

# Keefektifan Teknik Observasi Diri Dan Mengubah Dialog Internal Untuk Meningkatkan Kemampuan Remaja Mengelola Marah.

Esa Nur Wahyuni<sup>1</sup>

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang  
Jln Gajayana No 50 Malang - Jawa Timur.

## Abstrak

The study aims to test the effectiveness of self-observation and change internal dialogue to improve the anger management skill among Adolescents. According to Cognitive-Behavior (CB) approach assumes that the emotional experience human relates to how individual manages thought or words referred to him/herself (internal dialogue). there are significant aspects found to improving in anger management: (1) skill in recognizing anger, and (2) skill in transforming into new internal dialogue.

Data was gained from the result of: 1) observation by counselors and peers, 2) interview, and 3) anger journal written by the research subjects. To know the effectiveness of CBM used in improving anger management skill, the author used *multiple single subjects* as research design. The subjects for the research were 5 students of vocational senior high school in Malang. There are two types of instrument used: Treatment instrument consisted of behavior guidance and treatment material, while the measurement instrument consisted of observation format, interview format, and anger journal.

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. The findings of the present study, the author proposes the following recommendation for future studies. Adolescent can reduce the intensity of anger, but in expressing anger, still need to get training appropriate way of expressing anger.

Kata Kunci : observasi diri, mengubah dialog internal, mengelola marah, remaja

## 1. Pendahuluan

Studi ini dilatar belakangi oleh fenomena semakin meningkatnya emosi marah pada remaja. Masa remaja merupakan suatu masa dalam kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan pesat dalam aspek kehidupan. Seringkali perubahan tersebut menyebabkan remaja mengalami gangguan emosi. Salah satu gangguan emosi yang dialami oleh remaja adalah mudahnya mereka terpicu oleh situasi penyebab munculnya emosi marah. Marah merupakan emosi dasar manusia yang perlu mendapat perhatian karena dampak marah tidak hanya berkaitan dengan diri sendiri tetapi juga berhubungan dengan orang lain.

Cara remaja dalam meluapkan emosi marahnya dengan tidak sesuai dari waktu ke waktu cenderung meningkat. Menurut laporan akhir tahun Komisi Nasional Perlindungan Anak (KomNas PA), sepanjang tahun

---

<sup>1</sup> Esa Nur Wahyuni: No Hp 081233619440  
[esa\\_aminuddin@yahoo.com](mailto:esa_aminuddin@yahoo.com)

2011 ini, 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, ([komnasp.wordpress.com/.../catatan-akhir-tahun-2011](http://komnasp.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, ([komnasp.wordpress.com/.../catatan-akhir-tahun-2011](http://komnasp.wordpress.com/.../catatan-akhir-tahun-2011)).

Setidaknya ada dua faktor yang menyebabkan remaja mengalami emosi marah, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal, remaja sedang mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya akibat dari proses perkembangan, baik secara fisik maupun psikologi. Menurut Erick Erikson (dalam Santrock, 1998), usia remaja sedang berada pada tahap transisi, yang apabila tidak dibimbing secara benar dapat mengakibatkan krisis identitas pada diri remaja. Sementara faktor eksternal, remaja dihadapkan pada kesulitan ekonomi, perceraian orang tua, kekerasan fisik maupun psikologis, diabaikan lingkungan, situasi konflik setiap hari, dan banyaknya tayangan kekerasan di berbagai media yang dapat memicu munculnya ekspresi-ekspresi agresif (*O'Lenic and Arman, 2005*).

Di sekolah, biasanya siswa jarang mendapatkan konseling mengelola marah sampai setelah mereka mengalaminya dan melakukan tindakan-tindakan yang dapat merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Padahal, kerugian yang diakibatkan oleh marah dapat mempengaruhi kesuksesan akademik dan sosial siswa.

Menurut aliran psikologi kognitif, terjadinya emosi seperti marah yang dialami oleh manusia disebabkan oleh cara berpikir mereka. Terbukti bahwa pada dasarnya manusia diharapkan dapat mengendalikan emosi yang tengah dialami melalui pikirannya. Oleh karena itu, manusia juga mampu mengendalikan emosi tersebut pada tingkatan yang rendah, sedang, ataupun kuat. Demikian juga dengan emosi marah yang dialami oleh remaja, tidak terlepas dari cara mereka mempersepsikan kegalauan emosional yang tengah mereka hadapi akibat dari tekanan masyarakat, perubahan fisik dan psikologis, atau cita-cita yang tidak realitis.

Jika marah yang dialami oleh remaja dipandang sebagai akibat kesalahan cara memproses stimulus atau informasi yang memprovokasi munculnya marah, serta perilaku marah yang tidak sesuai sebagai akibat pengalaman belajar yang salah, maka diperlukan perlakuan yang memfokuskan pada kognitif dan perilaku remaja berkaitan dengan marah. Menurut Golden (2004), keterampilan mengelola marah dapat diajarkan pada

remaja dengan membantu mereka untuk 1) mengidentifikasi dan mengenali emosi-emosi negatif seperti marah, 2) mengidentifikasi, menantang, dan mengubah pandangan-pandangan, keyakinan, dan harapan-harapan yang tidak realistis, 3) belajar keterampilan-keterampilan relaksasi dan strategi mengurangi rasa marah, 4) mengembangkan keterampilan memecahkan masalah.

Langkah pertama dalam proses mengelola marah adalah memahami marah dengan cara melakukan observasi diri (*self observasi*), yaitu kegiatan memonitor diri yang bertujuan meningkatkan kesadaran remaja terhadap emosi marah yang sedang dialaminya, situasi, dan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya marah, reaksi tubuh dan perilaku saat mengalami marah. Meichenbaum (1986) menyatakan, bahwa seseorang tidak akan dapat mengubah atau mengendalikan tingkahlakunya tanpa orang tersebut meningkatkan kesadarannya pada bentuk-bentuk tingkahlaku (bagaimana dia berpikir, merasakan, dan berperilaku). Kesadaran diri terhadap reaksi internal merupakan langkah penting yang dapat mengarahkan orang mengontrol tingkahlaku sehingga dapat mengidentifikasi lebih awal sensasi-sensasi, emosi, dan perilaku (Bandura, 1997). Kesadaran diri dapat dicapai melalui relaksasi, konsentrasi, dan mengobservasi diri (Kanfer & Philips dalam Tanmie, 2003). Mengobservasi diri sendiri dapat meningkatkan kesadaran orang terhadap perilakunya dan dapat menurunkan perilaku dan emosi marah yang bermasalah (Dunlop, 1995).

Selain menekankan pada kesadaran diri dengan menggunakan keterampilan mengobservasi diri, strategi lain yang perlu diajarkan adalah mengubah dialog internal baru, yaitu kegiatan dengan mengubah dan menyusun kembali kognitif (*cognitive restructuring*) untuk mengendalikan pikiran-pikiran yang menyebabkan munculnya emosi marah yang destruktif. Mengimplementasikan keterampilan-keterampilan baru untuk memecahkan masalah.

Deffenbacher (1996) menunjukkan bahwa strategi mengubah dialog internal dan menstruktur kembali kognitif, serta relaksasi ini efektif digunakan untuk mengelola marah pada remaja. Teknik-teknik dengan pendekatan kognitif dan perilaku dapat memberikan dasar bagi pengembangan keterampilan mengelola emosi.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang bagaimana mengelola emosi marah yang dialami oleh remaja dengan menggunakan strategi mengobservasi diri dan mengubah dialog internal. 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.

Pelatihan pengendalian emosi marah yang diberikan kepada siswa diharapkan memiliki nilai pada beberapa aspek: *Pertama*, secara emosional, hasil yang diharapkan adalah: (a) siswa mampu menyadari pikiran-pikiran yang memunculkan emosi; (b) mengendalikan pikiran-pikiran tersebut untuk mengatasi emosi-emosi yang mengganggu; (c) belajar bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku; (c) memiliki keterampilan-keterampilan menggunakan teknik-teknik yang efektif untuk mengendalikan atau mengubah perilaku (Kendall,1993). *Kedua*, secara biologis, siswa akan lebih santai dan memiliki kadar hormon stress dan indikasi pembangkitan emosi yang lebih rendah. *Ketiga*, secara sosial, siswa akan lebih diterima dan disukai oleh teman sebaya maupun orang dewasa seperti guru dan orang tua karena mereka dianggap pandai bergaul, tidak mempunyai masalah tingkah laku, seperti kasar dan agresif. Sedangkan *secara akademik atau kognitif*, siswa akan memiliki konsentrasi terhadap kegiatan belajar mereka sehingga akan menjadi murid yang lebih efektif dan sukses dalam bidang akademik, sosial, maupun emosional.

## 2. 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 kriteria 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.

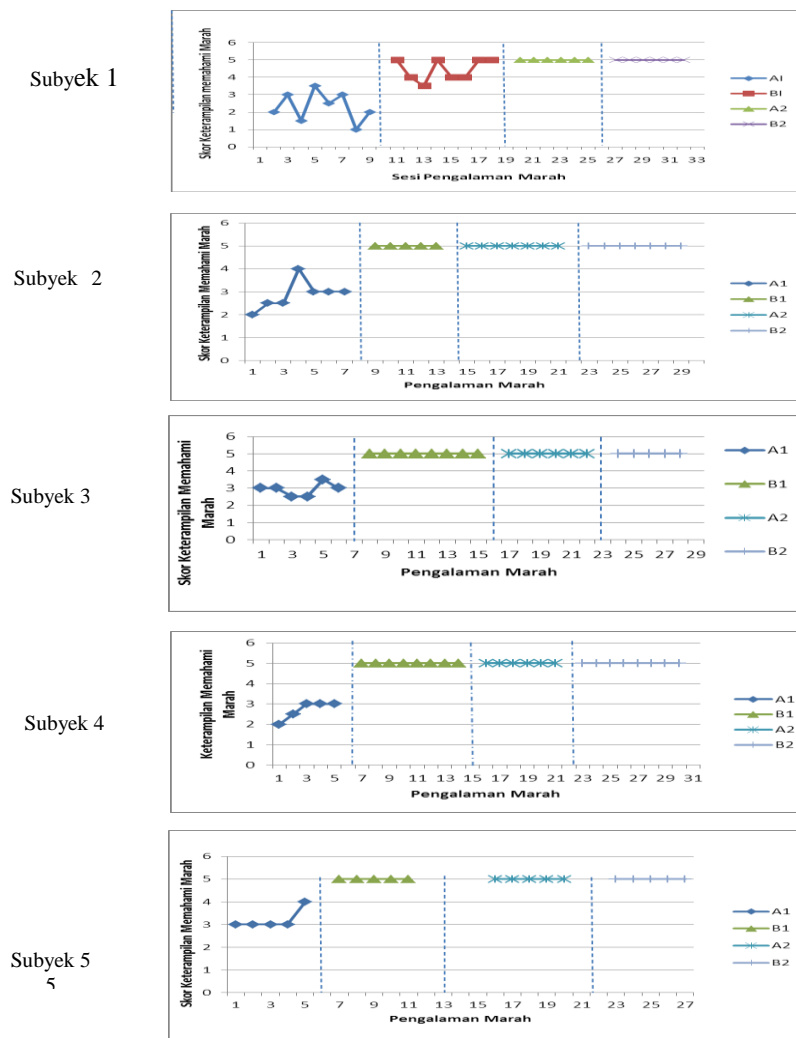
Instrumen Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) self report dalam bentuk jurnal marah, 2) pedoman observasi, dan pedoman wawancara. Sedangkan instrumen perlakuan yang digunakan dalam penelitian ini adalah paket pelatihan pengendalian marah yang telah dikembangkan oleh peneliti dengan 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.

## 3. Hasil Penelitian

Gambar 1. menjelaskan lima grafik keterampilan memahami marah dari 5 subyek . Dari gambar 3.1 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

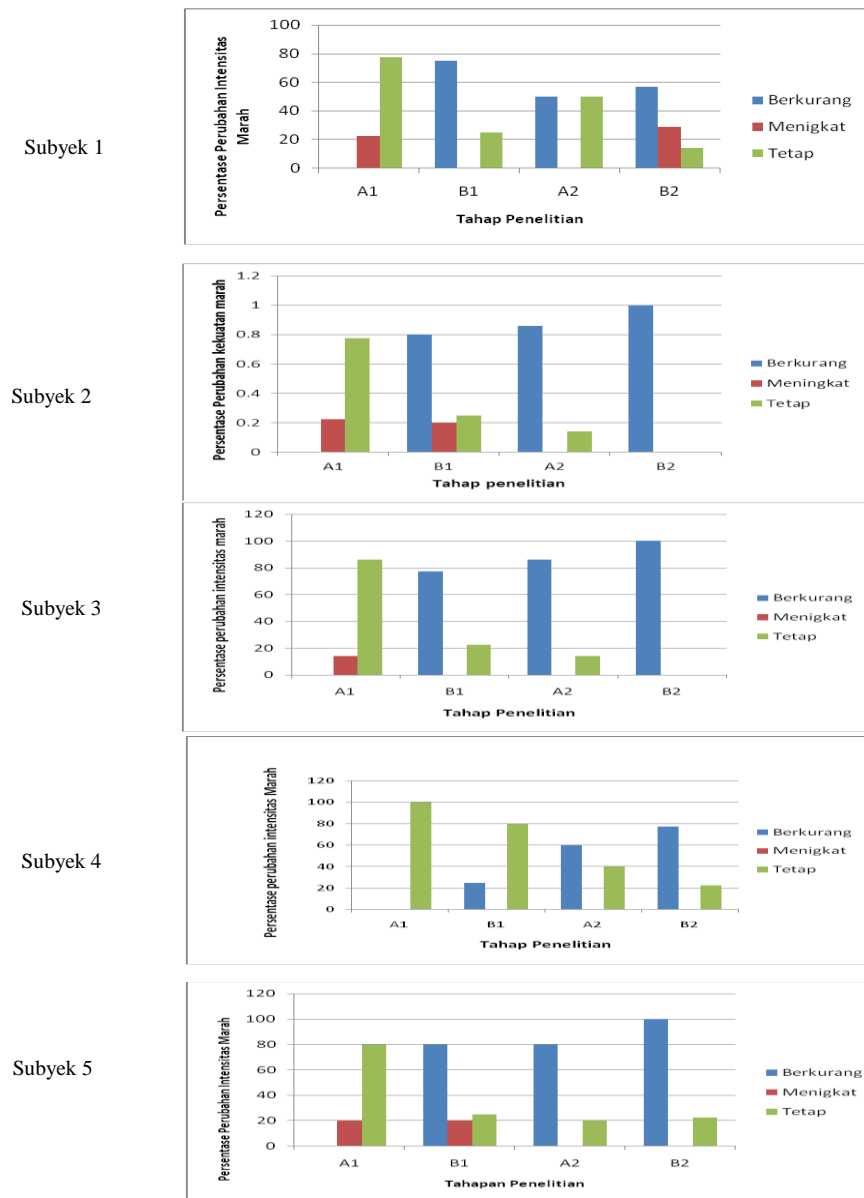


Gambar 1. Keterampilan Memahami Marah dari 5

ditandai dengan ketepatan semua subyek mengungkapkan setiap aspek memahami marah pada setiap pengalaman marah.

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



**Gambar 2. Grafik Pengaruh Keterampilan Memulai Dialog Internal Baru Terhadap Perubahan Kekuatan Marah**

kekuatan marah 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.

#### **4. 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, 2005).

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa subyek penelitian memiliki kemampuan lebih cepat menyerap dan mengaplikasikan keterampilan memahami marah dari pada keterampilan memulai dialog internal baru. Kondisi ini disebabkan, 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. Temuan ini menguatkan hasil penelitian meta analisis yang dilakukan

oleh Feindler dan Engel (2011), 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.



## Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral change. *Psychology Review*, 84, 191-215.
- Defenbacher, J.L; Lynch, R.S; Oetting E.R; Kemper, C.C.(1996). Anger Reduction in Early Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*. Vol 43, No 2, 149-157
- Dunlop, G.(1995). Self monitoring of classroom behavior with student exhibiting emotional and behavioral challenges. *School Psychology Quarterly*. Vol. 10, No, 2, 149-156
- Feindler, E. L & Engel E. C. (2011) Assesment And Intervention for Adolescents with Anfer and Agression Difficulties in School Settings. *Psychology in the School*, Vol 48(3) p 243-254
- Golden, B. R. (2004, January). Healthy anger: How to help your child/teen manage their anger. *New Living Magazine*. Retrieved April 13, 2004, from [http:// www.newliving.com/issues/jan\\_2004/articles/anger%20for%teen...](http://www.newliving.com/issues/jan_2004/articles/anger%20for%teen...)
- Komnasp.wordpress.com/.../catatan-akhir-tahun-2011
- Meichenbaum, D. (2005). Anger Control Problems. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* / [edited by] Arthur Freeman.
- Meichenbaum, D.(1986). Cognitive Behavior Modification. Dalam Kanfer & Goldstein (Eds). *Helping People Change: A textbook of Methodes*. New York. Pergamon Press.
- O'Lenic C and Arman, J.F. (2005). Anger Management for Adolescents: A Creative Group Counseling Approach. *Encyclopedia of cognitive behavior therapy* / [edited by] Arthur Freeman.
- Santrock, John W (1998) *Adolescence*. Boston, Massachusetts, McGraw Hill Companies, Inc.
- Tanmie, R. (2003). *Cognitive Constructivist Psychotherapy With Children And Adolescent*. New York. Kenver Academic/Plenium Publisher.