

LAMPIRAN

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	100	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.960	121

Validitas Item

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	50.84	614.560	.108	.961
VAR00002	51.05	610.270	.323	.960
VAR00003	51.03	610.898	.287	.960
VAR00004	50.92	611.448	.240	.960
VAR00005	50.91	614.366	.119	.961

VAR00006	51.02	608.828	.376	.960
VAR00007	50.82	607.260	.404	.960
VAR00008	50.98	608.646	.371	.960
VAR00009	50.90	613.768	.143	.961
VAR00010	50.90	612.313	.202	.960
VAR00011	50.90	611.869	.221	.960
VAR00012	50.83	606.951	.417	.960
VAR00013	50.91	614.709	.105	.961
VAR00014	51.01	609.687	.335	.960
VAR00015	50.82	609.099	.329	.960
VAR00016	50.91	603.881	.553	.960
VAR00017	50.86	605.495	.478	.960
VAR00018	50.93	604.046	.552	.960
VAR00019	50.94	604.825	.522	.960
VAR00020	50.80	608.869	.338	.960
VAR00021	50.92	610.842	.265	.960
VAR00022	50.89	602.261	.616	.960
VAR00023	50.93	606.187	.461	.960
VAR00024	50.79	609.077	.330	.960
VAR00025	50.95	610.836	.270	.960
VAR00026	50.88	602.996	.584	.960
VAR00027	50.93	605.035	.510	.960

VAR00028	50.78	608.133	.369	.960
VAR00029	50.94	609.895	.308	.960
VAR00030	50.87	603.266	.571	.960
VAR00031	50.92	605.246	.498	.960
VAR00032	50.77	608.644	.349	.960
VAR00033	50.86	609.455	.316	.960
VAR00034	50.93	602.995	.596	.960
VAR00035	50.81	611.004	.252	.960
VAR00036	50.92	603.064	.590	.960
VAR00037	50.95	606.997	.432	.960
VAR00038	50.89	602.483	.607	.960
VAR00039	50.91	604.770	.516	.960
VAR00040	50.91	603.881	.553	.960
VAR00041	50.94	606.158	.465	.960
VAR00042	50.90	603.323	.574	.960
VAR00043	50.79	609.804	.301	.960
VAR00044	50.91	607.719	.393	.960
VAR00045	50.81	611.065	.249	.960
VAR00046	50.90	603.323	.574	.960
VAR00047	50.92	604.196	.542	.960
VAR00048	50.90	604.455	.527	.960
VAR00049	50.86	605.718	.469	.960

VAR00050	50.94	603.835	.564	.960
VAR00051	50.80	610.869	.257	.960
VAR00052	50.92	606.802	.433	.960
VAR00053	50.94	606.158	.465	.960
VAR00054	50.90	603.323	.574	.960
VAR00055	50.79	609.804	.301	.960
VAR00056	50.90	606.778	.431	.960
VAR00057	50.94	606.158	.465	.960
VAR00058	50.90	603.323	.574	.960
VAR00059	50.79	609.804	.301	.960
VAR00060	50.90	606.778	.431	.960
VAR00061	50.94	606.158	.465	.960
VAR00062	50.91	604.265	.537	.960
VAR00063	50.80	610.747	.262	.960
VAR00064	50.90	606.778	.431	.960
VAR00065	50.86	605.718	.469	.960
VAR00066	50.94	603.835	.564	.960
VAR00067	50.93	608.995	.344	.960
VAR00068	50.92	603.064	.590	.960
VAR00069	50.95	606.997	.432	.960
VAR00070	50.76	608.083	.372	.960
VAR00071	50.92	607.933	.386	.960

VAR00072	50.90	603.040	.586	.960
VAR00073	50.95	606.997	.432	.960
VAR00074	50.89	602.483	.607	.960
VAR00075	50.93	605.035	.510	.960
VAR00076	50.90	603.040	.586	.960
VAR00077	50.95	606.997	.432	.960
VAR00078	50.76	608.083	.372	.960
VAR00079	50.92	607.933	.386	.960
VAR00080	50.90	603.040	.586	.960
VAR00081	50.87	606.559	.435	.960
VAR00082	50.80	608.606	.349	.960
VAR00083	50.93	608.995	.344	.960
VAR00084	50.80	609.616	.308	.960
VAR00085	50.94	609.895	.308	.960
VAR00086	50.91	604.386	.532	.960
VAR00087	50.93	605.035	.510	.960
VAR00088	50.77	608.644	.349	.960
VAR00089	50.94	609.895	.308	.960
VAR00090	50.91	604.285	.536	.960
VAR00091	50.90	605.424	.487	.960
VAR00092	50.90	604.455	.527	.960
VAR00093	50.80	613.960	.132	.961

VAR00094	50.88	606.874	.424	.960
VAR00095	50.93	605.136	.506	.960
VAR00096	50.91	607.133	.418	.960
VAR00097	50.72	613.517	.153	.961
VAR00098	50.93	609.904	.306	.960
VAR00099	50.78	612.133	.206	.960
VAR00100	50.91	607.376	.408	.960
VAR00101	50.93	606.732	.439	.960
VAR00102	50.92	605.226	.499	.960
VAR00103	50.79	611.461	.233	.960
VAR00104	50.88	609.884	.300	.960
VAR00105	50.93	608.349	.371	.960
VAR00106	50.86	604.566	.516	.960
VAR00107	50.92	605.731	.478	.960
VAR00108	50.74	610.720	.266	.960
VAR00109	50.92	611.246	.248	.960
VAR00110	50.86	606.324	.444	.960
VAR00111	50.92	605.731	.478	.960
VAR00112	50.75	609.987	.295	.960
VAR00113	50.86	610.788	.262	.960
VAR00114	50.80	610.525	.271	.960
VAR00115	50.93	610.530	.280	.960

VAR00116	50.89	604.665	.516	.960
VAR00117	50.92	610.539	.278	.960
VAR00118	50.74	609.346	.322	.960
VAR00119	50.90	610.515	.276	.960
VAR00120	50.87	608.417	.359	.960
VAR00121	50.80	612.343	.198	.960

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test - Pre test Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

a. Post test < Pre test

b. Post test > Pre test

c. Post test = Pre test

Test Statistics^b

	Post test - Pre test
Z	-2.207 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks

Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil AMT Laki-laki	3	3.83	11.50
Perempuan	3	3.17	9.50
Total	6		

Test Statistics^b

	Hasil AMT
Mann-Whitney U	3.500
Wilcoxon W	9.500
Z	-.443
Asymp. Sig. (2-tailed)	.658
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.700 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Jenis Kelamin

Skala Agresivitas Penelitian

Nama :
Usia : tahun
JK : Laki-laki / Perempuan

PETUNJUK PENGISIAN:

Mohon menjawab seluruh pernyataan yang ada.

Berilah tanda *check list* (√) pada kolom yang tersedia dan pilihlah sesuai keadaan Anda yang sebenarnya.

Selamat mengerjakan!

NO	PERNYATAAN	Ya	Tidak
1	Saya tidak dapat mempunyai alasan yang bagus mengapa saya pernah memukul seseorang		
2	Apabila saling memaafkan, perasaan menjadi lebih damai		
3	Berkelahi adalah solusi untuk menyelesaikan permasalahan		
4	Memukul teman bukan cara untuk menyampaikan marah yang baik		
5	Apabila saya sedang marah, saya merusak barang-barang di sekitar		
6	Saya mudah melupakan kesalahan teman-teman saya		
7	Tidak sedikit barang saya rusak karena saya banting/lempar		
8	Handphone adalah benda yang sering saya banting ketika saya kesal		
9	Saya lebih banyak bertoleransi daripada menentang pendapat orang		
10	Membanting barang ketika sedang marah membuat perasaan saya lega		
11	Saya tidak memiliki alasan yang tepat untuk memukul seseorang		
12	Apabila saya sedang marah, saya meluapkan emosi saya dengan membanting apapun yang ada di sekitar saya		
13	Daripada bersilang pendapat lebih baik diam		
14	Jika ada yang mengejek saya, saya akan membalas mengejeknya		
15	Merusak barang saat marah akan membuat kita rugi		
16	Jika saya tidak suka dengan seseorang, saya akan mengejeknya		
17	Kita harus menerima hasil keputusan bersama dengan lapang dada		
18	Mengejek teman membuat saya senang		
19	Meskipun saya marah, saya masih mampu menahan diri untuk tidak merusak sesuatu		

20	Apabila saya tidak menyukai sesuatu saya akan mengejeknya		
21	Saya akan melakukan suatu kebijakan meskipun tidak sesuai dengan prinsip saya		
22	Mengejek adalah cara saya untuk menyampaikan sesuatu hal		
23	Membanting barang bukan solusi yang tepat saat kita marah		
24	Jika ada teman yang menentang saya, tidak segan-segan saya akan berteriak		
25	Tidak masalah jika pendapat saya tidak diterima oleh suatu kelompok		
26	Saya akan membentak teman yang membuat saya jengkel		
27	Meskipun marah, tidak perlu sampai merusak barang-barang di sekitar		
28	Saya tidak segan membentak teman yang menentang saya		
29	Suatu masalah akan selesai tanpa harus marah-marah		
30	Setelah membentak, perasaan saya menjadi lega		
31	Saya berpura-pura menutup telinga saat ada yang mengejek saya		
32	Saya membentak agar tidak diremehkan oleh orang lain		
33	Saya mudah mengendalikan marah saya		
34	Ketika orang lain mengganggu saya, saya dapat memberi tahu mereka tentang apapun yang saya pikirkan terhadap mereka.		
35	Saya jadikan ejekan teman sebagai pemicu untuk berprestasi		
36	Saya berusaha sabar saat berhadapan dengan orang yang telah menghina saya		
37	Mengumpat adalah hal biasa yang saya lakukan		
38	Mengejek bukan cara baik untuk menyampaikan sesuatu		
39	Mengumpat adalah cara saya untuk menyadarkan kesalahan orang lain		
40	Bila berebut sesuatu saya lebih memilih untuk mengalah		
41	Saya tidak peduli apakah ancaman yang saya lakukan akan menyakiti orang lain		
42	Apabila kita tidak menyukai sesuatu, kita bisa menyampaikan dengan baik		
43	Saya akan mengancam seseorang yang tidak mengikuti keinginan saya		
44	Semua bisa dibicarakan dengan perasaan yang tenang		
45	Mengancam adalah cara saya agar orang lain tidak menyepelekan saya		
46	Untuk mengingatkan teman yang salah tidak harus dengan membentak		
47	Apabila orang lain tidak menghargai saya, saya akan menjauhinya		
48	Saya senang bila teman mendapat prestasi yang membanggakan		

49	Saya mengatakan secara terbuka saat saya tidak setuju dengan pendapat teman-teman saya.		
50	Saya akan menegur dengan halus seseorang yang membentak saya		
51	Saya mendapati diri saya sering tidak setuju dengan pendapat orang lain.		
52	Semua orang memiliki jatah rejeki yang berbeda-beda		
53	Teman-teman saya mengatakan bahwa saya termasuk orang yang suka berdebat		
54	Saya masih mampu menahan diri untuk berkata pelan saat sedang marah		
55	Saya tidak bisa menahan diri untuk berdebat saat orang tidak setuju dengan saya		
56	Saya tidak perlu meniru teman-teman saya yang mempunyai barang-barang baru		
57	Saya akan membalas perlakuan buruk teman kepada saya		
58	Apabila saya sedang marah, saya berusaha untuk menurunkan suara saya		
59	Saya mengingat-ingat teman yang sudah mengganggu saya		
60	Saya wajib mensyukuri hidup saya, meskipun pas-pasan		
61	Teman yang salah harus dibalas agar dia menjadi jera/kapok		
62	Berkata kasar akan menyakiti perasaan orang lain		
63	Saya sulit memaafkan teman yang pernah melukai hati saya		
64	Apabila ada teman yang berprestasi, saya menjadi semangat untuk berprestasi juga		
65	Berat rasanya melupakan kesalahan teman yang membuat saya rugi/kecewa		
66	Mengumpat merupakan cerminan kepribadian orang yang kasar		
67	Saya merasa puas meskipun keputusan yang diambil belum ideal		
68	Kalau menuruti keinginan, kita sulit merasa puas		
69	Seseorang yang sering membantah perkataan saya berarti dia sengaja menyulut permusuhan dengan saya		
70	Mengumpat akan membuat orang lain sakit hati		
71	Meskipun hasil keputusan bukan dari saya, saya harus bisa menerima		
72	Saya akan memperjuangkan pendapat saya agar diterima oleh kelompok		
73	Meluapkan amarah belum tentu membuat hati menjadi puas		
74	Saya akan menentang suatu kebijakan yang tidak sesuai dengan prinsip saya		
75	Apabila marah, lebih baik diam daripada berkata kasar		

76	Saya tidak mempedulikan orang yang berbisik – bisik sambil melihat ke arah saya		
77	Apapun akan saya lakukan demi mempertahankan pendapat saya		
78	Saya malas memikirkan orang lain yang mungkin membicarakan saya		
79	Saya mudah terpancing amarah, tapi mudah juga untuk meredakannya		
80	Mengancam seseorang adalah perbuatan kasar		
81	Berpikiran positif akan membuat perasaan kita damai		
82	Ketika saya frustrasi, saya membiarkan kejengkelan saya muncul.		
83	Saya seringkali merasa terpancing marah meskipun karena masalah sepele		
84	Daripada mengancam lebih baik menasihati dengan lembut		
85	Beberapa teman saya menganggap saya pemarah.		
86	Apabila kita terus berprasangka buruk, kita akan rugi waktu		
87	Kadang kala amarah saya keluar tanpa alasan yang jelas.		
88	Kadang kala saya mudah sekali cemburu terhadap kehidupan orang lain		
89	Orang lain sepertinya selalu mendapatkan kesempatan yang baik, sedangkan saya tidak		
90	Semua orang tidak suka jika diancam		
91	Saya cemburu saat melihat teman hidupnya lebih kaya daripada saya		
92	Biarkan saja orang lain berbicara dibelakang kita, kita tidak usah perduli		
93	Saya akan mengalah jika ada teman yang berbeda pendapat		
94	Saya ingin seperti teman-teman saya, hidupnya jauh lebih enak daripada saya		
95	Saya tidak puas, jika teman yang berbuat buruk tidak mendapat hukuman		
96	Setiap orang pasti memiliki pendapat yang berbeda-beda		
97	Saya kecewa dengan keputusan yang diambil teman		
98	Saya tidak puas jika hasil keputusan yang diambil bukan dari pendapat saya		
99	Saya bisa menerima pendapat orang lain yang berbeda dengan saya		
100	Saya tahu bahwa orang lain sering membicarakan saya di belakang saya		
101	Jika ada teman yang mengganggu saya, saya mudah melupakan perbuatannya		

MODUL PELATIHAN

ANGER MANAGEMENT TRAINING UNTUK MENURUNKAN AGRESIVITAS REMAJA

Prastya Wahyu Putri / NPM. 15214200290



PROGRAM PASCASARJANA MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945

SURABAYA

2017

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 mempengaruhi 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 saraf 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 energy 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 remaja mudah terpancing agresivitasnya, terutama laki-laki 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%.

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. PROSES PELATIHAN

a. Sesi 1

- 1) Fasilitator dan partisipan saling memperkenalkan diri.
- 2) Fasilitator memberikan penjelasan singkat tentang detail program, seperti jumlah sesi, durasi sesi, urutan sesi, dan ulasan singkat tentang program *Anger Management Training*
- 3) Fasilitator memberikan *Ice breaking* untuk mencairkan suasana
- 4) Fasilitator menjelaskan tentang aturan kelompok, seperti menjaga rahasia antar partisipan, semua partisipan wajib hadir pada setiap pertemuan, semua partisipan harus aktif dan mengikuti pelatihan dengan serius.
- 5) Partisipan menentukan minimal 2 tujuan yang akan dicapai setelah mengikuti pelatihan
- 6) Fasilitator menjelaskan secara singkat tentang perbedaan marah dan agresi
- 7) Fasilitator memberikan motivasi kepada partisipan agar semangat menjalani pelatihan

b. Sesi 2

- 1) Fasilitator memberikan ice breaking
- 2) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
- 3) Fasilitator menjelaskan tentang tanda-tanda marah
- 4) Fasilitator mengenalkan tentang “pressure cooker” model
- 5) Fasilitator memberikan latihan pernapasan
- 6) Menjelaskan tentang pemicu dan tugas monitor diri

c. Sesi 3

- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya

- 2) Fasilitator menjelaskan tentang “pelepasan uap”
 - 3) Fasilitator memberikan contoh menghadapi pemicu
 - 4) Fasilitator melihatkan video
- d. Sesi 4
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator menjelaskan tentang mengidentifikasi perasaan
 - 3) Latihan mengidentifikasi perasaan
 - 4) Fasilitator menjelaskan tentang akibat dari agresi
- e. Sesi 5
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator memperkenalkan tentang hak dan tanggung jawab ketika sedang marah
 - 3) Fasilitator memperkenalkan tentang asertif komunikasi
- f. Sesi 6
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Fasilitator menjelaskan lebih dalam tentang asertif komunikasi
 - 3) Role play
 - 4) Review tugas
- g. Sesi 7
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Menggunakan *self talk* untuk mengendalikan marah
 - 3) Role play
- h. Sesi 8
- 1) Fasilitator me-review kembali pertemuan sebelumnya
 - 2) Refleksi dan evaluasi tentang pelatihan
 - 3) Penutupan pelatihan

F. KEGIATAN PELATIHAN

HARI, TANGGAL	SESI	KEGIATAN	DURASI
Minggu, 04 Juni 2017	Sesi 1 Perkenalan terhadap pelatihan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. Ice breaking 3. Menetapkan tujuan dan aturan bersama 4. Perbedaan antara marah dan agresif 	1 jam 30 menit
	Sesi 2 Penjelasan tentang emosi marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengenalan “The pressure Cooker Model” 2. Mengenali tanda-tanda marah “the steam” 3. Pengenalan pemicu 4. Pengenalan “monitor diri” 	1 jam 15 menit
Rabu, 07 Juni 2017	Sesi 3 Identifikasi penyebab marah dan strategi perilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemicu dan monitor diri 2. Belajar cara melepaskan marah “the steam” 	1 jam 20 menit
	Sesi 4 Identifikasi perasaan dan melihat konsekuensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi perasaan selain kemarahan 2. Mengakui kerugian dan manfaat agresi 	1 jam 10 menit
	Sesi 5 Komunikasi Efektif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hak dan tanggung jawab yang salah 2. Pengenalan keterampilan ketegasan - 'melonggarkan tutup 	1 jam 10 menit
Minggu, 11 Juni 2017	Sesi 6 Komunikasi Efektif (lanjutan)	Keterampilan Asertif	1 jam 40 menit
	Sesi 7 Menggunakan <i>self talk</i> untuk manajemen marah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengaruh pikiran terhadap perasaan 2. Menggunakan self-talk untuk mengelola kemarahan - 'berpaling ke bawah api 	1 jam 20 menit
Minggu, 18 Juni 2017	Sesi 8 Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Review 2. Refleksi terhadap program 3. Aktivitas penutupan 4. Persiapan untuk kambuh 	1 jam 30 menit

