

# EFEKTIVITAS PELATIHAN PENGELOLAAN MARAH DENGAN PENDEKATAN KOGNITIF BEHAVIOR MODIFICATION UNTUK MENGURANGI PERILAKU AGRESIF SISWA

Binti Isrofin

Jurusan Bimbingan dan Konseling Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

E-mail: [bintiisrofi@mail.unnes.ac.id](mailto:bintiisrofi@mail.unnes.ac.id)

## *Abstract*

*The aims of this research is to reduce the aggressive behavior of high school students through the anger management training program with cognitive behavior modification approach through three procedures, namely self-observation, a new internal dialogue and teach new skills. This type of research is experimental research with single-subject. The Subjects of this study were 5 students in Diponegoro Tumpang high school who had high aggressive behavior compared with other friends. The conclusion that can be drawn from this study is that anger management training with cognitive behavior modification approach is effective for reducing students' aggressive behavior. Based on these results led to some suggestion (1) counselor can utilize anger management training program with CBM approach as preventive and curative efforts on students who are likely to exhibit aggressive behavior; (2) for further researcher, further research should follow up the results of studies using true experiments using control groups design.*

**Keywords:** *Anger management, cognitive behavior modification, aggressive behavior*

## **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku agresif siswa SMA melalui program pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive behavior modification* melalui tiga prosedur, yaitu pengamatan diri, dialog internal yang baru dan mengajarkan keterampilan baru. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan single-subjek. Subyek penelitian ini adalah 5 siswa di Diponegoro Tumpang SMA yang memiliki perilaku agresif yang tinggi dibandingkan dengan teman-teman lain. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah bahwa pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive behavior modification* efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Berdasarkan hasil tersebut menyebabkan beberapa saran (1) konselor dapat memanfaatkan program pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan CBM sebagai upaya preventif dan kuratif pada siswa yang cenderung menunjukkan perilaku agresif; (2) bagi peneliti selanjutnya, penelitian lebih lanjut harus menindaklanjuti hasil penelitian menggunakan eksperimen nyata menggunakan kelompok kontrol desain.

**Kata kunci:** Pengelolaan marah, *cognitive behavior modification*, perilaku agresif

## **PENDAHULUAN**

Fenomena perilaku agresif dikalangan siswa telah menarik perhatian berbagai

kalangan khususnya dunia pendidikan.

Seperti yang dilansir oleh salah satu media *online* nasional yaitu pada tanggal 24

September 2012, telah terjadi tawuran antar pelajar SMA di kawasan Bulungan, DKI Jakarta. Akibat dari tawuran itu dua pelajar mengalami luka, sedangkan satu pelajar tewas (wartawarga.com, 29 September 2012). Selain itu, pada tanggal 10 Oktober 2012 juga telah terjadi tawuran di Tegal yang dilakukan oleh siswa SMA dimana dalam tawuran itu satu orang pelajar luka parah karena diinjak-injak (Pamungkas.detik.com, 01 November 2012). Sedangkan pada tanggal 18 April 2013 kepolisian sektor Tanjung Duren berhasil mengamankan 54 pelajar yang terlibat tawuran dan membajak satu bus Mayasari Bakti jurusan Pulo Gadung-Grogol (Tempo.com, 18 April 2013).

Perilaku agresif pelajar tidak hanya dilakukan secara fisik saja tetapi juga dilakukan secara verbal. Dilansir juga di media massa, bermula dari saling ejek, lima orang siswa keroyok satu anak (merdeka.com, 9 Mei 2013). Selain itu, hanya gara-gara saling ejek di jejaring sosial seorang siswi berani memukul teman hingga memar (merdeka.com, 18 April 2013). Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) mencatat data kekerasan terhadap anak pada 2012 yang dilaporkan sebanyak 3871 kasus. Hasil pantauan KPAI melalui survei cepat terhadap 1026 siswa SD, SMP, SMU di sembilan provinsi menemukan anak sebagai pelaku kekerasan di sekolah

sejumlah 87,6 % (www.menkokesra.go.id, 18 April 2013).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap konselor sekolah tempat penelitian yaitu SMA Diponegoro pada pertengahan bulan Oktober- November 2012, perilaku agresif yang dilakukan oleh siswa yaitu siswa suka menghina teman, memaki, membentak, memanggil nama teman dengan sebutan-sebutan yang tidak patut sehingga membuat temannya sakit hati, berkata jorok atau tidak semestinya sampai berujung pada perilaku adu mulut bahkan sampai berkelahi, memeras teman walaupun tidak ada perlawanan dari korban, memukul teman, bahkan berkelahi hanya gara-gara rebutan cewek. Permasalahan perilaku agresif ini meskipun sudah berusaha untuk diatasi, namun penanganannya belum optimal, tidak jarang sekolah memberikan hukuman kepada siswa yang berperilaku agresif.

Menurut Baron (2005:137) perilaku agresif merupakan tingkah laku individu yang ditujukan untuk melukai individu lain yang tidak menginginkan datangnya tingkah laku tersebut. Dalam definisi tersebut terdapat empat faktor tingkah laku antara lain: tujuan untuk melukai, individu yang menjadi pelaku, individu yang menjadi korban, dan ketidakinginan korban mendapat tingkah laku tersebut (Dayakisni, 2001:96). Sedangkan perilaku agresif

menurut Mayers (2012:69) merupakan perilaku fisik atau verbal yang dimaksudkan untuk menyebabkan kerusakan. Berdasarkan pada dua pengertian perilaku agresif menurut ahli dapat disimpulkan bahwa perilaku agresif dapat diartikan sebagai suatu tingkah laku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain atau objek lain secara sengaja baik fisik maupun verbal.

Remaja yang berperilaku agresif bukan tanpa sebab, melainkan karena terjadinya masa transisi perubahan fisik dan psikologis yang mempengaruhi kondisi emosinya. Perilaku agresif tidak hanya dipicu oleh kejadian-kejadian di lingkungan luar individu, namun juga dimunculkan dari bagaimana kejadian tersebut diterima dan diproses secara kognitif atau yang disebut atribusi (Berkowitz, 2003:122). 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 (Berkowitz, 2003:122). Cornell, Peterson, & Richard (1999) menyatakan bahwa marah merupakan faktor predisposisi dari perilaku agresif dan marah itu paralel dengan dorongan agresi sehingga intervensi terhadap marah perlu dilakukan sebagai sarana mengurangi perilaku agresif.

Dalam penelitian ini peneliti memberikan pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive behavior modification*. Pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive behavior modification* adalah suatu proses intervensi yang menggunakan prosedur observasi diri, melakukan dialog internal baru, dan mengajarkan keterampilan baru sehingga siswa memiliki kemampuan dalam mengendalikan rasa marah dengan cara mengenali/mengidentifikasi respon fisiologis, perilaku maupun proses kognitif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang tepat sehingga dapat diterima oleh lingkungannya.

Pelatihan pengelolaan marah ini penting diberikan kepada siswa khususnya yang bercenderung memiliki perilaku agresif karena ketika siswa tidak mampu mengelola rasa marah, siswa tidak dapat berpikir jernih, melukai orang lain, prestasi menurun, memiliki empati yang kurang sehingga hubungan interpersonalpun akan terganggu. Akibat dari itu, siswa akan mengalami kesulitan dalam mencari jalan keluar yang baik saat berhadapan dengan masalah di kehidupannya. Hal ini senada dengan ungkapan Bhave dan Saini (2009), bahwa pengelolaan rasa marah yang buruk dapat menimbulkan beberapa masalah seperti menurunnya kualitas pekerjaan, munculnya gangguan mental dan psikopatologis seperti depresi, kesulitan

untuk dapat fokus dalam menyelesaikan pekerjaan, serta kesulitan dalam berpikir rasional.

Hasil yang diharapkan melalui pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan CBM ini adalah: *pertama*, siswa mampu menyadari dan mengidentifikasi pikiran-pikiran yang memicu munculnya emosi marah yang menimbulkan perilaku agresif. *Kedua*, siswa mampu mengendalikan pikiran-pikiran tersebut. *Ketiga*, siswa mengetahui dan menyadari bagaimana pengaruh perilaku yang maladaptif terhadap diri sendiri dan orang lain. *Keempat*, siswa memiliki keterampilan menggunakan teknik yang efektif untuk mengendalikan atau mengubah perilaku agresifnya menjadi perilaku yang positif. *Kelima*, siswa memiliki konsentrasi dalam belajar di sekolah sehingga sukses dalam bidang pribadi sosial, akademik, maupun karir.

Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive behavior modification* dapat mengurangi perilaku agresif siswa SMA.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian *Single Subjek Research* (SSR). Pemilihan metode ini

didasarkan pada alasan bahwa rancangan subjek tunggal memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengungkapkan lebih detail tentang perubahan-perubahan yang dihasilkan pada saat intervensi. Desain rancangan subjek tunggal yang digunakan adalah desain A-B-A. Subjek penelitian adalah 5 siswa yang memiliki perilaku agresif tinggi.

### **Perlakuan**

Perlakuan berupa latihan pengelolaan marah diberikan sebanyak 7 sesi meliputi mengenali emosi marah, mengajarkan teknik *cognitive restructuring*, mengidentifikasi tanda-tanda marah, mengajarkan relaksasi, bernegosiasi dengan sumber pemicu marah dan role play “balon turnamen”. Setiap pertemuan berlangsung 60-90 menit. Selama pelatihan ini, peneliti berperan sebagai konselor yang melaksanakan pelatihan.

### **Instrumen Pengumpul Data**

#### **Skala Perilaku Agresif**

Hasil uji coba instrument menunjukkan item skala perilaku agresif yang semula berjumlah 40 item setelah dianalisis maka terdapat 24 item pernyataan yang valid dengan nilai alpha = 0,65.

#### *Anger Management Checklist* (AMC)

*Anger Management Checklist* (AMC) dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori Zackery (dalam Koellhoffer, 2009:16). untuk mengetahui keterampilan

yang telah dikuasai dan digunakan oleh siswa untuk membantu mengelola marahnya. AMC diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah siswa mendapat perlakuan.

#### Pedoman Observasi

Pedoman observasi dikembangkan oleh peneliti untuk mengamati perilaku agresif sebagai rujukan pada tahap *baseline*, *intervensi* dan tahap setelah pemberian intervensi.

#### Pedoman Wawancara

Wawancara dilakukan oleh peneliti sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Wawancara sebelum intervensi dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran secara mendalam calon subjek penelitian. Wawancara setelah intervensi untuk mendapat gambaran tentang pengalaman subjek penelitian setelah mengikuti pelatihan pengelolaan marah.

#### Prosedur Penelitian

Tahap Persiapan. Kegiatan yang dilakukan adalah menyusun dan merevisi bahan; uji coba instrument; Ijin penelitian; melancarkan skala agresif untuk menentukan subyek penelitian yang mengalami memiliki skor perilaku agresif dengan kriteria tinggi dan sangat tinggi yang terjaring melalui skala perilaku agresif.

Tahap pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut *pertama*, menetapkan

perilaku yang diubah sebagai target *behavior* dalam hal ini yaitu perilaku agresif. *Kedua*, melaksanakan tahap *baseline* (A). Fase *baseline* adalah fase sebelum intervensi pelatihan pengelolaan marah. *Ketiga*, melaksanakan tahap intervensi yaitu pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive behavior modification*. Intervensi baru diberikan oleh peneliti ketika kondisi *baseline* masing-masing subjek stabil.

#### Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data visual. Analisis data visual ini merupakan penginterpretasian data yang tergambar dalam grafik. Untuk pemeriksaan visual penyajian data grafik diperhatikan *level*, *central tendency*, dan *trend* (Alberto & Troutmant, 1991). *Level* menunjukkan seberapa tinggi atau rendahnya perubahan perilaku siswa mulai dari sesi pertama sampai sesi terakhir berdasarkan data *posttest* dan observasi. *Central tendency* merupakan perubahan tingkat rerata masing-masing fase. *Trend* merujuk pada slope pada tiap fase, *trend* dimaksudkan untuk melihat kecenderungan arah perubahan semakin baik atau tidak baik, sehingga dapat diputuskan langkah selanjutnya dari perlakuan.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis individual dan kelompok ada penurunan frekuensi perilaku agresif siswa sebelum, selama dan setelah mendapat perlakuan pelatihan pengelolaan marah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku agresif siswa SMA sebelum diberikan intervensi pelatihan pengelolaan amarah dengan pendekatan CBM khususnya siswa penelitian berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Banyak faktor baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi kenapa siswa mempunyai perilaku agresif tinggi.

Berdasarkan penemuan penelitian faktor eksternal yang menyebabkan siswa memiliki kecenderungan untuk berperilaku agresif karena dihianati oleh teman maupun pacar. Penemuan penelitian ini mendukung pernyataan Novaco (dalam Wahyuni, 2012:12) bahwa perasaan merasa dihianati akibat peristiwa yang tidak menyenangkan membuat siswa marah dan cenderung mengekspresikan dengan menyakiti orang lain.

Faktor eksternal lain yang mempengaruhi siswa berperilaku agresif adalah kurangnya perhatian orang tua. Berdasarkan hasil wawancara tiga dari lima siswa subjek penelitian tinggal bersama neneknya, orang tua mereka ada yang pergi keluar negeri dan keluar kota untuk membiayai sekolah mereka. Kurangnya kasih sayang dan perhatian orang tua membuat anak terpaksa mencari di luar

rumah seperti di dalam kelompok temannya. Bahayanya bila teman kelompoknya ini memiliki perilaku yang bertentangan di masyarakat maka siswa akan cenderung melakukan hal yang sama.

Kita tahu bahwa secara psikologis siswa SMA adalah remaja yang mengalami transisi sehingga terjadi perubahan perubahan fisik dan psikis yang mempengaruhi kondisinya emosinya. Hal ini senada dengan pernyataan Santrock (2003:26) yang mendefinisikan masa remaja sebagai masa perkembangan transisi antara anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Perubahan biologis mencakup perubahan-perubahan dalam hakikat fisik individu. Perubahan kognitif meliputi perubahan dalam pikiran, intelegensi dan bahasa tubuh, sedangkan perubahan sosial meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan manusia lain, baik lingkungan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Jika lingkungan tempat mereka bergaul itu positif, maka mereka akan semakin berkembang kearah positif. Sebaliknya, jika mereka terjerumus dalam lingkungan negatif maka remaja juga akan terdorong melakukan hal-hal negatif (Asmani, 2012:15).

Penemuan kedua adalah saat siswa dalam situasi marah, siswa cenderung berfikir negatif seperti siswa mudah curiga,

berprasangka buruk, bahkan ada niat untuk menyalak sumber penyebab marah. Hal ini mendukung pernyataan Berkowitz (2003:52) bahwa 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. Pemahaman siswa mengenai peristiwa yang tidak menyenangkan memainkan peranan penting dalam mengarahkan perilaku agresif (Breakwill, 1998:36).

Penemuan ketiga adalah sebelum mendapat pelatihan pengelolaan marah, siswa cenderung mengekspresikan marah dengan cara memaki, menghina, membentak dan berkata-kata kotor, bahkan ada yang langsung dalam bentuk fisik yaitu dengan memukul hanya saja hal itu tidak selalu terjadi karena sekolah memberikan hukuman bagi siswa yang melanggar tata terbit. Hal ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Lench (2004) bahwa siswa dengan tingkat marah yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang destruktif, mengekspresikan marah dengan cara menyerang orang dalam bentuk fisik dan verbal, lebih banyak menantang, serta lebih sering mengalami konflik dengan orang lain. Berdasarkan pada pernyataan tersebut peneliti memberikan alternatif program bantuan berupa pelatihan

pengelolaan amarah sebagai sarana mengurangi perilaku agresif.

Pengelolaan rasa amarah dapat diartikan sebuah bantuan yang ditujukan pada seseorang dalam mengendalikan rasa marah yang destruktif dengan cara mengenali/ mengidentifikasi respon fisiologis, perilaku maupun proses kognitif terhadap situasi yang tidak menyenangkan secara tepat sehingga dapat diterima oleh lingkungannya. Pengertian ini senada dengan ungkapan (Novaco dalam Feindler, 2004:32) yang menyatakan bahwa pengelolaan marah merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan rasa marah dengan cara mengenali respon fisiologis, proses kognitif dan respon perilaku secara tepat.

Ada tiga prosedur yang digunakan peneliti dalam pelatihan pengelolaan marah yaitu pertama tahap observasi diri. Tahap observasi diri lebih menekankan pada pencapaian kesadaran diri siswa. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah peneliti memberikan lembar tugas "situasi pemicu marah" kemudian meminta siswa untuk mengisinya kemudian peneliti mengajak diskusi bersama. Berdasarkan pada hasil diskusi, temuan penelitian ke empat adalah siswa sudah mulai belajar untuk menyadari emosi marah yang dirasakannya.

Selain memberikan siswa lembar situasi pemicu marah, peneliti juga

memberikan lembar tugas tentang mengidentifikasi tanda-tanda marah pada pertemuan ke tiga. Peneliti meminta siswa untuk mengidentifikasi gejala fisiologis yang dirasakan saat marah itu muncul dan bagaimana siswa mengekspresikannya. Latihan mengobservasi diri diberikan lagi pada pertemuan ke empat, disini peneliti memberikan sebuah kasus dan meminta siswa untuk menganalisisnya. Tujuan dari pelatihan ini untuk mengetahui bagaimana reaksi siswa ketika dihadapan pada permasalahan tersebut. Berdasarkan diskusi yang telah dilakukan rata-rata siswa memiliki perasaan marah, sedih dan takut, tetapi disini siswa mampu untuk mencari alternatif solusi dari permasalahan yang dihadapi.

Prosedur kedua dalam pelatihan adalah melakukan dialog internal baru, prosedur kedua ini lebih ditekankan pada merubah pola pikir yang cenderung merusak persepsi siswa. Pada tahap dialog internal baru, peneliti mengajarkan siswa untuk merubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran yang positif sehingga siswa mampu menyikapi suatu kejadian secara positif. Peneliti mengajari siswa teknik *cognitive restructuring*. Teknik mengajarkan pada siswa bagaimana siswa mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pikiran-pikiran negative menjadi pikiran positif. Melalui lembar catatan pikiran, peneliti mengajak siswa untuk

mengubah pikiran-pikiran negative saat marah menjadi pikiran yang positif.

Berdasarkan latihan tersebut siswa belajar untuk melakukan hanya saja siswa masih menyadari ketika ada peristiwa yang memprovokasi ada kecenderungan untuk mengekspresikannya dengan melukai. Perubahan persepsi siswa terhadap peristiwa pemicu agresif memang memerlukan pembiasaan mengingat perilaku agresif merupakan perilaku yang sangat kompleks, sehingga keterampilan untuk berpikir positif senantiasa perlu terus dilatih.

Berdasarkan pada pernyataan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* memiliki peran penting dalam mengubah perilaku siswa. Ketika siswa mampu mengendalikan pikiran maka siswa juga mampu mengendalikan tindakan. Hal ini senada dengan ungkapan penyusunan kembali kognitif (*cognitive restructuring*) memegang peran penting. Meichenbaum menjelaskan struktur kognitif sebagai aspek pengorganisasian jalan pikiran yang memonitor dan mengarahkan orang dalam menentukan pilihan jalan pikirannya (Corey, 2009:296).

Prosedur terakhir dari pelatihan pengelolaan marah adalah belajar keterampilan baru. Dalam penelitian ini peneliti mengajarkan keterampilan baru seperti teknik relaksasi dan teknik



negosiasi. Teknik relaksasi dengan braingym diberikan untuk mengurangi ketegangan secara fisiologis akibat amarah sehingga siswa tidak melakukan suatu tindakan yang dapat mencelakai diri sendiri dan orang lain. Teknik negosiasi diberikan agar siswa terampil dalam melakukan negosiasi sehingga walaupun ada peristiwa yang memprovokasi siswa dapat menghadapinya dengan tepat. Hasil dari pelatihan belajar teknik relaksasi maupun negosiasi, siswa menyatakan bahwa keterampilan baru yang telah pelajari sangat bermanfaat, siswa sudah mencoba mempraktikkannya di rumah bahkan siswa MO sudah berani menerapkan teknik negosiasi untuk mengatasi masalah yang terjadi di kelasnya.

Pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan CBM ini dilakukan selama 7 kali pertemuan, 6 kali digunakan pada kondisi intervensi dan 1 kali digunakan pada kondisi *maintenance*. Pertimbangan peneliti menggunakan pertemuan ke 7 untuk *maintenance* karena dalam pertemuan ini peneliti memberikan sebuah permainan balon turnamen dimana peneliti menarik intervensi yang diberikan kemudian mengamati siswa apakah siswa menerapkan keterampilan yang telah dipelajari. Berdasarkan pada hasil pengamatan siswa mampu menerapkan keterampilan yang sudah dipelajari seperti relaksasi dan berpikir positif.

Sesuai dengan tujuan penelitian maka diketahui bahwa pelatihan pengelolaan amarah dengan pendekatan CBM pada siswa dengan perilaku agresif terlihat cukup efektif. Hal ini dapat dilihat dari hasil perbandingan frekuensi kecenderungan perilaku agresif siswa sebelum, selama dan setelah intervensi mengalami penurunan. Berdasarkan pada pernyataan di atas, dapat disimpulkan setelah mengikuti pelatihan pengelolaan marah, siswa mampu mengelola emosi marah yang bersifat destruktif dengan baik tanpa merugikan atau melukai orang lain; siswa memperoleh keterampilan baru seperti terampil melakukan relaksasi, bernegosiasi bahkan siswa sudah mulai belajar untuk membiasakan mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran yang positif setiap menghadapi peristiwa pemicu marah.

#### *Implikasi Penelitian untuk Bimbingan dan Konseling.*

Dasar pemikiran penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah bukan semata-mata terletak pada ada atau tidak adanya landasan hukum (perundang-undangan) atau ketentuan dari atas, namun yang lebih penting adalah menyangkut untuk memfasilitasi konseli agar mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial dan moral-spiritual (Depdiknas, 2008:192). Dalam rangka memandirikan

siswa, pelayanan bimbingan dan konseling bukan lagi berfokus pada kuratif tetapi harus lebih komprehensif yang dikembangkan berdasarkan kepada karakteristik perkembangan, tugas-tugas perkembangan, potensi, atau masalah-masalah siswa yang mencakup kehidupan pribadi, sosial, belajar dan karier.

Salah satu strategi alternatif untuk menangani siswa yang berkecenderungan memiliki perilaku agresif adalah dengan memberikan layanan responsif berupa pelatihan pengelolaan amarah dengan pendekatan CBM. Hasil penelitian ini mendukung temuan oleh Larson & Locman (dalam Christner, R.W dkk. 2004) dalam penelitiannya bahwa *anger coping program* terbukti efektif untuk mengurangi perilaku agresif siswa baik di sekolah. Harapannya pelatihan ini mampu dilaksanakan secara continue di sekolah mengingat saat ini, konselor diuntut untuk kreatif dan inovatif dalam memberikan sebuah layanan untuk menghadapi masalah siswa yang semakin kompleks.

Pelatihan pengelolaan amarah dengan pendekatan CBM berfokus pada tiga komponen yaitu respon fisik, proses kognitif dan respon tingkah laku. Untuk aspek fisik, siswa diajak untuk mengidentifikasi segala sesuatu yang memunculkan marah dengan menggunakan jurnal marah. Jurnal marah sebagai metode untuk mengenali pemicu, tingkah laku, *self*

*talk* yang menyumbang terjadinya proses marah, merasakan kembali emosi marah yang dimiliki, serta tanda-tanda fisik yang dirasakan ketika marah (misalnya: detak jantung yang berdebar kencang). Melatih cara mengolah nafas, dan relaksasi juga diberikan untuk mengurangi tegangan fisik dan meningkatkan kemungkinan penyelesaian masalah dengan cara yang lebih rasional.

Selanjutnya adalah komponen kognitif. Langkah kedua adalah mengajarkan siswa bagaimana mengenali dan menetralsir pikiran-pikiran yang dapat meningkatkan marah. Seringkali marah yang menyebabkan perilaku agresif ditimbulkan oleh asumsi-asumsi, harapan-harapan, keyakinan-keyakinan atau atribusi yang merusak pikiran-pikiran rasional. Salah satu teknik yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi kesalahan dalam proses berfikirnya dengan menggunakan *cognitive restructuring*. Teknik *cognitive restructuring* digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi distorsi kognitif yang mereka miliki dan mendorong mereka untuk dapat mencari alternatif penyelesaian masalah ketika dihadapkan pada situasi yang membuat mereka marah.

Komponen terakhir adalah respon tingkah laku. Langkah ketiga dari pelatihan pengelolaan marah adalah bagaimana marah diekspresikan dengan cara yang

sesuai. Kemampuann siswa untuk menyadari dan mengelola rangsangan fisiologis dan proses kognitif biasanya akan membantu siswa untuk mengekspresikan marah secara konstruktif.

Progam pelatihan pengelolaan marah ini merupakan progam layanan responsive yang bisa dijadikan alternatif oleh konselor dalam membatu siswa khususnya siswa yang memiliki pengelolaan marah yang rendah dan cenderung mengekpresikannya dengan cara melukai orang lain baik secara fisik maupun verbal. Lebih lanjut pelatihan pengelolaan amarah dengan pendekatan CBM dapat membantu meningkatkan keterampilan hidup yang perlu dimiliki siswa, sehingga mereka dapat mengatasi masalahnya sendiri terutama yang berhubungan dengan situasi pemicu marah sehingga siswa mampu mengontrol dirinya ke dalam tindakan yang lebih positif dari pada melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan bahwa pelatihan pengelolaan marah dengan menggunakan pendekatan CBM efektif dalam mengelola marah pada siswa dengan perilaku agresif baik secara individu maupun kelompok.

### **Saran**

Koselor hendaknya dapat memanfaatkan progam pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan CBM sebagai usaha preventif maupun kuratif pada siswa yang cenderung menunjukkan perilaku agresif dan peneliti selanjutnya hendaknya menindaklanjuti hasil penelitian dengan menggunakan eksperimen murni dengan menggunakan kelompok kontrol.

## **DARTAR RUJUKAN**

- Alberto, P. A., & Troutman, A. C. 1991. *Applied Behavior Analysis For Teacher, Third Edition*. Upper Sadle River, NJ: Merril-Pearson.
- Asmani, J. M. 2012. *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*. Penerbit Buku Biru. Jogjakarta.
- Baron, R. A & Donn, B. 2003b. *Psikologi Sosial*. Alih Bahasa Ratna Juwita, dkk. 2005. Erlangga. Jakarta.
- Berkowitz, L. 1993. *Emotional Behavior: Mengenali Perilaku dan Tindak Kekerasan di Lingkungan Sekitar Kita dan Cara Penanggulangannya*. Terjemahan oleh Hartatni Woro Susiatni. 2003. PPM. Jakarta.
- Bhave, S. Y & Saini, S. 2009. *Anger Management*. Sage Publication. New Delhi, India.
- Breakwell, G. 1998. *Coping with Aggressive Behaviour*. Kanisius. Yogyakarta.
- Buss.A. H. 1978. *Psychology Behavior In Perspective*. John Wiley & Sons, Inc. New York.

- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (8<sup>th</sup> Ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Cornell, D. G., Peterson, C. S., & Richard, H. 1999. Anger as a Predictor of Aggression Among Incarcerated Adolescent. *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*.
- Dayakisni, T & Hudaniah. 2001. *Psikologi Sosial*. UMM Press. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Depdiknas. 2008. *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling Dalam Jalur Pendidikan Formal*
- Feindler, E. L. 2004. *New Perspectives on Aggression Replacement Training. Practice, Research, and Application*. (edited by) Goldstein, A.P. John Wiley & Sons, Ltd. USA.
- Koellhoffer, T. T. 2009. *Dealig With Frustration and Anger*. Chelsea House Publisher. New York.
- Lench, H. C., 2004. Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implication. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Menkokesra.go.id. 13 Maret 2013. *Menko Kesra: Ketahanan Keluarga Kurangi Tindak Kekerasan*. (Online), (<http://menkokesra.go.id>), diakses 18 April 2013.
- Merdeka.com. 14 Desember 2012. *Saling Ejek di Facebook, Siswi SMA Dipukuli Ibu dan Anak*. (Online) ([http. Merdeka.com](http://Merdeka.com)), diakses 18 April 2013
- Pamungkas, B. 25 Oktober 2012. *Tawuran Pelajar Pecah di Tegal, Satu Luka Parah Diinjak-Injak*. (Online), ([http.news.detik.com](http://news.detik.com)), diakses 01 November 2012.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja Edisi Keenam (Alih Bahasa: Shinto B Adelar & Sherly.S)*. Erlangga. Jakarta.
- Univesitas Negeri Malang. 2006. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah: Skripsi, Tesis, Disertasi, Artikel, Makalah, Laporan Penelitian* Cetakan Keempat. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wartawarga. 29 September 2012. *Tawuran antar Pelajar dan Mahasiswa*. (Online) ([http.wartawarga.gunadarma.ac.id.2012.09.tawuran-antar-pelajar-dan-mahasiswa. htm](http://wartawarga.gunadarma.ac.id.2012.09.tawuran-antar-pelajar-dan-mahasiswa.htm)) diakses 01 November 2012.