

KEEFEKTIFAN PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA MARAH BAGI REMAJA

Esa Nur Wahyuni

Abstract

The study aims to test the effectiveness of *Cognitive Behavior Modification* (CBM) to improving the anger management skill among adolescents. Graphically, the result of the study shows skill improvement among the adolescents in terms of identification and recognition of anger components such as anger triggering situation, anger emotions, thought, physical reaction, and behavior. Moreover, from qualitative analysis, the result shows the skill improvement in transforming internal dialogue that leads to the reduction of anger intensity among adolescents.

Kata Kunci: *Cognitive Behaviour Modification*, keterampilan mengelola marah, remaja.

Studi ini dilatarbelakangi oleh fenomena semakin meningkatnya emosi marah pada remaja. Cara remaja (siswa) dalam meluapkan emosi marahnya dengan mengamuk dari waktu ke waktu cenderung meningkat. Menurut laporan akhir tahun Komisi Nasional Perlindungan Anak (KomNas PA), sepanjang tahun 2011 telah terjadi peningkatan kasus tawuran antar remaja akibat ketidakmampuan menahan marah dibanding tahun sebelumnya. Sepanjang tahun 2011, KomNas PA mencatat ditemukan 339 kasus tawuran. Kasus tawuran antar pelajar meningkat jika dibanding 128 kasus yang terjadi pada tahun 2010. KomNas PA mencatat, dari 339 kasus kekerasan antar sesama pelajar SMP dan SMA ditemukan 82 diantaranya meninggal dunia, selebihnya luka berat dan ringan, (komnaspa.wordpress.com/.../catatan-akhir-tahun-2011).

Dari hasil analisis KomNas PA, mengapa remaja melakukan tawuran antar sesama ditemukan bahwa remaja sebagai pelajar memiliki karakteristik seperti kurang sosialisasi dengan lingkungan sekitar dan tidak bertanggung jawab secara sosial. Umumnya mereka terganggu dalam mengelola emosi marah, sangat reaktif, tidak berfungsinya hati nurani, dan tidak mampu mengontrol diri. Faktor lainnya adalah kurangnya pemahaman terhadap nilai-nilai spriritual, prilaku baik, demokrasi, menghargai pluralisme dan toleransi, serta perbedaan pendapat dan Hak Asasi Manusia, (komnaspa.wordpress.com/.../catatan-akhir-tahun-2011).

Penelitian ini tentang bagaimana mengelola emosi marah yang dialami oleh remaja. Emosi marah dipilih karena beberapa alasan. *Pertama*, kekurangmampuan remaja dalam mengelola marah. Banyak remaja tidak tahu tentang cara meredam emosi marah yang dirasakannya. *Kedua*, emosi marah sangat terkait dengan lingkungan sosial. Cara melampiaskan emosi marah tidak hanya berdampak pada diri sendiri tetapi juga kepada orang lain. *Ketiga*, perhatian sekolah yang kurang dalam menangani pengembangan kecerdasan emosi remaja khususnya marah. Pada hakekatnya, emosi marah bukan merupakan keturunan atau pembawaan sejak lahir, tetapi lebih dipengaruhi oleh konstruk sosial. Oleh karena itu, emosi marah dapat dipelajari dan dikembangkan sehingga marah tidak selalu berkonotasi negatif tetapi dapat diarahkan ke hal-hal positif.

Ketidakkampuan remaja dalam mengatasi perasaan marah secara proposional dapat menyebabkan remaja menyakiti tubuh mereka sendiri atau orang lain, mengalami gangguan dalam membina hubungan persahabatan, rasa harga diri (*self esteem*) yang rendah, serta problem kesehatan (Deffenbacher, 1992; Spelberg, 1988). Biasanya remaja yang marah dengan intensitas sangat tinggi akan mengalami gangguan internal dan disstres, dan secara signifikan mempengaruhi kesehatan fisik, kesejahteraan sosial, kesuksesan pendidikan serta pekerjaan (Deffenbacher, 1996).

Dalam menghadapi perasaan marah yang dialaminya, sebagian remaja cenderung mengekspresikannya lewat tindakan bersifat disfungsi, memberontak, melawan semua otorita, mengintimidasi orang lain, atau cara-cara lain yang justru dapat melukai dirinya dan orang lain. Bahkan, jika marah itu menjadi semakin intens, maka remaja bisa menarik diri dari diri dan lingkungannya dengan menggunakan obat-obatan terlarang dan ketergantungan pada alkohol (Gardner, 1996).

Kondisi remaja yang rentan mengalami kegalauan emosi yang terwujud dalam berbagai rasa marah, jika tidak diimbangi dengan keterampilan mengelola marah, mengakibatkan kerugian baik bagi remaja sendiri maupun orang tua dan masyarakat, serta bangsa. Alasan inilah yang memicu kebutuhan untuk melatih keterampilan mengelola marah bagi remaja dengan strategi mengelola marah yang mudah dipelajari, dipahami dan diterapkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Bertolak dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini secara umum adalah “apakah *Cognitif Behavior Modification* dapat

meningkatkan keterampilan mengelola marah pada remaja?” Sedangkan secara khusus rumusan masalah penelitian ini adalah, (1) apakah pendekatan CBM dapat meningkatkan keterampilan memahami marah pada remaja, (2) apakah pendekatan CBM dapat meningkatkan keterampilan mengubah pikiran memicu marah atau pikiran negatif) dengan pikiran positif (memulai dialog internal baru) sehingga dapat menurunkan intensitas marah pada remaja ?

Sesuai dengan rumusan masalah yang ingin dijawab dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pendekatan CBM untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah pada remaja, dan secara khusus penelitian ini ingin menguji efektifitas pendekatan CBM untuk (1) meningkatkan keterampilan memahami marah, (2) meningkatkan keterampilan memulai mengubah pikiran pemicu marah dengan pikiran positif (dialog internal baru) sehingga dapat menurunkan marah.

Berkaitan dengan peningkatan keterampilan siswa dalam mengendalikan marah, penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan pelatihan mengelola marah dalam meningkatkan kemampuan mengelola marah pada siswa madrasah tsanawiyah. Dan secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan pelatihan mengelola marah dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk 1) memahami marah , 2) mengelola marah.

Banyak penelitian-penelitian yang mengkaji dan menguji teori-teori tentang marah dengan berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan dalam penelitian-penelitian berkaitan marah adalah pendekatan behavior kognitif.

Dari kajian hasil penelitian tentang pendekatan behavior kognitif untuk mengelola marah, ada beberapa hal yang secara konseptual dapat dijadikan pijakan untuk melakukan penelitian berkaitan mengelola marah. Review terhadap hasil studi oleh Lupton menunjukkan bahwa emosi marah adalah pengalaman psikologis yang sangat berkaitan dengan proses biologis. Keterkaitan antara aspek biologis dan psikologis inilah yang memunculkan perbedaan pada beberapa psikolog tentang hakekat marah. Williams James dan Carl Lange menyatakan bahwa emosi (termasuk marah) merupakan reaksi tubuh sebagai respon terhadap situasi atau peristiwa yang terjadi dalam lingkungan. Keduanya menyatakan bahwa pengalaman-pengalaman emosi pada manusia merupakan hasil dari perubahan fisiologis yang menghasilkan sensasi spesifik. Sensasi-sensasi ini diinterpretasikan sebagai berbagai macam pengalaman emosi.

Menurut teori ini, perbedaan emosi-emosi yang muncul adalah akibat dari perbedaan reaksi tubuh terhadap situasi yang dihadapi. Pandangan ini disebut dengan teori emosi James-Lange. Kelemahan dari teori, bahwa munculnya reaksi tubuh tidak selalu menghasilkan pengalaman emosi, sebagai contoh orang yang melakukan olah raga, akan mempercepat detak jantung dari pernafasan, tapi olah raga tidak menyebabkan ia mengalami suatu emosi. (Fieldman 2003; Kosslyn & Rosenberg, 2003).

Berbeda dengan teori James dan Lange, teori emosi yang dikemukakan oleh Joseph Le Douarin (1996) menyatakan, bahwa ada perbedaan sistem otak untuk emosi-emosi yang berbeda. Beberapa sistem mempunyai cara kerja yang refleksi, tidak tergantung pada pikiran atau interpretasi. Akan tetapi ada pula sistem yang cara kerjanya tergantung pada pikiran dan interpretasi. Misalkan takut, dialami karena pekerjaan amigdala, tanpa membutuhkan interpretasi kognitif. Tetapi emosi yang lain seperti rasa bersalah melalui interpretasi kognitif dan mengingat pengalaman akan situasi yang sama sebelumnya. Jadi emosi yang dirasakan manusia dapat melalui, 1) gabungan antara reaksi otak dan tubuh, 2) interpretasi dan mengingat situasi yang relevan. Teori Joseph Le Douarin inilah yang sesuai dengan pandangan *cognitive behaviour* (CB) tentang marah, bahwa munculnya emosi marah sebagai akibat dari kesalahan individu dalam mengkonstruksi keyakinan-keyakinannya terhadap sebuah pengalaman yang memunculkan problem emosional maupun perilaku. Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara keyakinan-keyakinan yang salah atau tidak rasional dalam memunculkan emosi negatif seperti marah, depresi, takut, dan cemas.

Berpijak pada konsep marah menurut pendekatan CB, ketika seseorang memproses secara kognitif stimulan marah yang diterimanya untuk diinterpretasikan, banyak faktor yang mempengaruhi proses interpretasi tersebut yang dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut mengalami emosi marah dan bagaimana mengekspresikan emosi marah yang dialaminya. Beberapa faktor yang mempengaruhi bagaimana orang mengalami dan mengekspresikan emosi marah adalah budaya, gender, dan kondisi demografi. Dari hasil penelitian yang menguji pengaruh gender terhadap pengalaman dan pengekspresian marah, menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah mengalami perasaan marah dan lebih mudah mengekspresikan marah dari pada laki-laki (Sharkin, 1993; Sharkin, 1996). Bila ditinjau dari faktor budaya perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam memaknai dan mengekspresikan marah tidak terlepas dari

pandangan gender suatu budaya. Sehingga yang perlu diperhatikan adalah perubahan atau perbedaan pandangan budaya terhadap gender berkaitan dengan marah memungkinkan adanya kesamaan antara laki-laki dan perempuan dalam mengekspresikan marah.

Selain dipengaruhi oleh budaya dan gender, menurut hasil penelitian kemampuan mengelola marah juga dikaitkan dengan tingkatan usia. Pada orang dewasa memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola marah dibandingkan dengan orang yang usianya lebih muda. Hal ini dapat dipahami karena menurut pendekatan kognitif, munculnya emosi yang dialami oleh seseorang tidak terlepas dari bagaimana dia menginterpretasikan stimulan emosi, dan proses interpretasi itu sendiri dipengaruhi oleh pengalaman yang telah dimiliki sebelumnya dalam menghadapi situasi-situasi penyebab munculnya marah. selain itu pada orang yang lebih dewasa semakin jarang mengalami marah karena orang yang lebih dewasa cenderung memiliki kemampuan yang baik untuk mengontrol perilaku dan pengekspresian marah sehingga mereka lebih mudah diterima oleh masyarakat.

Dari hasil penelitian meta analisis terhadap keefektifan CB menunjukkan teknik-teknik CB efektif digunakan pada orang dewasa. Pada hasil penelitian meta analisis teknik CB untuk menurunkan marah pada anak-anak dan remaja menunjukkan bahwa meskipun teknik-teknik CB efektif untuk anak-anak, namun teknik-teknik CB yang menekankan penggunaan fungsi kognitif secara penuh lebih efektif diberikan pada orang dewasa dari pada anak-anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Sukhodolsky, Kassinove, Gorman, 2004) menemukan bahwa teknik yang bersifat behavioristik murni lebih efektif untuk anak-anak usia 7-10 tahun. Dari penelitian itu pula diketahui meskipun pendekatan CB efektif untuk anak-anak namun dibandingkan dengan penerapan CB untuk remaja (usia 15-17 tahun) dan orang dewasa, keefektifan CB untuk anak-anak masih lebih rendah. Karena itu menggunakan pendekatan CB akan lebih menguntungkan atau lebih efektif jika diberikan kepada remaja. Hasil penemuan dalam penelitian tersebut dapat dipahami bahwa peran proses kognitif dalam memunculkan marah sangat penting. Oleh sebab itu teknik-teknik yang digunakan untuk menurunkan marah dalam pendekatan CB sangat menekankan kemampuan mengolah informasi atau stimulan pemicu munculnya marah. sehingga perkembangan kognitif individu sangat berimplikasi terhadap penggunaan teknik-teknik CB untuk mengintervensi marah. Pada

umumnya penelitian penerapan intervensi CB untuk menurunkan marah pada anak-anak menggunakan target populasi anak-anak yang berusia sekitar 7-12 tahun. Pada usia tersebut menurut ahli perkembangan kognitif Piaget individu berada pada tahap perkembangan konkret operasional di mana anak sudah dapat berpikir secara rasional dan logis.

Kajian terhadap teknik-teknik CB untuk mengintervensi marah, memberikan pemahaman bahwa pendekatan CB bukan hanya sekedar teknik-teknik tetapi juga berisi teori-teori yang komprehensif tentang bagaimana manusia merasa dan bertindak seperti apa yang mereka lakukan yang merupakan kombinasi antara faktor biologi, psikologi, dan faktor-faktor sosial. Premis dasar tentang emosi dan perilaku manusia adalah hasil dari pikiran manusia, asumsi, atau keyakinan-keyakinan tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan dunia pada umumnya Froggatt (2006). Premis dasar ini menjadi landasan untuk penerapan teknik-teknik menurunkan marah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Deffenbacher dan koleganya menunjukkan bahwa penggunaan teknik kognitif lebih efektif dibandingkan teknik behavioristik. Akan tetapi mengkombinasikan teknik behavioristik dan kognitif dalam sebuah treatment untuk marah akan jauh lebih efektif, seperti hasil penelitian Deffenbacher yang membandingkan keefektifan teknik relaksasi saja dengan teknik relaksasi yang dipadu dengan kognitif ternyata menunjukkan penggunaan relaksasi dan kognitif lebih efektif dari pada hanya menggunakan relaksasi saja. Penemuan Deffenbacher ini konsisten dengan premis dasar CB mengenai emosi dan tindakan manusia berkaitan dengan pikiran.

Pada aspek teknik penerapan apakah kelompok atau individu, manakah yang lebih efektif, penerapan teknik-teknik CB secara kelompok ataukah individu untuk menurunkan marah, ternyata dari berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan keefektifan antara pemberian intervensi secara kelompok ataukah individu.

Marah merupakan emosi alamiah yang dialami oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali marah menjadi awal munculnya berbagai macam problem sosial di masyarakat ketika emosi marah tidak dapat dikendalikan secara produktif. Oleh karena itu marah sangat berkaitan dengan kemampuan orang untuk mengendalikannya dan bagaimana mengekspresikan marah secara sesuai.

Walaupun marah memiliki peran dalam memunculkan problem sosial seperti kekerasan dan agresif, namun dibandingkan penelitian-penelitian terhadap emosi negatif yang lain (cemas, takut, dan sedih) penelitian tentang marah masih relatif sedikit. Selain itu kesepakatan secara teoritis atau konseptual tentang hakekat marah masih terjadi perbedaan pendapat, hal ini karena marah sendiri merupakan konstruk psikologi yang sangat kompleks dan terkait dengan dimensi-dimensi lain seperti dimensi biologis, psikologi dan sosial budaya. Di Indonesia, penelitian-penelitian yang berkaitan dengan marah masih sangat terbatas, salah satu penelitian tentang marah dilakukan oleh Helmi (2004) yang menguji model kelekatan dengan perilaku marah.

Jika marah merupakan salah satu emosi penting yang sangat mempengaruhi hubungan sosial yang harmonis dalam masyarakat, maka usaha untuk memahami dan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengelola dan mengekspresikan marah secara sesuai merupakan kebutuhan yang mendesak dewasa ini. Oleh karena itu peneliti melakukan beberapa penelitian yang bertujuan untuk menemukan sebuah pendekatan mengelola marah yang efektif untuk digunakan mengembangkan kemampuan mengelola marah pada remaja.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan oleh peneliti mengadaptasi rancangan penelitian *single subject design* dengan tipe A-B-A-B. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Malang yang memenuhi criteria yang telah ditetapkan, yaitu siswa yang mudah marah, mengekspresikan marah dengan cara yang tidak sesuai, menyerang atau menarik diri dari teman-temannya, dan siswa yang menunjukkan perilaku destruktif baik di sekolah atau di rumah, bertingkah agresif ketika marah.

Instrumen Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) self report dalam bentuk jurnal marah, 2) pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Sedangkan instrumen perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah paket pelatihan pengendalian marah yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan topik-topik 1) kesadaran marah dan 2) mengelola marah. Analisa data ada dua pendekatan yang digunakan oleh peneliti untuk menganalisis data-data yang telah terkumpul

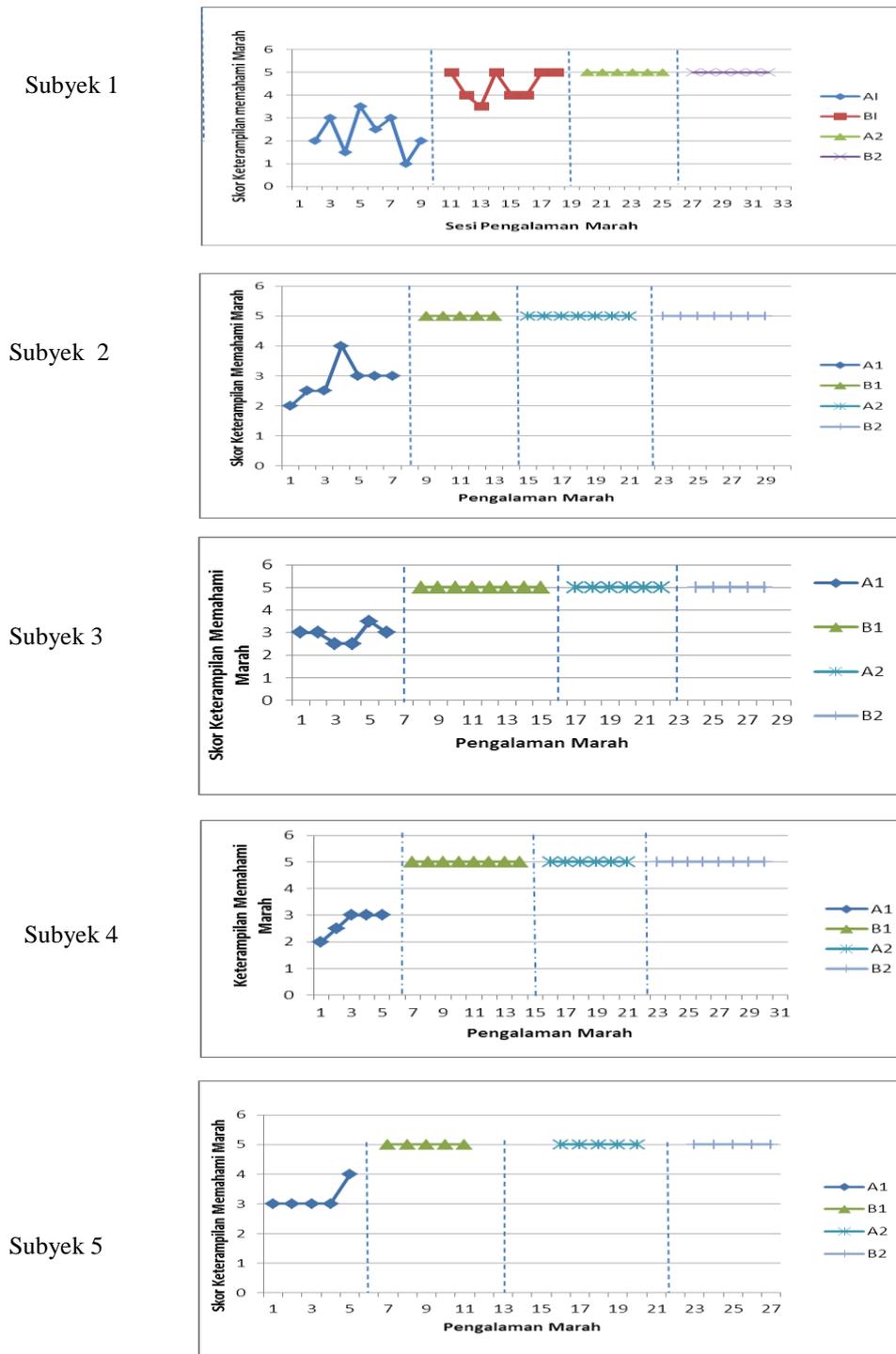
melalui berbagai teknik pengumpulan data, yaitu analisa visual grafik dan analisa kualitatif deskriptif.

Hasil Penelitian

Gambar 1. menjelaskan lima grafik keterampilan memahami marah dari 5 subyek . Dari gambar 4.1 dapat diketahui bahwa pada tahap baseline awal (A1) semua subyek penelitian sebanyak 5 orang mempunyai keterampilan memahami marah pada tingkat *sedang*. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata yang dicapai oleh setiap subyek berada pada kisaran antara 2,5 sampai dengan 3. Pada tahap awal tersebut, rata-rata subyek telah memiliki keterampilan yang cukup untuk menyadari peristiwa, emosi, dan pikiran saat marah. Kriteria cukup ini berarti subyek dapat mengungkapkan ketiga aspek tersebut pada setiap pengalaman marah, namun terkadang masih bingung dengan aspek yang lain. Sedangkan pada keterampilan menyadari reaksi fisik, ke 5 subyek memiliki keterampilan yang sangat kurang. Dari semua subyek mengungkapkan pikiran atau emosi saat marah untuk mengisi kolom reaksi fisik saat marah. Ini menunjukkan bahwa mereka belum memiliki kemampuan menyadari reaksi fisik. Keterampilan yang paling tinggi pada semua subyek adalah menyadari perilaku marah yang ditunjukkan dengan ketepatan mereka mengungkapkan perilaku yang muncul saat marah.

Pada gambar 1 juga dapat diketahui terjadinya peningkatan dimulai pada tahap intervensi awal (B1). Pada tahap ini semua subyek telah mendapatkan intervensi dalam bentuk pelatihan mengelola marah dan tugas menulis jurnal marah setiap kali mereka mengalami marah. Dari ke lima subyek, hanya subyek 1 yang belum menunjukkan peningkatan yang signifikan pada keterampilan memahami marah, namun secara umum semua subyek telah mengalami peningkatan keterampilan memahami marah dibandingkan tahap A1. Peningkatan keterampilan yang cukup signifikan ini juga terjadi pada tahap baseline kedua (A2) dan intervensi kedua (B2). Pada kedua tahap tersebut semua subyek mencapai skor rata-rata 5 atau pada kriteria tinggi. Peningkatan ini ditandai dengan ketepatan semua subyek mengungkapkan setiap aspek memahami marah pada setiap pengalaman marah. Dari gambar 4.1 dapat diketahui pula peningkatan keterampilan terjadi pada tahap B1 dan setelahnya, sehingga dapat

disimpulkan pendekatan CBM efektif untuk meningkatkan keterampilan memahami marah pada ke 5 subyek penelitian.



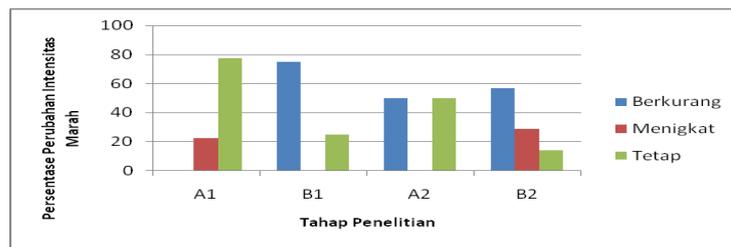
Gambar 1. Keterampilan Memahami Marah dari 5 subyek

Keterampilan memulai dialog internal baru adalah keterampilan untuk mengelola pikiran yang memicu marah dengan proses menyadari pikiran pemicu marah (pikiran panas) dan pikiran negatif pendukung pikiran panas tersebut. Kemudian mengubah atau menentang kedua pikiran-pikiran tersebut dengan pikiran positif. Proses dialog tersebut menghasilkan pikiran baru yang dapat mempengaruhi kekuatan emosi yang dirasakan oleh subyek sehingga dapat berubah menjadi berkurang, meningkat, atau tetap. Gambar 2 menunjukkan grafik pengaruh keterampilan memulai dialog internal baru dan perubahan kekuatan marah setelah proses dialog internal.

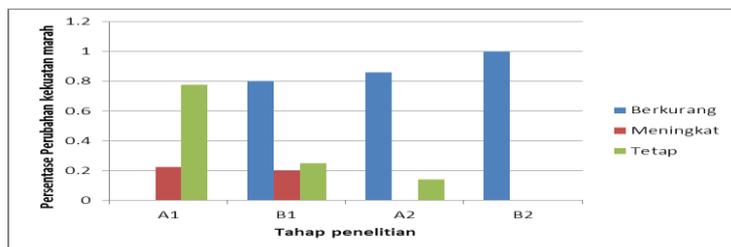
Gambar 2. menunjukkan adanya pengaruh keterampilan memulai dialog internal baru terhadap kekuatan marah yang dirasakan oleh subyek penelitian dalam setiap pengalaman marah. Pada tahap A1, keterampilan memulai dialog internal baru pada semua subyek masih kurang. Hal ini ditunjukkan dari tingginya persentase kekuatan marah yang berada pada kondisi tetap. Selain itu masih terdapat pula kekuatan marah yang berada pada kondisi meningkat atau bertambah setelah proses dialog internal. Dari paparan data pada keterampilan memulai dialog internal baru, menunjukkan bahwa pada semua subyek belum melakukan proses mengubah pikiran pemicu marah (pikiran panas) dengan pikiran positif, sehingga pada pikiran yang ada saat marah semuanya mendukung pikiran pemicu marah dan mengakibatkan kondisi kekuatan marah tetap atau meningkat.

Kondisi tersebut menurun pada tahap B1, penurunan kekuatan marah dari kondisi tetap atau meningkat menjadi berkurang karena subyek penelitian telah mampu melakukan proses memulai dialog internal baru. Kemampuan melakukan proses tersebut terjadi setelah subyek mendapatkan pelatihan memulai dialog internal baru. Peningkatan keterampilan memulai dialog internal baru terjadi pada tahap A2 dan tahap A3. Pada kedua tahap tersebut subyek telah memiliki keterampilan mengubah atau menentang pikiran pemicu marah dan pikiran negatif dengan pikiran positif, sehingga pikiran baru sebagai hasil dari proses dialog tersebut mampu mempengaruhi kekuatan marah yang dialami oleh subyek. Peningkatan keterampilan memulai dialog internal baru yang terjadi setelah subyek mendapatkan pelatihan menunjukkan bahwa pendekatan CBM efektif untuk meningkatkan keterampilan memulai dialog internal baru pada semua subyek.

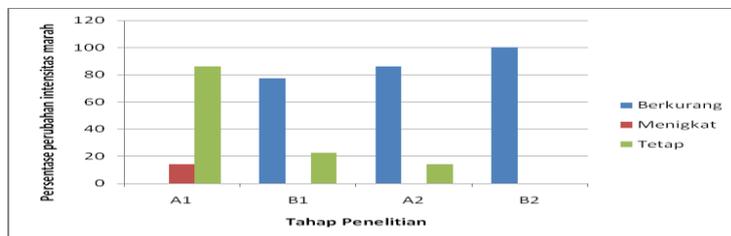
Subyek 1



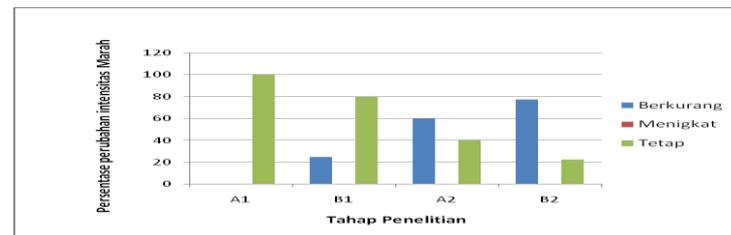
Subyek 2



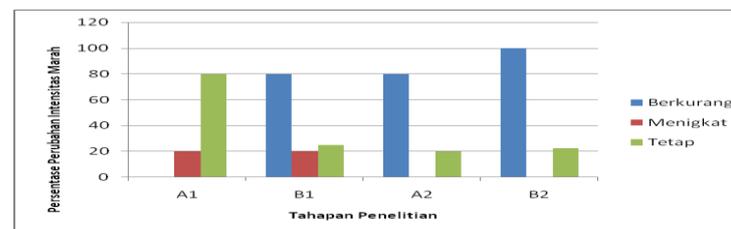
Subyek 3



Subyek 4



Subyek 5



Gambar 2. Grafik Pengaruh Keterampilan Memulai Dialog Internal Baru Terhadap Perubahan Kekuatan Marah Dari Ke 5 Subyek Penelitian

Pembahasan

Keterampilan memahami marah yang telah dimiliki oleh subyek penelitian adalah sebagian dari tahapan yang harus dicapai dalam pelatihan mengelola marah. Namun, meskipun subyek memiliki keterampilan memahami marah, hal itu belum cukup untuk dapat meningkatkan kemampuan mengelola marah. Subyek perlu memiliki keterampilan kedua yaitu keterampilan memulai dialog internal baru. Dialog

internal baru merupakan proses mengubah atau menentang pikiran yang berkaitan dengan marah yang ditujukan kepada diri sendiri. Dialog internal yang baru berfungsi sebagai penunjuk jalan bagi munculnya perilaku baru yang pada akhirnya akan berdampak pada struktur kognitif subyek dalam merespon situasi yang mereka hadapi (Meichenbaum, 1993).

Dari hasil temuan selama penelitian ini berlangsung menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kemampuan lebih cepat menyerap dan mengaplikasikan keterampilan memahami marah dari pada keterampilan memulai dialog internal baru. Hal ini dikarenakan untuk memahami pikiran-pikiran pemicu marah atau negatif diperlukan waktu untuk merefleksi, sedangkan subyek berada pada usia remaja dimana mereka cenderung bertindak secara spontan ketika menerima stimulus yang memprovokasi marah sehingga tidak ada waktu untuk menguji pikiran-pikiran penyebab marah. Karena itu diperlukan beberapa kali pelatihan memahami pikiran negatif dan mengubahnya dengan pikiran positif. Hasil temuan ini menguatkan hasil penelitian meta analisis terhadap penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Feindler dan Engel (2011) yang menunjukkan bahwa bagian tersulit dalam memberikan perlakuan mengelola marah pada remaja adalah melatih remaja untuk melakukan restuktur ulang atau mengubah dialog internal mereka. Terutama pada remaja yang memiliki kecenderungan berperilaku agresif ketika marah.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola pikiran atau dialog internal mampu mengurangi eskalasi marah yang dialami oleh subyek, namun rata-rata perubahan perilaku sebagai bentuk ekspresi marah subyek masih tidak sesuai bahkan masih ada perilaku agresif walaupun dalam tingkatan yang rendah, baik dalam bentuk verbal maupun non verbal..

Secara keseluruhan dari hasil analisa data terhadap seluruh subyek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada tingkat perubahan terhadap kemampuan subyek dalam mengelola emosi marah yang dirasakan. Indikasi dari perubahan tersebut adalah ; (1) *Secara kognitif* adanya perubahan kemampuan memahami aspek-aspek marah. Hal ini ditunjukkan dengan ungkapan subyek penelitian yang ditulis pada lembar refleksi. Dari 5 subyek , semua menyatakan adanya pengetahuan baru tentang aspek-aspek ketika seseorang mengalami marah. Selain itu, subyek penelitian juga memahami peran pikiran dalam memunculkan perasaan marah dan bagaimana cara mengendalikan

marah dengan mengubah atau menentang pikiran pemicu marah. (2) *Secara afektif*, bertambahnya pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan memahami gejala-gejala marah memberikan dorongan subyek untuk melakukan proses mengelola marah seperti yang mereka dapatkan dalam pelatihan jika mereka menghadapi situasi yang dapat memicu marah. (3) *Secara perilaku*, walaupun tidak secara signifikan keterampilan mengelola marah dapat mengubah perilaku mengekspresikan marah pada subyek penelitian yang tidak sesuai, namun ada perubahan perilaku dalam mengekspresikan marah pada diri subyek. Perubahan perilaku tersebut berangsur-angsur kearah yang lebih sesuai. Dari beberapa subyek penelitian menyatakan bahwa pemahaman mereka akan pikiran yang memicu marah dan bagaimana pikiran dapat digunakan untuk mengendalikan marah telah dapat juga digunakan untuk mengendalikan perilaku marah yang berlebihan dan tidak sesuai. Hal ini dapat diketahui dari adanya perbedaan cara subyek penelitian ini mengekspresikan kemarahannya. Jika sebelumnya mudah sekali bagi mereka untuk memaki atau berteriak-teriak dengan kata-kata kasar, menendang, memukul, atau berkelahi, namun setelah mendapatkan perlakuan ada perubahan pada perilaku subyek dalam mengekspresikan kemarahan dengan bentuk yang lebih sesuai. Misalnya, membicarakan permasalahan dengan orang lain, lebih asertif jika tidak berkenan pada sesuatu, menenangkan diri dan menahan diri untuk tidak memaki. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subyek cenderung mengekspresikan marah dengan cara yang agresif terutama sebelum perlakuan diberikan. Subyek memiliki keterampilan yang kurang dalam memecahkan masalah, menenangkan diri, menyelesaikan konflik, keterampilan sosial, dan bersikap asertif.

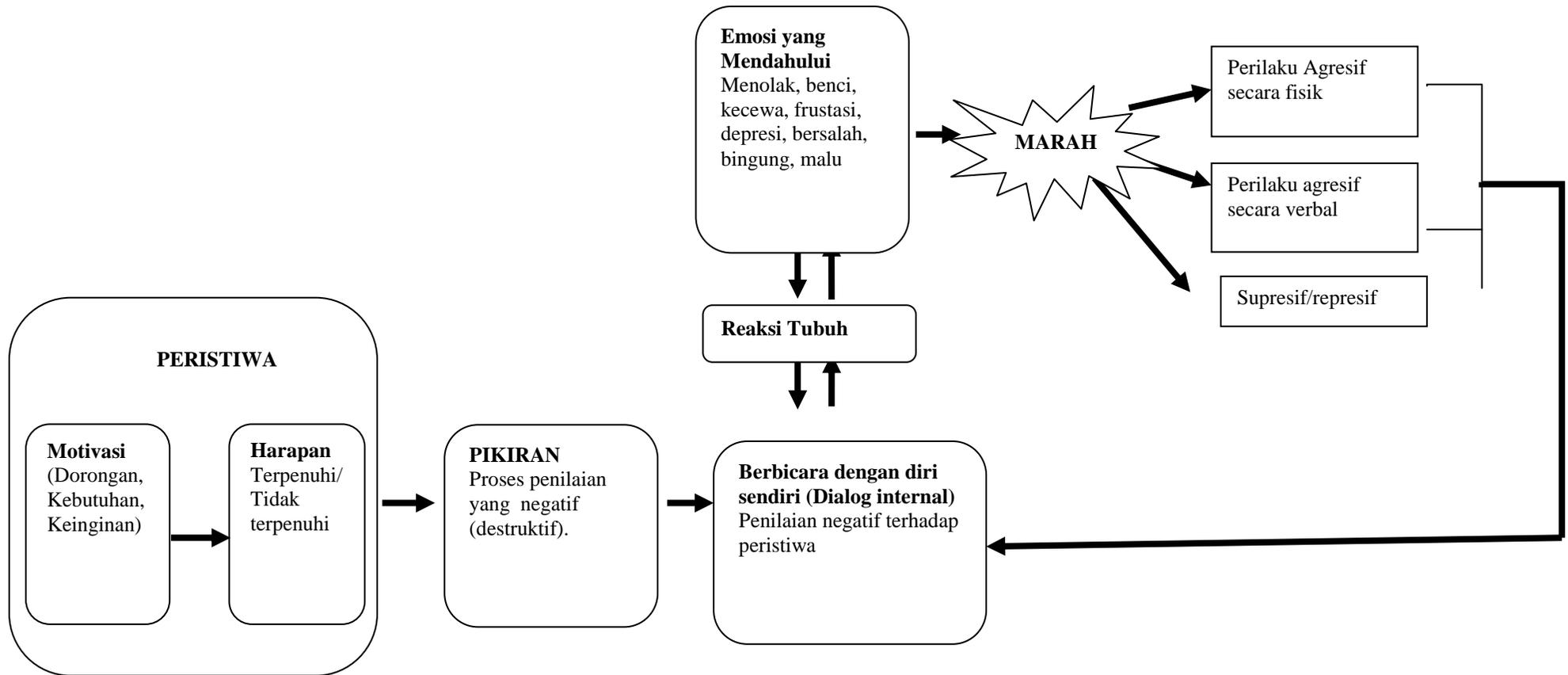
Implikasi Teoritik dan Praktik

Penelitian ini menghasilkan beberapa implikasi teoritik. *Pertama*, dari hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa emosi marah yang dialami oleh subyek penelitian (sebagai individu yang berada dalam usia remaja) dimulai dari adanya peristiwa yang memprovokasi marah (lihat Gambar 3). Peristiwa-peristiwa yang dihadapi oleh subyek biasanya sangat terkait dengan motivasi-motivasi yang ada dalam dirinya seperti; kebutuhan-kebutuhan, keinginan-keinginan, dorongan-dorongan dan lain sebagainya. Setiap remaja mengharapkan dorongan-dorongan tersebut dapat terpenuhi atau terpuaskan. Tetapi dalam kenyataannya tidak semua harapan mereka

terhadap kebutuhan, keinginan, atau dorongan-dorongan dapat terpenuhi. Terhadap kondisi tersebut, remaja memberikan penilaian atau pemaknaan yang negatif dan menyebabkan muncul perasaan marah dan emosi-emosi lain yang mengikuti atau mendahului emosi marah (seperti; cemburu, tersinggung, malu, cemas, dan lain sebagainya).

Kedua, sesuai dengan hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa munculnya emosi marah yang dialami oleh remaja diakibatkan cara penilaian dan pemaknaan secara negatif terhadap peristiwa, situasi, atau kondisi yang dihadapi. Hasil penilaian atau pemaknaan tersebut biasanya yang kemudian dikatakan pada diri sendiri (*self talk*) yang biasanya oleh Meichenbaum (1993) disebut juga dengan dialog internal (*internal dialog*) atau perkataan yang ditujukan pada diri sendiri (*self verbalization*) dan ketiga istilah tersebut mempunyai makna yang sama. Apa yang dikatakan pada diri sendiri kemudian memberikan isyarat kepada tubuh subyek untuk memberi reaksi dan menghasilkan emosi-emosi yang mendahului emosi marah. Pada gambar 5.1. interaksi antara pikiran, reaksi tubuh, dan emosi digambarkan dengan panah yang saling berlawanan arah.

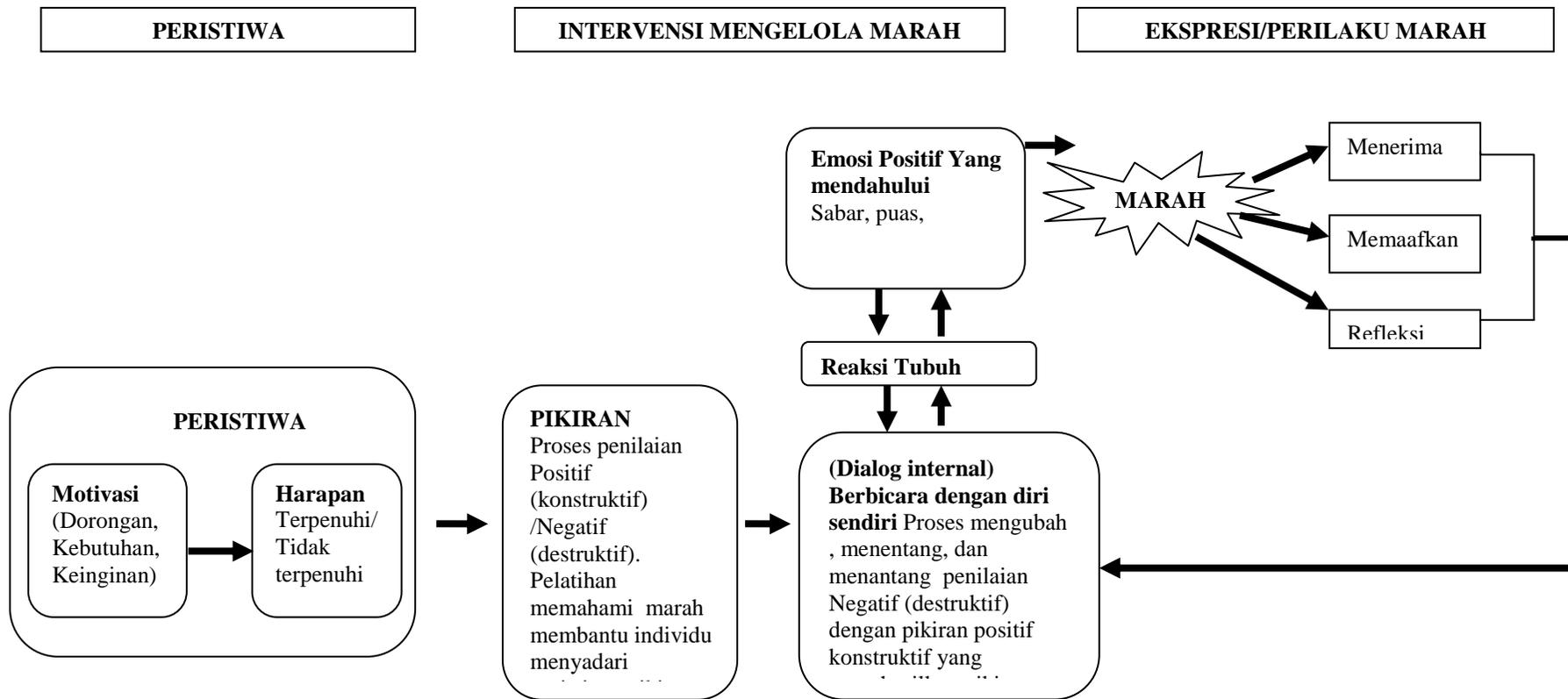
Karena proses penilaian dan pemberian makna sangat mempengaruhi emosi apa yang muncul ketika remaja menghadapi peristiwa yang memprovokasi, maka diperlukan kemampuan pada diri remaja untuk dapat menilai secara akurat peristiwa yang dihadapinya. Di sinilah letak strategisnya peran *self talk* atau berbicara dengan diri sendiri dalam mengelola marah yang dialami oleh subyek. Melalui proses menantang, menentang, mengubah pikiran-pikiran negatif, subyek menguji keakuratan penilaian mereka terhadap peristiwa yang sedang dihadapinya. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kunci utama penyebab munculnya emosi marah pada remaja adalah bagaimana mereka memberikan penilaian terhadap situasi dan kemudian apa yang dikatakan pada diri mereka tentang peristiwa tersebut. Dalam proses mengelola marah *self talk* mempunyai pengaruh terhadap perilaku marah.



Gambar 5.1: Model Teoritik Proses Marah Pada Remaja sebelum Intervensi

Dari temuan yang ada dalam penelitian ini, walaupun subyek mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan mengubah dialog internal baru pada awal-awal perlakuan, namun di akhir perlakuan menunjukkan adanya pengaruh proses dialog internal terhadap intensitas dan kekuatan marah pada diri subyek. Temuan ini mengindikasikan adanya kesesuaian hasil penelitian dengan premis dasar dari CBM yang berpandangan bahwa untuk memiliki keterampilan mengelola marah seseorang harus memperhatikan bagaimana dia berpikir, merasakan, dan berperilaku. Keterampilan mengelola marah juga membutuhkan kemampuan seseorang untuk menentang atau mengubah dialog internalnya dengan memulai dialog internal baru yang berfungsi sebagai pengarah terhadap mengelola marah secara sehat. Gambar 4 menggambarkan proses marah yang konstruktif pada diri remaja.

Ketiga, dari hasil temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa bagaimana perilaku marah sebagai bentuk ekspresi marah yang dirasakannya bukan hanya tergantung pada kemampuan remaja mengubah dialog internal saja, Karena walaupun remaja telah memiliki keterampilan memahami marah dan mengubah dialog internal, namun remaja masih memerlukan kemampuan untuk merespon situasi-situasi yang memprovokasi dengan cara yang sesuai dan lebih sehat. Dari hasil temuan dalam penelitian ini bentuk-bentuk ekspresi marah seperti penarikan diri dan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal menunjukkan respon yang seringkali dikaitkan dengan rendahnya keterampilan sosial ketidakmampuan remaja mengatasi konflik interpersonal dan situasi-situasi yang memprovokasi marah. Rendahnya keterampilan sosial pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya lingkungan sosial yang mengajarkan kepada remaja untuk bagaimana cara merespon peristiwa yang memprovokasi marah dan bagaimana mengelolanya. Oleh karena itu pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial seperti memecahkan masalah, asertif, menyelesaikan konflik, dan keterampilan komunikasi sangat diperlukan untuk membantu remaja mengekspresikan marah dengan perilaku yang sesuai



Gambar 2. Model teoritik Proses Munculnya Marah pada Remaja setelah Intervensi

Keempat, sebagai pendekatan yang menekankan pada pentingnya proses kognitif dalam perubahan perilaku, maka tingkat perkembangan kognitif berdasarkan usia kronologis subyek menjadi pertimbangan dalam menentukan penekanan dan isi pemberian intervensi kognitif. Penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya (Philips, Henry, Hosie, Milne, 2006) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola marah dan bagaimana mengekspresikan marah sangat berkaitan dengan faktor usia.

Secara umum studi ini menguatkan teori yang dibangun oleh para tokoh kognitivis-behaviorisme yang menyatakan bahwa marah merupakan hasil dari persepsi seseorang terhadap situasi yang memprovokasi (Ellis, 1993; Beck, 1995; Meichenbaum 1986). Hal ini menunjukkan ada keterkaitan antara pikiran seseorang dengan emosi marah yang dialaminya. Oleh karena itu, bagaimana seseorang mengelola pikirannya akan berpengaruh terhadap bagaimana orang tersebut mengekspresikan marah secara sehat (Dunbar, 2004). Namun demikian pada remaja perlu diajarkan pula keterampilan sosial karena akan membantu mereka untuk dapat mengekspresikan marah dengan cara yang sesuai.

Berdasarkan hasil penelitian ini penerapan pendekatan CBM untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah di sekolah mempunyai beberapa implikasi praktik. *Pertama*, konselor adalah fasilitator bagi siswa dalam proses pembelajaran mengelola marah. Untuk itu, ada beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh seorang konselor antara lain, 1) mempunyai pengetahuan dan pemahaman tentang pendekatan CBM, sehingga konselor dapat memahami tugas dan peran mereka sebagai fasilitator bagi perubahan siswa, 2) memiliki kepribadian empati, sabar, tidak mudah memberi label, dan terbuka, menerima siswa apa adanya dan tidak mengevaluasi. Karakteristik kepribadian tersebut dibutuhkan untuk memudahkan konselor membangun hubungan yang penuh pengertian dan kerjasama dengan siswa. Hubungan yang demikian merupakan kunci bagi pelaksanaan pembelajaran mengelola marah. Namun demikian konselor juga mempunyai kecakapan untuk menghindari aktivitas yang menciptakan ketergantungan siswa pada dirinya. *Kedua*, pendekatan CBM

berpijak pada peran kognitif dalam memengaruhi bagaimana orang berpikir, merasakan, dan berperilaku. Oleh karena itu, tingkat perkembangan kognitif siswa perlu menjadi pertimbangan dalam proses pembelajaran. Pendekatan CBM lebih efektif untuk siswa yang memiliki tingkat perkembangan kognitif meta-analitik. *Ketiga*, konselor tidak memandang perilaku dalam perspektif moral dan ilmiah. Tetapi memandang perilaku dalam perspektif fungsional atau disfungsional.

Simpulan

Setelah dilakukan analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif maupun kualitatif terhadap sejumlah data yang terkumpul, hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

Pertama, secara umum, dalam penelitian ini, pendekatan CBM efektif digunakan untuk meningkatkan keterampilan mengelola marah pada remaja. Keefektifan tersebut ditunjukkan dengan tercapainya indikator yang telah ditentukan dalam pemberian perlakuan dengan pendekatan CBM. Indikator-indikator tersebut dapat diketahui dari kemampuan subyek penelitian mengungkapkan lima aspek memahami marah, yaitu menyadari peristiwa, emosi, pikiran, reaksi fisik, dan perilaku saat marah adanya peningkatan keterampilan memahami marah dibandingkan sebelum intervensi.

Kedua, secara khusus pendekatan CBM efektif meningkatkan (1) keterampilan remaja menyadari dan memahami komponen-komponen marah, (2) keterampilan remaja untuk memulai dialog internal baru. Pada aspek menyadari marah keefektifan ini dapat dilihat dari adanya perbedaan skor rata-rata keterampilan menyadari marah sebelum dan sesudah perlakuan. Pada tahap setelah perlakuan, skor rata-rata partisipan lebih tinggi dari skor rata-rata sebelum perlakuan. Keefektifan pada aspek ini juga dapat dilihat dari *self report* partisipan ketika mengalami marah, Kemampuan memahami marah ini membantu subyek untuk menyadari peristiwa apa yang sedang dihadapinya, menyadari pikiran yang muncul dan bagaimana menilai secara akurat peristiwa

tersebut, merasakan sejak awal tanda-tanda emosi marah dan emosi apa saja yang dia rasakan saat marah. Kemampuan memahami marah merupakan pintu masuk untuk mengelola marah. Pada remaja keterampilan ini lebih mudah diajarkan mereka dapat dengan tepat menyebutkan peristiwa/situasi, emosi yang muncul, pikiran, reaksi fisik, dan perilaku saat marah.

Pada aspek keterampilan memulai dialog internal baru, keefektifan pendekatan CBM dapat diketahui dari adanya perbedaan tingkat keterampilan melakukan dialog internal baru sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Peningkatan tersebut dapat diamati dari proses perubahan dialog internal yang menghasilkan pikiran baru yang terungkap dalam *self report* partisipan dalam jurnal marah. Selain itu, peningkatan keterampilan memulai dialog internal baru juga dapat diketahui dari adanya perubahan perilaku marah pada partisipan. Sebagaimana asumsi dasar dari pendekatan CBM yang menyatakan bahwa dialog internal mempunyai pengaruh penting bagi perubahan perilaku yang diinginkan.

Pelatihan mengelola marah menurut pendekatan CBM sangat menekankan peran penting dari proses kognitif, oleh sebab itu mengajarkan kemampuan mengubah dialog internal sangat berkaitan dengan perkembangan kognitif individu. Karena itu teknik mengubah dialog internal ini lebih sukses diterapkan pada orang dewasa.

Ketiga, ekspresi marah yang ditunjukkan oleh remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mereka mengelola pikiran atau dialog internal saja tetapi ada faktor lain yang juga mempengaruhinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah keterampilan sosial. Pada remaja yang memiliki keterampilan sosial rendah cenderung menunjukkan perilaku marah yang tidak sesuai.

Keempat, secara teoritik model proses marah pada remaja sebelum pemberian intervensi adalah sebagai berikut; dimulai dari peristiwa yang dihadapi oleh remaja di mana biasanya terkait dengan keinginan, kebutuhan, dan dorongan yang tidak terpenuhi di mana remaja memberikan penilaian

negatif terhadap peristiwa tersebut. Penilaian tersebut selalu dikatakan pada diri sendiri (dialog internal) yang mempengaruhi reaksi kimia dalam tubuh. Selanjutnya reaksi tubuh inilah yang mempengaruhi munculnya emosi-emosi negatif yang mendahului emosi marah dan menyebabkan remaja ingin mengekspresikan marah secara tidak sesuai, dan selanjutnya ekspresi marah tersebut menimbulkan reaksi lingkungan yang akan mempengaruhi kembali dialog internal atau apa yang dikatakan pada dirinya sehingga terjadi siklus marah seperti semula.

Kelima, setelah pemberian intervensi marah dengan pendekatan CBM, model teoritik proses munculnya marah pada remaja dimulai dari peristiwa yang dihadapi oleh remaja yang kemudian diberi penilaian atau pemaknaan (pada tahap ini remaja diajarkan untuk memahami peristiwa, pikiran, reaksi tubuh, dan emosi yang dirasakannya serta perilaku yang muncul). terhadap peristiwa tersebut. Hasil penilaian tersebut didialogkan dengan diri sendiri (pada tahap ini remaja dilatih untuk menguji hasil penilaian terhadap peristiwa dengan cara menentang, menantang, atau menguji pikiran sehingga menghasilkan pikiran yang positif atau konstruktif) yang hasilnya mempengaruhi bagaimana reaksi tubuh. Selanjutnya reaksi tubuh mempengaruhi munculnya emosi-emosi positif sehingga marah yang dirasakan oleh remaja menjadi berkurang dan cenderung mengekspresikan marah secara sesuai.