

**EFEKTIFITAS *ANGER MANAGEMENT* DALAM
MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF ANAK USIA
SEKOLAH DASAR**

**(STUDI DI DINAS SOSIAL JAWA TIMUR UNIT PELAKSANA
TEKNIS PERLINDUNGAN DAN PELAYANAN SOSIAL
PETIRAHAN ANAK KOTA BATU)**

SKRIPSI



Oleh

ALFIYANI QATRUNNADA SALSABILA

NIM. 19410014

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**EFEKTIFITAS *ANGER MANAGEMENT* DALAM
MENURUNKAN PERILAKU AGRESIF ANAK USIA
SEKOLAH DASAR**

**(STUDI DI DINAS SOSIAL JAWA TIMUR UNIT PELAKSANA
TEKNIS PERLINDUNGAN DAN PELAYANAN SOSIAL
PETIRAHAN ANAK KOTA BATU)**

SKRIPSI

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

(S.Psi)

Oleh:

ALFIYANI QATRUNNADA SALSABILA

NIM. 19410014

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2023

**EFEKTIFITAS ANGER MANAGEMENT DALAM MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF ANAK USIA SEKOLAH DASAR
(STUDI DI DINAS SOSIAL JAWA TIMUR UNIT PELAKSANA TEKNIS
PERLINDUNGAN DAN PELAYANAN SOSIAL PETIRAHAN ANAK
KOTA BATU)**

SKRIPSI

Oleh

ALFIYANI QATRU NNADA SALSABILA

NIM 19410014

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing Skripsi



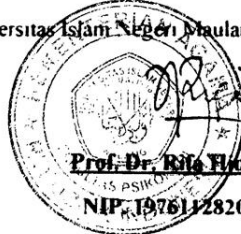
Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

**EFEKTIFITAS *ANGER MANAGEMENT* DALAM MENURUNKAN
PERILAKU AGRESIF ANAK USIA SEKOLAH DASAR
(STUDI DI DINAS SOSIAL JAWA TIMUR UNIT PELAKSANA TEKNIS
PERLINDUNGAN DAN PELAYANAN SOSIAL PETIRAHAN ANAK
KOTA BATU)**

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

NIP. 197007242005012003

Sekretaris Penguji



Fuji Astutik, M. Psi., Psikolog

NIP. 199004072019032013

Penguji Utama



Dr. Al-Ridho, M.Si

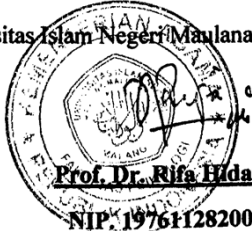
NIP. 197804292006041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi tanggal 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila

NIM : 19410014

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Efektifitas Anger Management dalam Menurunkan Perilaku Agresif Anak Usia Sekolah Dasar (Studi di Dinas Sosial Jawa Timur Unit Pelaksana Teknis Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Kota Batu)* adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiasi dalam penyusunan skripsi tersebut. Adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber pengutipannya dalam daftar pustaka. Saya bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat karya orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab Dosen pembimbing ataupun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Malang, 11 Oktober 2023



METERAI
TEMPEL
CCAKX681395608

Alfiyani Qatrunnada Salsabila
NIM. 19410014

MOTTO

“Jangan biarkan amarahmu berujung pada kebencian, karena kamu akan lebih menyakiti dirimu sendiri daripada orang lain”

[Stephen Richards]

“Tidak ada yang salah dengan kemarahan asalkan Anda menggunakannya secara konstruktif”

[Wayne Dyer]

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dalam keridhaan Allah SWT yang memberikan segala rahmat dan karunia-Nya yang memberikan kemudahan dan petunjuk sehingga hamba dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.

Tentunya skripsi ini saya persembahkan untuk seluruh keluarga yang tak putus doa dan dukungan selama saya mengerjakan skripsi ini.

Untuk **bapak Muhammad Toha dan Ibu Awwali Raihani Wahdi** yang selalu melimpahkan kasih sayangnya, dukungan, kenyamanan, dan do'a yang tiada hentinya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala hal baik yang telah Bapak dan Ibu ajarkan kepada kakak, yang memberikan dukungan dan ketenangan kepada kakak selama pengerjaan skripsi ini, karena tidak jarang kakak merasa stress, malas, dan tidak bersemangat tapi atas dukungan Bapak dan Ibu, kakak bisa menyelesaikan skripsi ini.

Untuk adik-adik kakak yang sangat kakak banggakan Fadila, Tika, dan Andar. Terima kasih sudah hadir dan menyempurnakan kebahagiaan keluarga kita. Terima kasih atas segala dukungan dan do'anya, semoga kita menjadi anak yang membanggakan dan berbakti kepada Bapak dan Ibu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat dan Karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “ Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Tingkat Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar”. Sholawat serta salam tak lupa senantiasa tucurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW., yang kita nanti-nantikan syafa’atnya diakhirat kelak.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari dukungan dari berbagai pihak yang telah membimbing dan memberikan dukungannya. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si., dan Ibu Fuji Astutik, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak membantu dalam memberikan bimbingan, saran, arahan, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama para dosen yang telah membimbing dan berbagi ilmu.
5. Ibu/Bapak selaku ketua/penguji utama dan anggota penguji dalam ujian skripsi.
6. Bapak Muhammad Toha dan Ibu Awwali Raihani Wahdi. Terima kasih atas segala do’a yang tak henti tucurahkan untuk kebahagiaan dan kesuksesan anakmu. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan dukungan, nasihat dan bantuan dengan penuh keikhlasan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Adik-adik dan keluarga besarku di Lombok yang senantiasa mengirimkan do’a dan dukungannya dalam setiap langkah perjuangan kakak di rantauan.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan saya Raska, Rofiqo, Faizah, Anggun, Nadia, Farrah, dan Diba. Teman-teman saya selama proses menimba ilmu di

perkuliahan ini, teman bertukar cerita, menguatkan, dan saling mendo'akan untuk kesuksesan kita. Terima kasih telah menemaniku untuk berproses sampai akhir penulisan skripsi ini.

9. Rikat Kariono. Terima kasih sudah menemani dan mendukung segala proses yang aku lalui disini.
10. Anggota kamar 7 Mabna Fatimah Azzahra yang selalu aku rindukan momen kebersamaannya. Teman yang pertama kali aku temui di Malang yang membantuku untuk beradaptasi dan menerimaku apa adanya. Terima kasih untuk waktu-waktu yang kita habiskan selama di Ma'had, untuk setiap canda, tawa, makanan yang kita bagi dalam momen keakraban yang singkat itu.
11. Rekan-rekan organisasi LSO Oasis. Terima kasih telah memberikan aku kesempatan untuk belajar, berproses dan berbagi pengalaman bersama.
12. Segenap pihak yang telah memberikan bantuan dan berjasa atas terselesaikannya tugas akhir ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu, terima kasih atas dukungan dan segala hal baik yang kalian berikan. Semoga Allah meridhoi kalian dan membalas segala kebaikan yang diberikan.

Semoga Allah SWT selalu memberikan limpahan kasih sayang, rahmat, karunia, dan balasan yang berlipat atas kebaikan seluruh pihak yang membantu terwujudnya skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Aamiin Ya Robbal'Alamin.

Malang, Juli 2023

Alfiyani Qatrunnada Salsabila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II :KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Anger Management	9
B. Perilaku Agresif.....	18
C. Efektifitas Anger Management dalam Menurunkan Perilaku Agresif	27
D. Kerangka Penelitian	28
E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III :KAJIAN PUSTAKA	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian	32
C. Definisi Operasional.....	32
D. Partisipan Penelitian	33
E. Prosedur Penelitian.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. <i>Instrument</i> Penelitian.....	39
H. Modul Penelitian	40
I. Teknik Analisa Data.....	44

BAB IV :HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Profil UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu.....	48
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Penelitian	55
D. Analisis Hasil Penelitian	63
E. Pembahasan	76
F. Hambatan Penelitian	94
BAB V: PENUTUP	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN.....	103

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pedoman wawancara dengan partisipan penelitian.....	37
Tabel 3. 2 Pedoman wawancara dengan <i>staff</i> pekerja sosial	37
Tabel 3. 3 Pedoman wawancara dengan orang tua	39
Tabel 3. 4 Pedoman Obseravasi Perilaku Agresif.....	39
Tabel 4. 1 Data Partisipan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Data Hasil Observasi Perilaku Agresif Setelah Intervensi.....	57
Tabel 4. 3 Hasil Observasi Perilaku Agresif Fase Baseline (A1)	58
Tabel 4. 4 Data Hasil Observasi Fase Intervensi (B)	59
Tabel 4. 5 Data hasil observasi fase baseline (A2)	61
Tabel 4. 6 Data perbandingan hasil observasi.....	62
Tabel 4. 7 Data analisis dalam kondisi partisipan S.....	64
Tabel 4. 8 Data analisis dalam kondisi partisipan R	66
Tabel 4. 9 Data analisis dalam kondisi partisipan A	68
Tabel 4. 10 Data analisis dalam kondisi partisipan MR.....	70
Tabel 4. 11 Jumlah variabel yang diubah dalam suatu kondisi.....	71
Tabel 4. 12 Data hasil analisis antar kondisi partisipan S.....	72
Tabel 4. 13 Data hasil analisis antar kondisi partisipan R	73
Tabel 4. 14 Data hasil analisis antar kondisi partisipan A	74
Tabel 4. 15 Data hasil analisis antar kondisi partisipan MR.....	75
Tabel 4. 16 Antecedent dan consequence perilaku partisipan	85

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Data hasil observasi fase baseline (A1).....	59
Grafik 4. 2 Data hasil observasi fase intervensi (B).....	60
Grafik 4. 3 Data Hasil Observasi Fase Baseline (A2).....	61
Grafik 4. 4 Data perbandingan hasil observasi sebelum dan sesudah intervensi...	62
Grafik 4. 5 Perubahan Perilaku Agresif Partisipan S.....	63
Grafik 4. 6 Perubahan perilaku agresif partisipan R.....	65
Grafik 4. 7 Perubahan perilaku agresif partisipan A.....	67
Grafik 4. 8 Perubahan perilaku agresif partisipan MR	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Struktur Organisasi.....	51
Gambar 4. 2 Grafik Perubahan Perilaku Agresif S	78
Gambar 4. 3 Grafik Perubahan Perilaku Agresif R.....	81
Gambar 4. 4 Grafik Perubahan Perilaku Agresif A	83
Gambar 4. 5 Grafik Perubahan Perilaku Agresif MR	85

ABSTRAK

Salsabila, Alfiyani Qatrunnada, 2023. Efektivitas Anger Management dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Sholichatun, M.Si

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif anak usia sekolah dasar. Perilaku agresif merupakan suatu tindakan yang disengaja baik secara fisik ataupun verbal yang dapat merugikan dan menyakiti orang lain, diri sendiri, maupun lingkungan sekitarnya. Menurut beberapa ahli perilaku agresif dapat disebabkan oleh adanya emosi marah yang dirasakan oleh individu. Emosi marah yang tidak dapat dikendalikan dengan baik cenderung diekspresikan dengan tindakan agresif baik secara fisik ataupun verbal.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dengan desain *Single Subject Research*. Partisipan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria, anak SD kelas 4, 5, dan 6; laki-laki atau perempuan; dan menunjukkan perilaku agresif yang diukur dari instrument penelitian. Adapun pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif pada partisipan dari fase *baseline* (A1) sebanyak 21 kali, 18 kali, 15 kali, dan 19 kali menjadi 6 kali, 4 kali, 3 kali, dan 8 kali ada fase *baseline* (A2) setelah pemberian *treatment*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *anger management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif anak usia sekolah dasar.

Kata Kunci : Perilaku agresif, emosi marah, anak usia sekolah dasar, *anger management*

ABSTRACT

Salsabila, Alfiyani Qatrunnada, 2023. Effectiveness of Anger Management in Reducing Aggressive Behavior in Elementary School Age Children, Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

This study aims to determine the effectiveness of providing anger management in reducing aggressive behavior in elementary school-aged children. Aggressive behavior is an intentional action either physically or verbally that can harm and hurt other people, oneself or the surrounding environment. According to some experts, aggressive behavior can be caused by angry emotions felt by the individual. Angry emotions that cannot be controlled properly tend to be expressed in aggressive actions, both physically and verbally.

The type of research used is an experiment with a Single Subject Research design. Participants in this study were determined using a purposive sampling technique with criteria, elementary school children in grades 4, 5 and 6; male or female; and shows aggressive behavior as measured by the research instrument. The data collection was carried out using interviews and observation.

The results of the study showed that there was a decrease in aggressive behavior in subjects from the baseline phase (A1) of 21 times, 18 times, 15 times, and 19 times to 6 times, 4 times, 3 times, and 8 times in the baseline phase (A2) after administration. treatment. So it can be concluded that anger management is effective in reducing aggressive behavior in elementary school age children.

Keywords : Aggressive behavior, angry emotions, elementary school age children, anger management

مستخلص البحث

فعالية إدارة الغضب في الحد من السلوك العدواني لدى الأطفال في 2023 قطر ونادا ، سلسبيلا ، الفياي
سن المدرسة الابتدائية ، أطروحة ، كلية علم النفس عين مولانا مالك إبراهيم مالانج

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية إدارة الغضب في الحد من السلوك العدواني للأطفال في سن المدرسة السلوك العدواني هو فعل متعمد سواء جسدياً أو لفظياً يمكن أن يؤدي ويضر بالآخرين ونفسك. الابتدائية وفقاً لبعض الخبراء ، يمكن أن يكون سبب السلوك العدواني هو وجود مشاعر غاضبة يشعر . والبيئة المحيطة تميل المشاعر الغاضبة التي لا يمكن السيطرة عليها بشكل صحيح إلى التعبير عنها بأفعال عدوانية . بها الأفراد سواء جسدياً أو لفظياً .

باستخدام الدراسة هذه في المشاركين تحديد تم . واحد موضوع بحث تصميم مع تجربة هو المستخدم البحث نوع وأظهرت ؛ أنثى أم ذكر ؛ 6 و 5 و 4 الصفوف في الابتدائية المدارس أطفال ، المعايير مع هادفة العينات أخذ تقنية والملاحظات المقابلات باستخدام البيانات جمع تم . البحث أداة من تقاس ياج العدواني السلوك .

و مرة 21 بقدر (أ1) الأساسية المرحلة من الأشخاص لدى العدواني السلوك في انخفاضاً هناك أن النتائج أظهرت . العلاج بعد (أ2) أساسية مرحلة هناك كانت مرات 8 و مرات 3 و مرات 4 و مرات 6 إلى مرة 19 و مرة 15 و مرة 18 . الابتدائية المدرسة سن في للأطفال العدواني السلوك من الحد في فعالة الغضب إدارة أن الاستنتاج يمكن لذلك .

الكلمات الأساسية : السلوك العدائي، والعواطف الغاضبة، والأطفال في سن المدرسة الابتدائية، وإدارة الغضب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang tahun 2022 *platform* berita digital maupun media sosial banyak digemparkan dengan berita-berita mengenai kasus kekerasan atau *bullying* di sekolah baik anak sebagai korban maupun pelaku dalam tindak kekerasan ini. Melansir dari Kompas.com data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat di tahun 2022 ada 226 kasus kekerasan baik fisik, psikis, maupun perundungan. Fenomena kekerasan di sekolah menjadi hal yang penting untuk menjadi perhatian dari semua pihak, baik guru, orang tua, anak-anak, dan pihak-pihak yang terkait dengan lembaga pendidikan. Hal ini sebagai upaya untuk memberikan pendidikan yang berkualitas pada anak-anak, sehingga tidak hanya menjadi tanggung jawab dari para pengajar atau guru, akan tetapi seluruh pihak seperti orang tua, pemerintah, lembaga masyarakat, media, dunia usaha, dan masyarakat pada umumnya (KemenPPPA, 2022).

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kementerian PPPA, 2020) berpendapat bahwa perundungan yang terjadi di Indonesia menjadi perhatian utama yang memerlukan upaya yang komprehensif dan integratif untuk mencegah terjadinya perundungan. Dalam webinar *series* yang mengangkat tema Stop Tradisi *Bullying* di Satuan Pendidikan, Anggin (2022) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* dapat menyebabkan trauma secara fisik ataupun psikologis yang berdampak buruk pada anak korban *bullying*.

Fenomena terkait kekerasan dapat ditemui dalam berbagai lingkungan, baik itu di lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, lingkungan masyarakat, bahkan di lingkungan keluarga yang merupakan orang-orang yang memiliki hubungan yang sangat dekat dengan kita. Selain itu, kekerasan tidak hanya dapat disaksikan secara langsung pada kehidupan nyata, perilaku kekerasan bisa disaksikan di tayangan film, bahkan dalam

dongeng atau kartun anak-anak juga tak jarang menayangkan perilaku kekerasan yang dapat ditiru oleh anak-anak apabila tidak dapat pendampingan dari orang tua atau orang dewasa disekitarnya ketika mereka menyaksikan tayangan tersebut untuk memberikan pemahaman mengenai perilaku yang tidak boleh ditiru dalam tayangan tersebut.

Kekerasan merupakan salah satu substansi dari perilaku agresif yang menurut Connor (2002) perilaku agresif merupakan suatu tindakan fisik yang disengaja yang dapat mengakibatkan kerugian, kerusakan, atau cedera bagi diri sendiri maupun orang lain. Beberapa tindakan agresif yang dapat menyebabkan cedera secara fisik seperti memukul, menendang, mencubit, melempar barang, dan lain-lain (Oelfy et al., 2018). Reaksi agresif pada anak adalah sesuatu yang normal pada anak-anak kecil dan dapat disebabkan oleh adanya ketidakpuasaan hingga kemarahan yang hebat. Meskipun kemarahan merupakan sesuatu yang normal seperti emosi lainnya, akan tetapi cara mengekspresikan dan mengendalikan kemarahan merupakan sesuatu yang penting (Ersan, 2020).

Apabila perilaku ini dibiarkan tanpa penanganan yang tepat tentu akan memberikan dampak negatif bagi tahapan tumbuh kembang anak selanjutnya, seperti melakukan kekerasan, kenakalan remaja, dan perilaku menyimpang lainnya (Fitria & Meiuntariningsih, 2019). Menurut Lee dan Digiuseppe (2018) berpendapat bahwa perilaku agresif tidak hanya terjadi pada masa kanak-kanak dan dapat berpotensi menimbulkan konsekuensi yang lebih serius di masa dewasa.

Perilaku agresif dapat dimulai dari adanya perasaan frustrasi atau keadaan lingkungan yang tidak menyenangkan, dari situasi yang tidak menyenangkan tersebut dapat memicu emosi negatif seperti kesal dan marah yang menimbulkan keinginan untuk menyakiti orang lain, sehingga terealisasikan dalam bentuk tindakan agresif dengan menyakiti orang lain secara verbal maupun fisik (Syifa, 2018). Perilaku agresif tidak hanya dipicu oleh peristiwa yang ada di lingkungan sekitar individu, akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal yang ada dalam diri individu dari

bagaimana individu tersebut dapat menginterpretasikan peristiwa tersebut yang menjadi peran dari aspek kognitif (Berkowitz, 1995).

Beberapa orang mungkin melakukan reaksi agresi baik secara fisik maupun verbal saat mereka sedang marah. Kemarahan adalah perasaan umum yang terkait dengan perilaku agresif (Serin, 2019). Sebagian besar teori dalam manajemen kemarahan berasumsi bahwa terdapat hubungan langsung antara kemarahan dan agresi, dan menargetkan kemarahan akan dapat mengurangi atau menghilangkan perilaku agresif (Lee & Diguseppe, 2018).

Emosi negatif seperti kemarahan dapat memicu munculnya konflik atau bahkan kekerasan jika tidak diatur dengan tepat (Filella et al., 2018). Hal ini menunjukkan strategi koping yang dimilikinya destruktif dengan mengekspresikan kemarahannya dengan tindakan yang kurang tepat. Salah satu teknik yang dirasa efektif untuk menurunkan perilaku agresif pada individu yaitu dengan *Anger Management Training* dengan pendekatan *Cognitive-Behavior* (Sari, 2019). Berdasarkan dari hasil metanalisis juga ditemukan bahwa intervensi *anger management* menunjukkan bahwa intervensi dengan pendekatan *cognitive-behavior* ini paling sering digunakan untuk mengatasi kemarahan (Nicolaidou et al., 2022).

Anger management menurut Nindita (2012) ialah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi marah ketika bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan. *Anger management* sebagai pelatihan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu terkait dengan pengendalian marah yang menasar pada tiga komponen kemarahan yaitu kognitif, fisiologis, dan perilaku (Feindler & Emily, 2011). Pelatihan manajemen kemarahan dengan pendekatan *cognitive-behavioral* ini didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku agresif dapat ditimbulkan oleh stimulus pemicu permusuhan yang diikuti oleh adanya rangsangan fisiologis dan respon kognitif yang terdistorsi, sehingga menghasilkan emosi kemarahan (Moghaddam et al., 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pradnyasari & Tjakrawiralaksana (2021) mendapatkan hasil bahwa tretmen pengelolaan marah dengan program *Teen Anger Management Education* (TAME) yang dilakukan pada remaja laki-laki terbukti efektif dalam menurunkan emosi marah pada partisipan. Pelatihan pengelolaan marah yang dilakukan ini memberikan pembelajaran kepada partisipan untuk meningkatkan keterampilan dalam mengelola rasa marah yang menyasar kepada tiga aspek yang membentuk emosi marah, yaitu aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Sehingga dengan pelatihan pengelolaan marah ini memberikan penekanan pada ketiga aspek tersebut yang dapat mempengaruhi penurunan marah.

Seperti halnya dalam penelitian Sari (2019) yang berjudul “*Cognitive-Behavioral Anger Management Training* (CB-AMT) untuk Menurunkan Perilaku Agresi pada Remaja Awal” yang menunjukkan hasil dari enam partisipan, empat diantaranya mengalami perubahan dalam penurunan tingkat perilaku agresif. *Cognitive behavior anger management training* ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan individu mengenai konsep marah dan bagaimana mengatasi amarahnya dengan pelatihan-pelatihan yang diberikan (Sari, 2019).

Dalam beberapa penelitian *anger management* traning terbukti efektif pada beberapa sampel yang berbeda usia, seperti penelitian sebelumnya dengan partisipan remaja awal usia 13-14 tahun (Sari, 2019) dan pada remaja lak-laki usia 15 hingga 17 tahun (Pradnyasari & Tjakrawilaksana, 2021). Berbeda dengan penelitian terdahulu, penelitian ini berfokus untuk mengetahui efektivitas *anger management* pada perilaku agresif dengan partisipan anak usia sekolah dasar antara kelas 4, 5 dan 6.

Anger management ialah sebagai suatu cara individu dalam mengelola proses berpikirnya, perasaan, amarah, dan nafsunya dengan pengendalian yang baik dan positif yang kemudian dapat menghindarkan individu dari emosi yang cenderung destruktif yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain (Handayani et al., 2019). Seperti pelatihan relaksasi pernafasan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat perilaku agresif individu yang

memiliki peran dalam mengubah ekspresi marah (Sari, 2019). Melakukan relaksasi pernafasan dapat memberikan efek menenangkan, sehingga ketika dalam kondisi marah dapat diredakan dengan melakukan relaksasi. Berdasarkan beberapa penelitian diatas dengan memberikan pelatihan pengelolaan terhadap amarah akan membantu dalam menurunkan perilaku agresi pada individu baik dari usia sekolah dasar hingga remaja.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Unit Pelaksana Teknis Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu (UPT PPSPA Batu) yang merupakan salah satu unit pelaksana teknis dibawah lembaga dinas sosial. Tugas utama dari UPT PPSPA Batu tertera dalam pasal 15 yaitu melaksanakan sebagian tugas dinas dalam pelayanan tetirah klien anak usia sekolah dasar kelas 4,5, dan 6 serta pelayanan assessment bagi anak yang berhadapan dengan hukum (ABH) dan pelayanan anak yang membutuhkan perlindungan khusus (AMPK), ke-tata usahaan, dan pelayanan masyarakat (UPT Perlindungan Dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak, n.d.)

Dalam hal ini, lembaga sosial mempunyai tugas dalam memberikan pelayanan dan pembinaan yang merupakan proses pemberian bantuan kepada anak yang bermasalah supaya dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan menjadi lebih mandiri. Sebagian besar anak-anak yang mengikuti program tetirah di UPT PPSPA Batu ialah anak-anak yang memiliki hambatan dalam perkembangan fungsi sosial, perlakuan yang salah pada anak, serta memiliki masalah psikologis seperti bandel, agresif, suka berkelahi, manja, pemalu, kurang percaya diri, pendiam, kurang bertanggung jawab, tingkat konsentrasi yang rendah, sulit belajar, dan prestasi yang menurun.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan salah satu staff di UPT PPSPA Batu yang menyatakan bahwa rata-rata persentase jumlah anak dengan kasus agresif sebesar 50% setiap bulannya, yaitu setengah dari jumlah peserta tetirah yang berjumlah 50 hingga 100 peserta pada bulan-bulan tertentu. Lebih lanjut dijelaskan bahwa perilaku agresif yang sering

dialami oleh anak yaitu agresif secara verbal dengan mengeluarkan kata-kata kasar, mengejek teman, merunding temannya, suka ribut sendiri, dan suka memotong pembicaraan orang lain.

Secara umum metode yang diberikan untuk menangani permasalahan peserta tetirah bertujuan untuk mengembangkan fungsi sosial anak, kemandirian, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Setiap anak memiliki permasalahan yang berbeda-beda yang tentunya membutuhkan penanganan yang berbeda juga, terlebih pada anak dengan permasalahan perilaku agresif yang banyak dialami peserta tetirah setiap bulannya. Sehingga membutuhkan penanganan khusus yang dapat membantu anak dalam mengurangi perilaku agresifnya.

Hal ini menjadi salah satu upaya yang dilakukan pemerintah Provinsi Jawa Timur untuk dapat memberikan kesejahteraan pada anak dan melindungi hak-hak anak dengan memberikan pembinaan, pengembangan, dan rehabilitasi dengan adanya lembaga sosial yaitu Unit Pelaksana Teknis Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak di Batu. Sebagaimana tercantum dalam pasal 11 ayat 1 Undang-Undang No. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan Anak dijelaskan bahwa upaya dalam memberikan kesejahteraan terhadap anak dapat dilakukan dengan memberikan pembinaan, pengembangan, pencegahan, dan rehabilitasi (Undang-Undang Dasar 1979).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian *Anger Management Training* untuk mengurangi perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak di Batu. Pentingnya penelitian ini dilakukan karena tretmen dengan pendekatan kognitif-perilaku tidak hanya fokus pada aspek kognitif saja, akan tetapi juga mempertimbangkan aspek lain dalam diri individu yaitu aspek afektif dan perilaku. Penelitian tentang pemberian *anger management* dalam mengurangi perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar belum banyak

diteliti oleh orang lain. Sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti untuk diteliti efektivitasnya pada anak usia sekolah dasar.

Penelitian mengenai efektivitas dari *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif pada anak di UPT PPSPA Batu, didasarkan pada pertimbangan bahwa untuk memberikan salah satu tretmen alternatif yang dapat digunakan di UPT PPSPA Batu untuk menurunkan perilaku agresif pada anak peserta tetirah. Sebagai tambahan refrensi dari tretmen yang ada di UPT PPSPA Batu.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu sebelum dan sesudah diberikan *treatmeant*?
2. Bagaimana efektivitas teknik *Anger Management Training* pada peserta tetirah di UPT PPSPA Batu?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.
2. Untuk mengetahui efektivitas dari penggunaan teknik *Anger Management Training* dalam mengurangi perilaku agresif pada anak.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini ada dua, yaitu:

1. Manfaat secara teoritis

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca dalam mengetahui efektivitas dalam pemberian *Anger Management Training* untuk mengurangi perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar sebagai acuan yang dapat menjadi salah satu teknik dalam membantu upaya menurunkan tingkat agresi pada anak.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi UPT PPSPA Batu

Manfaat secara praktis bagi UPT PPSPA Batu diharapkan penelitian ini dapat menjadi rekomendasi dan masukan dalam upaya menurunkan tingkat perilaku agresif klien yang dapat dijadikan sebagai salah satu teknik intervensi yang dapat membantu menangani klien dengan kasus agresif.

b. Bagi Masyarakat

Dari penelitian ini diharapkan masyarakat menjadi lebih peduli terhadap perilaku agresif pada anak dengan tidak memberikan stigma negatif dan menjauhkan anak secara sosial, namun dapat merangkul, membimbing, dan memberikan arahan pada anak untuk berperilaku positif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Anger Management

1. Pengertian Anger Management

Anger atau kemarahan merupakan salah satu keadaan emosional afektif yang normal dirasakan oleh setiap individu. Ada banyak emosi dalam diri manusia, ketakutan, kesedihan, rasa bersalah, dan kemarahan. Setiap emosi dapat menjadi bermasalah apabila intensitas dan frekuensi kemunculannya berlebihan dan tidak normal yang memiliki kapasitas untuk menyebabkan perilaku agresi, penghindaran, dan penarikan diri yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain (Howells & Day, 2003). Emosi kemarahan yang terlalu intens dan frekuensi yang cenderung sering dirasakan dapat menyebabkan masalah bagi diri sendiri dan orang lain.

Goleman (2002) berpendapat bahwa *anger management* atau pengelolaan emosi marah merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi untuk dapat menenangkan kecemasan, mengatur suasana hati dan emosi marah dengan tujuan untuk dapat menyeimbangkan emosinya. Lebih lanjut Goleman (2002) juga menyatakan bahwa tujuan dari pengelolaan amarah ialah untuk membangun keseimbangan emosi, bukan untuk menekan emosi ke dalam diri, dikarenakan setiap perasaan mempunyai nilai dan makna untuk dirasakan, sehingga dengan pengelolaan emosi marah akan mampu menjaga emosi yang mengganggu tetap dapat dikendalikan untuk kesejahteraan emosi. Selain itu juga, mempelajari cara untuk mengelola kemarahan yang tepat akan membantu individu untuk dapat mengungkapkan kemarahannya dengan strategi yang lebih efektif dan positif (Bhave & Saini, 2009)

Anger Management ialah mencakup serangkaian keterampilan yang dapat membantu mengidentifikasi dan mengendalikan gejala kemarahan (Moghddam, Mohan, & Sehgal, 2020). Selain itu, Nindita

(2012) menyatakan bahwa *anger management* ialah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi marah ketika bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan. Pengelolaan amarah dapat dijadikan sebagai sebuah pelatihan untuk membantu individu dalam mengelola perasaan marahnya, sehingga dapat bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang efektif.

Sebagaimana pendapat dari Feindler dan Emily (2011) yang mengemukakan bahwa pelatihan *anger management* dengan pendekatan *cognitive behavior* didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku agresif ditimbulkan oleh adanya stimulus yang memicu permusuhan diikuti oleh rangsangan fisiologis dan respon kognitif yang terdistorsi yang menghasilkan pengalaman emosional kemarahan.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *anger management* atau pengelolaan marah ialah kemampuan dan keterampilan untuk mengendalikan emosi marah dengan mengidentifikasi gejala-gejala marah, faktor yang mempengaruhinya, dan mengatur reaksi dalam merespon situasi yang tidak menyenangkan.

2. Aspek-Aspek Pengelolaan Emosi marah

Aspek-aspek pengelolaan emosi marah menurut Goleman (2002) yaitu sebagai berikut:

a. Mengenal emosi marah

Mengenal emosi marah bertujuan untuk dapat mengendalikan perasaan marah agar individu tidak dikuasai oleh perasaan marah. Kemampuan mengenali emosi marah dilakukan dengan mengenali tanda-tanda yang ditimbulkan oleh perasaan marah, sehingga individu dapat menenangkan perasaannya dengan baik, serta mampu untuk mengatasi kemarahannya dengan lebih efektif.

b. Mengendalikan emosi marah

Kemarahan yang tidak dikendalikan dengan baik dapat menimbulkan perilaku agresif baik fisik maupun secara verbal. Sehingga kemampuan dalam mengendalikan emosi marah akan membantu individu untuk

tidak dikuasai oleh amarahnya. Mengendalikan emosi marah dapat dilakukan dengan mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga intensitas emosi marah tidak berlebihan.

c. Meredakan amarah

Meredakan emosi marah ialah kemampuan untuk menenangkan diri sendiri saat individu marah. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk dapat meredakan amarah, seperti dengan jalan-jalan, melakukan relaksasi pernafasan, olahraga, atau mencari hiburan dengan menonton TV ataupun membaca buku. Berbagai kegiatan tersebut dapat menghilangkan pikiran-pikiran irrasional yang menyebabkan perasaan marah.

d. Mengungkapkan amarah

Kemampuan mengungkapkan amarah bagi orang yang terbuka pada perasaannya disebut asertif.

3. Macam-Macam pengungkapan Emosi Marah

Setiap orang memiliki cara tersendiri dalam mengekspresikan kemarahannya. Sebagaimana dikemukakan oleh Spielberger & Reheiser (2010) ada tiga macam cara yang umum dilakukan oleh tiap-tiap individu dalam mengungkapkan emosi marahnya, yaitu sebagai berikut:

a. *Anger In*

Ialah ekspresi kemarahan yang dialami individu cenderung diungkapkan dengan ditekan secara internal ke dalam diri sendiri tanpa mengungkapkan secara eksternal. Ketika dalam kondisi marah individu cenderung akan diam dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain. Keadaan seperti ini jika terjadi terus menerus akan memberikan dampak yang negatif pada diri sendiri dan mengganggu kenyamanan individu dalam berinteraksi dengan orang lain yang menganggunya.

b. *Anger Out*

Kemarahan keluar yaitu perasaan marah yang diungkapkan kepada orang lain secara langsung dalam suatu perilaku baik secara verbal

maupun perilaku agresif fisik yang dapat diarahkan pada orang lain atau objek yang ada disekitarnya dan reaksi kemarahan ini dapat diamati secara langsung. Seperti misalnya berteriak, memaki, memukul, atau melempar benda yang dapat merusak atau membahayakan orang lain. Pengungkapan kemarahan keluar diri sendiri dapat berkaitan dengan ketidak mampuan individu dalam mengungkapkan emosi marahnya secara konstruktif dan asertif (Yunere, 2015).

c. *Anger Control*

Kontrol kemarahan yaitu strategi koping yang merupakan kemampuan individu yang dapat mengelola emosi marahnya dengan lebih baik tanpa adanya pengungkapan ekspresi marah dengan perilaku agresif. Dalam hal ini individu mampu untuk mengekspresikan kemarahannya dengan perilaku dan aktivitas yang non-agresif. Ia mampu untuk mengontrol emosi marahnya dan berusaha untuk bersikap positif dalam situasi yang buruk, serta mampu untuk mencari solusi atas masalah yang dialaminya.

3. Teknik-Teknik *Anger Management*

a. Teknik *Anger Management* Novaco

Ada beberapa teknik dalam melakukan *anger management*, salah satunya yang dikemukakan oleh Novaco (1975) yang merupakan tokoh yang pertama kali mengembangkan manajemen kemarahan. Metode manajemen kemarahan yang dirancang oleh Novaco ialah metode terapi yang terstruktur untuk memperkuat *self management* dan perilaku saat marah. Dalam metode ini, individu diajarkan untuk dapat waspada terkait faktor pemicu dan tanda-tanda kemarahan. Adapun tahapan-tahapan *anger management* menurut Novaco (1975), ialah sebagai berikut:

1) Tahap Konstruksi Kognitif

Pada tahap ini, individu diberikan materi untuk memberikan pemahaman terkait dengan kemarahan, penyebabnya, efek yang dapat ditimbulkan, kesadaran terhadap emosi marah, perbedaannya dengan

emosi lainnya, seperti perbedaan agresi dengan kemarahan, bagaimana kemarahan yang dianggap normal dan berlebihan, hubungan antara kemarahan dan emosi lainnya, serta penjelasan tentang konsep pemantauan sebagai komponen utama dalam terapi.

2) Tahap memberikan keterampilan

Setelah pemahaman mengenai kemarahan diberikan, selanjutnya di tahap ini, individu diberikan keterampilan untuk mengelola emosi marah dengan cara yang lebih tepat. Beberapa strategi koping yang diberikan seperti relaksasi pernafasan, belajar untuk melakukan *self instruction* untuk mengubah pola pikir ketika marah terjadi, seperti dengan mengatakan kepada diri sendiri “*marah dapat memberikan dampak buruk kepadaku*”.

Selain itu, individu juga diajarkan bagaimana memperhatikan stimulus yang menjadi sinyal pemicu kemarahan, memilih cara intervensi yang dapat dilakukan, serta memberikan penjelasan terkait adanya faktor kognitif, gairah, dan perilaku terhadap pemicu kemarahan.

3) Pelatihan keterampilan perilaku

Pada tahapan ini, individu akan mempraktikkan teknik-teknik yang telah diberikan untuk mengelola emosi marah dengan menggunakan permainan peran (*role play*) untuk berlatih, sehingga dapat diterapkan pada kehidupan sehari-harinya yang dapat membantu individu dalam mengelola emosi marah dengan strategi koping yang tepat.

b. Teknik Anger Management Feindler dan Emily

Selain itu, Feindler & Emily (2011) juga menjelaskan mengenai intervensi manajemen kemarahan yang berfokus pada tiga komponen kemarahan yaitu fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirancang untuk membantu individu dalam mengembangkan keterampilan pengendalian diri pada masing-masing komponen tersebut.

1) Mengelola komponen fisiologis

Dalam pengelolaan komponen ini, individu diarahkan untuk dapat mengidentifikasi pengalaman kemarahan yang pernah dialaminya

dengan memberi label dari berbagai intensitas emosi yang dirasakan dan mengenali tanda-tanda fisiologis dari emosi marah, seperti detak jantung yang meningkat. Emosi marah yang pernah dialami oleh individu dapat divalidasi sebagai kondisi yang normal dan sering terjadi yang memiliki rentang intensitas yang berada dibawah kendali masing-masing individu.

Selanjutnya individu diminta untuk mengidentifikasi dan melacak pemicu kemarahannya dengan menggunakan *Hassle log*. Hal ini dilakukan untuk membantu individu dalam memetakan kejadian marahnya setiap hari apakah mampu ditangani dengan baik atau tidak, sehingga ini juga membantu mengidentifikasi pola pengendalian marah dan meningkatkan kesadaran akan pemicu eksternal, reaksi fisiologis, dan kognitif internal. Selain itu, individu dilatih keterampilan relaksasi pernafasan dan perumpamaan untuk meregulasi ketegangan fisiknya ketika dalam kondisi marah.

2) Mengelola komponen kognitif.

Remaja yang berperilaku agresif tidak memiliki keterampilan pemecahan masalah yang spesifik. Cenderung bertindak agresif dengan tidak memikirkan konsekuensi yang dapat dihasilkan dari tindakan tersebut. Hal ini dikarenakan adanya asumsi, ekspektasi, keyakinan, pemikiran, dan atribusi mereka terdistorsi yang dapat meningkatkan emosi kemarahannya ketika dalam kondisi yang menekan.

Ketika terdapat stimulus pemicu yang tidak menyenangkan dan dianggap sebagai perilaku yang sengaja dilakukan oleh orang lain, membuat mereka terprovokasi dan melakukan tindakan agresif sebagai penyelesaian masalah yang dianggap tepat. Oleh karena itu pengelolaan marah yang menasar komponen kognitif menargetkan kekurangan dan distorsi kognitif yang merupakan ciri khas orang yang merespon secara agresif dan impulsive terhadap peristiwa yang dianggap sebagai provokasi yang tidak menyenangkan.

3) Strategi restrukturisasi kognitif

Strategi restrukturisasi kognitif ini digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikir mereka yang terdistorsi dan mendorong mereka untuk mengganti serangkaian instruksi diri yang memungkinkan untuk digunakan sebagai pemecahan masalah yang lebih efektif. Strategi ini membantu dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan membantu mengembangkan perspektif non-agresif. Ini merupakan elemen penting dari setiap intervensi manajemen kemarahan.

Mengubah proses internal ini sangat penting untuk membantu individu mengelola pengalaman kemarahan dengan lebih baik, memikirkan kembali kemungkinan respons mereka terhadap provokasi, dan memilih respon perilaku yang lebih prososial.

4) Komponen perilaku

Setelah individu mampu dalam mengelola reaksi fisiologis dan proses kognitif mereka, selanjutnya ialah individu perlu untuk mengembangkan kemampuan untuk merespons situasi tersebut dengan perilaku non-agresif. Agresi fisik ataupun verbal yang biasanya dilakukan sebagai respons dalam menyelesaikan konflik dan provokasi yang dialaminya perlu untuk diubah kearah perilaku yang lebih prososial dan non-agresif. Oleh karena itu, dalam manajemen kemarahan diberikan pelatihan dalam memecahkan masalah, bersikap asertif, dan belajar berkomunikasi untuk menyelesaikan konflik.

5. *Anger Management* dalam Perspektif Islam

Dalam pandangan Islam, marah merupakan suatu anugerah dari Allah yang harus dapat dikendalikan dengan baik (Faizah et al., 2021). Marah juga merupakan salah satu emosi bawaan yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Emosi marah tidak selalu berkaitan dengan hal-hal yang kasar baik itu kasar secara verbal dengan mengucapkan kata-kata makian ataupun kasar secara non verbal seperti melempar, menarik diri dan adanya keluhan fisik yang muncul pada

individu (Irfan & Mujahid, 2015). Oleh karena itu, marah tidak selalu bersifat destruktif, akan tetapi juga dapat sebagai upaya protektif untuk mempertahankan hak pribadinya.

Namun, apabila intensitas marah tinggi dan berlebihan dapat memicu dampak negatif pada diri sendiri, baik secara biologis, psikologis, dan dapat menimbulkan masalah dalam kehidupan sehari-hari jika tidak dapat dikendalikan. Selain itu, emosi marah juga dianggap sebagai faktor yang berperan dalam perilaku agresif atau kekerasan (Levey & Howells, 1990). Sehingga dalam Islam orang-orang yang beriman diperintahkan untuk dapat menahan dan mencegah kemarahannya walaupun ia dapat melampiaskannya (Faizah, Lutfi & Haris, 2021). Sebagaimana didalam Al-Qur'an Surah Ali 'Imran ayat 134, Allah berfirman:

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ
النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "Orang-orang yang muttaqin yaitu, orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan" [Q.S. Ali 'Imrah(3): 134]

Ayat diatas memberikan penjelasan bahwa Allah SWT. berfirman bahwa setiap orang dapat menahan atau mengontrol amarahnya dan dapat memaafkan kesalahan orang lain atas apa yang dilakukannya, serta berbuat baik pada orang lain disekitarnya (Khasan, 2017). Dalam tafsir Ibn katsir menjelaskan ayat tersebut bahwa setiap orang memiliki kemampuan dalam menyembunyikan dan mengendalikan kemarahannya, serta tidak menganiaya orang lain (tidak menggunakan kekerasan) sewaktu berkuasa atau mempunyai kekuasaan.

Ketika dalam kondisi marah seseorang kemungkinan dapat melakukan tindakan yang menyakiti orang lain, diri sendiri atau

lingkungan yang tentunya dapat merusak dan merugikan. Pada ayat di atas juga disebutkan bahwa seseorang yang dapat mengendalikan emosi marahnya dan memilih untuk memaafkan kesalahan orang lain kepada dirinya, semua perlakuan orang lain dapat diterima dengan sabar dan ikhlas meskipun mereka memiliki kemampuan untuk membalas perbuatan orang tersebut.

Memafkan kesalahan orang lain merupakan salah satu cara yang dianjurkan didalam Al-Qur'an, sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S.Al-A'raf ayat 199:

خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ (199) وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۗ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (200)

Artinya : “*Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf , serta berpalinglah daripada orang-orang yang bodoh (199). Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan syaitan, maka berlindunglah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui (200).*” (Q.S. Al-A'raf [7] : 199-200).

Dalam tafsir Al-Mishbah (2002) menjelaskan bahwa kata *al-afwu* disusun dari huruf ‘*ain, fa*’, dan *wau* yang maknanya berkisar pada dua hal yakni *meninggalkan sesuatu* dan *memintanya*. Sehingga *al-afwu* diartikan sebagai meninggalkan sanksi terhadap yang bermasalah atau memaafkannya. Dilanjutkan pada ayat setelahnya, Ibnu Jarir berkata: “jika engkau marah karena godaan *syaitan* yang menghalangi berpaling dari orang-orang sesat, serta menyeretmu untuk membalasnya, maka mohonlah perlindungan kepada Allah dari godaannya. Karena sesungguhnya Allah maha mendengar kesesatan orang yang sesat, juga permohonanmu terhadap perlindungan kepada-Nya dari godaan syaitan....” (Abdullah, 2007).

Selain itu, dalam hadits riwayat bukhari dan muslim dari abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ إِبْرَاهِيمَ التَّيْمِيِّ عَنْ
الْحَارِثِ بْنِ سُوَيْدٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا تَعْدُونَ الصَّرْعَةَ فِينَكُمْ
قَالُوا الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرِّجَالُ قَالَ لَا وَلِكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

“Telah menceritakan kepada kami, Abu Bakar bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Abu Mu’awiyah dari Al-A’masy dari Ibrahim At-Taimi dari Al-Harits bin Suwaid dari Abdullah ia berkata, “Rasulullah SAW bersabda: Menurut kalian, siapa yang kalian anggap paling kuat? Para sahabat menjawab “Yaitu orang yang tidak terkalahkan dalam adu gulat”. Beliau bersabda:”Bukan itu, orang yang kuat adalah orang yang mampu menahan dirinya saat marah.”

Pengendalian marah merupakan hal yang penting untuk dapat menghindarkan diri dari dampak negatif yang dapat ditimbulkan. Teknik pengelolaan marah dalam pandangan Islam cenderung mengarah pada pengendalian emosi marah dengan pendekatan spiritual, seperti menjaga diri untuk tetap rileks yang dilakukan dengan berwudhu, berdo’a, berdzikir atau membaca Al-Qur’an (Faizah, Lutfi, & Haris, 2021).

B. Perilaku Agresif

1. Pengertian Agresif

Dalam kamus lengkap Psikologi, agresi diartikan sebagai satu serangan atau serbuan, tindakan permusuhan yang dapat ditujukan kepada seseorang atau benda (Chaplin, 2011). Sedangkan dalam kamus *Collins Concise* perilaku agresi didefinisikan sebagai serangan, tindakan yang membahayakan, aktivitas yang tidak sopan, serta suatu sikap mental yang menunjukkan permusuhan (Hording, 2006). Menurut Buss dan Perry (1992) perilaku agresif ialah suatu tindakan yang dilakukan dengan niat untuk menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun psikologis.

Sedangkan menurut teori belajar sosial menekankan bahwa perilaku agresi dapat terbentuk dari adanya pengaruh lingkungan sebagai hasil belajar melalui pengalaman dan pengamatan yang

diperoleh dari orang lain disekitarnya (Dayakisni & Hudaniah, 2009). Agresi sendiri merupakan suatu tindakan fisik yang disengaja yang dapat mengakibatkan kerugian, kerusakan, atau cedera bagi diri sendiri maupun orang lain (Connor, 2002). Anderson dan Warburton (2015) berpendapat bahwa kekerasan merupakan salah satu jenis perilaku agresif yang dapat menimbulkan bahaya yang cukup parah sehingga membutuhkan perhatian medis hingga menyebabkan kematian bagi seseorang.

Berdasarkan definisi agresi menurut beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa agresi merupakan suatu tindakan yang disengaja untuk menyakiti, mengancam, menghancurkan, atau mempermalukan orang lain. Perilaku diatas disertai dengan adanya perasaan marah dan menunjukkan permusuhan baik dilakukan secara fisik, verbal, ekspresi wajah, maupun gerakan sehingga menyebabkan kerugian, kerusakan, dan trauma.

2. Aspek-Aspek Perilaku Agresif

Terdapat sembilan aspek perilaku agresif yang dikemukakan oleh (Krahe, 2013) yang dapat menjadi karakteristik dari berbagai jenis perilaku agresif, sembilan aspek tersebut ialah sebagai berikut:

- a. Modalitas respon, meliputi bentuk dari tindakan agresif yang dilakukan seperti secara fisik (memukul atau mencubit), lisan (berteriak atau berkata kasar), atau melalui postur tubuh yaitu dengan membuat gerakan mengancam.
- b. Kesegeraan, yaitu terkait dengan perilaku agresif yang dilakukan apakah langsung dilakukan kepada sasarannya seperti dengan melakukan perilaku agresif secara langsung atau tidak langsung kepada sasarannya. Agresi langsung terjadi ketika korban hadir secara fisik, sedangkan agresi tidak langsung terjadi ketika korban tidak hadir secara fisik (Dewall et al., 2012).
- c. Kualitas respon, yaitu tindakan agresif yang dilakukan apakah berhasil atau gagal dalam bertindak.

- d. Visibilitas, hal ini mencakup tindakan agresif yang dilakukan apakah secara terang-terang dihadapan orang lain atau secara tersembunyi, misalnya seperti mengirim pesan teks kepada orang tersebut.
- e. Dorongan, yaitu perilaku agresif yang dilakukan terjadi karena adanya provokasi atau yang merupakan tindakan balasan.
- f. Arah sasaran, maksudnya ialah tindakan agresif yang dilakukan tujuan yang ingin direalisasikan sehingga memunculkan perilaku agresif. Seperti adanya rasa permusuhan (*hostility*) kepada individu lain atau dilakukan untuk mencapai tujuan lain yang diinginkan.
- g. Durasi akibat, ini meliputi dampak dari perilaku agresif yang menyebabkan kerugian kepada orang lain, baik yang bersifat sementara atau jangka panjang.
- h. Jenis kerusakan, yaitu kerugian yang didapatkan oleh sasaran perilaku agresif yang menyebabkan luka secara fisik seperti patah tulang, memar, atau goresan, maupun luka secara psikologis seperti ketakutan, stress, dan mimpi buruk yang merugikan orang lain.
- i. Unit-unit sosial, yaitu perilaku agresif dilakukan secara individu atau secara kelompok.

Selain itu Buss & Perry (1992) juga mengemukakan mengenai empat aspek perilaku agresif yang didasarkan dari tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan motoric (perilaku), yaitu sebagai berikut:

a. Agresi fisik (*Physical Agression*)

Agresi fisik merupakan perilaku agresif yang bertujuan untuk menyakiti atau membahayakan orang lain secara fisik melalui respon motoric, seperti menendang, memukul, mencubit, menggigit, melempar, dan lain-lain.

b. Agresi verbal (*Verbal Agression*)

Agresi secara verbal merupakan perilaku agresif yang dilakukan dengan menggunakan kata-kata yang bertujuan untuk mengancam,

merendahkan dan menyakiti orang lain secara lisan, seperti mengumpat, berteriak, dan membentak.

c. Kemarahan (*Anger*)

Kemarahan ialah suatu emosi negatif baik berupa kebencian atau niat buruk yang melibatkan rangsangan fisiologis dan seringkali kemarahan merupakan awal dari tindakan perilaku agresif. Kemarahan seringkali menjadi awal perilaku agresif. Seseorang cenderung menjadi agresif ketika ia sedang keadaan marah daripada ketika tidak marah.

d. Permusuhan (*Hostility*)

Permusuhan merupakan tindakan agresif yang termasuk dalam tindakan yang cenderung tidak terlihat dan tidak langsung. Perilaku agresif dalam bentuk permusuhan ini merupakan ekspresi dari kebencian, ketidakadilan, serta adanya niat buruk untuk menyakiti orang lain.

3. Jenis-Jenis Perilaku Agresif

Menurut (Warburton & Anderson, 2015) perilaku agresif diklasifikasikan menjadi beberapa jenis, yaitu sebagai berikut:

a. Agresi fisik

Agresi secara fisik merupakan tindakan menyakiti orang lain dengan melukai fisiknya, seperti memukul, mencubit, menendang, menusuk, menggigit, dan yang lainnya.

b. Agresi verbal

Agresi verbal yaitu tindakan menyakiti orang lain dengan kata-kata yang diucapkan seperti mengumpat, membentak, dan berteriak. Agresi ini juga bertujuan untuk menyakiti reputasi atau persahabatan orang lain melalui apa yang diucapkan baik secara lisan atau melalui media sosial.

c. Agresi secara langsung

Agresi secara langsung ialah tindakan menyakiti orang lain yang dilakukan dengan adanya korban ditempat dan saat kejadian berlangsung.

d. Agresi tidak langsung

Agresi tidak langsung ialah tindakan menyakiti orang lain tanpa adanya kehadiran orang yang menjadi sasaran perilaku agresi, seperti menghancurkan properti seseorang atau menyebarkan berita negative tentang orang tersebut.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresif

Suatu perilaku baik positif ataupun negatif tentu tidak terlepas dari hal-hal yang mendasarinya sehingga perilaku tersebut muncul. Terlebih perilaku agresif yang memiliki tujuan untuk menyakiti, melukai, ataupun menyerang orang lain dengan sengaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang menjadi stimulus pemicunya. Perilaku agresif seringkali dapat dipicu oleh adanya serangan eksternal dan frustrasi yang menjadi faktor penting yang cenderung dapat membuat seseorang merasa marah (Sears et al., 1985).

Ada beberapa faktor yang menentukan seseorang berperilaku agresif yaitu sebagai berikut:

a. Faktor proses belajar

Menurut teori behaviorisme ialah bahwa perilaku manusia dihasilkan dari adanya proses belajar. Proses belajar ini telah terjadi sejak manusia dilahirkan. Bayi yang baru lahir akan menunjukkan perilaku agresif yang sangat impulsif, ketika memiliki keinginan dan tidak terpenuhi, bayi cenderung akan menangis keras dan memukul apa saja yang ada disekitarnya.

Namun seiring berjalannya waktu masuk ke tahap dewasa, manusia akan dapat mengontrol dorongan impuls agresinya dan dapat dikendalikan dalam berbagai kondisi tertentu. Perkembangan ini dapat disebabkan oleh adanya proses belajar (Sears et al., 1985). Dari pengalaman dan pengamatan yang dilakukan, individu dapat mempelajari kebiasaan dari orang-orang disekitarnya yang memiliki perilaku agresif.

b. Faktor Penguatan (*Reinforcement*)

Dari proses belajar yang dilakukan individu akan terbentuk perilaku, baik berupa perilaku positif maupun negatif. Salah satu faktor utama yang memunculkan adanya proses belajar yakni penguatan atau *reinforcement* (Sears et al., 1985). Ketika perilaku individu tidak sesuai, cenderung akan diberi hukuman agar perilaku tersebut tidak diulangi kembali.

Sedangkan ketika perilaku yang dimunculkan ialah perilaku yang baik dan sesuai akan diberikan hadiah yang berdampak pada terulangnya perilaku yang sama dikemudian hari. Oleh karena itu, perilaku agresif biasanya merupakan perilaku yang dipelajari, dan penguatan yang diberikan menjadi penunjang timbulnya perilaku tersebut (Sears et al., 1985).

c. Imitasi

Setiap individu khususnya pada masa anak-anak memiliki kecenderungan untuk meniru perilaku orang lain yang diamatinya. Perilaku meniru orang lain ini disebut dengan imitasi yang dapat terjadi pada setiap perilaku, termasuk perilaku agresif. Anak dapat mengamati perilaku agresi dari orang lain yang berperilaku agresi. Terdapat proses belajar dari pengamatan yang dilakukan oleh anak dengan melihat orang melakukan tindakan agresif baik secara fisik maupun verbal. Anak juga dapat belajar kapan waktu yang tepat untuk setiap perilaku tersebut dapat dilakukan (Sears et al., 1985).

Perlu diketahui bahwa imitasi yang dilakukan oleh anak tidak kepada sembarang orang, melainkan hanya kepada orang-orang tertentu. Orang tua merupakan model utama anak dimasa awal kehidupan anak. Sehingga faktor pengasuhan dapat mempengaruhi bagaimana perilaku agresif anak muncul. Selain itu, imitasi seringkali dilakukan anak dikarenakan paparan media yang menampilkan perilaku kekerasan baik melalui tontonan maupun *game online*. Paparan media yang menampilkan kekerasan meningkatkan kemungkinan perilaku agresif

pada anak dan menyebabkan desentisasi terhadap kekerasan baik dalam jangka panjang maupun jangka pendek (Warburton, 2014).

d. Norma Sosial

Sebagai makhluk sosial yang hidup berdampingan dalam lingkungan masyarakat tentunya setiap perilaku kita juga dipengaruhi oleh norma umum yang berlaku dalam masyarakat. Begitupun dengan perilaku agresi, kita mempelajari norma umum yang berlaku dimasyarakat mengenai kapan dan bagaimana kita dapat berperilaku agresi (Sears et al., 1985). Suatu perilaku agresi dapat muncul atau tidak dipengaruhi oleh adanya stimulus yang merangsangnya sehingga kita memberikan respon.

e. Deindividuasi

Seorang pakar Sosiologi yakni Lebon (1986) mengamati bahwa seseorang yang berada dalam kerumunan cenderung merasa bebas untuk memuaskan nalurinya yang liar dan destruktif. Ia menjelaskan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena adanya dua faktor yaitu ketika seseorang berada dalam kerumunan yang besar ada perasaan tidak terkalahkan dan anonimitas. Adanya anonimitas ini dapat membuat seseorang jadi kehilangan tanggung jawab dan melakukan hal diluar kendali yang tidak bisa dilakukan ketika ia hanya sendiri. Hal ini menggambarkan gejala deindividuasi.

5. Perilaku Agresif dalam Perspektif Islam

Sebagaimana yang telah diuraikan diatas bahwa perilaku agresif merupakan tindakan yang bertujuan untuk menyerang atau menyakiti orang lain baik dilakukan secara fisik maupun verbal yang dapat menyebabkan cedera baik secara fisik dan psikis pada orang lain. Dalam perseptif islam perilaku agresif merupakan tindakan yang tidak terpuji dan dilarang karena termasuk dalam bentuk penganiayaan yang menyakiti manusia lain. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S An-Nahl ayat 90 yang berbunyi:

إِنَّ اللَّهَ يَغْمُرُ بِالْغَدْلِ وَالْإِحْسَنِ وَإِيتَائِي ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ ۗ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

Artinya: “ Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.” [Q.S. An-Nahl: 90]

Dalam ayat diatas terdapat beberapa kata yang berkaitan dengan perilaku agresif yaitu; *pertama*, kata *al-fahsya* / keji (الفحشا) merupakan nama yang diberikan pada segala perilaku atau perkataan ataupun keyakinan yang dianggap berdampak buruk oleh jiwa dan akal yang sehat, serta dapat mengakibatkan dampak buruk bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Mishbah, 2002). *Kedua*, kata (المنكر) *munkar*/ kemungkaran yang dalam segi bahasa diartikan sebagai hal yang tidak dikenal sehingga diingkari.

Dari segi pandangan syariat, Ibn Taimiyah mendefinisikan *munkar* sebagai “segala sesuatu yang dilarang oleh agama”. Selain itu, dalam pandangan Ibn Asyur, *munkar* merupakan segala sesuatu yang tidak berkenan dihati orang lain, serta tidak sesuai dengan syariat baik yang secara perbuatan maupun perkataan.

Ketiga, *al-baghy* (البغي) atau penganiayaan yang diambil dari kata *bagha* yang memiliki arti meminta atau menuntut, kemudian maknaya menyempit sehingga pada umumnya digunakan dalam arti menuntut hak pihak lain tanpa hal dan dengan cara aniaya atau tidak wajar (Mishbah, 2002). Tindakan penganiayaan kepada orang lain sering kali dilakukan baik secara sadar maupun tidak sadar dikarenakan adanya dorongan emosi yang menggebu-gebu untuk membalas perbuatan orang lain.

Selain melarang perbuatan perilaku agresif secara fisik, didalam Al-Qur'an Allah juga melarang perilaku agresif yang dilakukan secara verbal atau dengan mengeluarkan perkataan yang menyakitkan kepada

orang lain, seperti mengolok-olok, berkata kasar, berteriak, menghina, mencaci, ataupun mengancam. Sebagaimana Allah berfirman dalam Q.S Al-Hujurat ayat 11, yaitu sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ
عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقُ بَعْدَ
الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُم الظَّالِمُونَ (11)

Artinya : *“Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, boleh jadi mereka lebih baik dari mereka; dan jangan pula wanita-wanita terhadap wanita-wanita lain, boleh jadi mereka lebih baik dari mereka dan janganlah kamu mengejek diri kamu sendiri dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar buruk. Seburuk-buruk panggilan ialah kefasikan sesudah iman, dan barang siapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”* (Q.S. Al-Hujurat [49]: 11)

Pada ayat diatas Allah melarang dari mengolok-olok orang lain, yakni seperti mencela dan menghina mereka. Sebagaimana ditegaskan juga dalam hadits shahih, Nabi Muhammad SAW bersabda:

الكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ

“kesombongan itu adalah menolak kebenaran dan merendahkan manusia”

Hal tersebut menunjukkan bahwa merendahkan dan mengolok-olok orang lain merupakan perbuatan yang dilarang oleh Allah SWT., karena terkadang orang yang dihina tersebut lebih terhormat disisi Allah dan lebih dicintai daripada orang yang menghina (Abdullah, 2007).

Dalam tafsir al-mishbah menjelaskan kata *yaskhar* yang berarti memperolok-olok yaitu dengan menyebutkan kekurangan orang lain dengan tujuan menertawakan orang yang bersangkutan, baik dengan ucapan, perbuatan, ataupun tingkah laku. Ibn Asyur memahami kata *talmizu* yang diambil dari kata *al-lamz* berarti ejekan yang langsung

ditujukan kepada orang yang bersangkutan, baik dengan isyarat, bibir, tangan, atau kata-kata yang dipahami sebagai ejekan atau ancaman, yang mana hal ini merupakan salah satu bentuk perilaku tidak sopan dan penganiayaan (Mishbah, 2002). Sejalan dengan pendapat tersebut, Ibn Katsir juga menjelaskan bahwa mencela orang lain dan menghinakan mereka dengan sewenang-wenang dan berjalan kesana kemari untuk mengadu domba dan adu domba tersebut merupakan suatu celaan dalam bentuk ucapan (Misbah, 2002)

C. Efektifitas *Anger management* dalam menurunkan Perilaku Agresif.

Perilaku agresif merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non-verbal yang dapat merugikan orang lain. Reaksi agresif pada anak-anak merupakan suatu yang normal ketika ia dalam keadaan yang tidak nyaman, terancam, atau menyatakan ketidaksukaannya pada sesuatu atau seseorang. Seiring berjalannya waktu anak-anak akan dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosinya. Akan tetapi, dalam beberapa hal anak-anak mungkin belum dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik. Sehingga membuat mereka mengekspresikan emosi marahnya dengan perilaku agresif.

Perilaku agresif seringkali dikaitkan dengan adanya perasaan marah yang mempengaruhinya. Sebagaimana yang dijelaskan oleh (Cornell et al., 1999) bahwa marah dapat menjadi faktor predisposisi yang dapat memunculkan perilaku agresif pada individu. Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti peristiwa tidak menyenangkan yang dialaminya yang juga dipengaruhi oleh adanya faktor internal dalam diri individu yang terdiri dari tiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan arosal yang saling mempengaruhi satu sama lain.

Adanya keterkaitan antara ketiga aspek ini yang merespon stimulus yang dapat memunculkan perasaan negatif dan perilaku yang akan dimunculkan (Siddiqah, 2010). Individu dengan tingkat kemarahan yang tinggi akan cenderung menggunakan tindakan antisosial dan tindakan yang

agresif baik dengan penyerangan fisik pada orang lain ataupun pada benda tertentu untuk mengekspresikan rasa marahnya (Lench, 2004). Hal ini menunjukkan strategi koping yang dimilikinya destruktif dengan mengekspresikan kemarahannya dengan tindakan yang kurang tepat.

Individu yang dapat mengelola emosi marahnya dengan baik akan mampu dalam mengendalikan perasaan marahnya, sehingga ia tidak dikendalikan dengan perasaan marah yang mendorongnya untuk melakukan tindakan agresif. Oleh karena itu, emosi marah dapat memberikan pengaruh pada seseorang untuk melakukan perilaku agresif ketika ia tidak dapat mengelola emosi marahnya dengan baik. Adanya keterkaitan antara aspek kognitif, afektif, dan arousal berpengaruh pada keputusan atas tindakan yang akan dilakukan oleh individu.

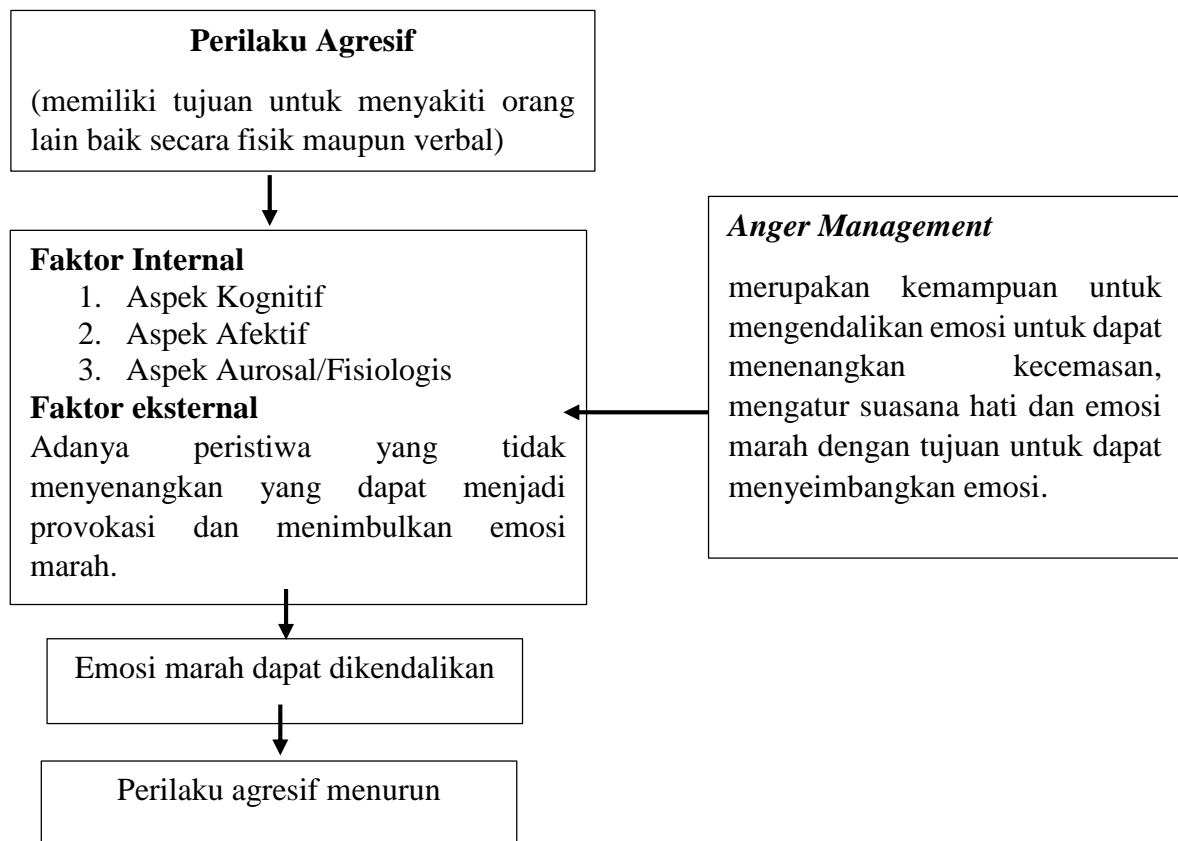
Dalam hal ini kemampuan dalam pengelolaan emosi amarah dapat memberikan pengaruh pada perilaku agresif individu. Sehingga dengan adanya pelatihan *anger management* yang merupakan salah satu program pelatihan dengan pendekatan kognitif perilaku yang didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku agresif ditimbulkan oleh stimulus pemicu permusuhan yang diikuti oleh adanya rangsangan fisiologis dan respons kognitif yang terdistorsi yang menghasilkan pengalaman emosional kemarahan (Moghaddam, Mohan, Sehgal, 2020) akan dapat membantu individu dalam mengelola emosi marahnya dengan lebih baik. Hal ini ditunjukkan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Pradnyasari dan Tjakrawilaksana (2021) bahwa tretmen pengelolaan marah dengan program *Teen Anger Management Education* (TAME) terbukti efektif dalam menurunkan emosi marah pada partisipan.

D. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan keterkaitan antar variabel penelitian. Penelitian ini dirancang untuk melihat pengaruh dari pemberian *anger management* dalam menurunkan tingkat perilaku agresif pada anak. Perilaku agresif pada anak dapat dilakukan secara fisik maupun non fisik yang bertujuan untuk menyerang atau menyakiti orang lain sehingga

berdampak pada kerusakan, kerugian, dan trauma pada orang lain yang menjadi sasaran perilaku agresifnya. Oleh karena itu, dilakukan modifikasi perilaku dengan pemberian *anger management* untuk menurunkan tingkat perilaku agresif pada anak.

Pelatihan *anger management* yang menasar pada tiga aspek dalam diri individu yaitu aspek kognitif, afektif dan perilaku akan membantu individu dalam mengendalikan emosi amarahnya. Kerangka penelitian ini menunjukkan gambaran dari variabel-variabel dalam penelitian yang akan dilakukan.



E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas hipotesis yang diambil dari penelitian ini ialah pemberian *anger management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif pada anak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen menurut Solso dan Maclin (2002) ialah penelitian yang dilakukan dengan salah satu variabel dimanipulasi untuk mempelajari dan mengetahui hubungan sebab-akibat dengan variabel yang lain. Eksperimen bertujuan untuk melakukan pengujian terhadap dua variabel yakni variabel dependen dan variabel terikat yang keduanya memiliki hubungan sebab akibat.

Adapun desain penelitian yang akan digunakan ialah dengan *Single Subject Research*. Rancangan penelitian ini berfokus pada meneliti perkembangan data dari individu (Rosnow & Rosenthal, 1999; dalam Rahman, 2017). Menurut Tawney dan Gas *single subject research* atau SSR merupakan suatu desain penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui efek atau dampak dari suatu perlakuan yang diberikan kepada partisipan secara berulang-ulang. Dengan desain SSR ini, peneliti menggunakan rancangan A-B-A, yaitu A1 merupakan tahapan *baseline* yaitu keadaan sebelum partisipan diberi intervensi, B yaitu tahapan intervensi atau pemberian treatment, dan A2 yaitu tahapan *baseline* ke-2 yang merupakan kondisi partisipan setelah diberikan intervensi.

Hasil penelitian dilihat dari perbandingan antara data pada kondisi *baseline* 1 dan 2. Adapun tujuan dari *single subject research* ini ialah untuk menunjukkan perubahan perilaku partisipan penelitian, dan perubahan tersebut sebagai akibat dari intervensi eksperimen yang dilakukan, dan bukan karena faktor lain (Field & Hole, 2003; dalam Rahman, 2017).

Sehingga dengan desain penelitian ini, peneliti berharap dapat mengungkapkan dampak dari pemberian perlakuan untuk memodifikasi perilaku anak ke arah yang lebih baik, yaitu untuk menurunkan tingkat kemunculan perilaku agresif anak. Pemberian perlakuan ini juga dimaksudkan untuk anak belajar perilaku yang lebih tepat ketika

dihadapkan pada suatu masalah, merasa terancam, dan bagaimana mengungkapkan ketidaksukaannya kepada sesuatu tanpa menggunakan tindakan kekerasan yang merugikan orang lain atau dirinya sendiri. Berikut gambaran dari desain penelitian *single subject research* :

Baseline-1 (A1) → Intervensi (B) → *Baseline-2* (A2)

Keterangan :

- A1 : Pengukuran pada keadaan awal sebelum partisipan diberikan intervensi.
- B : Pemberian intervensi *anger management* dan penguatan positif.
- A2 : pengukuran setelah partisipan diberikan intervensi

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu *dependent variable* dan *independent variable*. *Dependent variable* atau variabel terikat merupakan respon partisipan yang diukur sebagai pengaruh dari variabel bebas. Sedangkan *independent variable* atau variabel bebas ialah variabel yang dimanipulasi dalam penelitian, karena diduga memiliki pengaruh terhadap variabel lainnya (Seniati et al., 2005). Variabel terikat dalam penelitian ini ialah perilaku agresif pada anak yang akan diubah untuk mengurangi intensitas munculnya perilaku agresif pada anak. Sedangkan variabel bebasnya yaitu intervensi *anger management* sebagai teknik untuk mengubah perilaku agresif tersebut.

C. Definisi Operasional

1. Perilaku Agresif

Perilaku agresif merupakan suatu tindakan yang disengaja untuk menyakiti dirinya sendiri atau orang lain baik secara fisik maupun verbal yang dapat menyebabkan kerugian, kerusakan, dan trauma. Perilaku agresif secara fisik seperti memukul, menendang, mencubit, menjambak, menggigit, ataupun melempar barang. Sedangkan perilaku agresif secara verbal seperti berkata kasar, mencaci, menghina, mengumpat, berteriak, dan membentak.

2. Anger Management

Anger management adalah serangkaian kemampuan dan keterampilan yang membantu individu dalam mengontrol emosi marahnya ketika bereaksi pada suatu kondisi yang tidak menyenangkan dengan mengidentifikasi tanda-tanda awal munculnya emosi marah, faktor yang mempengaruhinya, dan bagaimana mengatur serta merespon situasi tersebut dengan perilaku yang tepat. *Anger management* dalam penelitian ini digunakan sebagai pelatihan yang akan diberikan kepada anak-anak usia sekolah dasar yang memiliki perilaku agresif. Pelatihan memiliki modul yang akan dilampirkan.

D. Partisipan Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2016) berpendapat bahwa populasi ialah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau partisipan yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi sebagai keseluruhan atau totalitas partisipan dalam penelitian yang dapat berupa, orang, benda, atau suatu hal yang didalamnya terdapat informasi atau data penelitian.

Dari pendapat beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari objek atau partisipan yang diteliti, yang dapat berupa orang, benda, atau suatu hal yang relevan dengan masalah penelitian.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini populasi penelitiannya ialah peserta tetirah di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu yang merupakan anak sekolah dasar yang terdiri dari kelas 4,5, dan 6 yang berjumlah 53 anak.

2. Sampel

Sampel ialah sebagian dari populasi penelitian yang diambil sesuai dengan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi. Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan

dengan mempertimbangkan dari kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini ialah : 1) kelas 4,5 dan 6; 2) laki-laki atau perempuan; 3) berperilaku agresif yang dilihat dari pengukuran hasil asesmen berdasarkan frekuensinya.

3. **Teknik Sampling**

Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan dari kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini ialah : 1) kelas 4,5 dan 6; 2) laki-laki atau perempuan; 3) berperilaku agresif yang dilihat dari pengukuran hasil asesmen berdasarkan frekuensinya.

Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan terlebih dahulu berdiskusi dengan pekerja sosial terkait beberapa anak yang memiliki permasalahan perilaku agresif. Peneliti kemudian melakukan pengamatan kembali terhadap beberapa anak yang diduga memiliki perilaku agresif dengan mengacu pada instrumen penelitian yang telah dirancang. Hasil observasi yang dilakukan selama tiga hari menunjukkan bahwa terdapat empat anak yang memiliki frekuensi perilaku agresif paling tinggi. Tiga anak berjenis kelamin laki-laki dan satu anak berjenis kelamin perempuan.

Peneliti melakukan diskusi dengan pekerja sosial untuk mengkonfirmasi empat anak yang menjadi partisipan dalam penelitian ini dan rencana intervensi yang akan dilakukan.

4. **Data Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini yaitu peserta tetirah angkatan VI di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu yang berjumlah 4 orang anak diambil dari 53 anak yang menjadi peserta tetirah. Pemilihan partisipan didasarkan pada hasil diskusi dengan pekerja sosial dan data hasil observasi awal pra perlakuan menggunakan instrumen yang telah dirancang peneliti. Partisipan

merupakan anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 yang terdiri dari satu anak perempuan dan tiga anak laki-laki. Berikut daftar inisial partisipan:

Tabel 3. 1 Data Partisipan Penelitian

No.	Nama Partisipan	Jenis Kelamin	Kelas	Hasil Observasi Frekuensi Perilaku Agresif <i>Baseline</i> (A1)
1.	MR	L	5	19
2.	R	L	4	18
3.	A	L	5	15
4.	S	P	5	21

E. Prosedur Penelitian

Tahapan-tahapan yang dilakukan sebagai prosedur dalam penelitian ini yaitu ada tiga tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Pada tahapan persiapan ini beberapa hal yang dilakukan yaitu:

- a. Meminta izin melakukan penelitian di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu.
- b. Melakukan observasi awal dan wawancara kepada salah satu pekerja sosial untuk mengetahui fenomena yang terkait dengan penelitian yang dilakukan.
- c. Merumuskan latar belakang, batasan masalah, tujuan dan hipotesis penelitian.
- d. Melakukan studi Pustaka untuk menelaah penelitian terdahulu sebagai sumber informasi yang relevan dengan variabel penelitian yang telah ditentukan sebagai landasan teori.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, peneliti menyusun modul penelitian yang digunakan sebagai acuan dalam pemberian *treatment* kepada

partisipan. Penyusunan modul dilakukan dengan menentukan materi yang akan disampaikan, baik itu berupa video, keterampilan yang akan diajarkan, dan *ice breaking* yang sesuai dengan materi yang diajarkan. Selain itu, peneliti juga menentukan *reinforcement positive* yang akan diberikan kepada partisipan yang aktif selama proses pemberian *treatment* yang dapat diberikan secara verbal, isyarat simbolis atau keduanya, serta pemberian *reward* berupa makanan ringan untuk membangun semangat partisipan saat melakukan *ice breaking*.

Modul penelitian yang telah disusun kemudian dilakukan *expert judgment* kepada beberapa ahli yang profesional dibidangnya untuk menilai kelayakan modul yang akan digunakan dalam penelitian ini.

3. Tahap Perlakuan

Pada tahap perlakuan ada beberapa hal yang dilakukan yaitu:

- a. Melakukan observasi pra-perlakuan untuk mengetahui tingkat agresifitas partisipan sebagai data awal sebelum diberikan perlakuan. Observasi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut untuk mengumpulkan data *baseline* (A1).
- b. Melaksanakan perlakuan yang disusun dalam 7 sesi pertemuan dengan waktu 30 menit di setiap sesi.
- c. Melakukan observasi selama pemberian perlakuan untuk melihat perubahan perilaku partisipan yang dilakukan selama 12 hari.
- d. Melakukan observasi pasca perlakuan selama 3 hari untuk mengetahui perubahan perilaku agresif partisipan setelah diberikan intervensi *anger management*.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini ialah dengan metode observasi terstruktur atau sistematis. Menurut Bungin (2006) observasi adalah suatu metode untuk mengumpulkan informasi atau data yang didapatkan dari hasil pengamatan panca indera. Pada observasi sistematis ini, peneliti telah merancang aktivitas atau

aspek yang akan diamati dari perilaku partisipan yang sesuai dengan masalah dan tujuan dalam penelitian (Bungin, 2005).

Teknik pencatatan observasi dilakukan dengan menggunakan *event sampling* yang berfokus pada pencatatan dari perilaku target yang di observasi dalam satu sesi pengukuran. Perilaku target yang di observasi yaitu perilaku agresif yang disusun menjadi 15 indikator berdasarkan bentuk-bentuk perilaku agresif menurut Warburton dan Anderson (2015). Teknik observasi ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran secara langsung mengenai permasalahan partisipan yang relevan dengan masalah dan tujuan penelitian yang berpedoman pada aktivitas atau aspek yang sudah ditentukan.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses untuk mengumpulkan informasi dengan metode tanya jawab secara bertatap muka antara pewawancara dan dengan responden yang dilengkapi dengan panduan wawancara (Nazir, 2005). Wawancara digunakan sebagai salah satu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi lebih mendalam mengenai permasalahan partisipan dari sudut pandang partisipan sendiri. Jenis wawancara yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah wawancara semi terstruktur.

Peneliti memiliki pedoman wawancara yang berisi beberapa pertanyaan yang akan diajukan yang terkait dengan beberapa hal yang akan digali seperti kondisi lingkungan partisipan, perasaan partisipan, dan perilaku partisipan. Selain itu, wawancara juga akan dilakukan pada pihak ketiga untuk mendapat informasi dari partisipan dari sudut pandang yang berbeda.

Tujuan dari wawancara dengan jenis ini ialah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dengan memberikan kebebasan kepada pihak yang diinterview untuk menyampaikan pendapat dan idenya terkait pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Wawancara dilakukan kepada keempat partisipan, orang tua partisipan, dan pekerja

sosial di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu. Adapun pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Pedoman wawancara dengan partisipan penelitian

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana hubungan kamu dengan saudaramu?
2.	Apakah kamu sering bermain atau berinteraksi dengan saudaramu?
3.	Bagaimana perasaan kamu ketika bermain dengan saudaramu?
4.	Ketika bermain dengan saudara kamu, apakah pernah terjadi kesalahpahaman yang membuat kalian bertengkar?
5.	Ketika bertengkar apa yang biasanya kamu lakukan?
6.	Bagaimana perasaan kamu ketika bertengkar dengan saudaramu?
7.	Apa yang dilakukan orang tua kamu ketika kamu bertengkar dengan saudaramu?
8.	Apakah ada perlakuan orang tua yang kamu sukai dan membuat kamu merasa senang?
9.	Bagaimana reaksi orang disekitarmu ketika kamu sedang marah dan melakukan tindakan kekerasan?
10.	Sebelumnya, apakah kamu pernah melihat atau menonton tayangan yang melakukan tindakan kekerasan?
11.	Apakah kamu pernah bertengkar dengan teman-teman disekitarmu?

12.	Apakah kamu sering berperilaku memukul orang lain, mengancam orang lain, bertengkar, atau mengejek orang lain?
13.	Hal apa yang biasanya sering memicu kamu untuk melakukan tindakan tersebut?
14.	Apakah kamu mengetahui konsekuensi dari perilaku yang kamu lakukan?
15.	Apakah kamu menyesali perbuatan yang kamu lakukan?
16.	Apakah ada orang yang menegur atau menasehati kamu ketika kamu bertindak agresif?
17.	Hal apa yang biasanya membuat kamu senang?

Tabel 3. 3 Pedoman wawancara dengan staff pekerja sosial

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana pendapat ibu tentang permasalahan peserta tetirah bulan ini?
2.	Berapa banyak anak yang memiliki permasalahan perilaku agresif?
3.	Program atau langkah apa yang biasanya dilakukan untuk menangani perilaku agresif pada anak?
4.	Sebelumnya apakah Ibu pernah mendengar <i>treatment anger management</i> ?
5.	Bagaimana tanggapan Ibu terkait <i>treatment anger management</i> yang diberikan kepada anak yang memiliki perilaku agresif?

Tabel 3. 4 Pedoman wawancara dengan orang tua

No.	Pertanyaan
1.	Apakah Ibu/Bapak sering melihat interaksi antara kakak dan adik?
2.	Bagaimana interaksi kakak dan adik?
4.	Hal apa yang membuat mereka bertengkar?
5.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat kakak dan adik bertengkar?
6.	Siapa yang biasanya memulai pertengkaran?
7.	Menurut Ibu/Bapak, apa yang menyebabkan anak bersikap seperti itu?
8.	Bagaimana Ibu/Bapak melihat perilaku agresif pada anak?
9.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat melihat anak berperilaku agresif?

G. Instrument Penelitian

Instrument merupakan alat bantu yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian yang dapat berupa, angket, kuesioner, tes, ataupun *check-list*.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan disesuaikan dengan teknik pengumpulan datanya yaitu dengan metode observasi. Instrumen ini disusun sebagai alat untuk mengumpulkan data dari fase *baseline* (A1), fase intervensi (B) dan fase *baseline* (A2) untuk melihat penurunan perilaku agresif partisipan pada setiap fase. *Instrument* ini dibuat berdasarkan pada bentuk-bentuk dari perilaku agresif yang dikemukakan oleh Warburton dan Anderson (2015):

Tabel 3. 5 Pedoman Obseravasi Perilaku Agresif

No.	Bentuk	Perilaku Agresif	Frekuensi/Hari
1.	Agresif Fisik	a) Memukul b) Menendang c) Mencubit d) Menjambak e) Melempar f) Mendorong	
2.	Agresif Verbal	a) Menghina b) Mencaci c) Berkata kasar d) Mengancam e) Mengejek f) Berteriak g) Membantah	
3.	Agresi Tidak Langsung	a) Merusak barang orang lain b) Menyebarkan gossip kepada orang lain	

H. Modul Intervensi

Modul *anger management* ini didasarkan pada modifikasi teknik-teknik *anger management* yang dikemukakan oleh Feindler dan Emely (2011), yang menjelaskan bahwa intervensi *anger management* berfokus pada tiga komponen kemarahan yaitu fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirancang untuk membantu individu dalam mengembangkan keterampilan pengendalian diri pada masing-masing komponen tersebut.

Modifikasi yang dilakukan disesuaikan dengan partisipan dalam penelitian ini yaitu anak usia sekolah dasar, sehingga penyampaian materi dikemas dengan menarik, singkat, dan jelas untuk membantu anak memahami materi dengan mudah. Intervensi *anger management* ini dilakukan dalam 7 sesi pertemuan dengan kisi-kisi modul sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Blue Print Modul Intervensi

No.	Materi	Waktu	Kegiatan	Tujuan
1.	Pembukaan	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perkenalan 2. <i>Inform Consent</i> 3. <i>Sharing</i> pengalaman marah subjek 4. Memberitahu informasi tentang kegiatan yang akan dilaksanakan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk membangun kedekatan (<i>good raport</i>) dengan peserta. 2. Memberikan pemahaman awal terkait dengan <i>anger management</i>.
2.	Pengenalan tentang emosi marah	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian materi (definisi, perubahan fisiologis saat marah, ekspresi marah) 2. <i>Ice breaking</i> 3. <i>Sharing</i>/diskusi terkait pengalaman marah yang pernah dialami peserta. 4. <i>Review</i> materi dengan 	Untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang emosi marah yang dialaminya.

			melakukan sesi Tanya jawab.	
3.	Mengidentifikasi penyebab marah	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemberian materi (faktor-faktor penyebab marah, reaksi terhadap emosi marah, dan konsekuensi terhadap perilaku agresif) 2. <i>Ice breaking</i> 3. Evaluasi diri terkait dengan perubahan yang dialami subjek. 4. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab 	Untuk dapat mengidentifikasi penyebab marah, reaksi, dan konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari perilaku agresif.
4.	Mengelola Komponen Fisiologis	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melatih kemampuan pengelolaan marah dengan teknik relaksasi pernafasan. 2. Peka terhadap stimulu atau tanda-tanda fisiologis marah. 3. Praktik 4. Evaluasi diri terkait dengan perubahan yang dialami subjek 	Memberikan keterampilan kepada peserta untuk dapat meredakan emosi marahnya dengan teknik relaksasi pernafasan.
5.	Belajar mengubah pola pikir	30 Menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajarkan <i>self instruction</i> 2. Mengajarkan dan melatih <i>self reminder</i> (dengan 	Memberikan keterampilan kepada peserta terkait <i>self</i>

			<p>penjelasan materi tentang teknik pengingat dan manfaatnya, serta contoh pengaplikasiannya</p> <p>a).</p> <p>3. <i>Ice breaking</i></p> <p>4. Praktik</p> <p>5. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab</p>	<p><i>instruction</i> dan <i>self reminder</i> untuk membantu dalam mengubah pola pikir peserta.</p>
6.	Melatih Teknik Komunikasi dengan baik	30 menit	<p>1. Mengajarkan pengelolaan emosi marah dengan teknik komunikasi asertif</p> <p>2. Mengajarkan tiga kata ajaib yaitu tolong, maaf dan terimakasih</p> <p>3. <i>Ice breaking</i></p> <p>4. Evaluasi diri terkait dengan perubahan yang dialami peserta.</p> <p>5. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab</p>	<p>Memberikan keterampilan kepada peserta untuk dapat menyampaikan emosi yang dirasakan dengan baik menggunakan teknik komunikasi asertif.</p>
7.	<i>Follow up</i>	30 menit	<p>1. Evaluasi diri terkait dengan perubahan yang dialami subjek</p> <p>2. <i>Review</i> materi</p> <p>3. Penutupan</p>	<p>Melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami peserta setelah</p>

				pemberian tretmen.
--	--	--	--	-----------------------

I. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian eksperimen dengan desain penelitian *Single Subject Research* analisis data cenderung menggunakan teknik statistik deskriptif sederhana. Hal ini dikarenakan penelitian dengan SSR lebih berfokus pada data individu daripada kelompok. Teknik analisa deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran yang detail mengenai hasil penelitian yang dilakukan.

1. Analisa dalam Kondisi

Teknik analisa data dalam kondisi ialah menganalisa hasil dari perubahan data dalam satu kondisi yang diamati, misalnya dalam kondisi baseline ataupun intervensi saja. Adapun komponen yang akan dianalisis dalam kondisi ini ialah seperti:

- a. Panjang kondisi menunjukkan banyaknya sesi yang dilakukan pada setiap kondisi, baik pada kondisi *baseline* maupun intervensi.
- b. Kecenderungan arah digambarkan dengan garis lurus yang menunjukkan perubahan setiap data dari sesi ke sesi dalam suatu kondisi. Ada tiga jenis kecenderungan arah yaitu, menurun, mendatar, dan meningkat. Dalam menentukan kecenderungan arah, peneliti menggunakan metode *split-middle* yang merupakan jenis penentuan kecenderungan arah berdasarkan median data yang diperoleh.
- c. Perubahan tingkat stabilitas menunjukkan derajat variasi atau besar kecilnya rentang kelompok data tertentu. Adapun kriteria stabilitas yang umum digunakan yaitu 10% atau 15%. Sebagaimana menurut Sunanto bahwa data dikatakan stabil apabila mencapai 85%, sedangkan dibawah 85% dianggap tidak stabil. Berikut adalah langkah-langkah dalam pengukuran tingkat stabilitas:

1) Menentukan rentang stabilitas.

Rentang stabilitas ditentukan dengan rumus:

$$t = u \times k$$

Keterangan :

t : rentang stabilitas

u : Skor terbesar dari suatu kondisi

k : kriteria stabilitas (15% atau 0.15)

2) Menghitung *mean level*

Menghitung *mean level* dilakukan dengan menjumlah semua skor dalam kondisi yang kemudian dibagi banyaknya data. Rumusnya sebagai berikut:

$$m = N/n$$

Keterangan:

m : *mean level*

N : Jumlah skor dari suatu kondisi

n : banyaknya semua data

3) Menentukan batas atas

Menentukan batas atas dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$ba = m + \frac{1}{2} t$$

Keterangan :

ba : Batas atas

m : *mean level*

t : rentang stabilitas

4) Menentukan batas bawah

Batas bawah dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$bb = m - \frac{1}{2} t$$

Keterangan :

bb : Batas bawah

m : *mean level*

t : Rentang stabilitas

5) Menentukan presentase stabilitas

Langkah terakhir untuk menentukan kecenderungan stabilitas yaitu menghitung presentase stabilitas data yang dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$p = q/n \times 100\%$$

Keterangan :

p : presentase

q : banyaknya data point dalam rentang

n : banyaknya semua data point

- d. Perubahan level dan rentang stabilitas. Perubahan level menunjukkan seberapa besar perubahan yang terjadi dalam suatu kondisi. Adapun cara menentukan level dan rentang stabilitas yaitu dengan membandingkan angka terkecil dan terbesar dalam suatu kondisi yang kemudian dicari selisihnya.

2. Analisa Antar Kondisi

Teknik analisa data antar kondisi dapat dilakukan apabila telah didapatkan data yang stabil dalam kondisi tersebut. Hal ini dilakukan untuk dapat melihat seberapa besar pengaruh dari intervensi yang diberikan terhadap perubahan perilaku, karena jika data yang didapatkan masih bervariasi, peneliti akan kesulitan dalam menginterpretasikan hasil data dari intervensi yang telah dilakukan terhadap perilaku yang ingin diubah.

Selain itu juga perlu untuk memperhatikan aspek perubahan level dan besar kecilnya *overlap* yang terjadi antara dua kondisi yang dianalisa (Yuwono, 2018). Beberapa komponen yang dianalisis dalam analisa antar kondisi ini yaitu:

a. Variabel yang diubah

Variabel yang diubah menunjukkan berapa banyak variabel atau perilaku yang dimodifikasi dalam penelitian tersebut.

b. Perubahan kecenderungan arah dan efeknya

Dalam analisis antar kondisi kecenderungan arah dan efeknya ditentukan dengan membandingkan arah grafik antara kondisi *baseline* (A1) dengan intervensi (B) maupun sebaliknya antar intervensi (B) dengan *baseline* (A2). Analisis kecenderungan arah bertujuan untuk melihat perubahan perilaku partisipan antar kondisi.

c. Perubahan kecenderungan stabilitas

Perubahan stabilitas pada analisis antar kondisi dilakukan dengan membandingkan kecenderungan stabilitas dalam kondisi.

d. Perubahan level data

Perubahan level data dapat ditentukan dengan melihat perubahan antara akhir sesi pada suatu kondisi dan awal sesi suatu kondisi yang kemudian dihitung selisihnya. Misalnya melihat antara akhir sesi pada fase *baseline* (A1) dan awal sesi pada fase intervensi (B).

e. Presentase *overlap*

Overlap menunjukkan data yang tumpang tindih dimana dalam terdapat data yang sama pada kedua kondisi. *Overlap* menunjukkan tidak adanya perubahan yang terjadi pada kedua kondisi apabila semakin banyak data yang tumpang tindih pada kedua kondisi. Presentase *overlap* dapat dihitung dengan rumus berikut:

$$v = e/b \times 100\%$$

Keterangan:

v : presentase *overlap*

e : banyaknya data point pada rentang kondisi *baseline*

b : banyaknya data poin kondisi *intervensi*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Profil UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

1. Tugas dan Fungsi UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

a. Tugas dan Sasaran Kegiatan

UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu merupakan salah satu unit pelaksana teknis dari Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur yang berlokasi di Jalan Trunojoyo, Songgokerto, kecamatan Batu, Kota Batu. Salah satu pelayanan yang diberikan oleh UPT PPSPA Batu yaitu adanya program tetirah untuk anak usia sekolah dasar yang memiliki masalah disfungsi sosial. Hal ini sejalan dengan tugas pokok UPT PPSPA Batu yaitu melaksanakan sebagian tugas Dinas Sosial dalam pelayanan tetirah bagi klien anak usia Sekolah Dasar dari kelas 4, 5, dan 6 serta yang mengalami hambatan fungsi sosial psikologis dan shelter bagi anak dan perempuan korban tindak kekerasan.

Sasaran kegiatan tetirah diperuntukkan untuk anak SD/MI dari kelas 4, 5, dan 6 yang memiliki hambatan fungsi sosial psikologis, sosial budaya, sosial ekonomi dengan ciri perilaku agresif, sering bertengkar, berkelahi dan sejenisnya. Pemalu, pendiam, rendah diri dan sejenisnya, manjanya, malas, kurang bertanggungjawab dan sejenisnya. Prestasi beajar menurun (bukan karena lemah mental), motivasi belajar rendah, serta permasalahan yang berkaitan dengan emosi seperti takut, cemas, dan sejenisnya. Pelayanan UPT PPSPA Batu menjangkau 38 kabupaten dan kot di Provinsi Jawa Timur dengan prosedur regular melalui Dinas Sosial dan Dik.Nas kabupaten atau kota yang telah memperoleh kuora kegiatan tetirah dari UPT PPSPA Batu.

b. Fungsi

UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu mempunyai fungsi sebagai berikut:

- 1) Penyusunan perencanaan program dan kegiatan UPT
- 2) Pelaksanaan seleksi calon klien
- 3) Pelaksanaan pelayanan sosial
- 4) Pelaksanaan perlindungan sosial
- 5) Pelaksanaan pelayanan pemenuhan kebutuhan dasar klien
- 6) Pelaksanaan konsultasi pelayanan sosial bagi individu, keluarga dan masyarakat
- 7) Penyiapan bahan dukungan teknis pembinaan lanjut sampai dengan pemutusan kontrak pelayanan
- 8) Penyiapan dukungan teknis penyaluran/rujukan klien
- 9) Pelaksanaan ketatausahaan
- 10) Pelaksanaan pelayanan masyarakat
- 11) Pelaksanaan monitoring evaluasi dan pelaporan
- 12) Pelaksanaan tugas-tugas lain yang diberikan kepala dinas.

2. Visi Misi UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

a. Visi

UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu memiliki Visi atau pandangan yaitu “ UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak sebagai pusat pengembangan perilaku anak”

b. Misi

Misi atau tujuan dari UPT PPSPA Batu yang ingin dicapai ialah sebagai berikut:

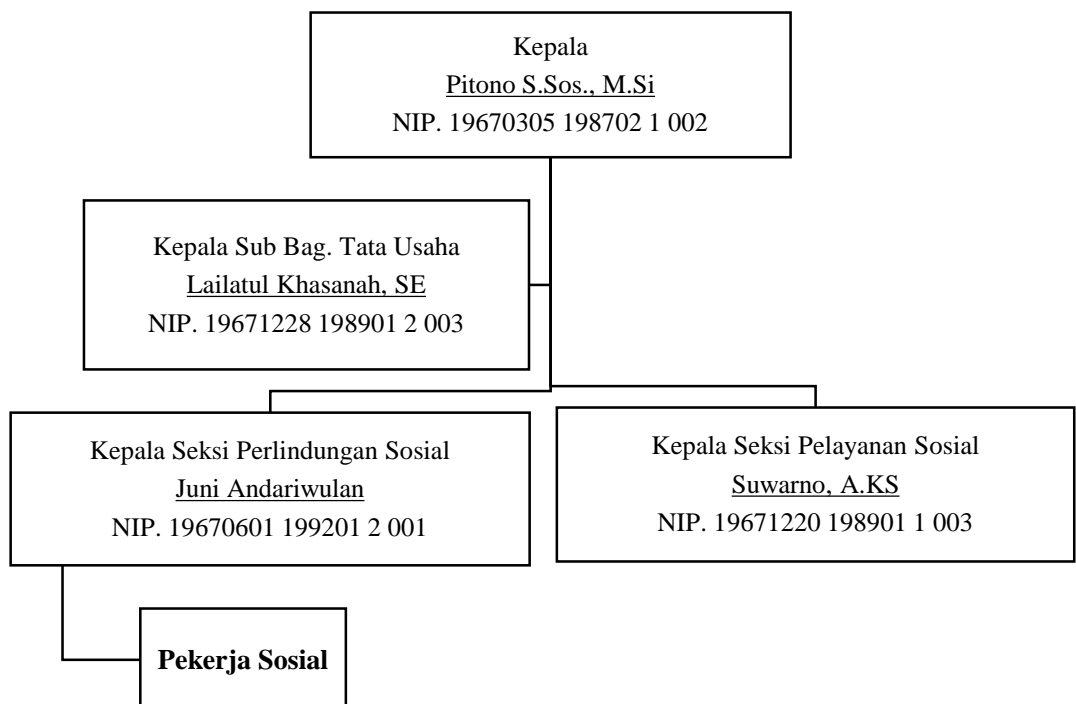
- 1) Mencegah terhambatnya fungsi sosial anak yang berhubungan dengan kesulitan penyesuaian diri berdasarkan nilai spiritual, akademis, dan tugas perkembangan anak.
- 2) Mengupayakan peningkatan, pengembangan potensi anak guna menghapus kebodohan, penelantaran, dan ketidakberdayaan.
- 3) Memantapkan dan meningkatkan fungsi serta peran anak agar dapat tumbuh dan berkembang secara wajar.

- 4) Mendorong peran serta keluarga dan masyarakat dalam usaha kesejahteraan sosial anak.
 - 5) Meningkatkan kesadaran dan tanggung jawab keluarga dan masyarakat dalam pembinaan kesejahteraan sosial anak.
- 3. Prosedur Pelayanan UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu**
- a. Prosedur Pelayanan Peserta Tetirah**
 - 1) Melaksanakan sosialisasi dan seleksi
 - 2) Penerimaan dan pengasramaan dan pembagian alat bina diri kepada peserta tetirah.
 - 3) Melakukan asesmen masalah, kebutuhan dan sistem sumber.
 - 4) Perencanaan dan pelaksanaan intervensi kepada peserta tetirah.
 - 5) Melakukan evaluasi, terminasi, dan bimbingan lanjutan.
 - b. Prosedur Pelayanan Sosial dan Perlindungan terhadap Anak dan Perempuan Korban Tindak Kekerasan Fisik/Seksual dan/atau yang Berhadapan dengan Hukum (ABH/AMPK)**
 - 1) Penerimaan klien dari rujukan Polres/DP3AK/ lembaga lain.
 - 2) Pendekatan dan menjalin kontrak layanan.
 - 3) Asesmen komprehensif.
 - 4) Pendampingan hokum (persidangan dan penyelidikan).
 - 5) Pendampingan kesehatan (visum).
 - 6) Terminasi atau pemulangan.
- 4. Struktur Organisasi UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu**
- a. Sumber Daya Manusia**
- UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu memiliki 26 pegawai yang terdiri dari :
- 1) Kepala UPT
 - 2) Kepala Sub Bagian Tata Usaha
 - 3) Kepala Seksi Perlindungan Sosial
 - 4) Kepala Seksi Pelayanan Sosial
 - 5) Jabatan Fungsional yang terdiri dari tiga orang pekerja sosial fungsional

- 6) Jabatan Fungsional umum yang terdiri dari :
- a) Staf Sub Bagian Tata Usaha, terdiri dari 8 orang PNS, 2 orang PTT-Pk, dan 2 orang tenaga kasar.
 - b) Staf Seksi Perlindungan Sosial, terdiri dari 1 orang PNS dan 1 orang PTT-PK.
 - c) Staf Seksi Pelayanan Sosial, terdiri dari 2 orang PNS dan 3 orang PTT-PK.

b. Struktur Organisasi

**Gambar 4. 1 Struktur Organisasi
UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak
Batu**



B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan pemberian *anger management* dilakukan kepada partisipan, peneliti terlebih dahulu melakukan diskusi dengan pekerja sosial untuk menjelaskan terkait maksud dan tujuan dari pemberian *anger management* kepada peserta tetirah dengan permasalahan perilaku agresif. Adapun beberapa hal yang dilakukan pada tahap persiapan ini yaitu:

- a. Melakukan observasi dan diskusi dengan pekerja sosial dan guru pendamping untuk memilih partisipan penelitian dengan permasalahan perilaku agresif.
- b. Peneliti juga melakukan wawancara dengan pekerja sosial dan guru pendamping untuk mengetahui gambaran perilaku partisipan dan latar belakang keluarga partisipan.
- c. Menyusun jadwal pelaksanaan pemberian *anger management* kepada partisipan dan menyiapkan sarana pendukung.
- d. Mempersiapkan lembar observasi, media dan alat yang digunakan, serta pedoman wawancara.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Pengambilan data observasi sebelum perlakuan (*Baseline- A1*)

Observasi sebelum perlakuan (fase *baseline-A1*) dalam penelitian ini dilakukan selama tiga hari pada tanggal 9 Juni 2023 sampai tanggal 11 Juni 2023. Observasi ini dilakukan dengan mengamati peserta tetirah selama kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu seperti saat di dalam kelas, saat bermain, dan saat berada di asrama. Observasi ini dilakukan dengan menggunakan instrumen observasi yang telah dirancang untuk menentukan partisipan penelitian yang kemudian didapatkan empat partisipan yang memiliki perilaku agresif.

b. Pelaksanaan *Anger Management*

Pelaksanaan *anger management* dilakukan mulai tanggal 15 Juni 2023 sampai tanggal 24 Juni 2023 yang terdiri dari 7 sesi dengan masing-masing sesi berdurasi 30 menit. Kegiatan yang dilakukan pada setiap sesi yaitu, pemberian materi, *ice breaking*, praktik, dan *review* materi yang telah diberikan.

1) Sesi 1

Kegiatan yang dilaksanakan pada sesi 1 yaitu perkenalan, tujuan diadakan kegiatan ini dan pemberian *informed consent* sebagai kontrak persetujuan partisipan untuk mengikuti kegiatan ini. Sesi ini diawali dengan berdo'a bersama untuk mengawali kegiatan yang akan dilakukan. Setelah itu dilanjutkan dengan perkenalan antara pemateri dan partisipan untuk saling mengenal dan membangun *good rapport*. Pemateri kemudian menanyakan perasaan partisipan satu persatu yang kemudian dilanjutkan dengan pembahasan materi dasar tentang emosi dan tujuan diadakan kegiatan ini.

Pemateri kemudian menanyakan kesediaan partisipan dalam mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir sesi sebagai bentuk *informed consent*. Sesi ini juga dilengkapi dengan penayangan video mengenal macam-macam emosi yang dirasakan untuk memudahkan partisipan memahami materi yang telah diberikan. Pada akhir sesi, pemateri melakukan tanya jawab kepada partisipan terkait dengan video yang telah ditonton dan mengkaitkannya dengan peristiwa yang mungkin pernah dialami partisipan. Dalam sesi tanya jawab semua partisipan antusias dan aktif menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri. Setiap keaktifan partisipan dalam sesi ini selalu diberikan *reinforcement positif* oleh pemateri baik secara verbal, tepuk tangan, dan keduanya.

2) Sesi 2

Pelaksanaan sesi II diawali do'a bersama dan ucapan terima kasih atas kehadiran partisipan. Kegiatan pada sesi II ini yaitu pemberian materi

tentang emosi marah dari definisi marah, reaksi fisik saat marah, dan ekspresi marah. Sebelum memulai materi pada sesi 2 Pemateri melakukan review materi sebelumnya dan menanyakan perasaan partisipan satu persatu untuk mengetahui perasaan setiap partisipan hari ini dan mendorong partisipan untuk terbuka bercerita tentang emosi yang dirasakan, penyebab emosi tersebut, dan cara partisipan mengatasi emosi tersebut dengan beberapa pertanyaan yang diajukan pemateri. Selanjutnya pemateri memulai memberikan materi tentang definisi emosi marah, reaksi fisik saat marah, dan ekspresi saat marah.

Pemberian materi juga disertai dengan memberikan contoh terkait dengan reaksi fisik marah untuk memudahkan partisipan memahami materi yang disampaikan. Sesi ini dilengkapi dengan *ice breaking* yang berkaitan dengan ekspresi berbagai jenis emosi yang dirancang dengan permainan tebak gambar yang dilakukan secara berkelompok. Kelompok yang menjawab benar paling banyak diberikan *reward* berupa snack untuk apresiasi. Pada akhir sesi, pemateri melakukan *review* dengan memberikan beberapa pertanyaan tentang materi yang telah disampaikan kepada partisipan.

3) Sesi 3

Sesi 3 dilaksanakan dengan rangkaian kegiatan pemberian materi tentang penyebab marah, reaksi marah, konsekuensi, dan cara meredakan marah. Kegiatan sesi tiga diawali dengan do'a bersama dan pemateri mengucapkan terima kasih atas kehadiran partisipan pada sesi ini. Setelah itu, pemateri bertanya mengenai perasaan partisipan saat ini dan mengulas penyebab yang membuat partisipan marah. Seperti biasanya, pemateri melakukan *review* terkait materi disesi sebelumnya untuk memperkuat pemahaman partisipan.

Pemateri kemudian memberikan materi tentang reaksi kemarahan yang dapat berbeda-beda pada setiap orang dan konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari reaksi marah yang dikeluarkan. Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan *ice breaking* tentang "Identifikasi emosiku

dan Emosimu”, di mana pemateri menyuguhkan beberapa kalimat pernyataan yang dapat dilengkapi oleh partisipan sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Sesi ini diakhiri dengan kegiatan *review* materi yang telah disampaikan oleh pemateri dengan metode tanya jawab.

4) Sesi 4

Pada sesi keempat ini diisi dengan mengajarkan salah satu cara untuk mengendalikan reaksi fisik saat marah untuk menenangkan diri yaitu dengan teknik relaksasi pernafasan. Sebelum memulai pemberian materi, pemateri bertanya tentang emosi yang dirasakan partisipan, penyebab, dan cara yang dilakukan untuk mengendalikan emosi marahnya. Rata-rata semua partisipan mengungkapkan bahwa mereka lebih sering bereaksi pada emosi marah dengan melampiaskannya langsung, baik itu dengan memukul, melempar barang, berteriak, atau berkata kasar.

Pemateri juga bertanya perasaan partisipan setelah melakukan tindakan tersebut, ada yang menjawab tidak menyesali perbuatan yang dilakukan, berpikir bahwa tindakan yang dilakukan itu keren, dan berpikir untuk membalas dendam, serta mengaku kesulitan untuk mengendalikan emosi marahnya. Sehingga pemateri memberikan pemahaman bahwa ada salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengendalikan emosi marah yaitu dengan teknik relaksasi.

Kemudian pemateri, mengajarkan partisipan keterampilan relaksasi pernafasan dan mengajarkan *butterfly hugh* yang juga dapat digunakan untuk menenangkan diri. Pemberian materi disertai dengan praktik langsung dengan partisipan untuk melatih partisipan cara melakukan relaksasi dengan tepat. Setelah beberapa kali praktik bersama dilakukan, pemateri bertanya tentang perasaan yang partisipan rasakan setelah melakukan relaksasi pernafasan. Sesi ini diakhir dengan partisipan melakukan praktik relaksasi pernafasan satu-persatu untuk mengetahui partisipan dapat melakukan relaksasi pernafasan dengan benar.

5) Sesi 5

Sesi ke lima ini dilaksanakan dengan tema materi *Self Instruction* atau kontrol diri. Dalam sesi ini, partisipan diajak bercerita tentang pengalaman marah yang dirasakannya. Kemudian pemateri memberikan penjelasan tentang kontrol diri untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif sebagai salah satu cara untuk mengendalikan emosi marah. Pemateri memberikan pemahaman bahwa selain reaksi fisik yang dirasakan saat marah, pikiran juga dapat mempengaruhi emosi marah, di mana pikiran yang negatif dapat memunculkan perilaku yang kurang tepat.

Dalam sesi ini, pemateri juga memberikan beberapa cara untuk dapat mengontrol emosi marah tersebut dan membantu partisipan mengubah pikiran negatif ke arah yang lebih positif dengan memberikan beberapa contoh kalimat. Sesi ini dilengkapi dengan *ice breaking* sebagai waktu pendinginan setelah pemberian materi dilakukan. *ice breaking* yang diberikan telah disesuaikan dengan tema materi yang disampaikan.

6) Sesi 6

Sesi ini dibuka oleh pemateri dengan bersama-sama membaca do'a dan mengucapkan terima kasih atas kehadiran partisipan dalam sesi ini dan kemudian pemateri menanyakan perasaan partisipan satu-persatu. Tema materi yang disampaikan pada sesi ini yaitu komunikasi asertif dan tiga kata ajaib. Pemateri menjelaskan tentang komunikasi asertif dan contohnya. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan tentang tiga kata ajaib yang terlebih dahulu ditayangkan video tentang dongeng penggunaan tiga kata ajaib tersebut. Setelah penayang video, pemateri mengajak partisipan berdiskusi terkait video yang telah ditonton dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada partisipan.

Setiap kali partisipan memberikan pendapat, menjawab, dan bertanya pemateri memberikan *reinforcement positive* dalam bentuk verbal maupun gerakan tubuh. Setelah diskusi singkat terkait video yang telah ditonton, pemateri memberikan penjelasan tentang tiga ajaib dan

penggunaannya, disertai dengan contoh. Dalam hal ini, pemateri juga memberikan kesempatan kepada partisipan untuk memberikan contoh kalimat penggunaan selain yang disebutkan pemateri. Pada akhir sesi dilakukan Tanya jawab untuk mengulas pemahaman partisipan terkait materi yang telah diberikan.

7) Sesi 7

Pelaksanaan sesi 7 dilakukan pada hari sabtu, 24 Juni 2023 yang merupakan tahap akhir pemberian *anger management* sebagai bentuk *follow up* kepada partisipan. Pada sesi ini pemateri memberikan beberapa pertanyaan kepada masing-masing partisipan terkait emosi marah yang dialami, cara mengatasinya, dan kesulitan yang mereka alami ketika marah.

Dalam sesi ini juga, diberikan lembar *follow up* yang berisi beberapa pertanyaan terkait dengan materi yang telah diberikan untuk mengetahui pemahaman partisipan. Kemudian pemateri memberikan *reinforcement positive* kepada partisipan yang telah mengikuti setiap sesi dengan rutin, serta mengucapkan terima kasih dan diakhiri dengan salam sebagai penutup.

3. Tahap Evaluasi

Pelaksanaan tahap evaluasi ini dilakukan setelah semua sesi dilakukan untuk melihat hasil dari perubahan partisipan. Tahap evaluasi ini dimulai dari hari Sabtu, 24 Juni 2023 sampai hari Senin, 26 Juni 2023 dengan mengamati perilaku partisipan menggunakan *instrument* observasi. Berdasarkan observasi selama tiga hari tersebut didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Data Hasil Observasi Perilaku Agresif Setelah Intervensi

No.	Nama	Baseline (A2)			
		Hari 1	Hari 2	Hari 2	Total
1.	S	2	2	2	6
2.	R	2	1	1	4
3.	A	1	1	1	3

4.	MR	4	2	2	8
----	----	---	---	---	---

Dari hasil post test diatas menunjukkan bahwa partisipan mengalami penurunan dalam berperilaku agresif. Pada saat observasi, peneliti juga mengamati bahwa partisipan dapat mengaplikasikan materi yang telah diberikan dalam kehidupannya sehari-hari, seperti meminta maaf saat melakukan kesalahan, melakukan relaksasi pernafasan saat dalam keadaan marah untuk menenangkan diri, dan mengucapkan kata tolong saat meminta bantuan.

C. Hasil Penelitian

1. Kondisi Awal Perilaku Agresif Anak di UPT PPSPA Batu Sebelum diberikan Intervensi *Anger Management*

Hasil observasi awal atau fase *baseline* (A1) menunjukkan intensitas perilaku agresif partisipan yang diamati selama tiga hari berturut-turut sebelum diberikan intervensi. Adapun hasil observasi fase *baseline* (A1) sebagai berikut:

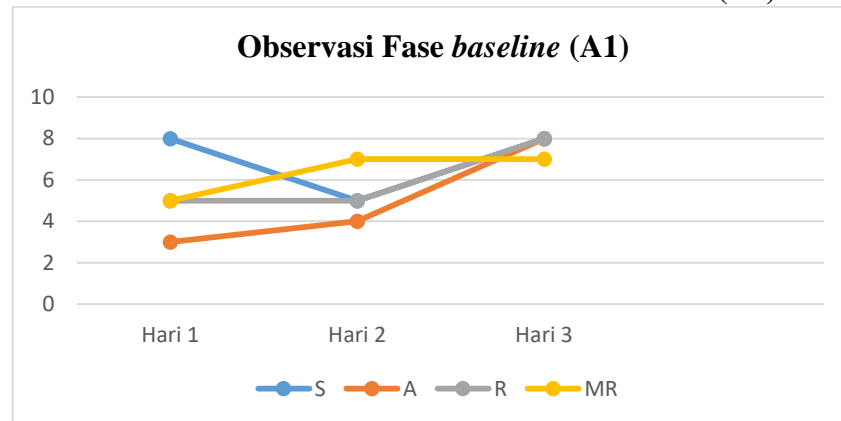
Tabel 4. 2 Hasil Observasi Perilaku Agresif Fase *Baseline* (A1)

No.	Inisial Partisipan	<i>Baseline</i> (A1) Hari ke-			Total	Presentase (%)	Rata-rata/hari Hari ke-		
		1	2	3			1	2	3
1.	S	8	5	8	21	1.4%	0.53	0.3	0.53
2.	R	5	5	8	18	1.2%	0.3	0.3	0.53
3.	A	3	4	8	15	1%	0.2	0.26	0.53
4.	MR	5	7	7	19	1.27%	0.3	0.46	0.46

Data pada fase *baseline* (A1) diatas diperoleh dari hasil pengamatan peneliti terhadap perilaku agresif partisipan yang dimunculkan. Pencatatan observasi dilakukan dengan menggunakan instrumen observasi yang terdapat lima belas kategori perilaku agresif. Pengamatan ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Dari data tersebut diketahui bahwa keempat partisipan memiliki kecenderungan untuk berperilaku agresif. Partisipan S menunjukkan intensitas perilaku agresif paling tinggi selama tiga hari berturut-turut dengan total 21 kali, partisipan MR dengan total 19, partisipan R 18 kali, dan terakhir

partisipan A yang paling sedikit menunjukkan perilaku agresif dengan total 15 kali. Jika digambarkan dalam bentuk grafik, data hasil observasi kondisi awal partisipan sebelum intervensi yaitu sebagai berikut:

Grafik 4. 1 Data hasil observasi fase baseline (A1)



2. Kondisi Perilaku Agresif Partisipan selama Proses Pemberian Intervensi Anger Management

Setelah melakukan pengamatan dan memperoleh data pada fase *baseline* (A1) yang merupakan kondisi awal partisipan sebelum dilakukan intervensi, tahap selanjutnya yaitu melakukan intervensi *Anger Management* untuk menurunkan perilaku agresif partisipan. Intervensi ini dilakukan selama enam sesi pertemuan. Selama pemberian intervensi peneliti juga secara berkala melakukan pengamatan terhadap perilaku partisipan. Adapun hasil observasi pada fase intervensi (B) sebagai berikut:

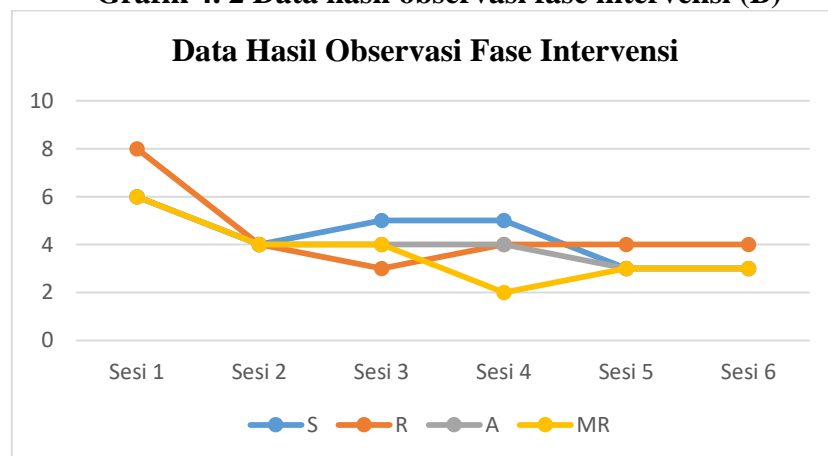
Tabel 4. 3 Data Hasil Observasi Fase Intervensi (B)

No.	Inisial Partisipan	Intervensi (B)						Total
		Sesi Ke-						
		1	2	3	4	5	6	
1.	S	6	4	5	5	3	3	26
2.	R	8	4	3	4	4	4	27
3.	A	6	4	4	4	3	3	24

4.	MR	6	4	4	2	3	3	22
----	----	---	---	---	---	---	---	----

Dari tabel diatas menunjukkan perilaku agresif partisipan selama proses pemberian intervensi. Hasil pengamatan selama intervensi menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku agresif partisipan. Pada awal pemberian intervensi S menunjukkan perilaku agresif sebanyak 6 kali, R sebanyak 8 kali, A sebanyak 6 kali, dan MR sebanyak 6 kali. Kemudian diakhir pemberian sesi intervensi keempat partisipan menunjukkan adanya penurunan frekuensi perilaku agresif, seperti partisipan S, MR, dan sebanyak 3 kali, dan partisipan R sebanyak 4 kali. Adapun gambaran hasil observasi secara grafik sebagai berikut:

Grafik 4. 2 Data hasil observasi fase intervensi (B)



3. Kondisi Perilaku Agresif Partisipan Setelah Pemberian Intervensi *Anger Management* (Fase *baseline A2*)

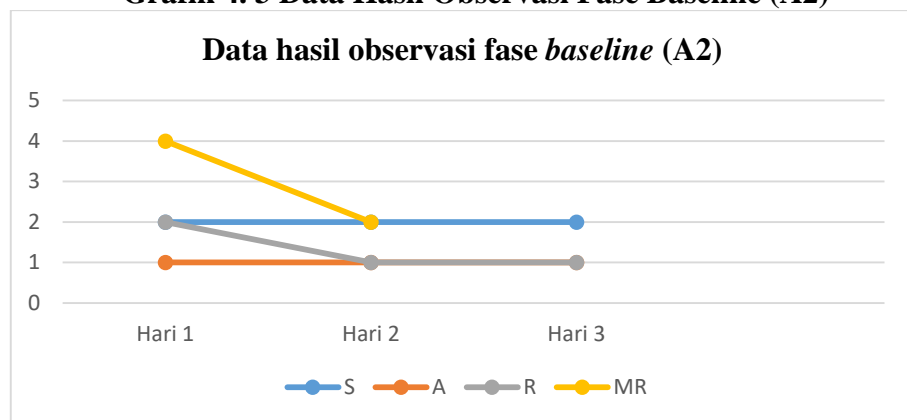
Data hasil perubahan partisipan diukur melalui pengamatan terkait perilaku agresif yang dilakukan pada fase *baseline* (A2) untuk melihat perubahan perilaku partisipan setelah diberikan intervensi. Pengamatan fase *baseline* (A2) ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut setelah sesi ketujuh dilakukan. Adapun hasil fase *baseline* (A2), sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Data hasil observasi fase *baseline* (A2)

No.	Inisial Partisipan	Baseline (A1) Hari ke-			Total	Presentase (%)	Rata-rata/hari Hari ke-		
		1	2	3			1	2	3
1.	S	2	2	2	6	0.4%	0.13	0.13	0.13
2.	R	2	1	1	4	0.26%	0.13	0.06	0.06
3.	A	1	1	1	3	0.2%	0.06	0.06	0.06
4.	MR	4	2	2	8	0.53%	0.26	0.13	0.13

Berdasarkan pengamatan setelah pemberian intervensi diperoleh hasil bahwa keempat partisipan menunjukkan penurunan perilaku agresif selama observasi fase *baseline* yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Partisipan S dan MR menunjukkan intensitas perilaku agresif paling tinggi yakni 6 kali dan 8 kali, partisipan R 4 kali, dan partisipan A sebanyak . Grafik perubahan perilaku agresif partisipan dalam bentuk grafik, sebagai berikut:

Grafik 4. 3 Data Hasil Observasi Fase Baseline (A2)



4. Perbedaan Tingkat Perilaku Agresif Anak Usia Sekolah Dasar di UPT PPSPA Sebelum dan Sesudah diberikan *Treatment*.

Tingkat perilaku agresif pada partisipan didapatkan melalui hasil observasi yang dilakukan selama melakukan penelitian yakni saat sebelum dan sesudah intervensi diberikan, serta secara berkelanjutan juga diamati selama jadwal pemberian intervensi dilakukan untuk melihat perubahan partisipan. Observasi dilakukan selama 18 hari berturut-turut dengan rincian, observasi sebelum intervensi 3 hari, sesudah intervensi 3 hari dan selama proses intervensi 12 hari.

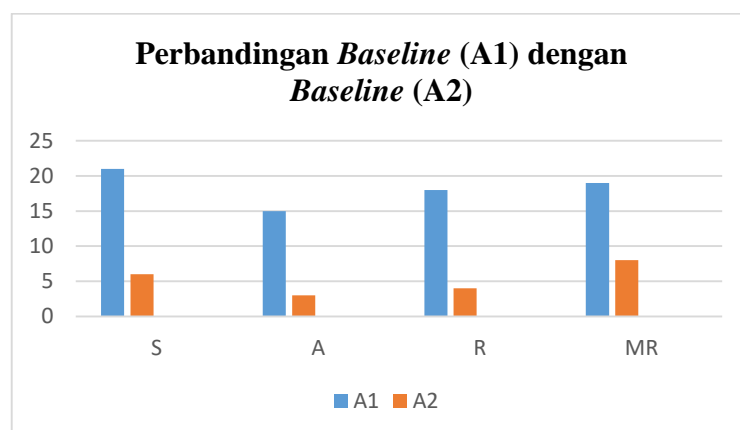
Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi kepada partisipan didapatkan hasil tingkat perilaku agresif masing-masing partisipan sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Data perbandingan hasil observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi

No.	Nama	Pre	(%)	Post	(%)	Selisih
1.	S	21	1.4%	6	0.4%	-15
2.	R	18	1.27%	4	0.53%	-14
3.	A	15	1%	3	0.2%	-12
4.	MR	19	1.2%	8	0.27%	-11

Berdasarkan hasil observasi setelah intervensi menunjukkan bahwa partisipan lebih mampu mengendalikan emosi marahnya saat terdapat pemicu yang menyebabkan emosi marah dengan menerapkan relaksasi pernafasan untuk menenangkan diri. Selain itu, partisipan juga menunjukkan kemampuannya dalam menyampaikan perasaan marahnya dengan tepat kepada orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan memahami materi dan keterampilan yang diberikan sehingga mampu dalam menerapkannya. Berikut grafik perbandingan antara hasil observasi perilaku agresif partisipan sebelum dan sesudah diberikan intervensi:

Grafik 4. 4 Data perbandingan hasil observasi sebelum dan sesudah intervensi



D. Analisis Hasil Penelitian

Analisis data dalam penelitian ini ialah dengan statistik deskriptif yang meliputi analisis dalam kondisi dan analisis antar kondisi. Perolehan data didapatkan melalui beberapa fase yaitu fase *baseline* (A1) yang dilakukan dalam tiga sesi, fase intervensi selama 6 sesi, dan fase *baseline* (A2) selama tiga sesi. Setiap perolehan data ini didapatkan dari hasil pengamatan atau observasi yang dilakukan dengan mengamati perilaku agresif partisipan selama di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu.

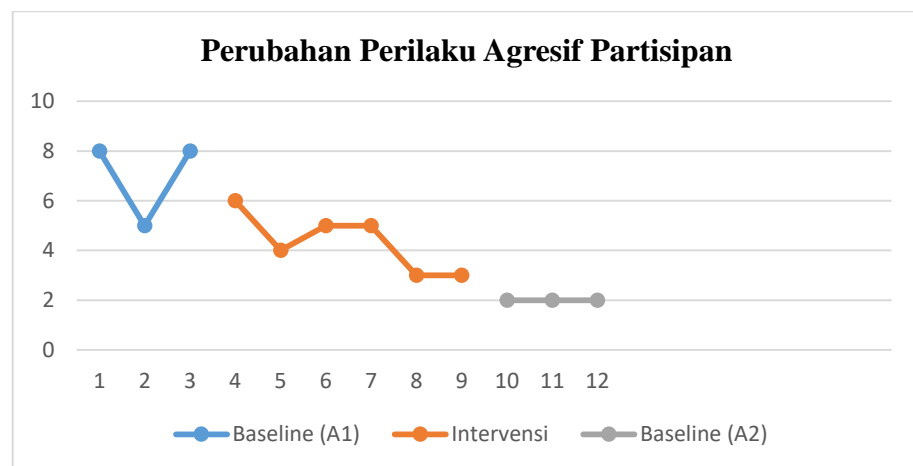
1. Analisis Dalam Kondisi

Pada analisis dalam kondisi, ada beberapa komponen yang dianalisis meliputi panjang kondisi, kecenderungan arah, kecenderungan stabilitas, perubahan level dan rentang stabilitas. Adapun deskripsi analisis data setiap partisipan, sebagai berikut:

Partisipan S

Berdasarkan hasil pengukuran dari observasi yang dilakukan terhadap perilaku agresif partisipan S yang telah dipaparkan diatas, maka untuk mengetahui perkembangan pada setiap fase yakni fase *baseline* (A1), fase intervensi (B), dan *baseline* (A2) disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:


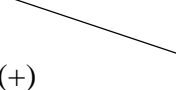

Grafik 4. 5 Perubahan Perilaku Agresif Partisipan S



Pada grafik diatas menunjukkan hasil perubahan perilaku agresif pada partisipan S. Pada fase *baseline* (A1) total perilaku agresif partisipan selama tiga hari pengamatan yaitu 21 kali dengan grafik mengarah pada mendatar. Kemudian pada fase intervensi arah grafik menurun yang menunjukkan frekuensi perilaku agresif partisipan semakin berkurang.

Pengamatan terakhir dilakukan pada fase *baseline* (A2) setelah pemberian intervensi dengan hasil perilaku yang dimunculkan partisipan S sebanyak 2 kali di setiap sesi observasi, sehingga kecenderungan arah mendatar. Berdasarkan data observasi partisipan S diatas, dilakukan analisis dalam kondisi yang dirangkum pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 Data analisis dalam kondisi partisipan S

Perbandingan Kondisi	A1	B	A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1	1
Panjang kondisi	3	6	3
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	 (=)	 (+)	 (=)
Perubahan tingkat stabilitas	0% Tidak stabil	16.6% Tidak stabil	100% Stabil
Perubahan level dan rentang stabilitas	8 – 8 Tidak ada perubahan	3 – 6 - 3 (menurun)	2 – 2 = (Stabil)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kecenderungan arah grafik yang terjadi pada fase *baseline* (A1) mendatar, intervensi (B)

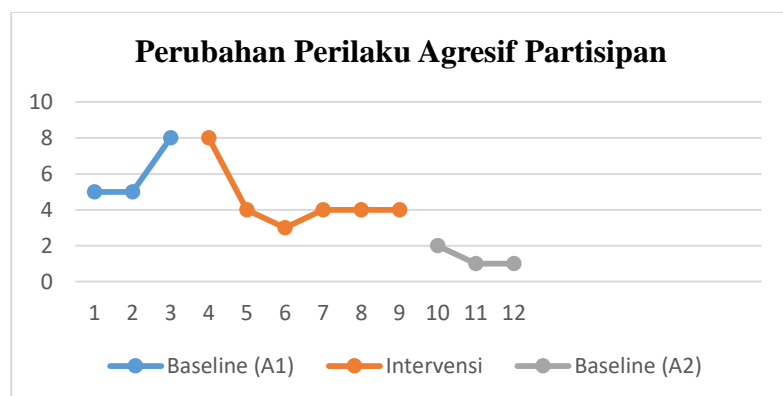
menurun, dan *baseline* (A2) mendatar, walaupun arah grafik pada *baseline* (A2) mendatar akan tetapi terdapat penurunan munculnya perilaku agresif pada partisipan S. Selain itu, kecenderungan stabilitas data partisipan S pada fase *baseline* (A1) yaitu 0% tidak stabil, fase intervensi (B) 16.6% tidak stabil, namun menunjukkan adanya peningkatan dari fase sebelumnya dan fase *baseline* (A2) menunjukkan 100% stabil.

Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perubahan perilaku agresif pada partisipan S setelah diberikan intervensi *anger management*. Hal ini juga dilihat dari perubahan level dan rentang stabilitas, seperti pada fase *baseline* (A1) rentang stabilitasnya 8 – 8 yang menunjukkan tidak ada perubahan, fase intervensi (B) dari 6 – 3 perubahan level –3 menurun, dan fase *baseline* (A2) 2 – 2 stabil.

Partisipan R

Berdasarkan hasil pengukuran observasi pada fase *baseline* (A1), intervensi (B), dan *baseline* (A2) partisipan R dipaparkan dalam bentuk grafik untuk melihat perkembangan perubahan frekuensi partisipan R pada setiap fase tersebut yang disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4. 6 Perubahan perilaku agresif partisipan R






Grafik diatas menunjukkan perubahan perilaku agresif partisipan R yang mengalami penurunan. Pada fase *baseline* (A1) sebelum dilakukan intervensi, perilaku agresif partisipan R muncul sebanyak 5

sampai 8 kali dengan arah grafik naik. Selanjutnya pengukuran selama fase intervensi menunjukkan perilaku agresif yang dimunculkan cenderung berkurang dan stabil, sehingga arah grafik mendarat.

Kemudian dilakukan pengukuran setelah pemberian intervensi yakni fase *baseline* (A2) yang menunjukkan hasil perilaku agresif yang dimunculkan partisipan R sebanyak 2 kali dan 1 kali, serta arah grafiknya yaitu menurun. Dari perubahan grafik tersebut menunjukkan bahwa adanya penurunan perilaku agresif pada partisipan R selama proses pemberian intervensi dan fase *baseline* (A2). Adapun analisis dalam kondisi setiap komponen pada partisipan R ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 7 Data analisis dalam kondisi partisipan R

Perbandingan Kondisi	A1	B	A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1	1
Panjang kondisi	3	7	3
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	 (--)	 (+)	 (+)
Perubahan tingkat stabilitas	0% tidak stabil	66.6% Tidak stabil	0% Tidak stabil
Perubahan level dan rentang stabilitas	5 – 8 (+3) Meningkat	3 – 8 (-5) Menurun	1 – 2 (-1) Menurun

Pada tabel diatas menunjukkan hasil analisis dalam kondisi setiap komponen pada partisipan R yang terkait dengan intensitas munculnya perilaku agresif yang diamati dalam fase *baseline* (A1), intervensi, dan

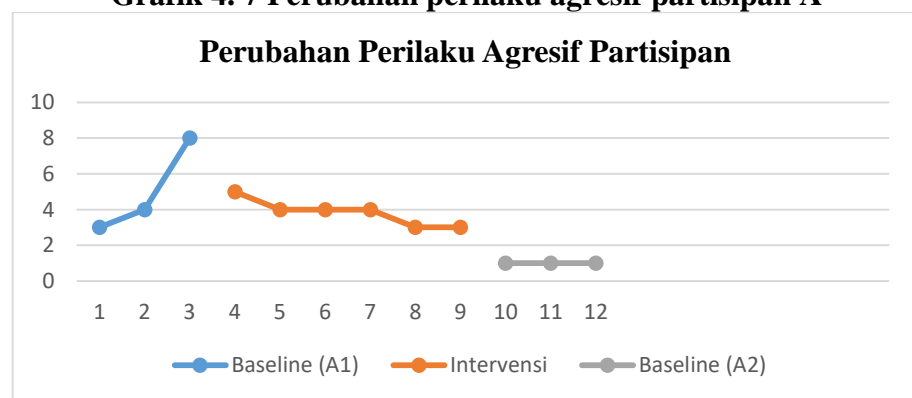
baseline (A2). Kecenderungan arah pada fase *baseline* (A1) yaitu naik atau adanya peningkatan perilaku agresif yang dimunculkan partisipan R. selanjutnya pada fase intervensi (B) kecenderungan arah menurun, dan *baseline* (A2) juga menurun. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan pada perilaku agresif partisipan R setelah diberikan intervensi *anger management*.

Meskipun setiap fase dalam kecenderungan stabilitas menunjukkan tidak stabil, akan tetapi dalam rentang dan perubahan level stabilitas menunjukkan adanya perubahan, seperti pada fase *baseline* (A1) menunjukkan rentang stabilitas 5 – 8 perubahan level +3, fase intervensi (B) 3 – 8 perubahan level -5, dan fase *baseline* (A2) 1 – 2 perubahan level -1. Dalam fase intervensi dan *baseline* (A2) menunjukkan perilaku agresif pada partisipan R menurun.

Partisipan A

Berdasarkan hasil pengukuran observasi pada fase *baseline* (A1), intervensi (B), dan *baseline* (A2) partisipan A dipaparkan dalam bentuk grafik untuk melihat perkembangan perubahan frekuensi partisipan A pada setiap fase tersebut yang disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Grafik 4. 7 Perubahan perilaku agresif partisipan A



Grafik diatas menunjukkan perubahan frekuensi perilaku partisipan A dalam setiap kondisi. Pada fase *baseline* (A1) sebelum diberikan intervensi, partisipan A menunjukkan perilaku agresif

sebanyak 15 kali yang menunjukkan kecenderungan arah grafik naik, pada fase intervensi (B) kecenderungan arah grafik menurun yang menunjukkan perilaku agresif A semakin berkurang selama proses intervensi, dan fase *baseline* (A2) kecenderungan arah mendatar yang menunjukkan perilaku agresif A stabil.

Adanya perbedaan frekuensi pada fase *baseline* A1 dan *baseline* A2 menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif partisipan A. Adapun analisis dalam kondisi setiap komponen dirangkum dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. 8 Data analisis dalam kondisi partisipan A

Perbandingan Kondisi	A1	B	A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1	1
Panjang kondisi	3	7	3
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	/	(=)	(=)
Perubahan tingkat stabilitas	0% tidak stabil	50% Tidak stabil	100% Stabil
Perubahan level dan rentang stabilitas	3 – 8 (+5) Meningkat	2 – 7 (-5) Menurun	1 – 1 (=) Stabil

Tabel diatas menunjukkan kecenderungan arah disetiap kondisi yakni pada fase *baseline* (A1) kecenderungan arah naik yang mendakan terdapat peningkatan perilaku agresif partisipan A dari sesi 1 ke sesi . Kemudian pada intervensi (B) kecenderungan arah mendatar, dan fase *baseline* (A2) mendatar yang menandakan perilaku agresif partisipan stabil. Selain itu, pada kecenderungan stabilitas pada fase

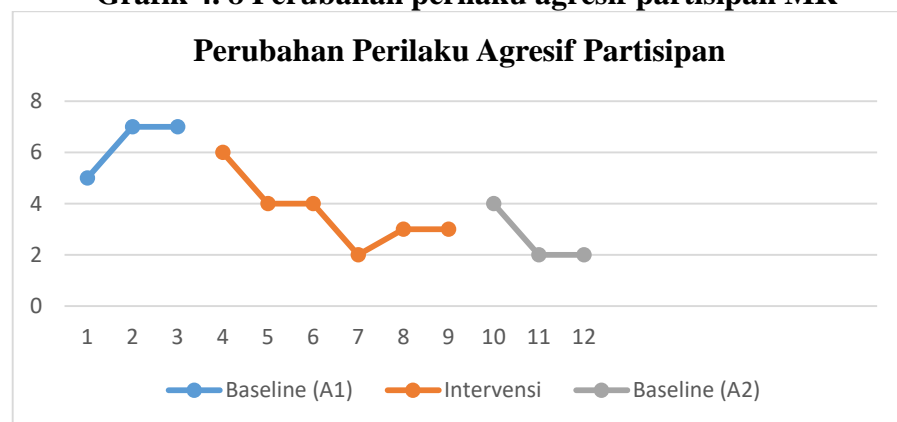
baseline (A1) yaitu 0% tidak stabil, intervensi (B) 50% tidak stabil namun menunjukkan adanya kenaikan stabilitas dari fase sebelumnya dan *baseline* (A2) sebesar 100% stabil.

Adapun pada rentang stabilitas dan perubahan level pada fase *baseline* (A1) menungalkan rentang stabilitas dari 3 – 8 selisih +5 yang menunjukkan kenaikan perilaku agresif. Pada fase intervensi (B) dari 7 – 2 dengan perubahan level -5 mengalami penurunan dan fase *baseline* (A2) 1 – 1 menunjukkan perilaku agresi stabil.

Partisipan MR

Berdasarkan hasil pengukuran observasi pada fase *baseline* (A1), intervensi (B), dan *baseline* (A2) partisipan MR dipaparkan dalam bentuk grafik untuk melihat perkembangan perubahan frekuensi partisipan MR pada setiap fase tersebut yang disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:


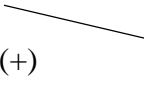
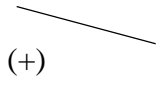
Grafik 4. 8 Perubahan perilaku agresif partisipan MR



Pada grafik diatas menunjukkan perubahan perilaku agresif partisipan MR dalam setiap kondisi. Pada fase *baseline* (A1) partisipan MR menunjukkan perilaku agresif sebanyak 19 kali dengan kecenderungan arah grafik naik Ketika proses intervensi diberikan partisipan MR menunjukkan perilaku agresif mulai berkurang dengan arah kecenderungan grafik menurun yang menandakan bahwa terdapat penurunan perilaku agresif pada partisipan R.

Selanjutnya pada fase *baseline* (A2), partisipan R menunjukkan perilaku agresif dari 4 kali disesi pertama menjadi 2 kali disesi terakhir menunjukkan kecenderungan arah menurun. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi *anger management* dapat menurunkan perilaku agresif pada partisipan MR. Adapun analisis dalam kondisi pada setiap komponen dirangkum dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. 9 Data analisis dalam kondisi partisipan MR

Perbandingan Kondisi	A1	B	A2
Jumlah variabel yang diubah	1	1	1
Panjang kondisi	3	7	3
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	 (-)	 (+)	 (+)
Perubahan Tingkat Stabilitas	0% Tidak stabil	33.3% Tidak stabil	0% Tidak stabil
Rentang stabilitas dan perubahan level	5 – 7 (+2) Meningkat	2 – 6 (-4) Menurun	2 – 4 (-2) Menurun

Tabel diatas menunjukkan hasil analisis setiap komponen dalam kondisi yakni fase *baseline* (A1), intervensi (B) dan *baseline* (A2). Kecenderungan arah pada setiap fase menunjukkan garis perubahan perilaku agresif partisipan. Pada fase *baseline* (A1) perilaku agresif partisipan MR menunjukkan kecenderungan arah naik (-), fase intervensi (B) kecenderungan arah menurun, dan fase *baseline* (A2) menurun. Adanya penurunan perilaku agresif pada partisipan MR menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif.

Selain itu, pada kecenderungan stabilitas menunjukkan di fase *baseline* (A1) sebesar 0% tidak stabil, intervensi (B) 33.3% tidak stabil, dan *baseline* (A2) 0 % tidak stabil. Pada rentang stabilitas dan perubahan level menunjukkan perubahan yang terjadi pada perilaku agresif partisipan sebelum diberikan intervensi yakni fase *baseline* (A1) menunjukkan rentang stabilitas 5 – 7 perubahan level +2 menandakan adanya peningkatan perilaku agresif partisipan MR. kemudian fase intervensi (B) 2 – 6 perubahan level +4, dan fase *baseline* (A2) 4 – 2 perubahan level +2 menunjukkan pada kedua fase tersebut terjadi penurunan perilaku agresif partisipan setelah diberikan intervensi *anger management* menandakan adanya pengaruh dari intervensi tersebut.

2. Analisis Antar Kondisi

Setelah melakukan analisis dalam kondisi terhadap masing-masing partisipan penelitian, selanjutnya dilakukan analisis antar kondisi yakni membandingkan perubahan partisipan antar kondisi, baik kondisi *baseline* (A1) dengan intervensi (B), atau sebaliknya antara intervensi dengan *baseline*. Dalam analisis antara kondisi beberapa hal yang akan dianalisis meliputi jumlah variabel yang diubah, perubahan kecenderungan arah dan efeknya, perubahan kecenderungan dan stabilitas, perubahan level, dan fase *overlap*.

Jumlah variabel yang diubah pada semua partisipan pada penelitian ini dari kondisi *baseline* (A1) ke intervensi (B), dan *baseline* (A2) dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 10 Jumlah variabel yang diubah dalam suatu kondisi

Kondisi	B/A	A'/B
Jumlah variabel yang diubah	1	1

Tabel diatas menunjukkan jumlah variabel yang diubah untuk keempat partisipan yaitu hanya satu variabel yakni menurunkan

perilaku agresif dengan memberikan intervensi *anger management*. Berikut hasil analisis antar kondisi masing-masing partisipan:

Partisipan S

Setelah mengetahui hasil analisis dalam kondisi, selanjutnya dilakukan analisis antar kondisi yaitu antara fase *baseline* (A1) dengan intervensi (B) maupun sebaliknya antar fase intervensi (B) dengan fase *baseline* (A2). Adapun hasil analisis antar kondisi pada partisipan S, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Data hasil analisis antar kondisi partisipan S




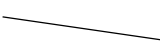
Perbandingan Kondisi	B/A	A'/B
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(=) ————— (+) ————	(+) ———— (=) —————
Perubahan kecenderungan stabilitas	Tidak stabil ke tidak stabil	Tidak stabil ke tidak stabil
Perubahan level	8 – 6 (-2)	3 – 2 (-1)
Presentase <i>overlap</i>	0%	0%

Berdasarkan tabel di atas kecenderungan arah antara fase *baseline* (A1) ke intervensi (B) yaitu dari mendatar ke menurun yang menunjukkan kondisi yang lebih baik pada partisipan S. selanjutnya, perubahan kecenderungan antara fase intervensi (B) ke *baseline* (A1) yaitu menurun ke stabil. Hal tersebut juga didukung oleh data presentase *overlap* antar kondisi *baseline* (A1) ke intervensi (B) maupun sebaliknya sebesar 0% yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intervensi *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif partisipan S.

Partisipan R

Setelah mengetahui hasil analisis dalam kondisi, selanjutnya dilakukan analisis antar kondisi yaitu antara fase *baseline* (A1) dengan intervensi (B) maupun sebaliknya antar fase intervensi (B) dengan fase *baseline* (A2). Adapun hasil analisis antar kondisi pada partisipan R, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Data hasil analisis antar kondisi partisipan R

Perbandingan Kondisi	B/A	A'/B
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(-)  (=) 	(=)  (+) 
Perubahan kecenderungan stabilitas	Tidak stabil ke tidak stabil	Tidak stabil ke tidak stabil
Perubahan level	8 – 6 (-2)	4 – 2 (-2)
Presentase <i>overlap</i>	0%	0%

Tabel diatas menunjukkan perbandingan antar kondisi partisipan R, baik antara *baseline* (A1) ke intervensi (B), maupun sebaliknya. Berdasarkan perubahan kecenderungan arah antara fase *baseline* (A1) ke intervensi (B) menunjukkan kecenderungan arah dari naik ke stabil yang menandakan kondisi partisipan stabil. Kemudian kondisi antara intervensi (B) ke *baseline* (A2) menunjukkan kecenderungan arah dari stabil ke menurun, hal ini menandakan partisipan semakin lebih baik.

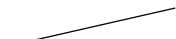



Data tersebut didukung oleh hasil presentase *overlap* antar kondisi, seperti antara kondisi *baseline* (A1) ke intervensi (B) presentasinya sebesar 0% dan antara kondisi intervensi (B) ke *baseline* (A2) sebesar 0%. Sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi *anger*

management yang diberikan kepada partisipan mempengaruhi penurunan perilaku agresif pada partisipan R.

Partisipan A

Setelah mengetahui hasil analisis dalam kondisi, selanjutnya dilakukan analisis antar kondisi yaitu antara fase *baseline* (A1) dengan intervensi (B) maupun sebaliknya antar fase intervensi (B) dengan fase *baseline* (A2). Adapun hasil analisis antar kondisi pada partisipan A, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Data hasil analisis antar kondisi partisipan A

Perbandingan Kondisi	B/A	A'/B
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(+)  (=) 	(=)  (=) 
Perubahan kecenderungan stabilitas	Tidak stabil ke tidak stabil	Tidak stabil ke stabil
Perubahan level	8 - 7 (-1)	3 - 1 (-2)
Presentase <i>overlap</i>	16%	0%

Tabel diatas menunjukkan pengaruh intervensi *anger management* terhadap perilaku agresif partisipan yang dianalisis dari beberapa komponen untuk melihat perubahan perilaku agresif partisipan antar kondisi. Seperti adanya perubahan kecenderungan arah antara *baseline* (A1) dengan intervensi (B) dari naik ke mendatar atau stabil yang menunjukkan kondisi yang lebih baik pada partisipan.


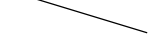

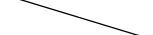
Selanjutnya perubahan kecenderungan arah antara kondisi intervensi (B) ke *baseline* (A2) menunjukkan garis mendatar ke mendatar yang memperlihatkan kondisi partisipan yang stabil dari fase intervensi ke *baseline* (A2) setelah pemberian intervensi. Hal ini di

dukung juga oleh presentase *overlap* antar kondisi *baseline* (A1) ke intervensi (B) ataupun dari intervensi ke *baseline* sebesar 0%. yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi *anger management* memiliki pengaruh dalam menurunkan perilaku agresif partisipan.

Partisipan MR

Setelah mengetahui hasil analisis dalam kondisi, selanjutnya dilakukan analisis antar kondisi yaitu antara fase *baseline* (A1) dengan intervensi (B) maupun sebaliknya antar fase intervensi (B) dengan fase *baseline* (A2). Adapun hasil analisis antar kondisi pada partisipan MR, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Data hasil analisis antar kondisi partisipan MR

Perbandingan Kondisi	B/A	A'/B
Perubahan kecenderungan arah dan efeknya	(+)  (-) 	(-)  (-) 
Perubahan kecenderungan dan stabilitas	Tidak stabil ke tidak stabil	Tidak stabil ke tidak stabil
Perubahan level	7 – 6 (-1)	3 – 4 (+1)
Presentase <i>overlap</i>	16%	16%

Tabel diatas menunjukkan pengaruh intervensi *anger management* terhadap perilaku agresif partisipan yang dianalisis dari beberapa komponen untuk melihat perubahan perilaku agresif partisipan antar kondisi. Seperti adanya perubahan kecenderungan arah antara *baseline* (A1) dengan intervensi (B) dari naik ke menurun yang menunjukkan kondisi yang lebih baik pada partisipan.

Selanjutnya perubahan kecenderungan arah antara kondisi intervensi (B) ke *baseline* (A2) menunjukkan garis menurun ke menurun yang memperlihatkan kondisi partisipan yang semakin baik. Hal ini di dukung juga oleh presentase *overlap* antar kondisi *baseline* (A1) ke intervensi (B) ataupun dari intervensi ke *baseline* sebesar 16% yang menunjukkan bahwa pemberian intervensi *anger management* memiliki pengaruh dalam menurunkan perilaku agresif partisipan.

E. Pembahasan

1. Perbedaan Tingkat Perilaku Agresif Partisipan Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi.

Partisipan pada penelitian ini terdiri dari empat anak sekolah dasar yaitu satu perempuan dan 3 laki-laki. Berdasarkan hasil observasi partisipan perempuan cenderung melakukan perilaku agresif secara verbal dengan berkata kasar, berteriak, membantah, mengejek, dan marah-marah. Sedangkan partisipan laki-laki cenderung pada agresif secara fisik dengan memukul, menendang, melempar, merusak barang, berkata kasar, dan lain-lain. Anak laki-laki cenderung bertindak agresif secara langsung dan anak perempuan cenderung lebih agresif dalam hal agresi tidak langsung atau sosial (Papalia & Feldman, 2014). Selain itu, Broidu dkk (2013) menyatakan bahwa anak laki-laki usia sekolah yang melakukan agresi fisik cenderung akan menjadi kenakalan remaja di masa remaja nantinya (Papalia & Feldman, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara dengan pekerja sosial diketahui bahwa permasalahan peserta tetirah angkatan VI bermacam-macam salah satunya yaitu perilaku agresif.

“Permasalahannya dibulan ini bermacam-macam ya kak, ada bandel agresif, pemalu juga banyak khususnya anak perempuan, terutama yang berkaitan dengan mistis-mistis itu yang merusak mindsetnya anak-anak. Jadi dari rumah sudah dibekali hal-hal seperti itu, sampai disini awal juga kejadian seperti itu, waktu awal kedatangan anak-anak disini itu kan banyak yang jadi dan sebagainya. Karena waktu disekolahan itu juga anak-anak suka jadi, sehingga disekolahnya itu tidak dapat murid karena sering kesurupan masal. Jadi mindset-mindset anak-anak itu”

“Perilaku agresif ada beberapa orang dan perilaku agresifnya juga macem-macem, ada yang sukaukul temannya, pernah ikut tawuran

sebelumnya, kata kasar, kurang sopan, suka membantah, dan lain-lain.”

Data hasil observasi perilaku agresif pada fase *baseline* (A1) menunjukkan keempat partisipan melakukan perilaku agresif dengan frekuensi yang berbeda-beda, seperti pada partisipan S menunjukkan perilaku agresif sebanyak 21 kali, R 18 kali, A 15 kali, dan MR sebanyak 19 kali. Setelah pemberian intervensi, perilaku agresif partisipan kemudian diamati kembali pada fase *baseline* (A2) untuk mengetahui perubahan perilaku agresif pada partisipan. Pada observasi fase *baseline* (A2) ini didapatkan hasil yang menunjukkan penurunan tingkat perilaku agresif partisipan yaitu S menunjukkan perilaku agresif sebanyak 5 kali, R 4 kali, A 3 kali, dan MR 8 kali.

Pada partisipan S yang berjenis kelamin perempuan menunjukkan perilaku agresif pada fase *baseline* (A1) sebanyak 21 kali yang diamati selama tiga hari berturut-turut. Berdasarkan hasil observasi, S mudah terpancing emosi marahnya ketika bertentangan dengan temannya yang kemudian melampiaskan marahnya dengan berperilaku agresif secara verbal seperti berkata kasar, berteriak, membentak, membantah dan mengejek. Sebagaimana yang diungkapkan S dalam wawancara:

“Biasanya suka marah kalau kamar lagi berantakan, terus kemarin setrikahan nggak dicopot, sandalku pernah dibuang juga sama temen kak. Jadi aku gak terima, akhirnya marah-marah”
“Marah. Karena ada yang bikin kesel, terus kalau diejek teman sama salah paham juga.”

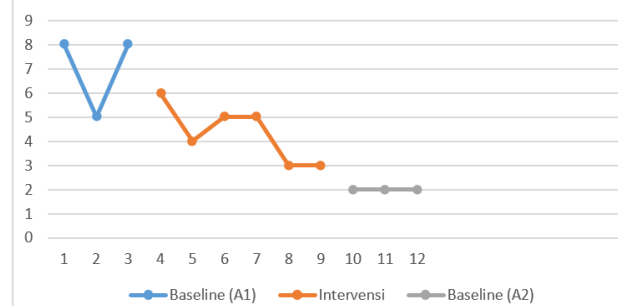
Perilaku agresif S cenderung disebabkan oleh adanya emosi marah. Bentuk perilaku agresif yang paling umum pada anak-anak disebabkan oleh adanya kemarahan (Syahadat, 2013). Tindakan agresif yang sering dilakukan S menyebabkan ia di diskriminasi dalam lingkungan pertemanannya, ia sering menjadi bahan gunjingan, dan sering kali disalahkan pada sesuatu yang tidak dilakukannya. Hal tersebut membuat S sering menyendiri dan kurangnya keterampilan sosial. Ini dikarenakan anak kurang mampu dalam menjalin komunikasi yang baik, mengekspresikan emosi negatif tanpa menyakiti orang lain,

menyelesaikan masalah tanpa pertengkaran yang pada akhirnya mempengaruhi hubungan yang terbentuk dengan orang lain (Syahadat, 2013).

Selama pemberian intervensi, S sangat antusias dalam mengikuti setiap sesi. Ia cukup sering mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri ataupun untuk menyampaikan pendapatnya dan bertanya. Akan tetapi S juga mudah terdistraksi jika ada yang menggangukannya dan melampiaskan kekesalannya seketika. Selain itu, diluar pemberian materi intervensi S beberapa kali mendatangi peneliti untuk bercerita tentang hal-hal yang menggangukannya dan memicu kemarahannya. Hal ini menjadi salah satu faktor yang membantu S dalam mengontrol emosi marahnya dengan bercerita kepada orang lain yang mendengarkannya, S merasa lebih baik dalam memahami perasaannya dan cara mengendalikannya.

Faktor tersebut didukung oleh hasil observasi pada fase *baseline* (A2) setelah pemberian intervensi S menunjukkan perubahan perilaku agresif yang signifikan dari 21 kali menjadi 6 kali. Dari hasil analisis antar kondisi kecenderungan arah grafik perubahan perilaku agresif S menunjukkan kondisi yang lebih baik disetiap fase. Berdasarkan hasil analisis visual grafik perubahan perilaku agresif S menunjukkan kecenderungan arah dari mendatar di fase *baseline* (A1), kemudian menurun di fase intervensi (B), dan mendatar di fase *baseline* (A2) dengan frekuensi 6 kali.

Gambar 4. 2 Grafik Perubahan Perilaku Agresif S



Kedua, partisipan R berjenis kelamin laki-laki mengalami perubahan frekuensi perilaku agresif dari fase *baseline* (A1) sebanyak 18 kali menjadi 5 kali pada fase *baseline* (A2). Observasi pada fase *baseline* (A1) menunjukkan R kesulitan dalam mengontrol emosi marahnya dan melampiaskan kemarahannya dengan memukul dan menangis sambil mengepalkan tangan. Perilaku agresif R terkadang dilakukan dengan sengaja untuk menjahili temannya, seperti mengambil sandal temannya, mengadu domba temannya dengan menyebarkan informasi yang tidak benar, dan memukul teman. Dampak dari perilaku agresif R tersebut membuat temannya merasa terganggu dan terkadang membalas perlakuan R. Selain itu R juga merasa menyesal atas perbuatan yang dilakukannya, namun belum dapat menunjukkan penyelesaiannya. Sebagaimana yang diungkapkan R dalam wawancara:

“Pernah menyesal, tapi biasanya yaa diam aja. Nggak minta maaf”

Selain itu, perilaku agresif R juga muncul sebagai sikap ingin membela diri ketika berada pada situasi yang membuatnya tidak nyaman, seperti ketika teman menjahilinya terlebih dahulu. Seperti yang diungkapkan R dalam wawancara:

“Biasanya karena dijailin, diolok-olok nama orang tua terus marah.”

Berdasarkan hasil observasi, R sangat suka bermain *game* online seperti *mobile legend* dan *free fire*. Hal tersebut diperkuat dengan pernyataan orang tua R yang menyatakan bahwa ketika awal kedatangan orang tua di PPSPA Batu R langsung meminta *handphone* nya dikarenakan selama berada di PPSPA, peserta tetirah tidak diperbolehkan membawa dan menggunakan *handphone*.

Sehingga saat kunjungan orang tua R memanfaatkan waktunya untuk bermain *game* dan tidak banyak interaksi antara R dan orang tua. Aktivitas bermain *game* yang sering dilakukan dan terus menerus dapat membentuk perilaku agresif karena *game mobile legend* adalah *game* yang didalamnya terdapat pertengkaran dan kebanyakan ketika mengalami kekalahan dalam *game*, anak cenderung akan marah-marah,

mengumpat, bahkan saling mencaci maki dengan teman dunia maya (Syifa, 2018).

Selain dipengaruhi oleh faktor internal dalam diri dan faktor eksternal saat berada dilingkungan UPT PPSPA Batu, perilaku agresif R juga dipengaruhi oleh peran orang tua. Seperti orang tua yang memberikan hukuman dengan memukul atau memarahi saat anak berperilaku agresif. Hukuman dapat menjadi penguatan pada perilaku agresif dengan membuat anak merasa frustrasi (Syahadat, 2013). Hal tersebut didukung oleh pernyataan R dan orangtuanya dalam wawancara mengenai sikap orang tua saat R berperilaku agresif, yaitu sebagai berikut:

Jawaban R:

“yaa, dimarahin sama orang tua.”

Jawaban orang tua R:

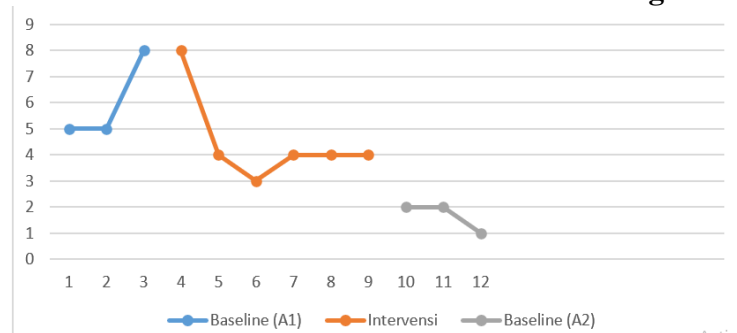
“Biasanya saya marahin, nasehatin juga suruh biar nggak berantem”

Diawal pemberian sesi intervensi R kurang kooperatif untuk mengikuti sesi, sehingga perlu dibujuk untuk masuk ke kelas. Selama pemberian sesi R juga terlihat mudah terdistraksi dan tidak memperhatikan pemateri. Ia sering terlihat mengganggu S dan memulai memancing keributan. Namun, R baik dalam memahami materi yang diberikan. Ia dapat menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri dan memberikan contoh dari materi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa R memahami dan mendengarkan penjelasan pemateri dengan baik.

Setelah mengetahui manfaat dari materi yang diberikan dan sesi intervensi yang dikemas dengan menyenangkan membentuk keingintahuan R dan menumbuhkan motivasi untuk mengikuti sesi selanjutnya. Hal tersebut menjadi salah satu faktor pendukung yang memberikan perubahan pada perilaku agresif R. Perbedaan tingkat perilaku agresif R dapat dilihat dari kecenderungan arah pada grafik dibawah ini yang menunjukkan kecenderungan arah di fase *baseline* (A1)

yaitu naik, kemudian di fase intervensi (B) menurun, dan pada fase *baseline* (A2) menurun. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan pada perilaku agresif R secara signifikan.

Gambar 4. 3 Grafik Perubahan Perilaku Agresif R



Ketiga, partisipan A merupakan seorang laki-laki yang cenderung berperilaku agresif fisik. Pada fase *baseline* (A1) frekuensi perilaku agresif A sebanyak 15 kali yang kemudian menurun menjadi 3 kali pada fase *baseline* (A2). Perilaku agresif A biasanya disebabkan oleh situasi yang tidak menyenangkan, keinginan untuk mendapatkan perhatian dari orang lain sehingga ia bertindak sesuka hati. Perilaku agresif yang dimunculkan A seperti membantah ketika diberitahu, berkata kasar, merusak barang, memukul, dan mengejek orang lain.

Perilaku agresif yang dilakukan dengan sengaja memberikan kepuasan dan kesenangan pada A, sedangkan perilaku agresif akibat faktor eksternal membuat A merasa tidak nyaman dan menyesal atas perbuatan yang dilakukannya karena membuat orang lain merasa tersinggung dan marah. Sebagaimana yang dikemukakan A dalam wawancara:

“iya, biasanya langsung sadar, terus istigfar.”

Menurut orang tua, A merupakan anak yang mudah bergaul dengan orang lain, namun terkesan cuek dan tidak membangun hubungan yang baik dengan saudaranya.

“Jarang ada interaksi antara kakak dan adek. Dia kalau sama adeknya cuek, kayak musuh. Jadi jarang berantem juga, tapi adeknya suka ngejailin kakaknya, terus kakaknya nggak terima, akhirnya kakaknya marah sama adeknya biasanya gitu.”

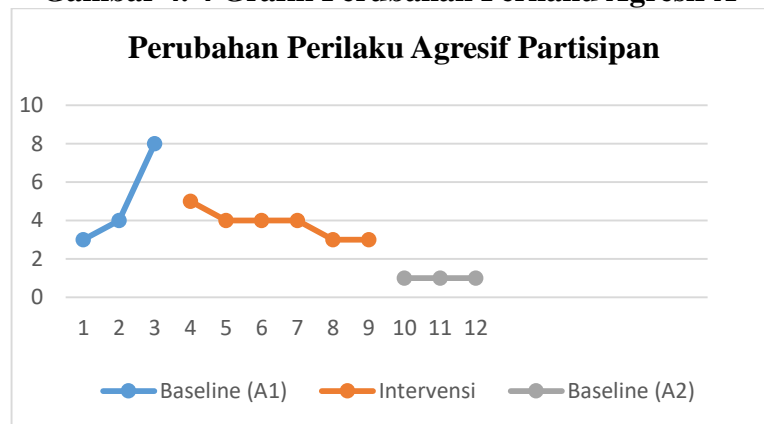
Selain itu, orang tua A mengungkapkan bahwa perilaku agresif A dapat disebabkan oleh lingkungan pertemanannya. Sebagaimana yang diungkapkan dalam wawancara:

“Dia itu kan anaknya mudah bergaul ya kalau sama orang baru dia cepet bergaulnya. Cuma dia belum bisa bedain mana yang baik sama buruk. Jadi suka ngikut-ngikut aja sama temennya. Jadi dia lebih suka ikut-ikutan tapi nggak tau konsekuensi dari apa yang dia lakukan itu mba.”

Berdasarkan wawancara tersebut salah satu faktor yang menyebabkan perilaku agresif A dipengaruhi oleh teman sebaya. Hubungan yang terjalin dengan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku baik berupa pengaruh positif dan dapat pula berpengaruh negatif (Budikuncoroningsih, 2017). Selama pemberian intervensi A merupakan anak yang cukup kooperatif dalam mengikuti setiap sesi. Dia selalu bersemangat ketika diberikan pujian dan *reward* saat sesi *ice breaking*. A memiliki tingkat konsentrasi dan fokus yang cukup baik diantara partisipan yang lain. Dia tidak mudah terdistraksi ketika teman-temannya mulai berbicara satu sama lain dan aktif dalam menjawab pertanyaan pemateri. Hal ini mendukung perubahan yang signifikan dari perilaku agresif A pada fase *baseline* (A2).

Selain itu, kepribadian A yang mudah bergaul dapat membentuk kedekatan yang baik antara A, peneliti, dan pemateri sehingga A mudah terbuka dengan pengalaman emosi marahnya dan terbuka dengan arahan dan masukan yang diberikan pemateri dari materi yang disampaikan pada setiap sesi. Hal tersebut menjadi faktor pendukung yang mempengaruhi penurunan frekuensi perilaku agresif A secara signifikan pada fase *baseline* (A2) setelah pemberian intervensi yang hanya menunjukkan 3 kali perilaku agresif. Berdasarkan analisis visual grafik perubahan perilaku agresif A menunjukkan kecenderungan arah dari meningkat ke menurun lalu stabil, yang menunjukkan bahwa perilaku agresif A semakin berkurang setelah pemberian intervensi.

Gambar 4. 4 Grafik Perubahan Perilaku Agresif A



Partisipan terakhir yakni MR berjenis kelamin laki-laki. Pada fase *baseline* (A1) frekuensi perilaku agresif MR yaitu 19 kali yang kemudian mengalami penurunan pada *baseline* (A2) menjadi 8 kali. Perilaku agresif MR cenderung disebabkan oleh perlakuan orang lain yang membuatnya tidak nyaman, sehingga ia melampiaskannya pada sesuatu yang membuatnya kesal dengan memukul orang yang mengganggunya, mendorong, menendang, dan berkata kasar. Adanya faktor situasi seperti dihina atau didorong yang dianggap sebagai provokasi munculnya perilaku agresif (Allen & Anderson, 2017). Sebagaimana yang diungkapkan MR dalam wawancara:

“ Kalauukul orang lain dengan sengaja jarang, tapi kalau ada yangukul duluan langsung saya balas, karena gregetan. Saya juga pernah ikut tawuran, karena menurut saya itu keren sih kak.”

Perasaan marah dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti faktor sosial dan lingkungan. Salah satu faktor resiko yang membentuk perilaku agresif yang semakin sering dibicarakan dalam beberapa tahun terakhir adalah menonton film kekerasan dan/atau bermain *game* yang mengandung kekerasan (Schick & Cierpka, 2016). Sebagaimana yang diungkapkan salah satu partisipan dalam wawancara:

“ Pernah melihat di handphone, nonton orang yang lagi tawuran, saling tonjok gitu. Suka liat di grup chat juga, biasanya ada yang kirim terus saya tonton. Terus saya jadi penasaran gabut juga kadang dan menurut saya itu keren.”

Perilaku agresif dapat dipengaruhi oleh media dan karakter yang dilihat di media (Hapsari, 2016). Kecenderungan anak untuk meniru perilaku orang lain disekitarnya yang disebut dengan imitasi. Anak dapat mengamati perilaku agresif dari orang lain ataupun dari menonton tindakan kekerasan yang dalam hal ini terdapat proses belajar dari pengamatan yang dilakukan oleh anak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Bandura (1997) yang mengungkapkan bahwa dalam kehidupan sehari-hari perilaku dipelajari dari model-model yang dilihat baik dalam keluarga, lingkungan dan kebudayaan setempat serta melalui media masa (Tentama, 2013)

Pada proses intervensi MR termasuk partisipan yang kooperatif dalam mengikuti sesi intervensi, namun pada sesi kedua MR tidak hadir dikarenakan kondisi yang kurang sehat. Kehadiran yang tidak penuh dapat mempengaruhi tingkat pengaruh dari intervensi yang diberikan terhadap kemampuan mengelola emosi marah dan perilaku agresif partisipan (Siddiqah, 2010). Oleh karena itu, pada setiap awal sesi pemateri mengulas kembali materi atau keterampilan pada sesi sebelumnya untuk memperkuat pemahaman setiap partisipan dan meminimalkan ketertinggalan dari partisipan yang tidak mengikuti sesi sebelumnya.

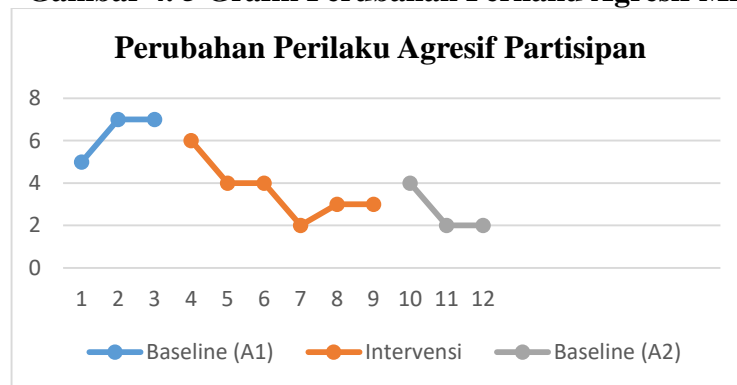
Selain itu, perilaku agresif MR dipengaruhi oleh adanya pikiran yang irrasional tentang kekerasan, seperti penuturan partisipan dalam wawancara:

“ Senang, malah seru. Soalnya kalau gabut saya suka ngejailin kakak. Terus dia marah, habis itu kita berantem. Saya nggak merasa menyesal atau sedih sih.”
“ Saya suka ikut tawuran, karena menurut saya itu keren kak.”

Untuk mengubah pikiran irasional tersebut dalam intervensi diberikan materi tentang *self instruction* untuk membantu mengarahkan partisipan kepada pola pikir yang lebih positif, dengan memberikan contoh-contoh kalimat negatif dan mengubahnya ke kalimat yang lebih positif. Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam

mengubah pola pikirnya, ada yang mudah dalam mengubah pola pikirnya dan ada pula orang yang membutuhkan waktu lebih lama untuk mengubah pola pikirnya (Rahayu & Widyana, 2019). *Self instruction* yang belum sepenuhnya dikuasai oleh partisipan mempengaruhi tingkat perubahan perilaku partisipan. Hal tersebut dilihat dari frekuensi perilaku agresif MR pada fase *baseline* (A2) paling tinggi diantara partisipan yang lain yaitu, 8 kali. Adapun data presentase *overlap* MR yaitu sebesar 0% yang menunjukkan bahwa *anger management* berpengaruh dalam menurunkan perilaku agresif MR.

Gambar 4. 5 Grafik Perubahan Perilaku Agresif MR



Apabila penjelasan-penjelasan tersebut dirangkum, maka *antecedent* yang menyebabkan perilaku agresif keempat partisipan dan *consequence* yang menguatkan perilaku tersebut data dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 15 Antecedent dan consequent perilaku partisipan

No.	Inisial Partisipan	<i>Antecedent</i>	<i>Consequence</i>
1.	S	a) Sikap untuk membela diri b) Menonton kekerasan di televisi c) Hubungan pertemanan yang kurang baik	a) Kekesalan partisipan tersalurkan. b) Sering dimarah oleh orang tua dan guru yang

		d) Hubungan dengan kakak yang kurang harmonis	menjadi penguat negatif
2.	R	<p>a) Bertindak sesuka hati, seperti menjaili teman dengan mengambil dan melempar barang temannya, memukul temannya, dan mengejek temannya.</p> <p>b) Menyebarkan hal yang tidak benar agar temannya saling salah paham.</p> <p>c) Diganggu oleh teman.</p>	<p>a) Kesenangan tersalurkan</p> <p>b) Merasa puas jika membalas perbuatan temannya</p>
3.	A	<p>a) Bertindak sesuka hati</p> <p>b) Adanya perasaan kesal ketika diganggu teman</p> <p>c) Suka ikut-ikutan dengan temannya.</p>	<p>a) Merasa senang</p> <p>b) Mendapatkan dukungan dari temannya.</p> <p>c) Membalas perbuatan teman supaya merasa lega.</p>
4.	MR	<p>a) Menonton kekerasan di Televisi</p> <p>b) Hubungan dengan kakak yang kurang harmonis, sering bertengkar dan menjaili kakaknya.</p>	<p>a) Merasa keren ketika melakukan tindakan kekerasan.</p> <p>b) Merasa seru ketika</p>

		c) Dijailin teman. d) Bertindak sesuka hati.	mengganggu kakak dan bertengkar dengan kakaknya. c) Merasa puas jika membalas perbuatan orang lain.
--	--	---	--

2. Efektivitas *Anger management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif Anak Usia Sekolah Dasar

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif pada anak usia sekolah dasar yang dilakukan di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada keempat partisipan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif partisipan. Hal tersebut dilihat dari adanya penurunan presentase pada frekuensi perilaku agresif keempat partisipan antara fase *baseline* (A1) dan fase *baseline* (A2).

Pada fase *baseline* (A1) presentase perilaku agresif partisipan yaitu S 1.4%, R 1.2%, A 1%, dan MR 1.27% yang kemudian menurun pada fase *baseline* (A2) menjadi S 0.4%, R 0.27%, A 0.2%, dan MR 0.53%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *anger management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif anak usia sekolah dasar di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu.

Perilaku agresif merupakan suatu tindakan fisik yang disengaja yang dapat mengakibatkan kerugian, kerusakan, atau cedera bagi orang lain maupun diri sendiri (Connor, 2002). Perilaku agresif dapat dimulai dari adanya perasaan frustrasi atau keadaan lingkungan yang tidak

menyenangkan, dari situasi yang tidak menyenangkan tersebut dapat memicu emosi negatif seperti kesal dan marah yang menimbulkan keinginan untuk menyakiti orang lain, sehingga terealisasikan dalam bentuk tindakan agresif dengan menyakiti orang lain secara verbal maupun fisik (Syifa, 2018). Individu yang tidak dapat mengontrol emosi marahnya memiliki kecenderungan untuk melakukan perilaku agresif (Ishar, 2021). Sehingga salah satu cara untuk menurunkan perilaku agresif partisipan ialah dengan membantu partisipan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi marahnya dengan memberikan intervensi *anger management*.

Anger management sebagai pelatihan memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu terkait dengan pengendalian marah yang menyoroti pada tiga komponen kemarahan yaitu kognitif, fisiologis, dan perilaku (Feindler & Emily, 2011). Program intervensi *anger management* dalam penelitian ini memberikan pemahaman kepada partisipan terkait dengan pengetahuan tentang emosi marah, keterampilan dalam mengatasi marah dengan relaksasi pernafasan, *butterfly hug*, mengajarkan *self instruction*, komunikasi asertif, dan tiga kata ajaib yang dirancang dalam 7 sesi pertemuan.

Pada sesi pertama merupakan tahap perkenalan dengan partisipan yang bertujuan untuk membangun kedekatan yang baik sehingga terbentuk interaksi yang akrab dan nyaman antara partisipan, peneliti, dan pemateri. Dalam sesi ini, partisipan diberikan pemahaman dasar tentang emosi dan macam-macam emosi melalui tayangan video animasi yang menarik perhatian partisipan. Hasil observasi pada sesi satu ini menunjukkan ketertarikan partisipan dalam mengikuti intervensi. Selanjutnya pada sesi 2 dan 3, partisipan diberikan materi yang lebih spesifik tentang emosi marah yang dipadukan dengan tayangan video animasi dan *game* sebagai *ice breaking* yang disesuaikan dengan materi yang diberikan.

Pada dua sesi ini, partisipan mulai memahami tentang emosi marah, penyebab marah, reaksi marah, dan konsekuensi dari emosi marah yang berlebihan. Selama sesi ini berlangsung R terlihat kurang memperhatikan pemateri saat menjelaskan dan mudah terdistraksi dengan lingkungan sekitarnya, sehingga pemateri beberapa kali memberikan teguran ringan kepada R dan memberikan pertanyaan terkait materi yang diberikan.

Pada sesi keempat, partisipan diberikan keterampilan untuk mengatasi reaksi fisiologis saat marah dengan teknik relaksasi dan *butterfly hugh* untuk menenangkan diri. Setiap partisipan menunjukkan usaha untuk menguasai keterampilan yang diberikan dengan meminta pengulangan ketika melakukan praktik secara langsung. Sesi kelima dan keenam, partisipan diberikan materi tentang *self instruction*, komunikasi asertif, dan tiga kata ajaib. Ketiga materi tersebut bertujuan untuk mengubah pola pikir partisipan ketika marah dan mengarahkan perubahan perilaku yang positif.

Anak-anak terkadang tidak menyadari bahwa reaksi marah yang muncul dipengaruhi oleh adanya pikiran irrasional (kesalahan berpikir) yang dimiliki (Rahayu & Widyana, 2019). Hal ini juga ditemukan pada partisipan yang merupakan anak usia sekolah dasar bahwa terdapat pikiran irasional yang memicu mereka untuk melakukan tindakan agresif. Pernyataan tersebut mendukung hasil dari observasi dan wawancara salah satu partisipan yakni MR yang memiliki frekuensi perilaku agresif paling tinggi pada fase *baseline* (A2) setelah diberikan intervensi. MR memahami materi yang telah diberikan dengan baik, namun masih kesulitan untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor lain yang mempengaruhi emosi marah yaitu faktor eksternal atau faktor sosial yang berasal dari lingkungan sekitar, interaksi dalam keluarga, dan teman sebaya. Perilaku agresif pada anak dapat terbentuk dari hasil belajar melalui proses pengamatan yang dilakukan

anak ketika menonton tayangan yang mengandung kekerasan. Kartun atau program dan acara TV lainnya yang ditonton di televisi atau internet dalam waktu lama selama proses periode prasekolah dapat memicu perilaku agresif (Mertoglu, 2018). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil dari wawancara tiga dari empat partisipan yang mengungkapkan bahwa mereka pernah melihat tontonan kekerasan dan ikut dalam tindakan kekerasan yang dilakukan secara berkelompok.

“Pernah liat disenetron-sinetron di TV. Ada genk motor saling pukul-pukulan, kadang ada juga yang berantem sambil teriak-teriak, jambak rambut gitu.”

“Pernah, nonton smackdown”

“Pernah, melihat di handphone nonton orang yang lagi tawuran, saling tonjok gitu. Suka liat dari grup chat juga, biasanya ada yang kirim terus saya tonton.”

Anak yang melihat karakter yang menggunakan kekerasan dalam mencapai tujuan dapat menyimpulkan bahwa kekerasan merupakan cara yang efektif untuk memecahkan masalah (Papalia & Feldman, 2014). Hal ini diperkuat oleh pernyataan Bandura yang menjelaskan bahwa proses belajar yang terjadi dalam diri individu akan lebih banyak berlangsung dari proses pengamatan kondisi dan situasi di lingkungan sekitarnya, sehingga sebagian besar perilaku individu dipelajari dari hasil pengamatan melalui proses pemodelan (Syifa, 2018).

Selain itu, interaksi keluarga juga menjadi salah satu faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi emosi marah (Pradnyasari & Tjakrawilaksana, 2021). Menurut Suprobo (2018) bahwa pola komunikasi keluarga yang tidak harmonis dapat menimbulkan berbagai hal negatif yang berdampak pada anak, dan salah satunya adalah pembentukan dari perilaku agresif anak (Gerungan & Egeten, 2021). Hal tersebut mendukung hasil wawancara dengan keempat partisipan yang memiliki hubungan yang kurang harmonis dengan saudaranya.

“Pernah berantem sama kakak, biasanya karena sering dijailin.”

“Nggak akrab, nggak pernah diajak bicara sama kakak”

“Kalau sama adik baik, tapi kalau sama kaka nggak akur.”

“Biasa aja, jarang main sama adek.”

Berdasarkan pemaparan hasil analisis data observasi dan wawancara diatas menunjukkan bahwa intervensi *anger management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif anak. Adapun hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian Serin (2019) yang menunjukkan bahwa program pelatihan *anger management* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kemarahan siswa. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Moghaddam dkk (2020) menunjukkan hasil bahwa program *anger management* untuk siswa sekolah dengan tingkat kemarahan yang tinggi efektif dalam menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan harga diri pada siswa yang beresiko mengembangkan masalah perilaku yang lebih serius. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara bersama pekerja sosial yang menyatakan:

“Menurut saya itu treatment yang bagus untuk memperkenalkan kepada anak terkait dengan emosi yang dirasakan, sehingga ini akan membantu anak untuk dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat, terlebih emosi marah itu sendiri dan menurut saya ini juga bagus untuk diterapkan disini, pelan-pelan akan kita terapkan untuk Angkatan selanjutnya. Jadi anak-anak tetirah setelah disini memiliki pemahaman dan tau cara untuk mengekspresikan rasa marahnya.”

Beberapa materi yang diberikan tersebut menasar pada empat komponen yang mempengaruhi emosi marah yaitu kognitif, fisiologis, afektif, dan perilaku yang saling berkaitan satu sama lain. Dalam intervensi *anger management* pada penelitian ini, partisipan diberikan materi tentang pengetahuan dasar emosi marah, mengajarkan *self instruction*, komunikasi asertif, dan tiga kata ajaib yang menasar pada komponen kognitif. Sehingga adanya perubahan kognitif pada partisipan dapat mempengaruhi pengelolaan emosi marahnya.

Keempat partisipan menyadari bahwa perilaku agresif yang dilakukan karena adanya pikiran yang negatif seperti keinginan untuk membalas dendam, merasa berkuasa, dan merasa puas jika melampiaskan amarahnya dengan berperilaku agresif, serta ketidaktahuan terkait konsekuensi dari perilaku agresif yang dilakukan.

Adanya kesadaran partisipan terkait dengan persepsinya yang kurang tepat dan merubahnya kearah yang lebih positif membantu partisipan dalam mengelola emosi marahnya.

Secara fisiologis, intervensi ini memberikan pengetahuan kepada partisipan tentang reaksi fisiologis tubuh saat marah dan bagaimana mengendalikannya dengan mengajarkan partisipan keterampilan relaksasi pernafasan dan *butterfly hugh*. Mengajarkan relaksasi pernafasan membantu partisipan untuk dapat menenangkan diri saat marah dengan merilekskan reaksi fisiologis tubuh yang dirasakan saat marah. Kedua komponen tersebut mempengaruhi afektif dan perilaku yang dimunculkan partisipan

Perubahan perilaku agresif partisipan tentunya tidak terlepas dari adanya faktor pendukung yang mempengaruhinya. Berdasarkan teori behaviorisme, perubahan perilaku agresif partisipan dapat dipengaruhi oleh adanya proses belajar yang dilakukan partisipan melalui pengamatan dan peniruan yang dilakukan selama proses sesi pemberian materi *anger managemet*. Dalam teori belajar sosial Bandura menunjukkan pentingnya proses pengamatan dan meniru perilaku dalam proses belajar yang membentuk sikap individu dan mempengaruhi reaksi orang lain dalam proses belajar (Irham & Wiyani, 2014).

Lebih lanjut Bandura (1986) menemukan ada empat proses yang mengatur pembelajaran melalui observasi yaitu perhatian, representasi, produksi perilaku, dan motivasi (Feist & Feist, 2010). Ketika ingin mempelajari suatu hal maka diperlukan konsentrasi, kesungguhan, dan perhatian terhadap apa yang dipelajari. Sehingga dalam pemberian materi *anger management* menggunakan video animasi dan *game* yang menarik untuk membangun atensi partisipan. Agar pengamatan yang dilakukan individu dapat mengarah pada pola perilaku yang baru, sesuatu yang diamati perlu untuk dapat direpresentasikan kedalam ingatan (Feist & Feist, 2010).

Proses modeling dapat berhasil dibutuhkan usaha dan kemampuan dalam mengingat dan mempertahankan ingatan atas apa yang diamati dan dipelajari (Irham &Wiyani, 2014). Pada setiap sesi pertemuan terdapat kegiatan untuk mereview materi pada pertemuan sebelumnya. Hal ini cukup efektif dalam membantu partisipan untuk mengingat dan lebih memahami setiap materi yang diberikan, sehingga proses intervensi berjalan dengan lancar.

Selain itu, juga dipengaruhi oleh adanya motivasi yang dimiliki partisipan. Adanya keinginan partisipan untuk berubah menjadi lebih baik untuk dapat diterima dengan baik di lingkungan sekitarnya. Menurut Bandura (1986) belajar melalui observasi lebih efektif jika individu termotivasi untuk melakukan perilaku yang ditiru. Motivasi setiap partisipan ini terlihat dari kehadiran dan keaktifan partisipan selama proses intervensi. Selain itu, kemampuan partisipan dalam menerapkan keterampilan yang diberikan untuk mengelola emosi marah yang dirasakan menunjukkan adanya produksi perilaku dari keterampilan yang dipelajari dalam sesi intervensi.

Keberhasilan dan kelancaran dalam setiap sesi juga dipengaruhi oleh kedekatan yang terbangun antara partisipan, peneliti dan pematari, sehingga selama proses pemberian intervensi partisipan secara terbuka menceritakan apa yang dirasakan. Hal ini tentunya membantu peneliti dalam memahami setiap partisipan dan kesulitan yang dialami selama proses perubahan tersebut.

Perubahan keempat partisipan tersebut merupakan hasil dari modifikasi perilaku yang dilakukan dengan memberikan pelatihan *anger management*. Selain itu, diperkuat juga oleh adanya penguatan positif yang diberikan untuk menurunkan munculnya perilaku agresif partisipan dan menguatkan perilaku positif yang telah diajarkan dalam pelatihan *anger management*. Menurut Skinner (1987) Penguatan (*reinforcement*) memiliki dua efek yaitu untuk memperkuat perilaku dan memberikan penghargaan kepada seseorang. Pemberiaan *reinforcement* yang dapat

berupa *reward* atau hadiah akan memunculkan respon yang positif, sedangkan pemberian *punishment* atau hukuman akan menimbulkan respon yang negatif (Kurniasih dkk, 2021).

F. Hambatan dalam Penelitian

1. Faktor Internal

Faktor internal yang menjadi hambatan dalam penelitian ini yaitu kesehatan fisik partisipan. Selama pemberian intervensi hampir seluruh partisipan pernah mengalami kondisi fisik yang kurang sehat, sehingga waktu pemberian intervensi yang telah dijadwalkan beberapa kali harus diundur demi kesehatan partisipan. Hal ini dilakukan agar saat pemberian intervensi atau materi partisipan dapat menerima dan memahami materi dengan maksimal.

2. Lingkungan

Faktor lingkungan yang menjadi hambatan dalam penelitian ini yaitu kondisi cuaca dan padatnya kegiatan partisipan selama mengikuti program tetirah di UPT PPSPA Batu. Cuaca yang cukup dingin membuat partisipan cenderung mudah sakit, sehingga kondisi fisik yang kurang sehat menjadi perhatian peneliti untuk mengubah jadwal pemberian intervensi agar partisipan dapat segera pulih, sehingga kegiatan intervensi dapat dijalankan kembali.

Selain itu, kegiatan sehari-hari peserta tetirah sudah terjadwal dengan baik dan teratur dari bangun tidur hingga tidur lagi membuat peneliti kesulitan untuk menentukan jadwal dalam pemberian intervensi. Akan tetapi setelah berdiskusi dan meminta izin kepada pekerja sosial, peneliti dapat menyesuaikan jadwal intervensi dengan jadwal kegiatan partisipan selama mengikuti program peserta tetirah di UPT PPSPA Batu.

3. Waktu

Peneliti menyadari adanya keterbatasan waktu dalam penelitian ini, di mana program peserta tetirah dijadwalkan berakhir lebih awal dikarenakan beberapa kondisi. Sehingga dalam penelitian ini tidak dapat

dilakukan *follow up* untuk mengetahui perubahan partisipan setelah diberikan intervensi. *Follow up* direncanakan akan dilakukan setelah fase *baseline* (A2) dilaksanakan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam pemaparan pembahasan diatas didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. terdapat perbedaan tingkat perilaku agresif partisipan antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment* yang menunjukkan penurunan. Pada fase *baseline* (A1) keempat partisipan menunjukkan perilaku agresif sebanyak 21 kali, 18 kali, 15 kali, dan 19 kali. Sedangkan pada fase *baseline* (A2) perilaku agresif yang ditunjukkan keempat partisipan menurun menjadi 6 kali, 4 kali, 3 kali, 8 kali.
2. *Anger management* efektif dalam menurunkan perilaku agresif anak usia sekolah dasar di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu. Hal ini ditunjukkan dengan hasil observasi pada perilaku agresif partisipan yang menunjukkan adanya penurunan perilaku agresif pada fase *baseline* (A2) setelah diberikan *treatment anger management*. Penurunan perilaku agresif partisipan juga yang sejalan dengan peningkatan pada kemampuan partisipan dalam mengelola emosi marah. Partisipan dapat mengenali emosi marah yang dialaminya, dari penyebab, reaksi fisik yang dirasakan saat marah, dan cara mengatasinya.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dikemukakan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Partisipan Penelitian

Keterampilan *anger management* diharapkan dapat diterapkan oleh partisipan penelitian dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu partisipan dalam mengelola emosi marah dan bagaimana bertindak atas emosi marah yang dirasakan. Partisipan penelitian juga diharapkan dapat meningkatkan fungsi sosialnya untuk membentuk hubungan yang baik dengan keluarga, teman, guru, dan masyarakat di lingkungan sekitarnya.

2. Bagi Pekerja Sosial di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

Pemberian *anger management* diharapkan dapat menjadi salah satu *treatment* yang dapat diberikan kepada peserta tetirah yang bertujuan untuk membantu peserta tetirah dalam memahami emosinya, terlebih emosi marah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti memahami bahwa terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan beberapa hal seperti memilih jenis penelitian yang digunakan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memilih jenis dan desain penelitian yang dapat memberikan generalisasi pada hasil penelitian yang dilakukan, dikarenakan dalam penelitian ini menggunakan metode *single subject research* yang memiliki kelemahan dalam generalisasi pada hasil penelitiannya, sehingga belum dapat dibuktikan bahwa *anger management* juga dapat berpengaruh pada anak usia sekolah dasar lainnya.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat merencanakan pemberian *anger management* dengan jadwal yang telah ditetapkan dan melakukan *follow up* untuk melihat hasil pemberian *anger management* dalam menurunkan perilaku agresif anak dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2007). *Tafsir Ibnu Katsir* (Y. Harun, H. N. Wahid, F. A. Okbah, Y. A. Q. Jawas, M. Bamu'allim, F. Dloifur, T. S. Alkatsiri, & A. I. Al-Atsari (eds.)). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). General Aggression Model. *The International Encyclopedia of Media Effects*, 1–15. <https://doi.org/10.1002/9781118783764.wbieme0078>
- Berkowitz, L. (1995). *Agresi Sebab dan Akibatnya*. Pustaka Binaman Pressindo.
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger Management*. Sagepublication.
- Budikunoroningsih, S. (2017). Pengaruh Teman Sebaya dan Persepsi Pola Asuh Orang Tua Terhadap Agresivitas Siswa di Sekolah Dasar Gugus Sugarda. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 1(2), 85. <https://doi.org/10.30595/jssh.v1i2.1704>
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik, Serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana Prenada Media Group.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
- Connor, D. F. (2002). *Aggression and Antisocial Behavior in Children and Adolescents*. Guilford Press.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- Ersan, C. (2020). Physical aggression, relational aggression and anger in preschool children: The mediating role of emotion regulation. *Journal of General Psychology*, 147(1), 18–42. <https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1609897>
- Faizah, F., Mukhtar Lutfi, M., & Haris, A. (2021). How to deal with anger: A psychology and Islamic perspective. *AMCA Journal of Community Development*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.51773/ajcd.v1i1.23>

- Feindler, E. L., & Emily, C. (2011). Assesment and Intervention for Adolescents with Anger and Aggression Difficulties in School Settings. *Psychology in the Schools*, 48(3), 243–253. <https://doi.org/DOI:10.1002/pits.20550>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian* (7th ed.). Salemba Humanika.
- Filella, G., Ros-Morente, A., Oriol, X., & March-Llanes, J. (2018). The Assertive Resolution of Conflicts in School with a Gamified Emotion Education Program. *Frontiers in Psychology*, 9(2353), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02353>
- Fitria, N., & Meiyuntariningsih, T. (2019). Pengaruh Token Ekonomi Untuk Mengurangi Agresivitas Pada Anak. *Seminar Nasional Multidisiplin*, 258–264.
- Gerungan, N., & Egeten, V. J. (2021). Hubungan Pola Komunikasi Keluarga Dengan Perilaku Agresif Di SMA Negeri 1 Amurang Barat. *Klabat Journal of Nursing*, 3(2), 28. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i2.581>
- Goleman. (2002). *Emmotional Intelligence*. Gramedia Pustaka.
- Handayani, Wu., Nurhasanah, & Martunis. (2019). Penerapan teknik anger management untuk menurunkan agresivitas siswa SMAN 5 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 4(2), 106–113. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/pbk/article/view/9046>
- Hapsari, I. I. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. PT. Indeks.
- Irfan, M., & Mujahid, A. (2015). Aggression and Anger Management. *The Explorer Islamabad: Journal of Social Sciencess*, 1(7).
- Irham, M., & Wiyani, N. A. (2014). *Psikologi Pendidikan (Teori dan Aplikasi dalam Proses Pembelajaran)*. Ar-Ruzz Media.
- Ishar, M. (2021). Pengaruh Anger Management Training Terhadap Penurunan Perilaku Agresi Pada Siswa Bermasalah Di Smp X Bandung. *Jurnal Psychomutiara*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i1.1659>

- Kementerian PPPA. (2020). Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak. In *Kemenpppa.Go.Id* (Issue September, pp. 1–4). <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2970/indonesia-setelah-30-tahun-meratifikasi-konvensi-hak-anak>
- Krahe, B. (2013). *The Social Psychology of Aggression* (2nd ed.). Open University Press.
- Lee, A. H., & Diguseppe, R. (2018). ScienceDirect Anger and aggression treatments : a review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, *19*, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.004>
- Mertoglu, M. (2018). Importance of Anger Management in Pre-School Childhood. *International Journal of Education and Practice*, *6*(4), 200–205. <https://doi.org/10.18488/journal.61.2018.64.200.205>
- Moghaddam, A. A., Mohan, J., & Sehgal, M. (2020). Effectivness of CBT-AMT on Physical Aggression and Self Esteem of Student. *Journal of Thought & Behavioral in Clinical Psychology*, *14*(54), 90–102.
- Nazir, M. (2005). *Metode Penelitian*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Nicolaidou, I., Tozzi, F., & Antoniadis, A. (2022). A Gamified App on Emotion Recognition and Anger Management for Pre-School Children. *International Journal of Child-Computer Interaction*, *31*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2021.100449>
- Nindita, T. (2012). *Efektivitas Penerapan Cognitive-Behavior Therapy pada Anak dengan Masalah Pengelolaan Marah*. Universitas Indonesia.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*.
- Oelfy, N., Basaria, D., & Nur Ananta, S. (2018). Penerapan Asertive Behavior Therapy Dan Positive Reinforcement Untuk Mengurangi Kecenderungan Perilaku Agresivitas Verbal Pada Anak Usia Tengah. *Jurnal Muara Ilmu*

Sosial, Humaniora, Dan Seni, 2(1), 165.
<https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1619>

Pradnyasari, P. A., & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). Efektivitas Penerapan Anger Management dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 19–29.

Rahayu, K. B., & Widyana, R. (2019). Efektivitas Intervensi Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Menurunkan Perilaku Marah pada Anak Sekolah Dasar. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 21(2), 62–77.

Sari, A. P. (2019). *Cognitive-Behavioral Anger Management Training (CB-AMT) untuk menurunkan perilaku agresi pada remaja awal*. 5985, 294–307.

Schick, A., & Cierpka, M. (2016). Risk Factors and Prevention of Aggressive Behavior in Children and Adolescents. *Journal for Educational Research Online*, 8(1), 90–109. <https://doi.org/10.25656/01>

Sears, D. O., Freedman, J. L., & Peplau, L. A. (1985). *Psikologi Sosial* (5th ed.). Erlangga.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. PT. Indeks.

Serin, N. B. (2019). The Impact of Anger Management Training on Anger, Aggression and Problem-Solving Skills if Primary School Student. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 6(3), 525–543.

Solso, R. L., & Maclin, M. K. (2002). *Experimenta; Psychology: A Case Approach (5th Ed)* (5th ed.). Allyn & Bacon.

Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2010). The Nature and Measurement of Anger. In *International Book of Anger*. Springer.

Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>

- Syifa, I. (2018). Perilaku Agresif Peserta Didik di SDIT Al-Huda ditinjau Berdasarkan Teori Belajar Behavioristik Albert Bandura. *Tadrisuna: Jurnal Pendidikan Islam Dan Kajian Islam*, 2(1), 138–151.
- Tentama, F. (2013). Perilaku Anak Agresif: Asesmen Dan Intervensinya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 6(2). <https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i2.1057>
- Undang-Undang Dasar*. (1979).
- UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak*. (n.d.). <https://dinsos.jatimprov.go.id/web/public/profil/7>
- Warburton, W. A. (2014). Apples, Oranges and the Burden of Proof: Putting Media Violence Findings in Context. *European Psychologist*, 19, 60–67. <https://doi.org/doi:10.1027/1016-9040/a000166>
- Warburton, W. A., & Anderson, C. A. (2015). Aggression, Social Psychology of. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 1). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.24002-6>
- Yunere, F. (2015). *Pengaruh Pelaksanaan Manajemen Marah Terhadap Perilaku Kekerasan pada Siswa SMK Negeri 1 Bukittinggi Tahun 2015*. Universitas Andalas.
- Yuwono, Imam.(2018). *Penelitian SSR (Single Subject Research)*. Banjarmasin: Program Studi Pendidikan Luar Biasa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gejaya 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558918, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

12 Mei 2023

No. : 779 /FPsi.1/PP.009/5/2023
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.
**Kepala UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial
Petirahan Anak Kota Batu**
di
Batu

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : ALFIYANI QATRUNNADA SALSABILA / 19410014
Tempat Penelitian : UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Kota Batu
Judul Skripsi : Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar Waktu penelitian 15 Mei sd 8 Juli 2023
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Yulia Shoichatun, M.Si.
2. Fuji Astutik, M.Psi.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 2

Lembar *Inform Consent*

Lembar *Informed Consent*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Pitono, S.sos., M.Si.
Jabatan : Kepala UPT
No. HP : -

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila
NIM : 19410014
Prodi : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
Judul : Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar

Saya menyatakan bahwa peserta tetirah UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu angkatan VI tahun 2023 bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa adanya paksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Malang, Juni 2023


(Pitono, S.Sos., M.Si.)

Lembar *Informed Consent*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kolidatul Mukhoyaroh
Jabatan : Guru Pendamping
No. HP : -

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai maksud dan tujuan dari penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila
NIM : 19410014
Prodi : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang,
Judul : Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar

Saya menyatakan bahwa peserta tetirah UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu angkatan VI tahun 2023 bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa adanya paksaan. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Malang, Juni 2023



Kolidatul Mukhoyaroh, S.Pd.

Lampiran 3

Penilaian Modul *Expert Judgment*

LEMBAR VALIDASI MODUL

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Elma Prastika M., S.Psi., M.Psi., Psikolog

No. STR : 16 24 8 2 1 23-4712863

Profesi : Psikolog Klinis

Telah melakukan *expert judgement* (Uji Ahli) pada modul “*Anger Management Untuk Anak Usia Sekolah Dasar*” dengan judul skripsi “*Efektivitas Anger Management dalam Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak Usia Sekolah Dasar*” yang dilakukan oleh :

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila

NIM : 19410014

Angkatan : 2019

A. Pengantar

1. Lembar validasi modul ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi mengenaikualitas modul yang sedang dikembangkan dari sisi para ahli psikologi.
2. Informasi mengenai kelayakan modul ini didasarkan pada empat aspek, yakni aspek fisik/tampilan, aspek pendahuluan, aspek isi, dan aspek kebahasaan.

B. Petunjuk

1. Jawaban yang diberikan akan berupa skor dengan bobor penilaian sebagai berikut:

1	=	Sangat Kurang
2	=	Kurang Baik/ Kurang Benar/ Kurang Sesuai/ Kurang Jelas *sesuai pernyataan*
3	=	Cukup
4	=	Baik/ Benar/ Sesuai/ Jelas *sesuai pernyataan*

5 = Sangat Baik/ Sangat Benar/ Sangat Sesuai/ Sangat Jelas *sesuai pernyataan*

2. Pemberian jawaban pada instrumen penilaian dilakukan dengan memberikan tanda *ckecklist* (√) pada kolom skor penilaian yang telah disediakan.
3. Komentar dan saran dapat dituliskan pada kolom yang telah disediakan dibawah.
4. Kesimpulan dapat diberikan dengan memberikan tanda *ckecklist* (√) pada kolom titik-titik (...) yang telah disediakan

C. Instrumen Penilaian Modul

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Fisik/ Tampilan	Kemenarikan desain sampul (<i>cover</i>)				√		Sudah bagus sudah disesuaikan dengan tema.
	Proporsional <i>layout cover/</i> sampul depan (tata letak teks dan gambar)				√		
	Kesesuaian proporsi warna (keseimbangan warna)				√		Bisa ditambahkan warna yang lebih cerah.
	Tampilan gambar (pemilihan gambar)				√		
	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (<i>font</i>)					√	Font perlu diperhatikan spasinya, boleh dibuat renggang tetapi sedikit saja agar tidak terlihat ramai dan terpisah.
	Sinkronisasi antar ilustrasi grafis, visual, dan verbal				√		
Pendahuluan	Kejelasan latar belakang modul					√	
	Kejelasan tujuan modul					√	

	Kejelasan manfaat modul					√	
	Kejelasan jenis dan desain					√	
	Kejelasan sasaran					√	
	Ketepatan penerapan strategi perlakuan				√		
	Kelengkapan komponen pendahuluan				√		
Isi	Cakupan (keluasan dan kedalaman) isi modul					√	
	Keruntutan isi modul					√	
	Kejelasan deskripsi, tujuan, waktu, alat dan bahan, serta kegiatan dalam setiap sesi					√	
	Ketepatan urutan petunjuk dalam setiap sesi					√	
	Kejelasan petunjuk dalam setiap sesi					√	

Kebahasaan	Ketepatan penggunaan tata bahasa					√	
	Kejelasan penyampaian informasi					√	
	Penggunaan bahasa yang tidak menimbulkan penafsiran ganda dan bahasa yang komunikatif				√		

D. Komentar Umum dan Saran

Secara umum sudah bagus. Harus lebih ditingkatkan lagi face validitynya seperti penentuan jarak spasi dan paragrafnya.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, modul yang berjudul “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar” dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian tanpa revisi (√)
- Layak digunakan untuk penelitian setelah revisi (...)
- Tidak layak digunakan untuk penelitian (...)

Mohon diberikan tanda *checklist* (√) pada kolom titik-titik (...) yang telah tersedia di atas sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

Malang, 06 Juni 2023 Validator

Elma Prastika M., S.PSsi., M.Psi., Psikolog

No STR 16 24 8 2 1 23-4712863

LEMBAR VALIDASI MODUL

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Selly Candra Ayu, M.Si

NIP : 1994 0294 2019 1120269

Profesi : Dosen

Telah melakukan *expert judgement* (Uji Ahli) pada modul “*Anger Management* Untuk Anak Usia Sekolah Dasar” dengan judul skripsi “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak Usia Sekolah Dasar” yang dilakukan oleh :

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila

NIM : 19410014

Angkatan : 2019

A. Pengantar

- a. Lembar validasi modul ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi mengenai kualitas modul yang sedang dikembangkan dari sisi para ahli psikologi.
- b. Informasi mengenai kelayakan modul ini didasarkan pada empat aspek, yakni aspek fisik/tampilan, aspek pendahuluan, aspek isi, dan aspek kebahasaan.

B. Petunjuk

- a. Jawaban yang diberikan akan berupa skor dengan bobor penilaian sebagai berikut:

1	=	Sangat Kurang
2	=	Kurang Baik/ Kurang Benar/ Kurang Sesuai/ Kurang Jelas *sesuai pernyataan*
3	=	Cukup
4	=	Baik/ Benar/ Sesuai/ Jelas *sesuai pernyataan*
5	=	Sangat Baik/ Sangat Benar/ Sangat Sesuai/ Sangat Jelas *sesuai pernyataan*

- b. Pemberian jawaban pada instrumen penilaian dilakukan dengan memberikan tanda *ckecklist* (√) pada kolom skor penilaian yang telah disediakan.
- c. Komentar dan saran dapat dituliskan pada kolom yang telah disediakan dibawah.
- d. Kesimpulan dapat diberikan dengan memberikan tanda *ckecklist* (√) pada kolom titik-titik (...) yang telah disediakan.

C. Instrumen Penilaian Modul

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Fisik/ Tampilan	Kemenarikan desain sampul (<i>cover</i>)					√	
	Proporsional <i>layout cover/</i> sampul depan (tata letak teks dan gambar)					√	
	Kesesuaian proporsi warna (keseimbangan warna)					√	
	Tampilan gambar (pemilihan gambar)					√	
	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (<i>font</i>)					√	
	Sinkronisasi antar ilustrasi grafis, visual, dan verbal					√	
Pendahuluan	Kejelasan latar belakang modul					√	
	Kejelasan tujuan modul					√	
	Kejelasan manfaat modul					√	
	Kejelasan jenis dan desain					√	
	Kejelasan sasaran					√	
	Ketepatan penerapan strategi perlakuan					√	
	Kelengkapan komponen pendahuluan					√	

Isi	Cakupan (keluasan dan kedalaman) isi modul					√	
	Keruntutan isi modul					√	
	Kejelasan deskripsi, tujuan, waktu, alat dan bahan, serta kegiatan dalam setiap sesi				√		
	Ketepatan urutan petunjuk dalam setiap sesi					√	
	Kejelasan petunjuk dalam setiap sesi					√	
Kebahasaan	Ketepatan penggunaan tata bahasa					√	
	Kejelasan penyampaian informasi					√	
	Penggunaan bahasa yang tidak menimbulkan penafsiran ganda dan bahasa yang komunikatif					√	

D. Komentar Umum dan Saran

Pada setiap sesi bisa diberikan lembar observasi dan dokumentasi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, modul yang berjudul “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar” dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian tanpa revisi (...)
- Layak digunakan untuk penelitian setelah revisi (✓)
- Tidak layak digunakan untuk penelitian (...)

Mohon diberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom titik-titik (...) yang telah tersedia di atas sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

Malang, 14 Juni 2023

Validator

Selly Candra Ayu

NIP. 1994 0294 2019 1120269

LEMBAR VALIDASI MODUL

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anggi Citra Alfiroh, S.Psi

NIP : -

Profesi : Konselor, Mahasiswa S2 Profesi Psikologi Klinis

Telah melakukan *expert judgement* (Uji Ahli) pada modul “*Anger Management* Untuk Anak Usia Sekolah Dasar” dengan judul skripsi “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak Usia Sekolah Dasar” yang dilakukan oleh :

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila

NIM : 19410014

Angkatan : 2019

A. Pengantar

- a. Lembar validasi modul ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi mengenai kualitas modul yang sedang dikembangkan dari sisi para ahli psikologi.
- b. Informasi mengenai kelayakan modul ini didasarkan pada empat aspek, yakni aspek fisik/tampilan, aspek pendahuluan, aspek isi, dan aspek kebahasaan.

B. Petunjuk

- a. Jawaban yang diberikan akan berupa skor dengan bobor penilaian sebagai berikut:

1	=	Sangat Kurang
2	=	Kurang Baik/ Kurang Benar/ Kurang Sesuai/ Kurang Jelas <i>*sesuai pernyataan*</i>
3	=	Cukup
4	=	Baik/ Benar/ Sesuai/ Jelas <i>*sesuai pernyataan*</i>
5	=	Sangat Baik/ Sangat Benar/ Sangat Sesuai/ Sangat Jelas <i>*sesuai pernyataan*</i>

- b. Pemberian jawaban pada instrumen penilaian dilakukan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom skor penilaian yang telah disediakan.
- c. Komentar dan saran dapat dituliskan pada kolom yang telah disediakan dibawah.
- d. Kesimpulan dapat diberikan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom titik-titik (...) yang telah disediakan.

C. Instrumen Penilaian Modul

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Fisik/ Tampilan	Kemenarikan desain sampul (<i>cover</i>)			√			
	Proporsional <i>layout cover/</i> sampul depan (tata letak teks dan gambar)			√			
	Kesesuaian proporsi warna (keseimbangan warna)			√			
	Tampilan gambar (pemilihan gambar)			√			
	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (<i>font</i>)				√		
	Sinkronisasi antar ilustrasi grafis, visual, dan verbal				√		
Pendahuluan	Kejelasan latar belakang modul				√		
	Kejelasan tujuan modul				√		
	Kejelasan manfaat modul				√		
	Kejelasan jenis dan desain			√			
	Kejelasan sasaran				√		
	Ketepatan penerapan strategi perlakuan				√		
	Kelengkapan komponen pendahuluan				√		

Isi	Cakupan (keluasan dan kedalaman) isi modul		√				
	Keruntutan isi modul			√			
	Kejelasan deskripsi, tujuan, waktu, alat dan bahan, serta kegiatan dalam setiap sesi				√		
	Ketepatan urutan petunjuk dalam setiap sesi			√			
	Kejelasan petunjuk dalam setiap sesi		√				
Kebahasaan	Ketepatan penggunaan tata bahasa		√				
	Kejelasan penyampaian informasi		√				
	Penggunaan bahasa yang tidak menimbulkan penafsiran ganda dan bahasa yang komunikatif		√				Bahasa yang digunakan lebih sederhana lagi untuk petunjuk fasilitatornya, karena ini untuk anak-anak SD. Jadi, banyak diksi yang harus dicocokkan lagi dengan kapasitas peserta.

D. Komentar Umum dan Saran

Untuk desain cover bisa dirapikan lagi. Untuk isian petunjuk lebih disederhanakan lagi bahasa yang akan disampaikan kepada peserta. Pastikan bahasa yang digunakan fasilitator sesuai dengan kapasitas pemahaman peserta. Ada beberapa kata yang perlu diperbaiki tata penulisannya. Selain itu, silahkan ditambahkan penutup di akhir modulnya.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, modul yang berjudul “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar” dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian tanpa revisi (...)
- Layak digunakan untuk penelitian setelah revisi (√)
- Tidak layak digunakan untuk penelitian (...)

Mohon diberikan tanda *checklist* (√) pada kolom titik-titik (...) yang telah tersedia di atas sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

Malang, 14 Juni 2023

Validator

Anggi Citra Alfiroh, S.Psi

NIP.

LEMBAR VALIDASI MODUL

Bahwa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

NIP : 199406162019082001

Profesi : Dosen Psikologi

Telah melakukan *expert judgement* (Uji Ahli) pada modul “*Anger Management* Untuk Anak Usia Sekolah Dasar” dengan judul skripsi “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak Usia Sekolah Dasar” yang dilakukan oleh :

Nama : Alfiyani Qatrunnada Salsabila

NIM : 19410014

Angkatan : 2019

A. Pengantar

- a. Lembar validasi modul ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi mengenai kualitas modul yang sedang dikembangkan dari sisi para ahli psikologi.
- b. Informasi mengenai kelayakan modul ini didasarkan pada empat aspek, yakni aspek fisik/tampilan, aspek pendahuluan, aspek isi, dan aspek kebahasaan.

B. Petunjuk

- a. Jawaban yang diberikan akan berupa skor dengan bobor penilaian sebagai berikut:

1	=	Sangat Kurang
2	=	Kurang Baik/ Kurang Benar/ Kurang Sesuai/ Kurang Jelas *sesuai pernyataan*
3	=	Cukup
4	=	Baik/ Benar/ Sesuai/ Jelas *sesuai pernyataan*
5	=	Sangat Baik/ Sangat Benar/ Sangat Sesuai/ Sangat Jelas *sesuai pernyataan*

- b. Pemberian jawaban pada instrumen penilaian dilakukan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom skor penilaian yang telah disediakan.
- c. Komentar dan saran dapat dituliskan pada kolom yang telah disediakan dibawah.
- d. Kesimpulan dapat diberikan dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada kolom titik-titik (...) yang telah disediakan.

C. Instrumen Penilaian Modul

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Fisik/ Tampilan	Kemenarikan desain sampul (<i>cover</i>)				√		
	Proporsional <i>layout cover/</i> sampul depan (tata letak teks dan gambar)					√	
	Kesesuaian proporsi warna (keseimbangan warna)					√	
	Tampilan gambar (pemilihan gambar)					√	
	Kesesuaian pemilihan jenis huruf (<i>font</i>)					√	
	Sinkronisasi antar ilustrasi grafis, visual, dan verbal					√	
Pendahuluan	Kejelasan latar belakang modul				√		
	Kejelasan tujuan modul				√		
	Kejelasan manfaat modul				√		
	Kejelasan jenis dan desain				√		
	Kejelasan sasaran					√	
	Ketepatan penerapan strategi perlakuan				√		
	Kelengkapan komponen pendahuluan				√		

Isi	Cakupan (keluasan dan kedalaman) isi modul				√		
	Keruntutan isi modul					√	
	Kejelasan deskripsi, tujuan, waktu, alat dan bahan, serta kegiatan dalam setiap sesi					√	
	Ketepatan urutan petunjuk dalam setiap sesi					√	
	Kejelasan petunjuk dalam setiap sesi					√	
Kebahasaan	Ketepatan penggunaan tata bahasa				√		
	Kejelasan penyampaian informasi				√		
	Penggunaan bahasa yang tidak menimbulkan penafsiran ganda dan bahasa yang komunikatif					√	

D. Komentar Umum dan Saran

Secara umum modul yang dibuat sudah bagus dan silahkan digunakan untuk turun lapangan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, modul yang berjudul “Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar” dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian tanpa revisi (√)
- Layak digunakan untuk penelitian setelah revisi (...)
- Tidak layak digunakan untuk penelitian (...)

Mohon diberikan tanda *checklist* (√) pada kolom titik-titik (...) yang telah tersedia di atas sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu.

Malang, 13 Juni 2023

Validator



Novia Solichah, M.Psi., Psikolog

NIP. 199406162019082001

Lampiran 4

Modul Anger Management

MODUL ANGER MANAGEMENT

**Alfiyani Qatrunnada Salsabila
19410014**



Modul Eksperimen

Efektivitas *Anger Management* dalam Menurunkan Tingkat Perilaku Agresif pada Anak Usia Sekolah Dasar

Perilaku agresif menurut Connor (2002) merupakan suatu tindakan fisik yang disengaja yang dapat mengakibatkan kerugian, kerusakan, atau cedera bagi diri sendiri maupun orang lain. Perilaku agresif dapat dipicu oleh adanya perasaan marah dari peristiwa tidak menyenangkan yang dialami individu. Perasaan marah merupakan salah satu faktor predisposisi dari munculnya perilaku agresif (Cornell, Peterson, & Richard, 1999) yang juga dipengaruhi oleh adanya peran faktor internal dalam diri individu yaitu kognitif, afektif, dan aurosal. Individu dengan tingkat kemarahan yang tinggi cenderung akan menggunakan tindakan antisosial dan tindakan agresif baik dnegan penyerangan secara fisik pada orang lain ataupun benda tertentu untuk mengekspresikan rasa marahnya (Lench, 2004).

Berdasarkan hasil metanalisis ditemukan bahwa salah satu tretmen yang efektif dalam menurunkan emosi marah dan perilaku agresif pada anak dari usia 6 – 18 tahun yaitu dengan *Anger Management Training* atau pelatihan pengelolaan marah (McGuire, 2008). pelatihan pengelolaan marah dengan pendekatan *cognitive-behavioral* ini didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku agresif dapat ditimbulkan oleh stimulus pemicu permusuhan yang diikuti oleh adanya rangsangan fisiologis dan respon kognitif yang terdistorsi, sehingga menghasilkan emosi kemarahan (Moghaddam, Mohan, & Sehgal, 2020). Oleh karena itu, pelatihan *anger management* ini memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu terkait dengan cara pengendalian marah yang menyasar kepada tiga aspek yaitu, kognitif, fisiologis, dan perilaku (Feindler & Engel, 2011).

A. Tujuan Eksperimen

Eksperimen ini bertujuan untuk memberikan pemahaman anak yang memiliki perilaku agresif terkait dengan pengelolaan emosi marah yang dilakukan dengan pemberian materi dan keterampilan pada anak untuk dapat mengelola emosi marah sehingga akan dapat menurunkan perilaku agresif pada anak. Dari pemahaman yang diberikan anak diharapkan mampu untuk dapat mengidentifikasi penyebab marah dengan melihat faktor-faktor yang menyebabkannya, reaksi terhadap emosi marah, dan konsekuensi terhadap marah. Sehingga eksperimen ini bertujuan untuk menguji efektifitas dari pemberian *anger management* untuk menurunkan perilaku agresif pada anak.

B. Teori *Anger Management*

a) Definisi *Anger Management*

Anger management menurut Nindita (2022) ialah kemampuan seseorang untuk mengelola emosi marah ketika bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan. Pengelolaan amarah dapat dijadikan sebagai sebuah pelatihan untuk membantu individu dalam mengelola perasaan marahnya, sehingga dapat bereaksi pada situasi yang tidak menyenangkan dengan cara yang efektif. Menurut Feindler dan Emily (2011) pelatihan manajemen kemarahan dengan pendekatan *cognitive behavior* didasarkan pada hipotesis bahwa perilaku agresif ditimbulkan oleh adanya stimulus yang memicu permusuhan diikuti oleh rangsangan fisiologis dan respon kognitif yang terdistorsi yang menghasilkan pengalaman emosional kemarahan. Pelatihan pengendalian marah bertujuan untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memicu reaksi kemarahan dan mengidentifikasi isyarat fisiologis yang menandakan perasaan marah.

Goleman (2002) berpendapat bahwa pengelolaan emosi marah merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi untuk dapat menenangkan kecemasan, mengatur suasana hati dan emosi marah dengan

tujuan untuk dapat menyeimbangkan emosinya. Lebih lanjut Goleman (2002) juga menyatakan bahwa tujuan dari pengelolaan amarah ialah untuk membangun keseimbangan emosi, bukan untuk menekan emosi ke dalam diri, dikarenakan setiap perasaan mempunyai nilai dan makna untuk dirasakan, sehingga dengan pengelolaan emosi marah akan mampu menjaga emosi yang mengganggu tetap dapat dikendalikan untuk kesejahteraan emosi.

b) Teknik *Anger Management*

Dalam pembuatan modul *anger management* ini didasarkan pada teknik-teknik *anger management* yang dikemukakan oleh Feindler dan Emely (2011), yang menjelaskan bahwa intervensi manajemen kemarahan berfokus pada tiga komponen kemarahan yaitu fisiologis, kognitif, dan perilaku yang dirancang untuk membantu individu dalam mengembangkan keterampilan pengendalian diri pada masing-masing komponen tersebut. adapun teknik pengelolaan pada tiap komponen ialah sebagai berikut:

1) Pengelolaan Komponen Fisiologis

Dalam pengelolaan komponen ini, individu diarahkan untuk dapat mengidentifikasi pengalaman kemarahan yang pernah dialaminya dengan memberi label dari berbagai intensitas emosi yang dirasakan dan mengenali tanda-tanda fisiologis dari emosi marah, seperti detak jantung yang meningkat. Individu dilatih keterampilan relaksasi dan perumpamaan untuk meregulasi ketegangan fisiknya ketika dalam kondisi marah.

2) Mengelola Komponen Kognitif

Seseorang yang bertindak agresif cenderung tidak memikirkan konsekuensi yang dihasilkan dari tindakan yang dilakukan. Hal ini karena adanya asumsi, ekspektasi, keyakinan, dan pemikiran yang terdistorsi yang dapat meningkatkan emosi kemarahannya. Sehingga

ketika ada stimulus pemicu yang tidak menyenangkan dianggap sebagai perilaku yang sengaja dilakukan oleh orang lain dan mereka terprovokasi untuk melakukan tindakan agresif.. Oleh karena itu pengelolaan marah yang menasar komponen kognitif menargetkan kekurangan dan distorsi kognitif yang merupakan ciri khas orang yang merespon secara agresif dan impulsive terhadap peristiwa yang dianggap sebagai provokasi yang tidak menyenangkan.

3) Strategi Restrukturisasi Kognitif.

Strategi restrukturisasi kognitif ini digunakan untuk membantu individu mengidentifikasi pola pikir mereka yang terdistorsi dan mendorong mereka untuk mengganti serangkaian instruksi diri yang memungkinkan untuk digunakan sebagai pemecahan masalah yang lebih efektif. Strategi ini membantu dalam mengidentifikasi pikiran irasional dan membantu mengembangkan perspektif non-agresif.

4) Komponen Perilaku

Setelah individu mampu dalam mengelola reaksi fisiologis dan proses kognitif mereka, selanjutnya ialah individu perlu untuk mengembangkan kemampuan untuk merespons situasi tersebut dengan perilaku non-agresif. Oleh karena itu, dalam manajemen kemarahan diberikan pelatihan dalam memecahkan masalah, bersikap asertif, dan belajar berkomunikasi untuk menyelesaikan konflik

C. Jenis Eksperimen

Eksperimen ini menggunakan desain *Single Subject Research* dengan jenis A-B-A. Menurut Tawney dan Gas *single subject research* atau SSR merupakan suatu desain penelitian eksperimen yang dilaksanakan untuk mengetahui efek atau dampak dari suatu perlakuan yang diberikan kepada partisipan secara berulang-ulang. Dengan desain SSR ini, peneliti menggunakan rancangan A-B-A, yaitu A1 merupakan tahapan *baseline* yaitu keadaan sebelum partisipan diberi intervensi, B yaitu tahapan intervensi atau pemberian treatment,

dan A2 yaitu tahapan *baseline* ke-2 yang merupakan kondisi partisipan setelah diberikan intervensi.

D. Sasaran Eksperimen

Pemberian *anger management* diperuntukkan untuk peserta tetirah yang berada di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu yang memiliki tingkat agresivitas yang tinggi berdasarkan asesmen yang telah dilakukan. Eksperimen dilakukan pada kelompok kecil yang terdiri dari empat partisipan. Pada eksperimen

E. Partisipan Eksperimen

Partisipan eksperimen dalam eksperimen ini akan diambil dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan dengan mempertimbangkan dari kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel dalam Fasilitatoran ini ialah:

- 1) Kelas 4, 5, dan/atau 6
- 2) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
- 3) Berperilaku agresif yang ditunjukkan oleh hasil asesmen.

F. Isi Kegiatan

1. Pemberian materi yang terkait dengan pengelolaan emosi marah dan perilaku agresif.
2. Melakukan *ice breaking* untuk memberikan pelatihan yang nyaman dan menyenangkan.
3. Melakukan evaluasi diri untuk mengetahui perubahan yang dialami partisipan.
4. *Review materi* yang telah diberikan dengan melakukan sesi Tanya jawab untuk dapat mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan dan juga untuk menguatkan pemahaman peserta.
5. Latihan atau praktik untuk teknik pengelolaan marah yang diberikan sehingga peserta dapat menerapkannya pada kehidupan sehari-hari.
6. *Sharing* pengalaman emosi marah yang pernah dialami peserta.

G. Waktu Pelaksanaan Eksperimen

Pelaksanaan eksperimen ini direncanakan berlangsung selama 14 hari yang terdiri dari 7 sesi pemberian tretmen.

H. Prosedur Eksperimen

Dalam eksperimen ini pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Teknik observasi dilakukan dengan menggunakan instrument ceklis yang telah dirancang peneliti untuk mengamati perilaku tertentu yang berkaitan dengan perilaku agresif pada partisipan. Pengamatan awal dilakukan sebelum partisipan diberikan tretmen sebagai hasil pretestnya dan setelah pemberian tretmen partisipan akan diamati kembali untuk melihat perubahan yang dialami partisipan dengan instrument yang sama sebagai hasil posttestnya. Akan tetapi pengamatan juga akan tetap dilakukan selama tretmen dilaksanakan untuk melihat pengembangan perubahan partisipan disetiap sesinya.

RUNTUTAN JADWAL KEGIATAN EKSPERIMEN

No.	Hari, tanggal	Materi	Waktu	Kegiatan	Tujuan
1.	Kamis, 15 Juni 2023	Pembukaan	30 Menit	1. Perkenalan 2. Membangun <i>good raport</i> 3. Pemberian <i>Inform consent</i> 4. <i>Sharing</i> pengalaman marah partisipan 5. Memberitahu informasi kegiatan yang	1. Untuk membangun kedekatan (<i>good raport</i>) dengan peserta. 2. Memberikan pemahaman awal terkait dengan <i>anger management</i> .

				akan dilaksanakan	
2.	Sabtu, 17 Juni 2023	Pengenalan tentang emosi marah	30 Menit	5. Pemberian materi (definisi, perubahan fisiologis saat marah, ekspresi marah) 6. <i>Ice breaking</i> 7. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab.	Untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang emosi marah yang dialaminya.
3.	Minggu, 19 Juni 2023	Mengidentifikasi penyebab marah	30 Menit	5. Pemberian materi (faktor-faktor penyebab marah, reaksi terhadap emosi marah, dan konsekuensi terhadap perilaku agresif) 6. <i>Ice breaking</i> 7. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab	Untuk dapat mengidentifikasi penyebab marah, reaksi, dan konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari perilaku agresif.
4.	Senin, 19 Juni 2023	Mengelola Komponen fisiologis	30 Menit	5. Melatih kemampuan pengelolaan marah dengan teknik relaksasi pernafasan. 6. Peka terhadap stimulu atau tanda-tanda fisiologis marah.	Memberikan keterampilan kepada peserta untuk dapat meredakan emosi marahnya dengan teknik relaksasi pernafasan.

				7. Praktik	
5.	Rabu, 21 Juni 2023	Belajar mengubah pola pikir	30 Menit	6. Mengajarkan <i>self instruction</i> 7. <i>Ice breaking</i> 8. Praktik 9. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab	Memberikan keterampilan kepada peserta terkait <i>self instruction</i> dan <i>self reminder</i> untuk membantu dalam mengubah pola pikir peserta.
6.	Sabtu, 24 Juni 2023	Melatih teknik komunikasi dengan baik	30 Menit	6. Mengajarkan pengelolaan emosi marah dengan teknik komunikasi asertif 7. Mengajarkan tiga kata ajaib yaitu tolong, maaf dan terimakasih 8. <i>Ice breaking</i> 9. <i>Review</i> materi dengan melakukan sesi Tanya jawab	Memberikan keterampilan kepada peserta untuk dapat menyampaikan emosi yang dirasakan dengan baik menggunakan teknik komunikasi asertif.
7.	-	<i>Follow up</i>	30 Menit	4. Evaluasi diri terkait dengan perubahan yang dialami partisipan 5. <i>Review</i> materi 6. Penutupan	Melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami peserta setelah pemberian tretmen.

PERTEMUAN PERTAMA

- **Judul Materi : Mari Berkenalan!**
- **Deskripsi**

Pada sesi ini merupakan pembukaan untuk membangun kedekatan dengan partisipan, melakukan perkenalan untuk saling mengenal. Selain itu pada sesi ini juga dapat dilakukan *sharing session* untuk berbagi pengalaman partisipan terkait emosi marah yang pernah dialami. Selain itu juga dilakukan penyampain informasi sebagai pemahaman awal tentang kegiatan yang akan dilaksanakan.
- **Tujuan**

Melakukan perkenalan dengan partisipan untuk membangun kedekatan yang baik dengan partisipan, sehingga dapat terbentuk interaksi yang akrab dan nyaman antara fasilitator dan partisipan. Pemberian informasi awal kepada partisipan akan memberikan gambaran kepada partisipan terkait kegiatan yang akan dilakukan.
- **Indikator Keberhasilan**
 1. Fasilitator dapat membangun kedekatan yang baik dengan partisipan. Terjalinnya interaksi yang aktif antara fasilitator dan partisipan dengan adanya komunikasi dua arah.
 2. Partisipan bersedia untuk menjawab pertanyaan yang diajukan fasilitator.
 3. Partisipan mampu memahami kegiatan yang akan dilaksanakan.
- **Waktu : 30 Menit**
- **Media**
 1. Lembar *checklist* observasi
 2. Bolpoin
 3. *Microfon*
 4. *LCD Proyector*
- **Ice Breaking**

Tepuk Tangan

Pada *ice breaking* ini fasilitator memberikan arahan kepada partisipan yaitu, jika fasilitator mengucapkan selamat pagi: partisipan tepuk tangan satu kali, jika selamat siang dua kali, selamat sore: hening, dan selamat malam: tepuk tangan tiga kali. *Ice breaking* ini akan melatih konsentrasi dan fokus partisipan.

- Petunjuk

1. Fasilitator mengumpulkan partisipan yang telah dipilih untuk mengikuti pelatihan ini yang dibantu oleh *staff* pekerja sosial untuk mengkoordinasikan partisipan dan berdoa sebelum kegiatan dimulai. **“Ayo adik-adik berkumpul dulu ke kelas, isi bangku dibarisan depan yaah. Sebelum itu, mari kita berdoa terlebih dahulu sebelum kegiatan ini dilaksanakan.”**
2. Fasilitator membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, dapat bertanya kabar partisipan hari ini, mengungkapkan rasa terimakasih karena telah bersedia hadir dan mengikuti kegiatan ini dan dapat dilanjutkan dengan perkenalan singkat. **“Assalamu’alaikum adik-adik. Apa kabar hari ini? Waah sepertinya semua semangat yaa hari ini.. Sebelumnya ibu ucapkan terima kasih sudah hadir hari ini. Perkenalkan nama Ibu (sebutkan nama). Sekarang giliran adik-adik nih untuk memperkenalkan diri, boleh?”**



3. Fasilitator dapat bertanya kepada partisipan terkait perasaan partisipan hari ini untuk dapat menggali perasaan yang sedang dialami partisipan saat ini. **“Ibu mau tau nih, bagaimana perasaan adik-adik hari ini?”**

**“ Ada yang lagi sedih hari ini?” , “siapa yang hari ini merasa senang?” ,
“Atau ada yang merasa takut mungkin saat ini?” , “mungkin ada yang
marah hari ini?”**



4. Fasilitator kemudian memberikan pemahaman terkait perasaan-perasaan yang dialami partisipan.

**“Nah, sedih, senang, takut, ataupun marah yang adik-adik rasakan itu disebut dengan emosi atau perasaan. Perasaan ini normal kita rasakan untuk bereksprei saat kita dalam situasi atau kondisi tertentu ”
(Memberikan penjelasan tentang emosi)**



5. Pada sesi ini fasilitator dapat mengajak partisipan untuk menonton video tentang emosi.

“ Disini Ibu punya satu video yang menjelaskan tentang macam-macam perasaan. Kita tonton-tonton sama-sama yaa..”

Setelah menonton video, fasilitator dapat meminta partisipan untuk menceritakan apa yang ada dalam video tersebut.

“ Wah, ternyata perasaan itu bermacam-macam yaa, ada sedih, marah, senang, takut yang dapat kita rasakan dalam berbagai kondisi tertentu. Ada yang bisa menceritakan apa yang dialami Dalam video tersebut?

Partisipan yang berani untuk memberikan tanggapannya dapat diberikan *reinforcement* baik secara verbal dan gerakan. **“ iyaaa, benar sekali. Terimakasih (menyebut nama partisipan) boleh tepuk tangan untuk (menyebut nama). Apa yang dialami oleh ... juga dapat kita alami juga, naah disini adik-adik ada yang pernah mengalami seperti ... tidak?**

6. Fasilitator memberikan validasi terhadap emosi marah yang dialami partisipan dan memberikan pemahaman jika emosi dapat menjadi tidak baik.

“waaah, terimakasih banyak yaa adik (dapat menyebutkan nama partisipan yang berbagi pengalamannya) sudah mau berbagi pengalamannya dengan ibu dan teman-teman disini. Sebenarnya apa yang adik (sebut nama) merupakan hal yang wajar dirasakan, tapi jika perasaan marahnya berlebihan dan sampai menyakiti orang lain, itu baik atau tidak yaa? (memberikan penjelasan)

7. Fasilitator memberikan pemahaman terkait pelatihan *anger management* yang akan dilakukannya dan menjelaskan tujuan dari pelatihan tersebut, serta memastikan partisipan bersedia untuk mengikuti kegiatan ini.

“Adik-adik, selama beberapa hari kedepan kita akan belajar dan bermain bersama-sama nih terkait dengan perasaan marah yang mungkin seringkali kita alami, tapi belum tau nih gimana cara mengontrol agar perasaan marah tersebut tidak berlebihan. Jadi disini kita akan belajar dan bermain bersama tentang perasaan marah, penyebabnya, dampak yang bisa ditimbulkan, dan cara mengatasinya. Untuk itu Ibu mau tau, apakah adik-adik bersedia untuk mengikuti kegiatan ini?”

8. Fasilitator memberikan *ice breaking* sebagai waktu istirahat supaya partisipan tidak bosan dan kembali semangat mengikuti kegiatan.

“Masih semangat? Ada yang mulai bosan yah? Sekarang kita bermain dulu yaa.. Ibu akan memberikan peraturan mainnya seperti ini.. jika ibu mengatakan selamat pagi, adik-adik tepuk tangan satu kali (sambil mempraktekkannya), jika selamat siang tepuk tangan dua kali (di praktekkan), selamat sore hening artinya tidak tepuk tangan, dan selamat malam tepuk tangan tiga kali. Apakah sudah dipahami?”

“kita coba yaa, selamat pagi adik-adik” dan seterusnya.

Fasilitator dapat mengucapkan instruksi secara acak dan semakin cepat.



9. Setelah *ice breaking* selesai, fasilitator dapat menanyakan perasaan partisipan.

“sudah semangat lagi nggak? Ada yang masih ngantuk?”

10. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan menyampaikan kegiatan yang selanjutnya akan dilaksanakan, serta melakukan doa bersama sebelum pulang.

“baik adik-adik, cukup sekian untuk pertemuan hari ini ya, Ibu mengucapkan terima kasih karena adik-adik sudah hadir dan mendengarkan dengan baik. Besok kita akan bertemu kembali untuk belajar dan bermain bersama ya.. Sebelum pulang mari kita berdoa bersama, berdoa dimulai.”

PERTEMUAN KEDUA

- **Judul Materi : Saat Aku Marah**

- **Deskripsi**

Pada sesi 2 dilakukan pemberian materi tentang emosi marah dari pengertian marah, perubahan fisiologis yang dialami saat marah, dan ekspresi marah yang disampaikan dengan kata-kata yang mudah dipahami partisipan. Penjelasan materi juga disampaikan secara atraktif, tidak hanya secara verbal, namun disertai dengan adanya gerakan tubuh yang dapat mencontohkan dari penjelasan yang diberikan. Selain itu, presentasi ini akan dilengkapi dengan penayangan video yang sesuai dengan materi yang disampaikan agar partisipan dapat lebih memahami materinya. Dalam sesi ini juga akan dilakukan tanya jawab dengan partisipan terkait materi yang telah disampaikan untuk memastikan setiap partisipan dapat memahami materi yang telah disampaikan.

- **Tujuan**

1. Untuk meningkatkan pemahaman partisipan terkait emosi marah.
2. Partisipan mengetahui tentang perubahan fisiologis saat marah.
3. Partisipan mengetahui tentang macam-macam ekspresi marah.

- **Indikator Keberhasilan**

1. Partisipan dapat memberikan penjelasan terkait emosi marah.
2. Partisipan menyebutkan perubahan fisiologis yang dialami saat marah.
3. Partisipan dapat menyebutkan tentang ekspresi marah.

- **Waktu : 30 menit**

- **Media**

1. Lembar Checklist observasi
2. Bolpoin
3. *Micropon*
4. Laptop
5. *LCD Proyektor*

6. Kabel Olor

- **Kegiatan**

1. Pemberian materi mengenai emosi marah (terkait dengan definisi, perubahan fisiologis saat marah, dan eksresi marah)
2. *Ice breaking*
3. *Review* materi dengan melakukan sesi Tanya jawab.

- **Ice Breaking**

Tebak Gambar

Pada *Ice Breaking* ini, partisipan akan dibagi menjadi beberapa kelompok dengan dua orang disetiap kelompoknya. Dalam permainannya, salah satu anggota kelompok akan memberikan petunjuk terkait gambar yang diberikan, dan anggota lain bertugas untuk menjawabnya. Setiap jawaban benar akan diberi nilai 1 dan salah diberi nilai 0. Kelompok dengan nilai terbanyak akan diberikan hadiah sebagai apresiasi.

- **Petunjuk**

1. Fasilitator menyiapkan media yang dibutuhkan sebelum sesi dimulai, seperti *micropon*, laptop, kabel olor, dan *LCD Proyektor* untuk menampilkan presentasi materi yang akan diberikan.
2. Fasilitator mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas. Contohnya **“ayo adik-adik masuk ke ruang kelas dan silahkan mengisi bangku yang paling depan yaa, dan sebelum mulai mari kita berdoa bersama.”**
3. Fasilitator membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengungkapkan rasa terimakasih karena kehadiran partisipan pada sesi ini.
“Assalamu’alaikum adik-adik, Ibu ucapkan terimakasih karena hari ini sudah hadir yaa. Hari ini kita akan belajar sambil bermain tentang “saat aku marah”, udah siap untuk belajar bersama hari ini?”



4. Fasilitator melakukan tanya jawab dengan partisipan terkait perasaan masing-masing partisipan hari ini untuk mengetahui dan memahami kondisi partisipan saat ini. Ini akan membangun suasana belajar yang aktif dan nyaman, serta terbentuk hubungan yang hangat antar fasilitator dan partisipan.

“Sebelumnya ibu ingin tau nih, bagaimana perasaan adik-adik saat ini? Eemm.. Ibu ingin tau gimana perasaan (menyebutkan nama) saat ini?”,
“waaah, (menyebutkan nama) sekarang lagi merasa sedih/kesal/marah/Bahagia ya?”, **“Kalau ibu boleh tau (menyebut nama) sedih/kesal/marah/Bahagia karena apa?”**



5. Fasilitator menjelaskan materi tentang emosi marah dari definisi marah dan fasilitator dapat memberikan contoh kasus dan bertanya kepada partisipan terkait apa yang dirasakan ketika dalam situasi tersebut. Kemudian fasilitator dapat memberikan *feedback* terkait jawaban yang diberikan partisipan. Ketika partisipan berani untuk bertanya atau menyampaikan pendapatnya dapat

diberikan penguatan (*reinforcement positif*) berupa pujian baik secara verbal, isyarat, atau keduanya.

“ Marah merupakan salah satu perasaan yang dapat kita rasakan ketika ada suatu peristiwa yang kita rasa tidak menyenangkan atau ketika seseorang melakukan kesalahan yang sangat tidak kita sukai dan itu adalah hal yang normal untuk merasa marah.



6. Fasilitator memberikan penjelasan tentang hal yang dapat menjadi pemicu munculnya perasaan marah.

“ adik-adik, perasaan marah yang kita alami dapat dipicu oleh situasi yang dapat membuat kita marah. Mungkin beberapa hal yang dapat menjadi pemicu yang sering dialami itu seperti, diejek oleh teman dengan kalimat yang tidak kita sukai, barangnya diambil tanpa izin, atau ketika tidak mendapatkan apa yang diinginkan.”

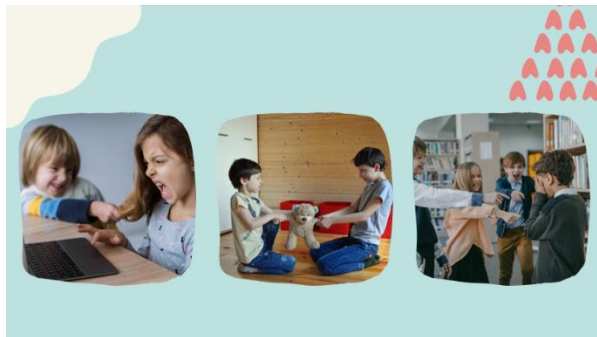
7. Fasilitator dapat melakukan tanya jawab dengan partisipan mengenai perasaannya ketika berada dalam situasi tertentu.

“Nah disini ibu punya tiga gambar, ada yang mau menjelaskan apa yang terjadi dalam gambar tersebut?” (Fasilitator dapat menunjuk salah satu partisipan untuk menjelaskan, jika tidak ada partisipan yang mengajukan diri. Fasilitator dapat memberikan *reinforcement* atas keberanian partisipan untuk menjelaskan gambar tersebut. Hal ini untuk mendorong partisipan yang lain untuk berani berpendapat dan aktif dalam pemberian *treatment*.)

“ Ibu ingin bertanya, bagaimana perasaan (menyebut nama) ketika diganggu oleh adik/kakak saat mengerjakan pr?

“ Ibu ingin bertanya, bagaimana perasaan (menyebut nama) mainannya direbut oleh orang lain?

“ Ibu ingin bertanya, bagaimana perasaan (menyebut nama) ketika diejek oleh teman?



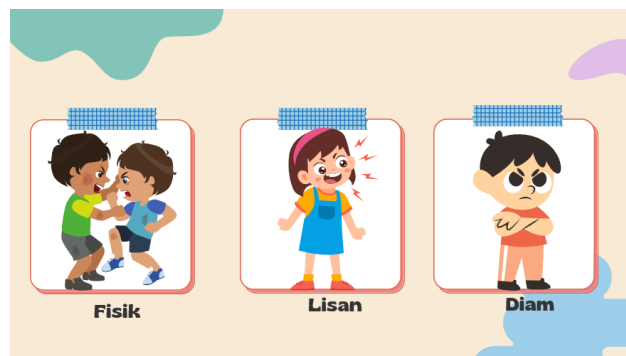
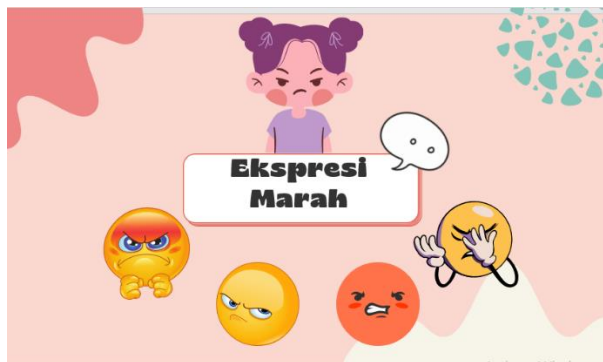
8. Fasilitator memberikan penjelasan terkait reaksi tubuh yang dirasakan saat marah. Pada penjelasan ini dapat disertai dengan memperagakan dari reaksi tubuh yang dialami.

“Nah adik-adik, saat kita marah ternyata tubuh kita juga memberikan reaksi loh. Adik-adik pernah tidak merasa jantungnya berdebar kencang ketika marah? Atau yang ngerasa nafasnya jadi pendek-pendek kayak gini (memeragakan).



9. Fasilitator memberikan penjelasan tentang beberapa ekspresi dari emosi marah yang dilakukan.

“ Pernah nggak adik-adik ketika marah melakukan sesuatu yang akhirnya disesali? Menyesal melakukan perbuatan tersebut. ada yang pernah yaa.. ketika kita marah, terkadang kita kehilangan kesabaran dan kendali atas pikiran dan tubuh kita saat itu. Perasaan marah dapat menguasai kita, sehingga kita mengatakan atau melakukan hal-hal yang biasanya tidak pernah kita lakukan saat sedang tidak marah. Apa yang kita lakukan tersebut merupakan ekspresi dari kemarahan yang kita rasakan. Marah itu adalah hal yang normal yah. Tapi akan berdampak buruk apabila tidak dapat kita kendalikan dengan baik. Beberapa ekspresi kemarahan yang negative itu misalnya, memukul teman, mendorong, berteriak, berkata kasar, atau ada juga yang diam. Ekspresi kemarahan tersebut tentu dapat memberikan dampak buruk kepada diri kita sendiri maupun oranglain disekitar kita. Sehingga kita perlu untuk dapat mengendalikan perasaan marah tersebut.”



10. Setelah pemberian materi diberikan, Fasilitator dapat melakukan *ice breaking* sebagai jeda sebelum melanjutkan kegiatan selanjutnya. Contohnya “**Haloo adik-adik, masih semangat gak niih? Tadi kan sudah diberikan materi yah sama Ibu... gimana kalau sekarang kita bermain dulu nih? Biar makin semangat. Okee!! Jadi disini permainannya yaitu tebak gambar. Sebelumnya, kita bagi dulu ya kelompoknya, masing-masing kelompok ada dua anggota. Nah cara mainnya, disini ibu punya beberapa gambar yang akan ditunjukkan ke salah satu anggota kelompoknya dan anggota yang lain akan menjawab sesuai dengan petunjuk yang diberikan teman kelompoknya. Apakah sudah dipahami?**” (Fasilitator dapat memberikan contoh terlebih dahulu untuk memastikan partisipan memahami permainannya) “**Ibu kasi contoh dulu yaa, Ibu akan memberikan petunjuknya, kalian yang akan menjawabnya yaa..**”





11. Melanjutkan kegiatan *review* materi yaitu dengan Tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Contohnya “ **adik-adik, tadi sudah mendapatkan materi kan ya. Masih ingat materinya tentang apa?**”, “**Ada yang bisa menjelaskan ekspresi marah apa aja yaaa?**”, “**kalau lagi marah, tubuh kita reaksinya seperti apa?**”
12. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan menyampaikan kegiatan yang selanjutnya akan dilaksanakan, serta melakukan doa bersama sebelum pulang.
“baik adik-adik, cukup sekian untuk pertemuan hari ini ya, Ibu mengucapkan terima kasih karena adik-adik sudah hadir dan mendengarkan dengan baik. Besok kita akan bertemu kembali untuk belajar dan bermain bersama ya.. Sebelum pulang mari kita berdoa bersama, berdoa dimulai.”

PERTEMUAN KETIGA

- **Judul Materi : Kenapa Aku Marah?**
- **Deskripsi**

Pada sesi ini partisipan diberikan penjelasan tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan marah, reaksi yang terhadap emosi marah, dan konsekuensi yang dapat ditimbulkan saat emosi marah. Fasilitator memberikan penjelasan secara sederhana yang dapat dipahami oleh partisipan dengan memberikan contoh melalui kasus yang sesuai dengan materi yang diberikan. Pada akhir sesi fasilitator dapat melakukan tanya jawab untuk memastikan partisipan memahami materi yang diberikan.

- **Tujuan**
 1. Partisipan mampu mengidentifikasi penyebab marah yang dialaminya.
 2. Partisipan mampu mengetahui reaksi dari emosi marah yang dialaminya.
 3. Partisipan mampu mengetahui konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari perilaku agresif.
- **Indikator Keberhasilan**
 1. Partisipan dapat memahami dan mampu mengidentifikasi penyebab marah yang dialaminya.
 2. Partisipan mengetahui reaksi dari emosi marah yang dialaminya.
 3. Partisipan mengetahui konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari perilaku agresif.
- **Waktu** : 30 menit
- **Media**
 1. Lembar *checklist* observasi
 2. Bolpoin
 3. *Micropon*
 4. Laptop
 5. *LCD Proyektor*
 6. Kabel olor
- **Ice Breaking**

Mengidentifikasi Emosiku

Pada *ice breaking* ini, partisipan akan diberikan beberapa pernyataan yang dapat dijawab dengan bebas sesuai dengan yang dirasakan partisipan.
- **Petunjuk**
 1. Fasilitator menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan sebelum sesi dimulai, seperti *micropon*, laptop, kabel olor, dan *LCD Proyektor* untuk menampilkan presentasi materi yang akan diberikan.
 2. fasilitator mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas.

“ayo adik-adik masuk ke ruang kelas dan silahkan mengisi bangku yang paling depan yaa, dan sebelum mulai mari kita berdoa bersama.”

3. Fasilitator membuka sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengungkapkan rasa terimakasih atas kehadiran partisipan.

“Assalamu’alaikum adik-adik, bagaimana kabarnya hari ini? Semoga dalam keadaan sehat semua yaa. Ibu ucapkan terimakasih untuk adik-adik yang sudah hadir di pertemuan kita hari ini. Sebelumnya ibu mau tau nih bagaimana perasaan adik-adik hari ini?”



4. Sebelum memulai pemberian materi fasilitator dapat melempar beberapa pertanyaan yang sesuai dengan materi yang akan diberikan untuk membuat suasana belajar dua arah dan peserta menjadi lebih aktif dalam mengikuti pelatihan.

“Boleh tau nggak, adik-adik kalau marah itu karena apa sii?”, “terus kalau marah biasanya pengen ngapain?”, “Dilampiasinnya seperti apa?”



5. Fasilitator memberikan penjelasan tentang penyebab marah, reaksi saat marah, dan konsekuensi yang dapat ditimbulkan saat emosi marah.

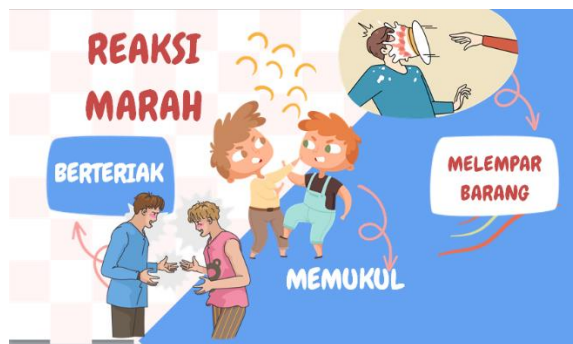
“baik, tadi adik-adik sudah menyebutkan hal-hal yang membuat adik-adik marah yaa.. setiap orang dapat merasa marah terhadap sesuatu yang

berbeda-beda. Ada yang marah karena merasa kecewa atau ditolak, misalnya ketika kita ingin terus melakukan hal yang kita inginkan seperti bermain handphone ataupun menonton TV, tapi orang tua menyuruh kita untuk tidur. Ini membuat kita terkadang merasa kesal dan marah. Ada juga karena kita diejek oleh teman membuat kita tidak terima dengan perkataannya membuat kita ingin balik membalasnya kan..”



6. Fasilitator memberikan penjelasan tentang reaksi emosi marah dengan memberikan *feedback* dari jawaban yang diberikan oleh partisipan.

“ ketika marah, kita biasanya melakukan hal-hal untuk mengekspresikan rasa marah kita, seperti melempar barang, memukul teman atau diri sendiri, ataupun berteriak ini merupakan bentuk reaksi kita terhadap perasaan marah yang kita rasakan. Nah ibu mau tau, reaksi ini menurut adik-adik baik atau tidak ya dilakukan?”



7. Fasilitator memberikan penjelasan tentang konsekuensi dari perilaku negatif yang ditimbulkan dari reaksi marah.

“ benar sekali, reaksi marah yang berlebihan tersebut tentunya tidak baik ya adik-adik baik diri kita sendiri maupun orang lain disekitar kita. Karena bisa mengakibatkan kerugian atau menceleakai orang lain. Seperti misalnya kalau kita melempar barang, barangnya tentu bisa rusak. Ketika kita memukul, menendang atau mencubit orang lain itu bisa membuat menangis dan melukai orang lain. Jadi reaksi yang berlebihan itu tidak baik ya.. lalu bagaimana ya Bu cara kita mengatasi marah..?”



8. Fasilitator memberikan penjelasan tentang hal-hal yang dapat dilakukan untuk meredakan emosi marah yang dirasakan.

“Ketika marah, adik-adik mungkin merasakan jantungnya seperti akan meledak berdegup kencang, wajahnya memerah, dan pernafasan tidak teratur (memberikan contoh melalui gerakan), adik-adik bisa melakukan relaksasi pernafasan seperti ini (memberikan contoh) untuk membuat kita lebih merasa rileks, nah ini akan kita bahas lagi di sesi berikutnya yaa.. selain relaksasi pernafasan, adik-adik juga bisa bercerita ke orang lain tentang apa yang adik-adik rasakan atau apa yang membuat adik-adik marah, selain itu juga adik-adik bisa melakukan hal yang disukai atau hobi, seperti menggambar, bersepeda, atau bermain permainan yang disukai. Ini untuk meredakan marah yang dirasakan.



9. Setelah pemberian materi diberikan, Fasilitator dapat memberikan *ice breaking*. Dalam *ice breaking* ini akan ditampilkan beberapa kalimat yang belum disempurnakan dan partisipan akan diminta untuk menyempurnakan kalimat tersebut. Sebelum memulai permainan, fasilitator dapat memberikan contoh terlebih dahulu untuk memastikan partisipan memahami aturan permainannya. **“Haloo adik-adik, masih semangat gak niih? Tadi kan sudah diberikan materi yah sama Ibu... gimana kalau sekarang kita bermain dulu nih? Disini Ibu punya beberapa kalimat yang belum sempurna, tugas adik-adik menyempurnakan kalimat tersebut sesuai dengan kondisi dan perasaan adik-adik yaa... contohnya seperti ini “ saya merasa tertekan ketikaa...” misalnya ketika tugas yang diberikan guru sulit dan tidak bisa mengerjakannya.. seperti itu. Tidak ada jawaban benar atau salah yaa, tidak diberi nilai 1 atau 0 setiap jawaban adik-adik. Tapi setiap jawaban akan memberikan kita pemahaman bahwa setiap perasaan yang kita rasakan itu ada penyebabnya. Apakah bisa dipahami?, kalau sudah kita mulai yaa...”**



SAYA MERASA MALU KETIKA....

A cartoon illustration of a girl with long black hair and a pink shirt, looking slightly embarrassed with a blushing face. To her left is a large white thought bubble with a smaller one below it.

SAYA MERASA TAKUT OLEH....

A cartoon illustration of a boy with brown hair and a green shirt, looking scared with wide eyes and an open mouth. To his right is a large white thought bubble with a smaller one below it.

SAYA MERASA MARAH KARENA...

A cartoon illustration of a boy with black hair and a blue shirt, looking angry with a furrowed brow and a small frown. To his left is a large white thought bubble with a smaller one below it.

SAYA MERASA TERTEKAN KETIKA...

A cartoon illustration of a boy with curly brown hair and an orange shirt, looking stressed with his eyes closed and a small frown. To his right is a large white thought bubble with a smaller one below it.

SAYA MERASA KESAL KARENA...

A cartoon illustration of a boy with black hair and a green shirt, looking frustrated with his mouth open as if shouting. To his right is a large white thought bubble with a smaller one below it.

HAL-HAL YANG MEMBUAT SAYA JIIK ADALAH...

A cartoon illustration of a girl with curly brown hair and a grey shirt, looking disgusted with her nose wrinkled. To her left is a large white thought bubble with a smaller one below it.

HAL-HAL YANG MEMBUAT SAYA SEDIH ADALAH

A cartoon illustration of a boy with brown hair and a green shirt, looking sad with a downturned mouth. To his right is a large white thought bubble with a smaller one below it.

SAYA MERASA BANGGA SAAT...

A cartoon illustration of a boy with black hair and a blue shirt, looking proud with his eyes closed and a slight smile. To his right is a large white thought bubble with a smaller one below it.

HAL-HAL YANG MEMBUAT SAYA SENANG ADALAH....

A cartoon illustration of a girl with curly brown hair and an orange shirt, looking happy with a wide smile. To her left is a large white thought bubble with a smaller one below it.

HAL-HAL YANG MEMBUAT SAYA MARAH ADALAH...

A cartoon illustration of a girl with brown hair and a yellow shirt with a flower, looking angry with a furrowed brow and a small frown. To her left is a large white thought bubble with a smaller one below it.



10. Melanjutkan kegiatan *review* materi yaitu dengan Tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Fasilitator dapat memberikan pertanyaan kepada partisipan dan mendorong partisipan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan.

“ adik-adik, tadi sudah mendapatkan materi kan ya. Masih ingat materinya tentang apa?”, “Ada yang masih ingat tidak yaa, faktor-faktor yang dapat menyebabkan perasaan marah apa aja?, “Biasanya reaksi yang dikeluarkan ketika dalam kondisi marah seperti apa?, “apa aja yaa dampak yang dapat ditimbulkan ketika emosi marah tidak dapat dikendalikan?”.

11. Fasilitator menutup sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan memberitahu kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya.

“Baik adik-adik, hari ini cukup dulu ya belajar dan bermain kita. Besok akan kita lanjutkan dengan materi yang lebih menarik lagi dan permainan yang lebih seru lagi. Ibu ucapkan terimakasih atas kehadirannya dan assalamu’alaikum.”

PERTEMUAN KEEMPAT

- **Judul Materi : Relaksasi Pernafasan**
- **Deskripsi**

Pada sesi ini diberikan penjelasan dan cara untuk melakukan Teknik relaksasi pernafasan yang dapat digunakan untuk meredakan emosi marah. Dimana salah satu reaksi fisiologis dari emosi marah yakni meningkatnya laju pernafasan, sehingga melakukan Teknik relaksasi pernafasan dapat memberikan efek yang menenangkan secara fisiologis dan dapat berdampak pada psikologis individu. Pemberian materi

disertai dengan praktek langsung bersama partisipan agar partisipan dapat langsung memahami cara melakukan teknik relaksasi pernafasan.

- **Tujuan**

1. Memberikan keterampilan kepada partisipan untuk dapat meredakan emosi marahnya dengan teknik relaksasi pernafasan.
2. Memberikan pemahaman mengenai stimulus atau tanda-tanda emosi marah agar partisipan dapat lebih peka terhadap emosi marah.

- **Indikator Keberhasilan**

1. Partisipan mengetahui dan memahami cara melakukan relaksasi pernafasan.
2. Partisipan dapat menerapkan keterampilan relaksasi pernafasan dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu meredakan emosi marahnya.
3. Partisipan mampu dalam mengidentifikasi stimulus atau tanda-tanda fisiologis dari emosi marah.

- **Waktu** : 30 menit

- **Media**

1. Lembar *checklist* observasi
2. Bolpoin
3. *Micropon*
4. Laptop
5. *LCD Proyektor*
6. Kabel olor

- **Kegiatan**

1. Melatih kemampuan pengelolaan marah dengan teknik relaksasi pernafasan.
2. Peka terhadap stimulus atau tanda-tanda fisiologis marah.
3. Praktik

- **Petunjuk**

1. Fasilitator menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan sebelum sesi dimulai, seperti *micropon*, laptop, kabel olor, dan *LCD Proyektor* untuk menampilkan presentasi materi yang akan diberikan.
2. Fasilitator mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas. Contohnya **“ayo adik-adik masuk ke ruang kelas dan silahkan mengisi bangku yang paling depan yaa, dan sebelum mulai mari kita berdoa bersama.”**
3. Fasilitator membuka kegiatan dengan mengucapkan salam, dapat bertanya kabar partisipan hari ini, mengungkapkan rasa terimakasih karena telah bersedia hadir dan mengikuti kegiatan ini dan dapat dilanjutkan dengan perkenalan singkat.
“Assalamu’alaikum adik-adik. Apa kabar hari ini? Waah sepertinya semua semangat yaa hari ini.. Sebelumnya ibu ucapkan terima kasih sudah hadir hari ini. Hari ini kita akan belajar tentang Teknik relaksasi pernafasan. Sudah siap untuk belajar?”



4. Fasilitator memberikan penjelasan tentang teknik relaksasi pernafasan yang dapat dilakukan untuk meredakan marah. Fasilitator memberikan contoh bagaimana melakukan relaksasi pernafasan yang kemudian partisipan diminta untuk mengikuti apa yang dilakukan oleh fasilitator.
“Sebelumnya Ibu ingin tahu bagaimana perasaan adik-adik hari ini?”
(Fasilitator dapat memberikan pertanyaan pada setiap partisipan untuk mengetahui kondisi partisipan).



Setelah menanyakan perasaan partisipan fasilitator dapat memberikan penjelasan mengenai teknik relaksasi pernafasan.

“Sebelumnya kita sudah belajar ya, bagaimana reaksi tubuh kita saat sedang marah. Ada yang masih ingat apa saja? Iya, salah satunya yaitu laju pernafasan yang meningkat saat kita sedang merasa marah. Oleh karena itu, saat marah kita dapat mengatur pernafasan kita untuk dapat meredakan emosi marah yang kita rasakan yang disebut dengan relaksasi pernafasan. melakukan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengatur emosi negatif yang kita rasakan, seperti marah, sedih, atau cemas. Kita kita mampu mengendalikan emosi marah yang dirasakan, maka kita akan dapat mengontrol munculnya perilaku agresif dalam menyikapi masalah yang kita hadapi.”



Fasilitator memandu partisipan untuk melakukan Teknik relaksasi pernafasan.

“Cara melakukan relaksasi pernafasan ini yaitu dengan mengambil nafas dalam melalui hidung selamat empat hitungan, lalu dihembuskan melalui

mulut selama enam hitungan (sambil dipraktekkan). Apa bisa kita lakukan sama-sama? Ambil nafas melalui hidung, 1,2,3,4



lalu hembuskan perlahan melalui mulut 1,2,3,4,5,6. Kita ulangi lagi ya (memberikan instruksi lagi). Nah relaksasi pernafasan ini dapat dilakukan berulang kali sampai adik-adik merasa lebih tenang dan emosi marahnya mereda.”



5. Fasilitator bertanya tentang perasaan partisipan setelah melakukan relaksasi pernafasan untuk mengetahui apa yang dirasakan partisipan.

“Waaah.. bagaimana perasaan adik-adik setelah Latihan pernafasan ini? Apakah adik-adik merasakan perbedaan pada tubuhnya?”



6. Setelah pemberian materi diberikan, fasilitator meminta partisipan untuk mempraktikkan kembali relaksasi pernafasan yang sudah diajarkan. Partisipan yang berani untuk maju dapat diberikan *reinforcement positive*.

“ Baik, tadi kita sudah belajar teknik relaksasi pernafasan yaa.. sekarang ada yang mau maju mempraktikkannya tidak?” (Jika tidak ada yang mengajukan diri, fasilitator dapat menunjuk salah satu partisipan)

“ Semuanya pasti akan kebagian untuk mempraktikkannya yaa,, coba yang pertama (menyebutkan nama partisipan) .” “ waaah, terimakasih (menyebut nama), kasih tepuk tangan dulu buat (menyebut nama). Ayook sekarang siapa yang mau maju duluan?”

7. Melanjutkan kegiatan *review* materi yaitu dengan Tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Contohnya **“ adik-adik, tadi sudah mendapatkan materi kan ya. Masih ingat materinya tentang apa?”**, **“Ada yang mau mempraktikkan cara relaksasi pernafasan yang tadi diajarkan?”**

Fasilitator dapat memberikan penguatan positif pada partisipan yang berani untuk mempraktikkan cara relaksasi pernafasan dengan memberikan pujian baik secara verbal maupun isyarat ataupun keduanya.

8. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan menyampaikan kegiatan yang selanjutnya akan dilaksanakan, serta melakukan doa bersama sebelum pulang.

“baik adik-adik, cukup sekian untuk pertemuan hari ini ya, Ibu mengucapkan terima kasih karena adik-adik sudah hadir dan mendengarkan dengan baik. Besok kita akan bertemu kembali untuk belajar dan bermain bersama ya.. Sebelum pulang mari kita berdoa bersama, berdoa dimulai.”

PERTEMUAN KELIMA

- **Judul Kegiatan : *Self Instruction***
- **Deskripsi**

Pada sesi ini, fasilitator memberikan penjelasan terkait *self instruction* dan memberikan beberapa cara untuk menenangkan pikirannya ketika marah.
- **Tujuan**

Memberikan keterampilan kepada peserta terkait *self instruction* untuk membantu partisipan dalam mengubah pola pikirnya.
- **Indikator Keberhasilan**

Peserta diharapkan mampu dalam menerapkan keterampilan *self instruction* untuk membantu mengelola emosi marahnya.
- **Waktu :30 menit**
- **Bahan**
 1. Lembar *checklist* observasi
 2. Bolpoin
 3. *Micropon*
 4. Laptop
 5. *LCD Proyektor*
 6. Kabel olor
- ***Ice Breaking***

Mengenal Emosiku dan Emosimu

Dalam permainan ini, setiap orang akan diberikan papan emoji yang mengekspresikan emosi seperti senang, marah, terkejut, sedih, dan takut. Permainan

ini, akan membantu partisipan untuk mengenal emosi yang dirasakan ketika dalam suatu situasi tertentu, serta dapat membantu partisipan untuk peka dan menumbuhkan sikap empati terhadap emosi orang lain.

Cara bermainnya:

- 1) Setiap peserta akan mendapatkan giliran untuk mengekspresikan emosinya dalam suatu situasi yang diberikan instruktur.
- 2) Peserta yang mendapat suatu situasi tersebut dapat menyatakan emosi yang dirasakannya dengan papan emoji yang diberikan tanpa memberitahu peserta lain.
- 3) Lalu, instruktur akan meminta peserta lain untuk menebak emosi yang dirasakan oleh peserta yang mendapatkan situasi tersebut.
- 4) Peserta lain yang menjawab sama dengan peserta yang mendapatkan situasi tersebut, akan mendapatkan 1 poin.
- 5) Diakhir permainan, peserta yang mendapatkan poin terbanyak akan mendapatkan *reward*.



- **Petunjuk**

1. Fasilitator menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan sebelum sesi dimulai, seperti *micropon*, laptop, kabel olor, dan *LCD Proyektor* untuk menampilkan presentasi materi yang akan diberikan.
2. Fasilitator mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas. Contohnya **“ayo adik-adik masuk ke ruang kelas dan silahkan mengisi bangku yang paling depan yaa, dan sebelum mulai mari kita berdoa bersama.”**

3. Membuka sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengungkapkan rasa terima kasih atas kehadiran partisipan.

“Assalamualaikum adik-adik, bagaimana kabarnya hari ini? Semoga semuanya sehat selalu yaaa.. Ibu ucapkan terima kasih atas kehadiran adik-adik hari ini. Semoga apa yang kita pelajari hari ini bermanfaat yaa. Hari ini kita akan belajar tentang self instruction..”



4. Sebelum masuk pada materi yang akan disampaikan, seperti biasa fasilitator bertanya kepada partisipan tentang perasaannya hari ini. Fasilitator dapat memberikan pertanyaan tersebut pada setiap anak untuk mengetahui perasaan setiap anak.

“Oh iyaa, sebelum masuk ke materi, Ibu mau tau nih bagaimana perasaannya hari ini? Apakah ada yang lagi sedih? Senang? Atau lagi marah mungkin? (menyebutkan nama partisipan) bagaimana perasaannya hari ini?”

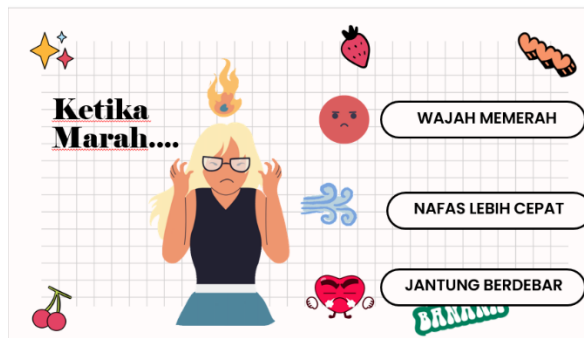


5. Fasilitator menjelaskan tentang *self instruction* kepada partisipan.

“ *Self instruction* dalam bahasa Indonesia itu dapat diartikan sebagai kontrol diri. Kontrol diri itu seperti apa sih Bu? Kontrol diri itu, bagaimana kita bisa mengendalikan diri kita sendiri, dari pikiran kita, emosi kita, dan juga perilaku kita.



“Sebelumnya pernah dijelaskan yaah, kalau marah itu respon tubuh kita seperti apa siih.. ada yang ingat?”. “jantungnya berdebar lebih kencang, nafas jadi pendek, dan wajah memerah (dapat memberikan contoh melalui gerakan). Ini adalah efek dari rasa marah yang dirasakan oleh tubuh kita.”



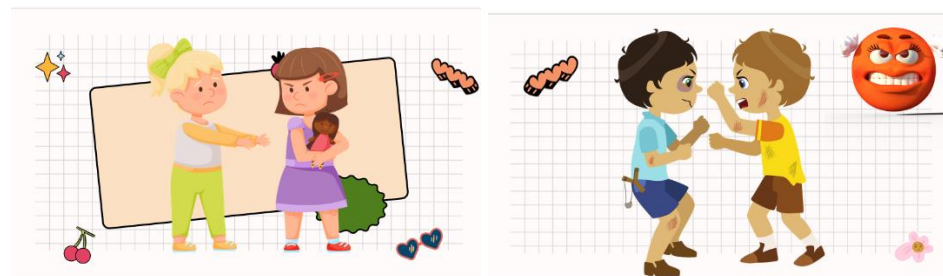
“Nah, selain itu pikiran kita juga dapat berpengaruh loh saat kita merasa marah. Kita dapat berpikir negatif yang mempengaruhi perilaku kita. Seperti misalnya berpikir untuk membalas perbuatan orang yang menyakiti kita, “*saya tidak akan biarkan mereka lolos gitu aja, saya akan membalas perbuatannya atau saya akan memukulnya.*” Terkadang juga kita dapat mengeluarkan kata-kata kasar yang menyakiti hati orang lain, dan berpikir untuk menyakiti orang lain.”



“Oleh karena itu kemarahan ini dapat membuat kita melakukan tindakan yang buruk, seperti menjelekkkan orang lain yang dapat membuat orang lain sedih dan sakit hati dengan ucapan kita.”



“Kemarahan yang memuncak membuat kita diluar kendali dan melampiaskannya dengan melempar barang atau langsung membalas perbuatan orang lain yang akhirnya membuat kita berkelahi. Menurut adik-adik perbuatan tersebut wajar atau tidak yaa?



“ iya, benar sekali. Perbuatan tersebut tentunya tidak wajar karena dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Ketika kita tidak bisa

mengendalikan pikiran dan perilaku kita saat marah dapat membuat kita dalam masalah dan berdampak pada rusaknya hubungan kita dengan orang lain.”



6. Fasilitator menjelaskan tentang beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meredakan rasa marah yang dialami dengan menenangkan pikiran dan merilekskan tubuh, sehingga rasa marah dapat dikendalikan.

“lalu bagaimana yaa cara kita untuk dapat mengendalikan rasa marah tersebut. dipertemuan sebelumnya Ibu sudah memberikan salah satu caranya yaa,, ada yang masih ingat? (Fasilitator dapat meminta salah satu partisipan untuk mempratikkannya). “ Apakah (menyebut nama partisipan) mau mempraktikkan relaksasi pernafasan yang sudah kita pelajari kemarin?”

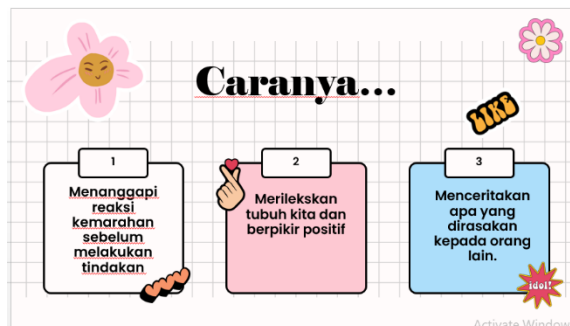
Fasilitator memberikan *reinforcement positive* kepada partisipan tersebut secara verbal, isyarat maupun keduanya.



“Nah selain dengan relaksasi pernafasan tersebut, kita juga dapat melakukan beberapa cara untuk meredakan amarah dengan menenangkan

pikiran kita yaitu seperti; *satu*, menanggapi reaksi kemarahan, sebelum melakukan tindakan. Menanggapi reaksi marah ini dengan kita menyadari tanda-tanda dari emosi marah, misalnya seperti tanda secara fisik yang kita rasakan itu ada apa aja ya? Iyaa, jantung berdebar kencang, nafas pendek, mengepalkan tangan, kalau udah tau, kita akan bisa sadar “*oh saya lagi marah*”. Nah ketika kita peka, kita bisa memikirkan cara untuk mengendalikan perasaan marah tersebut..”

Kedua, merilekskan tubuh kita dan berpikir positif. Merilekskan tubuh itu bisa dengan relaksasi pernafasan, berhitung dari angka 1 sampai 10 dan seterusnya, jalan-jalan, atau melakukan hal yang kita sukai. *Ketiga*, kita dapat menceritakan apa yang kita rasakan kepada orang lain yang kita rasa akan peduli dengan apa yang kita alami, sehingga dapat membantu kita untuk lebih tenang dan dapat mencari solusi dari masalah yang dihadapi.”



7. Fasilitator memberikan beberapa contoh dari *self instruction* yang dapat dilakukan oleh partisipan. Fasilitator dapat membacakan kalimatnya terlebih dahulu, setelah itu meminta partisipan mengucapkan kalimat tersebut. Selain itu, fasilitator juga dapat memberikan kesempatan kepada partisipan untuk memberikan pendapat terkait kalimat lain yang dapat digunakan untuk *self instruction*.

“ Nah, adik-adik disini ada beberapa contoh dari *self instruction* yang dapat diterapkan. Ketika lagi marah, pikiran kita kan terkadang kacau yaa.. nah

bagaimana kalau kita merubah pikiran negatif tersebut menjadi positif seperti ini.

“ Kalau saya melawannya pasti akan bertengkar”

“Mereka akan Lelah sendiri, kalau saya mendingkannya terus”

“Kalau saya memberitahunya untuk berhenti mengganggu, mungkin mereka akan mengerti.”



- Setelah pemberian materi diberikan, Fasilitator akan mengambil alih untuk melakukan *ice breaking* sebagai jeda sebelum melanjutkan kegiatan selanjutnya. Contohnya **“Haloo adik-adik, masih semangat gak niiah? Tadi kan sudah diberikan materi yah sama Ibu... gimana kalau sekarang kita bermain dulu nih? Biar makin semangat. Okee!! Jadi disini Ibu punya permainan yaitu mengenal emosiku dan emosimu. Sebelumnya ibu akan membagikan papan emoji ini dulu yaa, disini ada emoji senang, marah, takut, terkejut, dan sedih (Fasilitator menunjukkan papan emoji dan memberitahu ekspresi dari emoji tersebut). Jadi permainannya disini misalnya ibu kasi situasinya ke si A, nanti si A bisa kasi tau ibu apa yang dirasakan tapi teman-teman yang lain tidak boleh tau, karena tugasnya teman-teman, menebak emosi yang dirasakan oleh A. Nah, nanti buat teman-teman yang jawabannya sama kayak A, akan dapat satu poin. Orang yang dapat poin paling banyak akan dapat hadiah.. sampai sini ada yang ingin ditanyakan? Sudah paham? Baik, ibu kasi contoh dulu ya..**



“ Contohnya disini, yang aku rasakan ketika mendapatkan nilai rendah pada ujian disekolah. Ibu sudah memilih emosi yang ibu rasakan. Sekarang silahkan adik-adik menebak, kira-kira emosi yang ibu rasakan apa yaa.. sudah? Jawabannya yang ibu rasakan yaitu sedih (menunjukkan papan emoji sedih) waah,, bener semua ya.. jadi sudah paham ya permainannya.. bisa kita mulai yaa, sebelumnya kita hompimpa dulu nih, untuk menentukan gilirannya yaa..”





9. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan menyampaikan kegiatan yang selanjutnya akan dilaksanakan, serta melakukan doa bersama sebelum pulang.

“baik adik-adik, cukup sekian untuk pertemuan hari ini ya, Ibu mengucapkan terima kasih karena adik-adik sudah hadir dan mendengarkan dengan baik. Besok kita akan bertemu kembali untuk belajar dan bermain bersama ya.. Sebelum pulang mari kita berdoa bersama, berdoa dimulai.”

PERTEMUAN KEENAM

- **Judul Materi : Tiga kata ajaib**

- **Deskripsi**

Pada sesi ini, fasilitator memberikan materi tentang komunikasi asertif dan tiga kata ajaib, serta contoh penggunaan dalam kehidupan sehari-hari. Penjelasan materi ini juga dilengkapi dengan penayangan video yang sesuai dengan materi yang diberikan agar partisipan lebih mudah memahami materi tersebut. Video yang ditayangkan yaitu tentang penggunaan komunikasi asertif dan tiga kata ajaib. Pada akhir sesi akan dilakukan *review* materi dengan metode tanya jawab kepada partisipan untuk memastikan setiap partisipan memahami materi yang telah diberikan.

- **Tujuan**

Memberikan keterampilan kepada peserta untuk dapat menyampaikan emosi yang dirasakannya dengan baik menggunakan teknik komunikasi asertif.

- **Indikator Keberhasilan**

1. Peserta dapat menerapkan tiga kalimat ajaib yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Peserta dapat memahami penggunaan dari tiga kata ajaib tersebut sesuai dengan kondisi dan situasinya.

- **Waktu : 30 menit**

- **Media**

1. Lembar *checklist* observasi
2. Bolpoin
3. *Micropoin*

4. Laptop
5. *LCD Proyektor*
6. Kabel olor

- ***Ice Breaking***

Lagu Tiga Kata Ajaib

Kalau ingin dibantu bilang apa? Tolong.. 2x

Kalau ingin dibantu, apa yang kau katakan kalau ingin dibantu bilang apa? Tolong..

Kalau kau buat salah bilang apa? Maaf.. 2x

Kalau kau buat salah dan temanmu jadi sedih, kalau kau buat salah bilang apa? Maaf..

Kalau dapat hadiah bilang apa? Terima kasih.. 2x

Kalau dapat hadiah apa yang kau ucapkan, kalau dapat hadiah bilang apa? Terimakasih..

- **Petunjuk**

1. Fasilitator menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan sebelum sesi dimulai, seperti *micropon*, laptop, kabel olor, dan *LCD Proyektor* untuk menampilkan presentasi materi yang akan diberikan.
2. Fasilitator mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas. Contohnya **“ayo adik-adik masuk ke ruang kelas dan silahkan mengisi bangku yang paling depan yaa, dan sebelum mulai mari kita berdoa bersama.”**
3. Membuka sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengungkapkan rasa terima kasih atas kehadiran partisipan.
“Assalamualaikum adik-adik, bagaimana kabarnya hari ini? Semoga semuanya sehat selalu yaaa.. Ibu ucapkan terima kasih atas kehadiran adik-adik hari ini. Semoga apa yang kita pelajari hari ini bermanfaat yaa..
4. Fasilitator membuka sesi belajar.
“Hari ini kita akan belajar tentang komunikasi asertif dan tiga kata ajaib. kata ajaibnya bukan belajar mantra-mantra ya adik-adik hehe.”



5. Fasilitator menjelaskan tentang komunikasi asertif dan memberikan contoh penggunaan komunikasi asertif dalam kehidupan sehari-hari yang sesuai kebutuhan partisipan.

“Adik-adik sudah siap untuk belajar? Siapkan alat tulisnya, ambil posisi duduk yang nyaman. Dengarkan dan mari bersenang-senang bersama yaa..”



“ Dipertemuan ini kita masuk pada materi komunikasi asertif. Komunikasi itu interaksi kita dengan orang lain, atau gampangnya ketika kita berbicara atau mengobrol dengan orang lain itu namanya komunikasi. Lalu asertif itu apa sih? Komunikasi asertif itu kemampuan kita untuk menyampaikan apa yang kita inginkan, yang kita pikirkan, ataupun yang kita rasakan tentang sesuatu hal tanpa menyinggung orang lain. Misalnya nih, ketika mainan adik-adik direbut paksa oleh temannya, gimana perasaannya? Ada yang marah, kesal, sedih. Kalau marah terus kitab alas dengan memukul, boleh tidak? Tidak boleh yaa.. terus apa harus didiamkan saja? Tentu juga gak baik buat kita ya adik-adik. Nah caranya adik-adik dapat menegur temannya dengan Bahasa yang sopan tanpa menyinggung perasaan temannya, seperti “*kamu boleh pinjam mainan saya, tapi izin dulu yaa..*”

agar orang lain juga tahu kalau meminjam barang yang bukan miliknya harus meminta izin kepada orang yang punya.



“Nah disini ada contoh lain juga (membacakan contohnya)”



6. Fasilitator memberikan penjelasan tentang tiga kata ajaib yang dapat digunakan dalam berkomunikasi dengan orang lain. Dalam penjelasan ini fasilitator juga menayangkan video yang sesuai dengan materi yang disampaikan agar partisipan dapat mudah memahami materi dan penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari.

“ Nah, adik-adik selanjutnya kita akan belajar tentang tiga kata ajaib. kata ajaib disini bukan simsalabim abracadabra yaah, tapi kata tolong, maaf dan terima kasih. Disebut tiga kata ini ajaib karena memberikan efek yang positif pada orang lain, dapat mengubah lawan menjadi kawan, benci menjadi cinta, atau menyulap amarah menjadi kasih sayang. Sebelum masuk ke materi, kita tonton video ini bersama dulu yaa..”



7. Setelah penayangan video fasilitator dapat bertanya kepada partisipan terkait pembelajaran yang dapat diambil dari video tersebut. Fasilitator dapat memberikan penguatan kepada partisipan yang berani untuk memberikan pendapatnya.

“Baik, dari video tadi apa sih pelajaran yang dapat diambil? Atau apa yang adik-adik tangkap dari video tersebut. Ada yang mau menjelaskan?” (Jika partisipan tidak ada yang mengajukan diri, fasilitator dapat menyebutkan nama partisipan satu-satu)

“ Ibu ingin bertanya ke (menyebut nama), apa yang (menyebut nama) tangkap dari video tersebut?” (Partisipan memberikan jawaban)

8. Fasilitator memberikan tanggapan tentang jawaban partisipan dan isi dari video yang sudah ditayangkan. Kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai tiga kata ajaib.

“ Yaaps, benar sekali apa yang dikatakan (menyebutkan nama partisipan yang memberikan tanggapan), bahwa dalam video tersebut memperlihatkan tentang penggunaan tiga kata ajaib dalam kehidupan

sehari-hari. tiga kata ajaib tersebut ada kata maaf yang diucapkan ketika kita berbuat salah atau menyakiti orang lain, mengucapkan maaf saat kita berbuat salah bukan berarti kita lemah atau kalah ya adik-adik, tapi itu dapat menunjukkan rasa tanggung jawab kita terhadap apa yang kita lakukan dan kita dapat belajar menghargai orang lain. Misalnya nih, ada orang berbuat salah sama kita, apa yang di rasakan? Kesal kah? Marah? Atau sedih? Iyaa kita bisa merasa marah, kesal, atau sedih, begitupun yang orang lain rasakan ketika kita berbuat salah ke mereka. Jadi jangan gengsi ya buat meminta maaf kalau kita salah.”



“Nah disini ada contoh percakapan, kakak dan adik. Adik gak sengaja merobek buku kakak dan dia merasa bersalah lalu meminta maaf kepada kakak (membacakan dialognya).” (Fasilitator juga dapat meminta partisipan untuk membacakan dialognya dengan berpasangan, sekaligus mempraktikkan penggunaan kata ini).



“lalu kata tolong yang digunakan ketika kita mau meminta bantuan kepada orang lain saat merasa kesulitan. Disini ada contoh penggunaannya (membacakan dialognya).



“dan kata terima kasih untuk mengungkapkan rasa syukur atas apa yang kita peroleh. Kata terima kasih dapat diucapkan ketika kita misalnya misalnya diberi hadiah, diberi bantuan, ataupun saat kita diberi pujian oleh orang lain yang dapat memberikan rasa senang atau nyaman dalam kehidupan kita?”

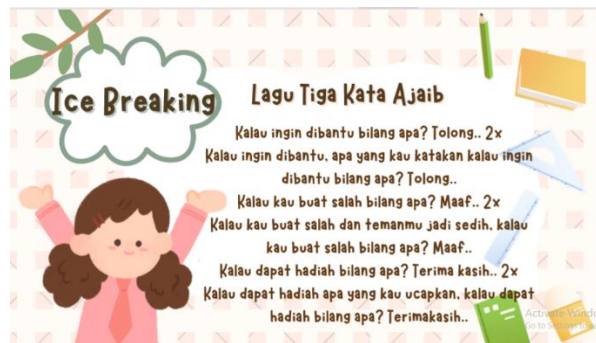


“ Disini ada beberapa contoh penggunaan kata terima kasih dalam beberapa situasi. Misalnya saat kita diberi pujian oleh orang lain, Maasyaa

Allah ganteng/cantik sekali (dapat menyebut partisipan)... dapat dijawab dengan (memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menjawab). Iya benar, dijawab terima kasih. Lalu saat diberi bantuan ketika kita kesulitan mengerjakan pr misalnya (membacakan dialognya)” (Fasilitator juga dapat meminta partisipan untuk membacakan dialognya dengan berpasangan, sekaligus mempraktikkan penggunaan kata ini).



- Setelah pemberian materi diberikan, Fasilitator melakukan *ice breaking* sebagai jeda sebelum melanjutkan kegiatan selanjutnya. Contohnya **“Haloo adik-adik, masih semangat gak niih? Tadi kan sudah diberikan materi yah. Nah Ibu punya lagu nih tentang tiga kata ajaib. cob akita nyanyi kan sama-sama ya. Sebelumnya ibu akan memberikan contoh lalu diikuti yaa.”**



- Melanjutkan kegiatan *review* materi yaitu dengan Tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Contohnya **“adik-adik, tadi sudah mendapatkan materi kan ya. Masih ingat materinya tentang apa?”**, **“ketika kita mau minta bantuan kepada orang lain, kata apa yaa yang digunakan?”**, **“lalu, ketika misalnya kita berbuat salah kepada orang lain, apa yang seharusnya kita**

lakukan?”, “misalnya nih, ada orang lain yang memberi kita hadiah atau ketika kita ditolong oleh orang lain, apa yaa yang harus kita katakan?”

11. Fasilitator menutup kegiatan dengan mengucapkan terimakasih dan menyampaikan kegiatan yang selanjutnya akan dilaksanakan, serta melakukan doa bersama sebelum pulang.

“baik adik-adik, cukup sekian untuk pertemuan hari ini ya, Ibu mengucapkan terima kasih karena adik-adik sudah hadir dan mendengarkan dengan baik. Besok kita akan bertemu kembali untuk belajar dan bermain bersama ya.. Sebelum pulang mari kita berdoa bersama, berdoa dimulai.”

PERTEMUAN KETUJUH

- **Tujuan**

Melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami peserta setelah pemberian tretmen.

- **Indikator Keberhasilan**

1. Peserta memahami materi yang telah diberikan terkait dengan emosi marah dan cara mengelola emosi marah.
2. Peserta mampu dalam mempraktikkan keterampilan yang telah diberikan untuk mengelola emosi marahnya dalam kehidupan sehari-hari.

- **Waktu** :30 menit

- **Bahan**

1. Lembar *checklist* observasi
2. Micropon
3. bolpoin

- **Kegiatan**

1. Evaluasi diri terkait dengan perubahan yang dialami partisipan.
2. *Review* materi yang telah diberikan.
3. Penutupan.

- **Petunjuk**

1. Fasilitator mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas. Contohnya **“ayo adik-adik masuk ke ruang kelas dan silahkan mengisi bangku yang paling depan yaa, dan sebelum mulai mari kita berdoa bersama.”**
2. Membuka sesi pertemuan dengan mengucapkan salam dan mengungkapkan rasa terima kasih atas kehadiran partisipan.
“Assalamualaikum adik-adik, bagaimana kabarnya hari ini? Semoga semuanya sehat selalu yaaa.. Ibu ucapkan terima kasih atas kehadiran adik-adik hari ini. Semoga apa yang kita pelajari hari ini bermanfaat yaa. Bagaimana kabar adik-adik hari ini?”
3. Fasilitator melakukan evaluasi diri terkait dengan perubahan partisipan dengan melakukan Tanya jawab kepada partisipan. Sehingga dalam hal ini partisipan melakukan *self assessment* kepada dirinya sendiri dengan bercerita terkait perubahan yang dialami partisipan selama pelatihan dilakukan. contohnya **“baik adik-adik, hari ini pertemuan terakhir kita nih, Ibu mau tau, bagaimana perasaan adik-adik sekarang?”**, **“apakah masih ada yang suka memukul temannya atau mengejek temannya?”**
4. Melanjutkan kegiatan *review* materi yaitu dengan Tanya jawab seputar materi yang telah diberikan. Contohnya **“ baik, selama 2 minggu kemarin adik-adik sudah mendapatkan materi kan yaa... apa masih ada yang ingat tentang materi apa aja yang sudah diberikan?”**
“coba ibu mau Tanya, tanda-tanda emosi marah secara fisik apa yaa?”
“ Ada yang bisa mempraktikkan cara relaksasi pernafasan yang sudah diajarkan?”
“ Kalau marah, apa aja ya yang bisa kita lakukan untuk meredakan marah?”

5. Fasilitator memberikan *reinforcement positive* kepada partisipan yang menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan dan memberikan kalimat penutup untuk mengakhiri sesi.

“ Waaah.. terimakasih banyak yaa adik-adikk, tepuk tangan untuk semuanyaaa.. semuanya hebat dan pintar-pintaar yaa.. semoga apa yang telah kita pelajari bisa diterapkan sehari-hari yaa,, baik selama di UPT PPSPA Batu maupun nanti kalau sudah balik ke rumah atau daerah masing-masing yaa.. Ibu ucapkan terima kasih bagi adik-adik yang sudah mau belajar dan bermain bersama Ibu selama dua minggu ini. Sudah mau belajar untuk menjadi anak yang lebih baik, kalian semua adalah anak yang baik dan hebat. Tepuk tangan sekali untuk semuanyaa...”

6. Menutup kegiatan pelatihan.

Lampiran 5

Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI *Baseline* (A1 dan A2)

Nama :

Kelas :

Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul				
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar				
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar				
11.	Berteriak				
12.	Mengejek				
13.	Membantah				

14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
	Rata-Rata				
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif partisipan secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku				
		Nama Partisipan				
1.	Memukul					
2.	Menendang					
3.	Menjambak					
4.	Mencubit					
5.	Mendorong					
6.	Melempar					
7.	Menghina					
8.	Mencaci					
9.	Mengancam					
10.	Berkata Kasar					

11.	Berteriak					
12.	Mengejek					
13.	Membantah					
14.	Merusak barang orang lain					
15.	Menyebarkan fitnah					
	Total					
	Rata					
	Persentase					

Lampiran 6

Lembar Hasil Observasi

Observasi fase *baseline* (A1) sebelum pemberian intervensi

LEMBAR OBSERVASI
Sebelum Perlakuan
Baseline (A1)

Nama : S

Kelas : S

Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul				
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar				
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar				
11.	Berteriak				
12.	Mengejek				
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0.53	0.3	0.53	
Persentase					1.4 %
<i>Total</i>		8	5	8	21

LEMBAR OBSERVASI
 Sebelum Perlakuan
 Baseline (A1)

Nama : R

Kelas : 4

Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul				
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar)	
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar				
11.	Berteriak				
12.	Mengejek				
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0,3	0,3	0,53	
Persentase					1,2%
Total		5	5	8	= 18

LEMBAR OBSERVASI
(Sebelum Perlakuan)
Baseline - A1

Nama : A
Kelas : 5
Hari, Tanggal :
Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul		1	11	
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong			1	
6.	Melempar		1		
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar	1		11	
11.	Berteriak				
12.	Mengejek			1	
13.	Membantah	11	11		
14.	Merusak barang orang lain			1	
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0,2	0,24	0,53	
Persentase					1%
Total		3	4	8	= 15

LEMBAR OBSERVASI

Sebelum Pelaksanaan
Baselwa (A1)

Nama : MR

Kelas : 5

Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Banu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1	Memukul				
2	Menendang				
3	Menjambak				
4	Mencubit				
5	Mendorong				
6	Melempar				
7	Menghina				
8	Mencaci				
9	Mengancam				
10	Berkata Kasar				
11	Berteriak				
12	Mengejek				
13	Membantah				
14	Merusak barang orang lain				
15	Menyebarkan fitnah				
	Rata-Rata				
	Persentase				

TOTAL 5 7 7 = 19

Observasi fase intervensi (B)

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI (sesi satu)

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif subjek secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku			
		Nama Partisipan			
		S	R	A	MR
1.	Memukul	1	11		11
2.	Menendang			1	1
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong	1	1		11
6.	Melempar		1		
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam			1	
10.	Berkata Kasar	11		1	1
11.	Berteriak	1	1		
12.	Mengejek	1	11	1	
13.	Membantah		1	11	
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
	Total	6	8	5	6
	Rata - Rata	0.4	0.53	0.33	0.4
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI

Sesi Dua

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif subjek secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku			
		Nama Partisipan			
		S	R	A	MR
1.	Memukul	1	11		11
2.	Menendang		1		
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar	1			
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar	11		11	1
11.	Berteriak				
12.	Mengejek		1	1	1
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain			1	
15.	Menyebarkan fitnah				
	Total	4	4	4	4
	Rata	0,26	0,26	0,26	0,26
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI

Sesi 3

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif subjek secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku			
		Nama Partisipan			
		S	R	A	MR
1.	Memukul	I	III		
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				I
5.	Mendorong				II
6.	Melempar				
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar	I		I	
11.	Berteriak	II			I
12.	Mengejek			II	
13.	Membantah	I			
14.	Merusak barang orang lain			I	
15.	Menyebarkan fitnah				
	Total	5	3	4	4
	Rata	0,23	0,2	0,26	0,26
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI
Sesi Empat

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif subjek secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku			
		Nama Partisipan			
		S	R	A	MR
1	Memukul				
2	Menendang				
3	Menjambak				
4	Mencubit				
5	Mendorong				
6	Melempar				
7	Menghina				
8	Mencaci				
9	Mengancam				
10	Berkata Kasar				
11	Berteriak				
12	Mengejek				
13	Membantah				
14	Merusak barang orang lain				
15	Menyebarkan fitnah				
	Total	5	4	4	2
	Rata	0,3	0,26	0,26	0,13
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI

Sesi Lima

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif subjek secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku			
		Nama Partisipan			
		S	R	A	MR
1.	Memukul				
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar				
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar				
11.	Berteriak				
12.	Mengejek				
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
	Total	3	4	3	3
	Rata	0,2	0,26	0,2	0,2
	Persentase				

LEMBAR OBSERVASI INTERVENSI
Sesi Enam

Hari, Tanggal :

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu
- Observasi ini dilakukan setelah sesi pemberian *treatment* diberikan untuk melihat perubahan perilaku agresif subjek secara berkala.

No.	Aspek yang diamati	Intensitas Perilaku			
		Nama Partisipan			
		S	R	A	MR
1.	Memukul		11		1
2.	Menendang				
3.	Menjambak	1			
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar	1	1	1	
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar			1	
11.	Berteriak	1			11
12.	Mengejek		1		
13.	Membantah			1	
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
	Total	3	4	3	3
	Rata	0,2	0,24	0,2	0,25
	Persentase				

Observasi fase *baseline* (A2) Setelah pemberian intervensi

LEMBAR OBSERVASI
Posta Perlakuan
Baseline (A2)

Nama : S

Kelas : 5

Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul				
2.	Menendang				
3.	Menjambak	1			
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar		1		
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar		1	1	
11.	Berteriak	1		1	
12.	Mengejek				
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0,13	0,13	0,13	
Persentase					0,4%
<i>Total</i>		2	2	2	6

LEMBAR OBSERVASI
(Pasca Perlakuan)
Basdine - A2

Nama : R
Kelas : 9
Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul	11			
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar		1		
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar				
11.	Berteriak				
12.	Mengejek			1	
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0,16	0,33	0,33	
Persentase					0,27 %
Total		2	1	1	4

LEMBAR OBSERVASI

Pasca Perlakuan
Baseline (A2)

Nama : A

Kelas : S

Hari, Tanggal : Jum'at, 9 Juni 2023 - Minggu, 11 Juni 2023

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul	1	1		
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong				
6.	Melempar				
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam				
10.	Berkata Kasar			1	
11.	Berteriak				
12.	Mengejek				
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0,06	0,06	0,06	
Persentase					0,2%

Tatal 1 1 1 = 3

LEMBAR OBSERVASI

Pasca Perlakuan
Baseline (A2)

Nama : MR

Kelas : 5

Hari, Tanggal :

Petunjuk

- Lembar observasi ini digunakan untuk mengamati perilaku agresif anak dalam kegiatan sehari-hari di UPT Perlindungan dan Pelayanan Sosial Petirahan Anak Batu

No.	Aspek yang diamati	Intensitas			
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Total
1.	Memukul	1			
2.	Menendang				
3.	Menjambak				
4.	Mencubit				
5.	Mendorong	11	1		
6.	Melempar			1	
7.	Menghina				
8.	Mencaci				
9.	Mengancam		1	1	
10.	Berkata Kasar				
11.	Berteriak	1			
12.	Mengejek				
13.	Membantah				
14.	Merusak barang orang lain				
15.	Menyebarkan fitnah				
Rata-Rata		0,24	0,13	0,13	
Persentase					0,53%
Total		4	2	2	= 8

Lampiran 7

Hasil Wawancara

Partisipan S			
No.	Pertanyaan	Jawaban	Interpretasi
1.	Bagaimana hubungan kamu dengan saudaramu?	Kalau sama adik baik, tapi sama kakak nggak akur.	Komunikasi dengan saudara dapat menyebabkan munculnya perilaku agresif.
2.	Apakah kamu sering bermain atau berinteraksi dengan saudaramu?	Saya sering bermain bersama adik, kalau sama kakak jarang lebih sering berantemnya.	Menjelaskan adanya hubungan komunikasi yang tidak baik dengan salah satu saudaranya.
3.	Bagaimana perasaan kamu ketika bermain dengan saudaramu?	Senang.	
4.	Apakah kalian pernah bertengkar?	Sering berantem sama kakak, karena nggak akur, kalau salah dikit dimarahin. Pernah juga sampai dipukul.	Hubungan subjek dengan saudaranya tidak baik, merupakan faktor eksternal dari munculnya rasa marah dan perilaku agresif subjek.

5.	Apa yang kamu lakukan ketika bertengkar?	Kalau berantem, biasanya dilawan balik sih, tapi kalau lagi capek di diamin aja soalnya kalau dilawan juga dimarahin lagi.	Koping stress
6.	Bagaimana perasaan kamu ketika bertengkar dengan saudaramu?	Marah, kesel, sedih juga	
7.	Apa yang dilakukan orang tua kamu ketika kamu bertengkar dengan saudaramu?	Kalau dilihat orang tua, biasanya dua-duanya disuruh diem.	
8.	Apakah kamu pernah bertengkar dengan teman-teman disekitarmu?	Pernah, biasanya karena sering diejek jadi aku marah. Kalau sekali aku biarin, tapi kalau kedua kalinya aku marah-marah, teriak, sampai ngeluarin kata kasar kadang.	
9.	Bagaimana reaksi orang disekitarmu ketika kamu sedang marah dan melakukan tindakan agresif?	Biasanya dimarahin, dikasi tau jangan marah-marah.	
10.	Sebelumnya, apakah kamu pernah melihat atau menonton tayangan yang	Pernah, liat disinetron-sinetron. Ada genk motor saling pukul-pukulan, kadanga ada juga yang	

	melakukan tindakan kekerasan?	berantem sambil teriak-teriak, jambak rambut gitu.	
11.	Apakah kamu sering berperilaku memukul orang lain, mengancam orang lain, bertengkar, atau mengejek orang lain?	Hehehe,, kalau mukul jarang. Paling suka jailin temen sih.. kalau marah suka terik-teriak, ngeluarin kata kasar juga karena udah marah banget.	
12.	Hal apa yang biasanya sering memicu kamu untuk melakukan tindakan tersebut?	Marah. Karena ada yang bikin kesel.. terus kalau diejek temen, salah paham juga. Kemarin kan ada setrikahan yang gak dicopot, terus habis itu kamarnya berantakan, terus tak suruh beresin, terus juga kemarin sandalku dibuang jadi aku marah-marah.	
13.	Apakah kamu mengetahui konsekuensi dari perilaku yang kamu lakukan?	Bisa dimarahin balik.	
14.	Apakah kamu menyesali perbuatan yang kamu lakukan?	Nggak nyesal, jarang.	

15.	Apakah ada orang yang menegur atau menasehati kamu ketika kamu bertindak agresif?	Teman, orang tua, guru juga..	
16.	Hal apa yang biasanya membuat kamu senang?	Melakukan hobi yang aku suka, kayak menggambar, renang, nonton TV, sama main HP	
17.	Apakah ada perlakuan orang tua yang kamu sukai dan membuat kamu merasa senang?	Biasanya orang tua kalau capek suka marah-marah, kayak ngomongnya keras. Perlakuan orang tua yang disuka itu kalau aku minta sesuatu diturutin	

Partisipan A

No.	Pertanyaan	Jawaban	
1.	Bagaimana hubungan kamu dengan saudaramu?	Biasa aja.	
2.	Apakah kamu sering bermain atau berinteraksi dengan saudaramu?	Jarang, nggak akrab.	
3.	Bagaimana perasaan kamu ketika bermain dengan saudaramu?	Aku jarang main sama adek, lebih sering main keluar sama temen.	
4.	Apakah kalian pernah bertengkar?	Jarang, tapi aku suka dijailin sama adek. Terus	

		aku nggak suka, jadi aku marah.	
5.	Apa yang kamu lakukan ketika bertengkar?	Mukul, marah-marah biasanya gitu.	
6.	Bagaimana perasaan kamu ketika bertengkar dengan saudaramu?	Kesal, karena aku nggak suka dijailin.	
7.	Apa yang dilakukan orang tua kamu ketika kamu bertengkar dengan saudaramu?	Kadang di marahin supaya nggak berantem sama adeknya.	
8.	Apakah kamu pernah bertengkar dengan teman-teman disekitarmu?	Pernah, waktu itu akubaru baikan sama F, terus ada temen datang bawa kater mau kater kita bertiga, terus kita kroyok kak sampe nangis.	
9.	Bagaimana reaksi orang disekitarmu ketika kamu sedang marah dan melakukan tindakan agresif?	Dinasehatin, dibilangin gak boleh berantem sama orang lain.	
10.	Sebelumnya, apakah kamu pernah melihat atau menonton tayangan yang melakukan tindakan kekerasan?	Pernah, nonton <i>smackdown</i> . Tinju-tinju an gitu.	

11.	Apakah kamu sering berperilaku memukul orang lain, mengancam orang lain, bertengkar, atau mengejek orang lain?	Jarang, tapi pernah berantem sama temen. Aku ngejekin temen waktu berantem.	
12.	Hal apa yang biasanya sering memicu kamu melakukan tindakan tersebut?	Suka diejek temen. Terus aku marah.	
13.	Apakah kamu mengetahui konsekuensi dari perilaku yang kamu lakukan?	Nggak tau	
14.	Apakah kamu menyesali perbuatan yang kamu lakukan?	Iyaa, biasanya langsung istigfar kalau habis ngomor kotor.	
15.	Apakah ada orang yang menegur atau menasehati kamu ketika kamu bertindak agresif?	Biasanya orang tua.	
16..	Hal apa yang biasanya membuat kamu senang?	Main sama temen, main game.	
17.	Apakah ada perlakuan orang tua yang kamu sukai dan membuat kamu merasa senang?	Kalau lagi bercanda sama orang tua.	

Partisipan MR			
No.	Pertanyaan	Jawaban	Intervensi
1.	Bagaimana hubungan kamu dengan saudaramu?	Nggak akrab sama sekali, nggak pernah diajak bicara sama kakak.	
2.	Apakah kamu sering bermain atau berinteraksi dengan saudaramu?	Nggak pernah kalau main, seringnya berantem.	
3.	Bagaimana perasaan kamu ketika bermain dengan saudaramu?	Nggak tau, karena nggak pernah main-main sama kakak.	
4.	Apakah kalian pernah bertengkar?	Sering	
5.	Apa yang kamu lakukan ketika bertengkar?	Waktu bertengkar sama kakak yaa saling ngomong kotor, saling pukul juga.	
6.	Bagaimana perasaan kamu ketika bertengkar dengan saudaramu?	Senang, malah seru. Soalnya saya kalau gabut suka ngejailin kakak, terus dia marah, habis itu kita berantem. Saya nggak merasa menyesal atau sedih sih.	
7.	Apa yang dilakukan orang tua kamu ketika kamu bertengkar dengan saudaramu?	Di diemin aja sih sampai akhirnya nggak berantem lagi. Karena mungkin udah biasa ngeliat kita berantem juga.	

8.	Apakah kamu pernah bertengkar dengan teman-teman disekitarmu?	Pernah, tawuran sama teman.	
9.	Bagaimana reaksi orang disekitarmu ketika kamu sedang marah dan melakukan tindakan agresif?	Di marahin, jadi omongan warga akhirnya sekolah tau.	
10.	Sebelumnya, apakah kamu pernah melihat atau menonton tayangan yang melakukan tindakan kekerasan?	Pernah, melihat di handphone nonton orang yang lagi tawuran, saling tonjok gitu. Suka liat dari grup chat juga, biasanya ada yang kirim, terus saya tonton.	
11.	Apakah kamu sering berperilaku memukul orang lain, mengancam orang lain, bertengkar, atau mengejek orang lain?	Kalau mukul orang lain dengan sengaja jarang, tapi kalau ada yang mukul duluan langsung saya balas, karena gregetan. Saya suka ikut tawuran kak beberapa kali, karena menurut saya itu keren sih kak.	
12.	Hal apa yang biasanya sering memicu kamu melakukan tindakan tersebut.	Saya merasa keren kak. Kalau tawuran karena saya merasa penasaran dan gabut juga kadang. Selain	

		itu, karena ada yang bikin kesal atau marah, jadi saya balas.	
13.	Apakah kamu mengetahui konsekuensi dari perilaku yang kamu lakukan?	Saya nggak mikirin konsekuensinya kak waktu ngelakuin hal itu. Tapi setelah kejadian, apalagi waktu tawuran saya kadang suka luka-luka, biru, berdarah.	
14.	Apakah kamu menyesali perbuatan yang kamu lakukan?	Belum sih.	
15.	Apakah ada orang yang menegur atau menasehati kamu ketika kamu bertindak agresif?	Kalau sama ibu cuman dibilangin jangan diulangin lagi, tapi tetap diulangin lagi siih..	
16.	Hal apa yang biasanya membuat kamu senang?	Main game.	
17.	Apakah ada perlakuan orang tua yang kamu sukai dan membuat kamu merasa senang?	Banyaak, dikasi hadiah saat ulang tahun.	

Inisial Partisipan : R

Inisial Partisipan : R			
No.	Pertanyaan	Jawaban	

1.	Bagaimana hubungan kamu dengan saudaramu?	Baik.	
2.	Apakah kamu sering bermain atau berinteraksi dengan saudaramu?	Sering, biasanya main petak umpet.	
3.	Bagaimana perasaan kamu ketika bermain dengan saudaramu?	Senang, karena bisa main sama kakak	
4.	Apakah kalian pernah bertengkar?	Pernah, biasanya karena sering dijailin kakak, jadi aku marah.	
5.	Apa yang kamu lakukan ketika bertengkar?	Yaaa.. diam.	
6.	Bagaimana perasaan kamu ketika bertengkar dengan saudaramu?	Kesel, marah.	
7.	Apa yang dilakukan orang tua kamu ketika kamu bertengkar dengan saudaramu?	Dimarahin dua-duanya.	
8.	Apakah kamu pernah bertengkar dengan teman-teman disekitarmu?	Pernah, kalau dijailin langsung aku balas.	
9.	Bagaimana reaksi orang disekitarmu ketika kamu sedang marah dan melakukan tindakan agresif?	Yaa.. dimarahin.	

10.	Sebelumnya, apakah kamu pernah melihat atau menonton tayangan yang melakukan tindakan kekerasan?	Nggak pernah.	
11.	Apakah kamu sering berperilaku memukul orang lain, mengancam orang lain, bertengkar, atau mengejek orang lain?	Kalau nggak diganggu, ya nggak. Tapi kalau diganggu yaa baru dibalas.	
12.	Hal apa yang biasanya sering memicu kamu untuk melakukan tindakan tersebut?	Biasanya karena dijailin, diolok-olok orang tua, terus marah.	
13.	Apakah kamu mengetahui konsekuensi dari perilaku yang kamu lakukan?	Bisa buat orang lain nangis	
14.	Apakah kamu menyesali perbuatan yang kamu lakukan?	Pernah dan biasanya ya diam aja, nggak minta maaf	
15.	Apakah ada orang yang menegur atau menasehati kamu ketika kamu bertindak agresif?	Ada. Kadang temen, orang tua, guru juga.	
16.	Hal apa yang biasanya membuat kamu senang?	Bisa berkumpul dengan keluarga.	
17.	Apakah ada perlakuan orang tua yang kamu sukai	Rajin beribadah, suka bercanda.	

	dan membuat kamu merasa senang?		
--	---------------------------------	--	--

Staff Pekerja Sosial		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Bagaimana pendapat ibu tentang permasalahan peserta tetirah bulan ini?	Permasalahannya dibulan ini bermacam-macam ya kak, ada bandel agresif, pemalu juga banyak khususnya anak perempuan, terutama yang berkaitan dengan mistis-mistis itu yang merusak <i>mindsetnya</i> anak-anak. Jadi dari rumah sudah dibekali hal-hal seperti itu, sampai disini awal juga kejadian seperti itu, waktu awal kedatangan anak-anak disini itu kan banyak yang jadi dan sebagainya. Karena waktu disekolahan itu juga anak-anak suka jadi, jadi disekolahnya itu tidak dapat murid karena sering kesurupan masal. Jadi <i>mindset-mindset</i> anak-anak itu
2.	Berapa banyak anak yang memiliki perilaku agresif?	Lumayan banyak dan perilaku agresifnya juga macem-macem, ada yang sukaukul temannya, pernah ikut tawuran sebelumnya, kata kasar, kurang sopan, suka membantah, dll.
3.	Program atau langkah apa yang biasanya dilakukan untuk	Untuk anak-anak yang bandel agresif itu kita berikan penanaman norma, reward dan punishment, kemudian pemberian tugas dan

	menangani perilaku agresif pada anak?	tanggung jawab, Latihan kedisiplinan dan kemandirian.
4.	Sebelumnya apakah ibu pernah mendengar atau membaca <i>treatment anger management</i> ?	Belum pernah.
4.	Bagaimana tanggapan Ibu terkait <i>treatment anger management</i> yang diberikan kepada anak yang memiliki perilaku agresif?	Menurut saya itu <i>treatment</i> yang bagus untuk memperkenalkan kepada anak terkait dengan emosi yang dirasakan, sehingga ini akan membantu anak untuk dapat mengekspresikan emosinya dengan tepat, terlebih emosi marah itu sendiri dan menurut saya ini juga bagus untuk diterapkan disini, pelan-pelan akan kita terapkan untuk Angkatan selanjutnya. Jadi anak-anak tetirah setelah disini memiliki pemahaman dan tau cara untuk mengekspresikan rasa marahnya.

Orang Tua S		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Ibu/Bapak sering melihat interaksi antara kakak dan adik?	Sering main sama adeknya, cuman dia suka ngejailin adeknya.
2.	Bagaimana interaksi kakak dan adik?	Kalau sama kakaknya dia nggak akur, kakaknya suka menggertak-gertak yaa adeknya juga gitu, yaa nggak akur gitu lah, suka berantem.
3.	Apakah kakak dan adik pernah bertengkar?	Pernah, dia lebih sering bertengkar sama kakaknya karena gak akur. Kalau sama adeknya lebih sering dijailin adeknya.

4.	Hal apa yang membuat mereka bertengkar?	Biasanya karena dia suka ngejailin adeknya, terus adeknya nangis kakaknya marahin dia.
5.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat kakak dan adik bertengkar?	Yaa, biasanya saya teriak-teriak biar mereka berhenti berantem.
6.	Siapa yang biasanya memulai pertengkaran?	Ganti-gantian, kadang ya kakaknya kadang juga adeknya yang duluan. Tapi sama kakaknya emang gak terlalu akrab.
7.	Menurut Ibu/Bapak, apa yang menyebabkan anak bersikap seperti itu?	Emosinya masih kurang stabil, dia nggak bisa ngendaliin emosinya terbawa suasana. Yaa.. nggak mau kalah juga sama kakaknya kalau lagi berantem.
9.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat melihat anak berperilaku agresif?	Saya nggak suka, karena itu kan perbuatan yang tidak baik bisa merugikan orang lain juga. Jadi saya ya nasehatin dia.

Orang Tua Alvino		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Ibu/Bapak sering melihat interaksi antara kakak dan adik?	Jarang ada interaksi antar kakak dan adek.
2.	Bagaimana interaksi kakak dan adik?	Alvino kalau sama adeknya itu cuek, kayak musuh
3.	Apakah kakak dan adik pernah bertengkar?	Jarang, karena adek kakak jarang komunikasi. Kakaknya suka main di luar.
4.	Hal apa yang membuat mereka bertengkar?	Karena adeknya suka ngejailin kakaknya dan kakanya gak terima dijailin jadi marah sama adeknya, biasanya gitu.
5.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat kakak dan adik bertengkar?	Yaa.. kadang marah, kadang dicuekin juga.

6.	Siapa yang biasanya memulai pertengkaran?	Kakaknya kan cuek ya, lebih senang main sendiri kakaknya dan adeknya senang ngejailin cari perhatian kakanya. Jadi adeknya yang sering ganggu duluan. Kalau udah saling becanda-becandaan gitu, berhenti adeknya yang nangis.
7.	Menurut Ibu/Bapak, apa yang menyebabkan anak bersikap seperti itu?	Dia itu kan anaknya mudah bergaul ya, kalau sama orang baru dia cepet bergaulnya. Cuman dia belum bisa bedain mana yang baik sama buruk. Jadi suka ngikut-ngikut aja gitu sama temennya. Jadi dia lebih suka ikut-ikutan tanpa tau konsekuensi dari apa yang dia lakuin itu mba.
9.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat melihat anak berperilaku agresif?	Pasti saya nasehatin mba, saya bilang kalau itu nggak baik, ngerugiin orang lain.

Orang Tua R		
No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apakah Ibu/Bapak sering melihat interaksi antara kakak dan adik?	Sering.
2.	Bagaimana interaksi kakak dan adik?	Dia suka jail sama kakaknya, suka berantem juga.
3.	Apakah kakak dan adik pernah bertengkar?	Sering,
4.	Hal apa yang membuat mereka bertengkar?	Dijailin adeknya.

5.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat kakak dan adik bertengkar?	Kadang diem, tapi kadang kalau lagi capek ikut emosi juga.
6.	Siapa yang biasanya memulai pertengkaran?	Adeknya yang suka jailin kakaknya, terus kakaknya gak terima ya marah.
7.	Menurut Ibu/Bapak, apa yang menyebabkan anak bersikap seperti itu?	Dia anaknya suka main game, mungkin itu salah satu yang menyebabkan dia suka marah-marah sih Mba.
8.	Bagaimana Ibu/Bapak melihat perilaku agresif pada anak?	Saya nggak suka sih liatnya, apalagi kalau udah berantem sama kakaknya. Bikin pusing.
9.	Bagaimana sikap Ibu/Bapak saat melihat anak berperilaku agresif?	Biasanya saya marahin, nasehatin juga, suruh biar nggak berantem.

Lampiran 7

Dokumentasi

Sesi 1 (Perkenalan)



Sesi 2 (Saat Aku Marah)



Sesi 3 (Kenapa Aku Marah?)



Sesi 4 (Relaksasi Pernafasan)



Sesi 5 (Self Instruction)



Sesi 6 (Komunikasi Asertif dan Tiga Kata Ajaib)

