

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas remaja dan menguji perbedaan pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan tingkat agresivitas pada remaja laki-laki dan perempuan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 remaja. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol karena jumlah subjek yang terbatas, mengingat beberapa remaja yang memiliki agresivitas sedang sampai tinggi tidak bersedia mengikuti pelatihan ini. Enam subjek yang bersedia mengikuti pelatihan terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok laki-laki berjumlah tiga orang dan perempuan tiga orang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen yaitu penelitian dilakukan dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu yang diamati. Manipulasi yang dilakukan dapat berupa situasi atau tindakan tertentu yang diberikan kepada individu atau kelompok dan setelah itu dilihat pengaruhnya.

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Design* dengan desain *one group pre tes post*. Desain ini digunakan karena mengingat subjek penelitian hanya berjumlah 6 remaja. rian *Anger Management Training* (AMT). Mengingat data yang diperoleh dari skala berupa angka, maka akan

dianalisa secara kuantitatif. Pada pengujian hipotesis pertama, peneliti menggunakan statistik non parametrik dengan teknik *Wilcoxon Signed-Rank* untuk mengetahui apakah ada perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah diberikan *Anger Management Training* pada subjek penelitian. Hasil yang diperoleh dari perhitungan tersebut adalah nilai Z sebesar -2.207 dengan taraf signifikansi $0,027 < 0,05$, maka hipotesis diterima dan dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas pada remaja.

Pengujian hipotesis kedua menggunakan uji *Man Whitney Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok subjek yang tidak berhubungan, yaitu kelompok laki-laki dan perempuan. Hasil yang diperoleh dari perhitungan tersebut adalah nilai Z sebesar -0.443 dengan nilai signifikansi $0,658 > 0,05$ maka hipotesis ditolak yang dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh pemberian *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas antara laki-laki dengan perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Anger Management Training* (AMT) efektif menurunkan tingkat agresivitas pada remaja. Hal ini didukung oleh subjek penelitian yang berkomitmen untuk mengikuti pelatihan hingga selesai, saling terbuka pada saat dilakukan tukar pendapat serta memiliki semangat untuk dapat mengendalikan marah pada dirinya.

Adanya penurunan tingkat agresivitas pada remaja dapat dilihat dari hasil skor *pretest* sebelum diberikan intervensi dan skor *posttest* setelah intervensi. Pada hasil tersebut diketahui terjadi penurunan skor setelah diberikan *Anger Management Training* (AMT).

Penelitian ini juga menunjukkan hasil tidak ada perbedaan pengaruh *Anger Management Training* (AMT) terhadap penurunan agresivitas pada remaja ditinjau dari jenis kelamin, sehingga *Anger Management Training* (AMT) dapat diberikan kepada remaja baik laki-laki dan perempuan dengan teknik yang sama.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman selama penelitian dilakukan, maka ada beberapa saran yang perlu dibagikan kepada pihak yang terkait :

1. Subjek

- a. Subjek tetap berkomitmen untuk menurunkan perilaku agresivitasnya dengan tetap melakukan teknik-teknik pengendalian marah. Setiap subjek tentu memiliki teknik pengendalian marah yang berbeda, diharapkan setiap subjek menemukan dan mempraktikkan pengendalian marah yang sesuai dan dirasa efektif terhadap dirinya.
- b. Subjek juga disarankan tidak terpengaruh lagi dengan lingkungan keluarga, rumah atau teman sebayanya yang masih melakukan perilaku agresivitas. Peneliti berharap para subjek dapat menjadi *modeling* yang

positif bagi lingkungan sekitarnya, sehingga berdampak pada penurunan tingkat agresivitas di lingkungan sekitarnya.

2. Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan lebih memperhatikan pemilihan waktu penelitian yang tepat
- b. Peneliti selanjutnya dapat men-*design* pelatihan yang anggotanya terdiri dari remaja yang memiliki masalah dengan perilaku agresi dan tidak, sehingga nantinya diharapkan dapat memberikan pembelajaran sosial dan *modeling* yang baik.
- c. Melakukan penelitian serupa dengan jangka waktu *follow up* dan evaluasi yang lebih panjang, agar dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi secara intens pada subjek.