada perilaku agresivitas ketika masih remaja, apabila cepat diatasi dengan efektif maka perkembangan selanjutnya akan relatif stabil (dalam Kellner & Bry, 1999). Salah satu bentuk intervensi psikososial yang sangat disarankan untuk menangani dan mencegah permasalahan agresivitas adalah dengan mengontrol marah atau disebut Anger Management (Bhave dan Saini, 2009). Fungsi mengontrol marah bagi setiap individu adalah untuk menghindari konsekuensi negatif, seperti luka pada fisik, perasaan dendam, bersalah, malu atau menyesal (Reilly dan Shopshire, 2002).

Beberapa laporan penelitian menyatakan bahwa *anger management training* (AMT) memberikan hasil positif terhadap remaja yang agresivitasnya tinggi. Siddiqah (2010) melakukan penelitian tentang anger management program yang mana hasil penelitiannya memberikan dampak sebesar 6% untuk mengurangi perilaku agresif pada remaja. Penelitian Kellner dan Bry (1999) juga tentang AMT yang dilakukan secara kelompok pada 7 orang remaja di sekolah yang mengalami gangguan emosional menunjukkan pengaruh positif terhadap penurunan agresi fisik.

*Anger Management Training* (AMT) merupakan suatu psikoedukasi yang dapat menghasilkan potensi untuk perubahan perilaku dengan meningkatkan pengetahuan, menyediakan perspektif baru, memberikan klien kesempatan untuk belajar, serta berlatih dengan cara khusus dan strategis (Anderson,

dalam Thomas, 2001). Pelatihan ini bertujuan untuk memodifikasi sikap dan perilaku secara langsung lewat keterlibatan total klien dalam suatu program pelatihan (Gazda, dalam Supraktinya, 2008). Gulbenkoglu & Hagiliassis (2006), juga menyatakan bahwa AMT bukan menghilangkan marah, karena marah merupakan emosi yang normal, melainkan memberikan semangat pada seseorang agar dapat mengelola marahnya dengan cara konstruktif dan efektif.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang efektivitas pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas remaja ditinjau dari jenis kelamin.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apakah ada pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas pada remaja.
2. Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan tingkat agresivitas antara remaja laki-laki dan perempuan.

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menguji efektivitas *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas remaja

2. Untuk menguji perbedaan pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan tingkat agresivitas pada remaja laki-laki dan perempuan

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan:

- a. Dapat memberikan masukan dan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Klinis, Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan. terutama yang berkaitan dengan masalah agresivitas pada remaja.
- b. Bagi kajian Psikoterapi, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang efektivitas *Anger Management Training* (AMT) untuk menurunkan perilaku agresi.

##### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan bagi masyarakat, pengelola rumah singgah, orang tua dan guru guna membantu menurunkan perilaku agresivitas pada remaja yang ada di lingkungan sekitarnya.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Subjek penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Laela Siddiqah	Pencegahan dan Penanganan Perilaku Agresi Remaja melalui Pengelolaan Amarah ( <i>Anger Management</i> )	28 remaja SMA, usia 16 tahun yang memiliki tingkat amarah tinggi dan rekomendasi guru	<i>The untreated control group design with pretest &amp; posttest</i>	Dari 12 partisipan, tercatat 6 remaja tingkat agresivitasnya menurun, sedangkan 6 lainnya meningkat. Program ini memiliki sumbangan efektif sebesar 6% terhadap penurunan perilaku agresif
2.	Nasrizulhaidi, dkk	Efektivitas Anger Management Training untuk menurunkan Agresivitas pada Remaja <i>Disruptive Behavior Disorders</i>	10 remaja SMA	<i>True experimental designs</i> dengan desain <i>the pretest-posttest control group design</i>	AMT efektif untuk menurunkan agresivitas pada remaja <i>Disruptive Behavior Disorders</i>
3.	Veronica Olivia Soputro	Pelatihan Anger management dengan Metode STOP pada siswa SMA "X" Surabaya	4 siswa SMA	Eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest design</i>	Tidak ada perbedaan <i>anger behaviour</i> pada semua partisipan
4.	Bahman Akbari, dkk	<i>Evaluate the effects of Anger management skills training to reduce aggressive Male Prisoners</i>	60 partisipan laki-laki	<i>True experimental designs</i> dengan desain <i>the pretest-posttest control group design</i>	Intervensi kognitif dan behavior, <i>anger management</i> efektif untuk menurunkan agresi pada kelompok eksperimen
5.	Shabnam Khan	<i>A study of effectiveness of anger management in terms of aggressive behavior of female students</i>	240 partisipan perempuan	<i>Nature experimental designs</i> dengan desain <i>the pretest-posttest control group design</i>	<i>Anger management</i> efektif menurunkan perilaku agresi pada kelompok eksperimen



Perbedaan penelitian yang telah dilaksanakan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Peneliti mengambil subjek remaja laki-laki dan perempuan yang memiliki tingkat agresivitas tinggi.
2. Lokasi penelitian yang berbeda dengan penelitian yang sebelumnya.  
Dalam penelitian ini lokasi penelitian terletak di Malang.
3. Desain penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *one grup pretest-posttest design*