

Efektivitas Intervensi Kelompok Daring Berbasis CBT dalam Meningkatkan Pengelolaan Marah pada Remaja SMP

Vanda Pebruarini^{1*}, Efriyani Djuwita²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

e-mail: *pebruarinivanda91@ui.ac.id

Received: 12th April 2023/ *Revised:* 26th June 2023/ *Accepted:* 10th August 2023

Abstract. Anger management is known to be challenging for adolescents because they often lack experience or coping skills to cope with complex emotions. Intense anger or unassertive anger expression may inflict severe problems on their social, physical, and mental health. This study aims to assess the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) based online intervention in improving anger management skills in four junior high school students. This mixed method research with the qualitative and quantitative results. The participants of this study are 12 – 15 years old with a high level of anger. The result showed that all participant level of anger decreased significantly, also their anger expression. Participants' anger management also increased significantly compare to the post-test and follow-up test (1-month interval). The qualitative result showed that all participants expressed that their anger management improved after the session. In conclusion, this online CBT proved to be effective in reducing adolescent anger levels and expression and increasing their anger management ability.

Keywords: Anger Management, CBT, Anger, Adolescent

Abstrak. Remaja SMP memiliki tantangan dalam mengelola marah karena memiliki pengetahuan dan keterampilan yang terbatas dalam mengelola marah. Intensitas kemarahan yang terlalu kuat maupun pengungkapan yang kurang sesuai seperti pasif maupun agresif, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental maupun sosial remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuasi *experimental* dan wawancara kualitatif, bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi kelompok daring berbasis CBT dalam menurunkan kemarahan dan meningkatkan kemampuan pengelolaan marah pada empat remaja siswa SMP. Partisipan dalam penelitian ini berusia antara 12-15 tahun (M=14) yang melaporkan tingkat kemarahan tinggi. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecenderungan marah, peningkatan pengelolaan marah, sementara tidak terdapat penurunan signifikan pada kecenderungan memendam marah partisipan saat *post test* dan *follow up*. Secara kualitatif, remaja merasa lebih mampu mengelola marahnya. Dengan demikian, intervensi dengan pendekatan CBT dapat membantu remaja SMP menurunkan

tingkat kemarahan, meningkatkan pengelolaan marah, meskipun tidak menurunkan kecenderungan memendam kemarahan.

Kata kunci: *Anger management*, CBT, Kemarahan, Remaja

Perubahan yang signifikan pada perkembangan remaja membuat remaja kerap mengalami fluktuasi suasana hati seperti perasaan frustrasi, marah, dan tertekan (Belițoiu, 2019; Morrison & Kathryn, 2016; Tsai, 2019). Perasaan marah merupakan perasaan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan pengalaman tidak menyenangkan seperti mendapatkan hambatan dalam mencapai tujuan pribadi, merasa terluka, atau saat mendapatkan perlakuan yang tidak adil dari orang lain (Baker, 2019). Pada remaja, kemarahan terjadi selama masa penyesuaian sosial misalnya saat berbeda pendapat dengan orang tua, guru, atau dengan teman sebaya (Belițoiu, 2019; Marotz & Allen 2013; Morrison & Kathryn, 2016; Vannucci et al., 2018). Dengan demikian, perubahan signifikan yang terjadi pada perkembangan remaja dan penyesuaian diri dalam situasi sosial kerap membuat remaja merasa marah.

Pada dasarnya terdapat dampak positif sekaligus negatif saat seseorang marah. Perasaan marah dapat bermanfaat bagi seseorang untuk mengungkapkan perasaan negatifnya seperti mendapatkan hambatan dalam mencapai tujuan pribadi, merasa terluka, atau saat mendapatkan perlakuan yang tidak adil dari orang lain, sehingga perlu dicari solusinya (APA, 2022; Baker, 2019; Martin, 2020). Meski demikian, perasaan marah akan bersifat destruktif bagi seseorang apabila intensitas kemarahannya terlalu kuat, durasinya terlalu lama, menyakiti diri sendiri maupun orang lain (APA, 2012; Davies, 2016; Martin, 2020; Tsai, 2019). Adapun dampak negatif apabila kemarahan tidak dapat dikelola dan diungkapkan dengan tepat yaitu masalah resiko hipertensi, masalah psikologis seperti sulit mengelola perasaan, gangguan kecemasan dan depresi, serta dapat mengganggu relasi sosial seperti menarik diri atau justru menyakiti perasaan orang lain (Tsai, 2019).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, terdapat hasil yang konsisten bahwa remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih menunjukkan kesulitan dalam

mengungkapkan dan mengelola perasaan marah (Desra, 2019; Lestari & Marjo, 2021). Minimnya kemampuan remaja SMP dalam mengelola kemarahan misalnya terlihat saat remaja SMP mengungkapkan atau mengelola kemarahan yang merugikan diri sendiri seperti menahan kemarahan, menyalahkan diri, terus menerus merenungkan situasi yang memicu kemarahan, menghindari masalah seperti makan berlebih, atau melukai diri sendiri (Belițoiu, 2019; Hasmarlin, & Hirmaningsih, 2019; Tsai, 2019). Di sisi lain, bentuk ungkapan atau pengelolaan kemarahan sifatnya agresif terlihat saat remaja rentan tersinggung saat diingatkan orang lain, mengejek, berkata kasar, membentak, memukul, merusak benda (Belițoiu, 2019; Tsai, 2019; Lestari & Marjo, 2021). Dengan demikian, masalah pengungkapan atau pengendalian marah yang dialami remaja SMP dapat bersifat pasif seperti menahan kemarahan atau justru agresif seperti mengungkapkan hal yang dapat menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Dengan demikian, remaja SMP memerlukan dukungan dan bantuan dari keluarga, guru, atau pihak profesional yang untuk membantu memberikan pemahaman dan contoh sehingga dapat mengendalikannya dan mengekspresikan kemarahan dengan efektif.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, cara seseorang menahan atau memendam kemarahan disebut dengan (*anger in*), sementara cara seseorang yang mengungkapkan kemarahan dengan cara yang agresif kepada orang lain seperti mengumpat, berteriak, melempar memukul, atau merusak benda, dikenal dengan istilah *anger out* (Spielberger et al, dalam Cumming 2021). Sebaliknya, apabila seseorang dapat mengontrol perasaan marah dan menyampaikannya secara langsung dan jelas dinamakan dengan *anger control* (Deno et al; 2022; Spielberger et al., dalam Cumming 2021). Dengan demikian, ekspresi kemarahan seseorang dikatakan adaptif apabila seseorang dapat mengendalikan kemarahan (*anger control*), dibandingkan dengan menahan (*anger in*) maupun mengungkapkannya secara agresif (*anger out*).

Mengacu pada penjelasan di atas, peneliti menilai penting untuk membuat intervensi yang dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan marah secara adaptif pada remaja SMP. Pendekatan intervensi yang dipilih pada penelitian ini yaitu *Cognitive*

Behavioral Therapy (CBT), yang dapat membantu remaja mengelola kemarahannya dengan menekankan hubungan antara pikiran dengan perasaan dan perilaku (Gillihan, 2018; Tsai, 2019). Berdasarkan intervensi CBT, aspek kognitif seperti pemikiran, penilaian atau penafsiran seseorang pada suatu kejadian memiliki kekuatan untuk menentukan suasana hati dan perilaku seseorang (Gillihan, 2018; Tsai, 2019; APA, 2019; Martin, 2020).

Berdasarkan perkembangan kognitifnya, CBT mulai dapat diterapkan pada remaja yang berusia di atas 12 tahun (Stallard, 2005). Berdasarkan karakteristik perkembangan kognitif menurut Piaget, remaja di usia 13 tahun (setara usia SMP) mulai dapat berpikir secara abstrak dan memiliki kemampuan untuk menggunakan bahasa untuk menjelaskan permasalahan, pikiran dan perasaan yang sedang dialaminya (Piaget dalam Stallard, 2005; Marotz & Allen, 2016). Kemudian bentuk intervensi CBT yang dilaksanakan secara berkelompok sesuai dengan karakteristik perkembangan sosial remaja yang erat sangat dipengaruhi oleh adanya peran teman sebaya yang dapat memberikan dukungan dan model bagi remaja untuk saling belajar mengendalikan kemarahan satu sama lain (Tsai, 2019).

Meski demikian, hasil penelitian oleh Carolina dan Tjakrawiralaksana (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hasil yang signifikan pada penurunan skor marah pada remaja perempuan yang mengikuti intervensi CBT. Terdapat beberapa saran pengembangan untuk meningkatkan keberhasilan intervensi yaitu pelaksana intervensi perlu mengelompokkan partisipan berdasarkan masalah serupa, memastikan kesediaan dan komitmen partisipan untuk menjalani rangkaian kegiatan, serta mempertimbangkan pemilihan teknik pengelolaan marah yang lebih aplikatif dalam keseharian remaja.

Mengacu pada saran dari penelitian Carolina dan Tjakrawiralaksana (2021), pada penelitian ini pelaksana intervensi mengelompokkan kriteria partisipan yang memiliki masalah serupa yaitu kesulitan mengekspresikan dan mengelola perasaan marah. Selain itu, peneliti memastikan komitmen partisipan melalui kesediaan partisipan mengikuti rangkaian kegiatan dan secara berkala menghubungi partisipan untuk menjaga *rapport* selama mengikuti kegiatan ini. Selain itu, keterbaruan dari penelitian ini adalah

memasukkan penerapan teknik yang aplikatif dalam keseharian remaja. Pada intervensi ini, remaja diajak mengenali respon tubuh saat marah, mengenali pemicu kemarahan dan pemikiran yang muncul ketika marah, mengenali pemikiran keliru dan alternatif pemikiran yang lebih akurat untuk merespon kemarahan. Kemudian penerapan teknik untuk mengelola kemarahan dipilih dari kegiatan yang sederhana dan disukai partisipan misalnya relaksasi pernapasan, mendengarkan musik, menggambar, dan mewarnai. Peserta juga dilatih untuk dapat mencegah kemarahan dengan menerapkan batasan yang sehat dalam menjalin hubungan dengan orang lain, serta menerapkan komunikasi asertif untuk menyampaikan kemarahan dengan jelas. Adapun rangkaian kegiatan pada intervensi ini mengacu pada modul intervensi dari Tsai (2019) yang berjudul *Gaining Control: Anger Management Group for Adolescents*.

Penelitian ini dilakukan secara daring karena dilakukan di saat Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), sehingga diharapkan dapat membantu remaja yang membutuhkan bantuan dalam mengelola marah dapat mengikuti kegiatan tanpa adanya batasan jarak, waktu dan biaya. Hipotesis alternatif yang diuji melalui intervensi ini adalah terdapat penurunan kecenderungan marah, penurunan tingkat pengekspresian marah partisipan, peningkatan kemampuan mengelola marah, serta peningkatan menahan kemarahan pada partisipan.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini dipilih menggunakan beberapa kriteria, yakni 1) berusia 12-15 tahun, 2) berada pada jenjang studi sekolah menengah pertama (SMP), 3) memiliki level marah yang tinggi dan kemampuan mengelola perasaan marah yang rendah dibuktikan melalui wawancara dan skor dari kuesioner *Anger Expression Scale for Children*, 4) mendapatkan persetujuan dari orang tua/wali, 5) memiliki akses internet. Berdasarkan 12 partisipan remaja SMP yang mendaftar melalui *google form* (Juni, 2022), terdapat 5 partisipan yang berkomitmen sejak awal untuk mengikuti 5 sesi penelitian. Akan tetapi,

hanya 4 partisipan yang mengisi pengukuran penelitian hingga akhir. Adapun semua partisipan merupakan remaja berusia 12 hingga 15 tahun ($M=14$ Tahun) berasal dari sekolah negeri dan swasta. Adapun partisipan yang mengikuti intervensi ini berada di pulau Jawa dan Kalimantan, Tangerang, Bekasi, Balikpapan, dan Cirebon.

Instrumen penelitian

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Anger Expression Scale* milik Steele et al., (2009). Pengekspresian marah setiap partisipan diukur melalui tingkat kecenderungan marah (*trait anger*), tingkat pengekspresian marah (*anger out*), tingkat kemampuan seseorang untuk mengelola marah (*anger control*), serta tingkat kemampuan seseorang untuk menahan kemarahan di dalam diri sendiri (*anger in*). Batasan skor yang didapat dari skor rata-rata kelompok partisipan pada setiap domain antara lain *trait anger* ≥ 20 , *anger expression* ≥ 10 , *anger control* skor ≤ 16 , dan *anger in* pada skor ≤ 15 . Keberhasilan partisipan dalam mengelola marah dilihat dari penurunan skor kecenderungan marah (*trait anger*), penurunan skor tingkat pengekspresian marah (*anger out*), peningkatan skor kemampuan seseorang untuk mengelola marah (*anger control*), serta penurunan tingkat kemampuan seseorang untuk menahan kemarahan seseorang (*anger in*). Selain itu, wawancara dan observasi untuk mengetahui tambahan informasi peserta mengenai gambaran marah peserta, upaya yang telah dilakukan, serta dukungan sosial yang ada di sekitar.

Prosedur penelitian

Berdasarkan metodenya, penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimen untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi online CBT terhadap penurunan kecenderungan marah, penurunan pengekspresian marah, peningkatan kemampuan mengelola marah serta kemampuan menahan marah pada kelompok remaja SMP. Pada penelitian kuasi eksperimen, meskipun adanya kontrol berupa kesamaan materi intervensi, waktu, pembicara dan media yang diberikan, namun terdapat hal yang tidak langsung dikontrol oleh peneliti yaitu suasana, suhu ruangan, dan kondisi tempat masing-masing partisipan yang berada di rumah. Meski demikian, peneliti tetap menghimbau partisipan

untuk mengikuti kegiatan di tempat yang minim akan distraksi untuk menjaga fokus peserta selama mengikuti kegiatan.

Perubahan perilaku diukur dengan membandingkan rata-rata skor kecenderungan marah (*trait anger*), tingkat kemarahan (*anger expression*), kemampuan pengelolaan marah (*anger control*) dan kecenderungan menahan kemarahan (*anger in*), saat sebelum, seminggu setelah intervensi, dan *follow-up* 1 bulan setelah intervensi. Hal ini untuk melihat konsistensi perubahan kemampuan remaja setelah intervensi diberikan. *Intervensi* ini dilakukan secara daring karena pembatasan sosial skala besar (PSBB) selama masa Pandemi Covid-19 saat intervensi dilakukan (Mei 2022) dan diharapkan dapat menjangkau remaja yang berada di seluruh kota di Indonesia. Secara umum pelaksanaan intervensi ini akan dibagi ke dalam tahapan sebagai berikut:

Pre-test, dilakukan bersamaan dengan saat melakukan *screening* terhadap peserta. Peneliti menyebarkan formulir daring yang berisikan kuesioner *Anger Expression Scale* (AES). Peserta yang telah bersedia mengikuti kegiatan juga mengisi data diri dan lembar persetujuan dari orang tua atau wali.

Pelaksanaan Intervensi, yaitu pelaksanaan manajemen pengelolaan marah yang terdiri dari 6 sesi utama, masing-masing berdurasi 60-90 menit melalui aplikasi *video conference*. Kegiatan dilakukan setiap seminggu sekali selama 1,5 bulan. Modul intervensi mengacu pada pada buku dari Tsai (2019) berjudul *Gaining Control: Anger Management Group for Adolescents* dan Gillihan (2018) berjudul *Cognitive Behavior Therapy Made Simple*. Berikut merupakan bentuk kegiatan dalam setiap pertemuan:

1. Memahami dan mengidentifikasi marah
2. Melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) saat marah, mengenali pemikiran otomatis yang muncul serta respon perilaku yang mengikuti saat marah.
3. Melakukan restrukturisasi kognitif

4. Menerapkan metode *coping* dalam mengelola kemarahan: teknik relaksasi, *deep breathing*, melakukan kegiatan positif seperti menggambar atau mendengarkan musik, menentukan inti masalah dan solusinya.
5. Melatihkan kemampuan berkomunikasi asertif untuk dapat mengkomunikasikan kemarahan, misalnya asertif, *I-message* dan reflektif.
6. Melatihkan kemampuan untuk menerapkan batasan diri (*setting boundaries*) untuk meningkatkan kemampuan berelasi sosial

Pada setiap sesinya, bentuk kegiatan akan bervariasi mulai dari psikoedukasi, berbagi pengalaman dan pengetahuan oleh peserta, *role play*, praktik melakukan teknik, serta melakukan tugas rumah. Peneliti akan memberikan minikuis untuk mengulas materi yang telah didapatkan dan juga pertanyaan reflektif dan saran peserta pada sesi itu.

Post-test, dilakukan sebanyak sekali, setelah seminggu melakukan intervensi pada bulan Juni 2023. Kegiatan ini bertujuan untuk mengukur kembali tingkat marah dan pengelolaan marah setelah seminggu setelah intervensi, bersamaan dengan evaluasi diri peserta setelah mengikuti intervensi maupun evaluasi kegiatan.

Follow up, dilakukan sebulan setelah kegiatan sebanyak sekali pada bulan Juli 2023, yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran efektivitas intervensi setelah sebulan mengikuti kegiatan intervensi. Peneliti juga akan merujuk peserta untuk untuk mendapatkan pelayanan konsultasi psikologis di Klinik Terpadu Fakultas Psikologi Universitas Indonesia jika diperlukan.

Analisis data

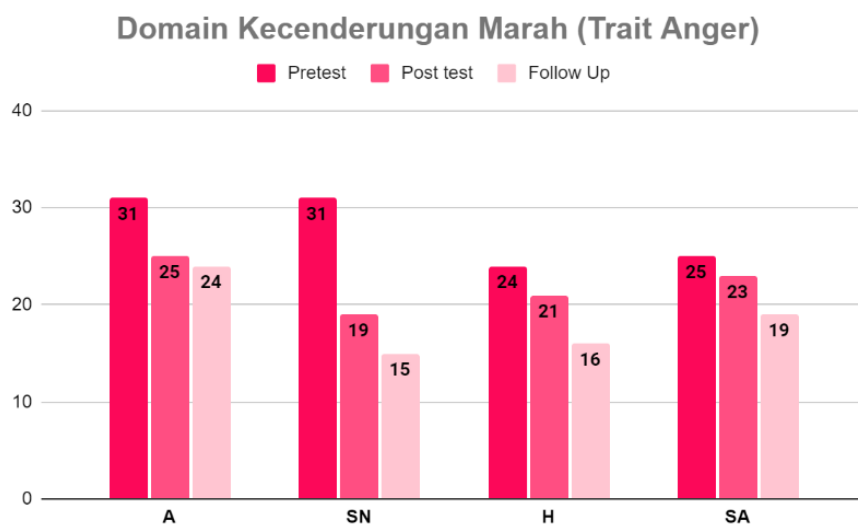
Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *IBM SPSS Statistics Version 23*. Teknik statistik One-Way Repeated-Measures ANOVA digunakan untuk melihat perbedaan pada skor tingkat kemarahan (*trait anger, anger expression*), skor pengelolaan kemarahan (*anger control*), dan kecenderungan untuk memendam kemarahan (*anger in*),

dalam 3 pengukuran waktu yaitu sebelum (*pre-test*), sesudah (*post-test*) intervensi, dan *follow-up*.

Hasil

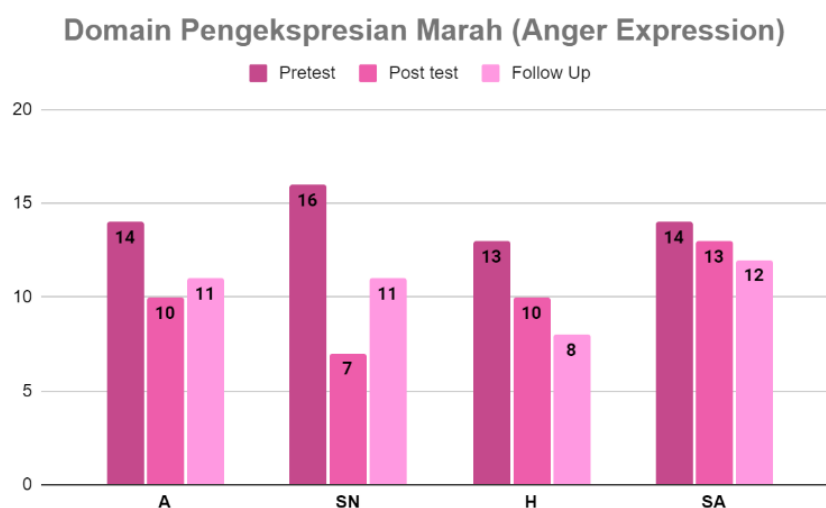
Gambar 1

Grafik kecenderungan marah masing-masing partisipan berdasarkan waktu pengukuran



Gambar 2

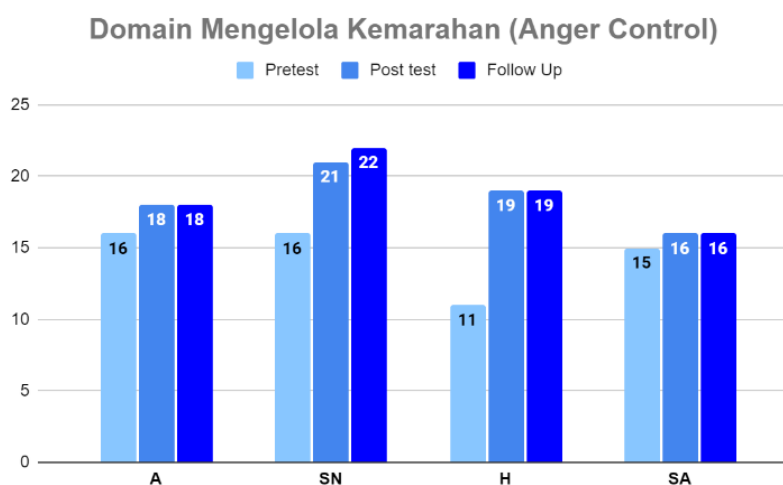
Grafik pengekspresian marah masing-masing partisipan berdasarkan waktu pengukuran



Berdasarkan gambar 1 dan 2 menunjukkan adanya penurunan skor kecenderungan marah dan penurunan pengekspresian marah pada partisipan dari saat *post test* dan *follow up*. Melalui hasil analisis *repeated measure ANOVA*, didapatkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor kecenderungan marah (*trait anger*) $F(2,6)=11,85; p < ,05$ dan penurunan rata-rata skor tingkat pengekspresian marah partisipan $F(2,6)=6,21; p < ,05$ saat *pre test*, *post test*, dan *follow up*. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis alternatif pertama dan kedua diterima bahwa terjadi penurunan yang signifikan terhadap kecenderungan marah (gambar 1) dan penurunan level marah pada partisipan (gambar 2).

Gambar 3

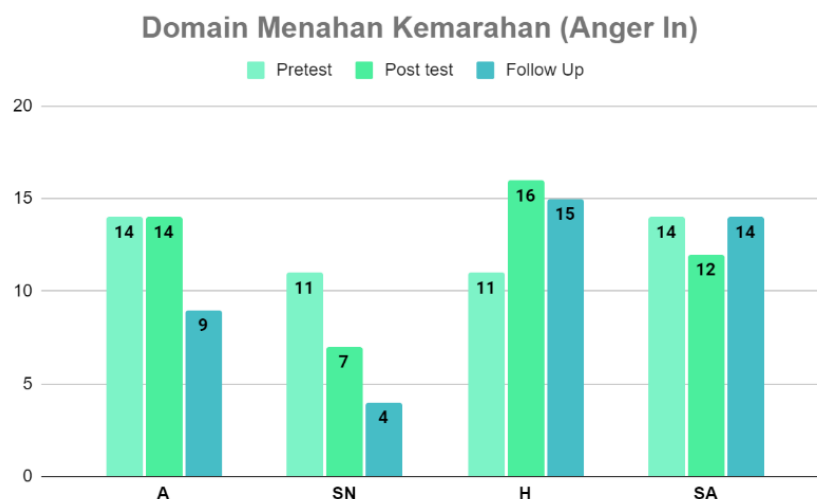
Grafik kemampuan pengelolaan marah masing-masing partisipan berdasarkan waktu pengukuran



Selanjutnya, pada gambar 3 tampak terdapat juga peningkatan skor kemampuan pengelolaan marah (*anger control*) yang signifikan pada partisipan antara sebelum, sesudah dan sebulan setelah mengikuti intervensi. Berdasarkan hasil analisis *repeated measure anova*, didapatkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor pengelolaan marah (*anger control*) $F(2,6)=6,45; p < ,05$ saat *pretest*, *post test* dan *follow up*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima, bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada pengelolaan marah partisipan terutama seminggu setelah intervensi dan sebulan setelah intervensi

Gambar 4

Grafik kemampuan menahan marah masing-masing partisipan berdasarkan waktu pengukuran



Di sisi lain, pada gambar 4 tidak terdapat perbedaan hasil yang signifikan pada perubahan kecenderungan memendam kemarahan dalam diri sendiri (*anger in*) pada partisipan antara sebelum, sesudah dan sebulan mengikuti intervensi. Berdasarkan hasil analisis *repeated measure anova*, didapatkan bahwa tidak terdapat penurunan signifikan pada penurunan kecenderungan memendam marah partisipan $F(2,6) = 0,58$; $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa, hipotesis alternatif keempat ditolak, yaitu level *anger in* partisipan tidak berubah secara signifikan saat sebelum mengikuti intervensi yaitu ($M = 12,5$), seminggu setelah intervensi ($M = 12,25$; $SD = 3,86$) dan sebulan setelah intervensi ($M = 10,50$; $SD = 5,06$).

Berdasarkan wawancara non terstruktur, semua partisipan merasakan penurunan kecenderungan marah karena lebih menerima kemarahan yang dialaminya. Secara spesifik, A mulai menyampaikan pendapat pada teman sekelompok apabila terdapat hal yang kurang disetujui, menerapkan teknik relaksasi pernapasan setiap kemarahan mulai terjadi. Sebagai catatan, saat masa *follow up* A sedang dalam penyesuaian masa orientasi baru siswa

sehingga kejadian tersebut menjadi salah satu pemicu kemarahannya. Pada partisipan SA umumnya lebih tenang dalam menghadapi kemarahan dan cara mengelola marah dengan kegiatan yang lebih adaptif seperti mendengarkan musik dibandingkan sebelumnya mengalihkan pikiran dengan makan banyak. Meski demikian, umumnya pemicu kemarahan A terjadi seringkali di rumah sehingga Ia belum dapat langsung menyampaikan perasaannya saat Ia marah karena pihak tersebut justru akan semakin defensif. A pun berusaha mencari dukungan positif dari anggota keluarga lain sehingga Ia tidak merasa sendirian.

Kemudian pada partisipan H, Ia mulai dapat mengelola kemarahan dengan menghentikan pemikiran yang mengganggu akan penfasiran kemarahannya. A mulai mengenali batasan diri pada hal yang disetujuinya atau tidak sehingga ia mulai mampu menyampaikan pendapatnya kepada orang lain. Terakhir pada SN, Ia merasa lebih dapat mengelola kemarahan dengan mengelola pemikirannya secara lebih positif dan realistis, dibandingkan dulu selalu menghakimi pihak-pihak yang memicu kemarahan atau memiliki pendapat berbeda darinya. Ia juga mulai mengubah cara ekspresi kemarahan yang semula dengan mengumpat menjadi menyampaikan pendapatnya dengan jelas sehingga orang lain lebih memahami maksudnya. A juga mulai rutin melakukan kegiatan positif untuk menurunkan kemarahan seperti menggambar dan mewarnai. Dengan demikian, setiap partisipan merasakan adanya manfaat setelah intervensi pengelolaan marah.

Diskusi

Pada penelitian ini, terbukti bahwa intervensi kelompok online berbasis CBT efektif untuk menurunkan tingkat marah pada remaja berusia 12-15 tahun. Melalui hipotesis alternatif pertama, kedua, dan ketiga, hal ini ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor kecenderungan marah, penurunan rata-rata ekspresi marah, dan meningkatnya rata-rata skor kemampuan mengontrol marah pada partisipan. Hasil kualitatif juga menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan kemampuan mengontrol marah pada remaja berusia 12-15 tahun.

Secara umum, melalui pengujian hipotesis alternatif pertama dan kedua intervensi kelompok berbasis CBT membantu peserta dalam menurunkan tingkat kecenderungan marah dan pengekspresian marah (Tsai, 2019; Chin & Ahmad, 2017). Penurunan tingkat marah dan ekspresi kemarahan disebabkan dari kemampuan seseorang dalam mengelola pemikiran negatif dalam memaknai kemarahan dan merespon setelahnya. Pada pendekatan CBT, seseorang belajar mengenali pikiran negatif yang muncul dengan menguji akurasi kebenaran pemikiran yang dapat memicu kemarahan tersebut. Kemudian adanya restrukturisasi kognitif melalui pemikiran alternatif dapat yang lebih adaptif membuat seseorang lebih mempersepsikan kemarahan secara lebih sadar dapat merencanakan tindakan untuk mengelola kemarahan (Tsai, 2019; Gillihan, 2018; Chin & Ahmad, 2017). Pada peserta, umumnya pemaknaan kembali sesuai fakta dan secara positif dapat membantu peserta mengelola kemarahan. Takebe et al., (2017) menjelaskan dalam pendekatan CBT, penerapan strategi *reappraisal* atau memaknai kembali kejadian pemicu kemarahan secara objektif dan positif mampu membuat seseorang memodifikasi fokus akan kemarahan, menilai kembali makna kejadian secara lebih fleksibel, serta dapat mengatur ekspresi kemarahan secara lebih adaptif.

Efektivitas intervensi ini juga dapat dijelaskan dari adanya bentuk intervensi secara berkelompok yang dapat memfasilitasi remaja dalam membantu remaja mengelola marah. Melalui wawancara, partisipan mendapat kesempatan untuk saling belajar dan mendapatkan dukungan, serta bersemangat karena dapat saling menerapkan keterampilan pengelolaan marah. Menurut Tsai (2019) intervensi berkelompok pada remaja dapat menimbulkan perasaan positif bagi remaja karena dapat saling terbuka terhadap pengalaman yang dialami, saling belajar dan mendukung satu sama lain.

Selanjutnya, berdasarkan pengujian hipotesis alternatif ketiga, intervensi ini membuktikan adanya peningkatan keterampilan pengelolaan marah. Umumnya semua peserta mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif dengan menyadari kondisi perasaan, pikiran, dan respon fisiologis saat marah, serta menerima perasaan marah sebagai emosi yang wajar dialami. Umumnya teknik tersebut disebut dengan *mindfulness*, yaitu

hadir secara sadar pada kondisi diri maupun situasi yang ada saat ini. Peserta juga menerapkan teknik penerimaan perasaan mereka (*acceptance*). Kedua coping tersebut mampu membantu mengelola marah karena membuat diri sendiri lebih menyadari pengalaman marah sebagaimana adanya, sehingga lebih rileks dibandingkan dengan menekannya atau memikirkannya (Beames et al., 2022; Tsai, 2019; Gillihan, 2018; Chin & Ahmad, 2017). Strategi lain yang diterapkan saat mengelola peserta oleh peserta lainnya (A) yaitu dengan pengelolaan nafas secara mendalam (*deep breathing*) untuk meredakan ketegangan ketika sedang marah sehingga lebih tenang. Berdasarkan penelitian terdahulu, intervensi CBT dan teknik *deep breathing* seperti dengan memfokuskan pada pernapasan, menghirup (*inhale*), menahan dan menghembuskan (*exhale*) bermanfaat untuk mengatur kerja saraf simpatetik sehingga dapat menenangkan dan menurunkan ketegangan saat marah (Tsai, 2019; Chin & Ahmad, 2017).

Di sisi lain, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hipotesis alternatif keempat ditolak, yaitu tidak terdapat perubahan signifikan dalam hal kecenderungan menahan marah (*anger in*) pada partisipan karena adanya perbedaan individu dalam mengekspresikan emosi marah. Perubahan yang tidak signifikan pada rata-rata skor *anger in* peserta jika dilihat secara spesifik, umumnya disebabkan dari perbedaan hasil skor misalnya tiga partisipan (A, SN, SA), mengalami penurunan skor *anger in* yang artinya berupaya mengurangi menahan kemarahan dan mulai menyampaikan masalah atau marah kepada orang lain. Di sisi lain, satu partisipan lain (H) justru mengalami peningkatan skor *anger in*, sebagai upaya menahan kemarahan dari sebelumnya yang cenderung agresif. Umumnya semua partisipan mulai menerapkan pengekspresian emosi yang sehat, yaitu tidak menahan kemarahan maupun secara agresif mengeluarkannya, melainkan berkomunikasi secara asertif. Berdasarkan penelitian terdahulu, penerapan komunikasi asertif dalam intervensi CBT dapat membantu mengelola kemarahan pada partisipan karena peserta mampu melepaskan kemarahan dengan cara yang sehat sehingga tidak mengganggu hubungan dengan orang lain atau merugikan diri sendiri (Tsai, 2019; Chin & Ahmad 2017; Spielberger et al., dalam Cumming 2021).

Perbedaan cara mengekspresikan marah juga dipengaruhi oleh lingkungan, seperti pola pengasuhan atau kejadian di lingkungan, pada penelitian ini terjadi pada hampir semua partisipan (A, SN, H, SA) tidak terbiasa terbuka untuk mengungkapkan perasaannya di rumah dengan keluarga. Menurut Alcazar-Olán (2018), lingkungan sangat mempengaruhi ekspresi emosi marah bersifat timbal balik dan erat kaitannya dipengaruhi oleh lingkungan. Apabila terdapat situasi misalnya pengasuhan atau tuntutan dari orang lain yang bersifat menuntut, memarahi, menyalahkan dan minim komunikasi cenderung membuat remaja tidak terbiasa menyampaikan kemarahan dengan terbuka maupun juga akan memicu pengalaman yang tidak menyenangkan dan kemarahan bagi remaja.

Terdapat keterbatasan dalam program intervensi kelompok secara daring/videoconferencing ini. Pertama intervensi ini terbatas pada remaja SMP berjenis kelamin perempuan, karena minimnya partisipan laki-laki yang mendaftar pada intervensi ini. Hal ini membuat informasi mengenai perbandingan antara pengelolaan marah pada perempuan dan laki-laki tidak dapat dibandingkan. Kedua bentuk kegiatan intervensi yang dilakukan secara daring berpengaruh pada keterbatasan untuk mendapatkan observasi langsung pada ekspresi emosi atau perilaku peserta selama kegiatan ataupun memastikan penerapan teknik (misalnya *deep breathing*) dengan tepat. Selain itu, terdapat pula kendala teknis seperti jaringan internet yang juga berpengaruh pada kelancaran penyampaian materi, latihan teknik maupun proses diskusi. Kemudian peserta menilai karakteristik SMP masih tetap perlu dipandu untuk dapat berkomitmen mengikuti pelatihan secara tepat waktu.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa program intervensi pengelolaan marah menggunakan pendekatan *Online Group Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) mampu menurunkan tingkat marah dan meningkatkan keterampilan pengelolaan marah pada peserta remaja awal pada tingkat SMP setelah intervensi (*post-test*). Secara spesifik, terdapat penurunan rata-rata skor kecenderungan marah (*trait anger*) dan pengekspresian marah (*anger expression*), dan peningkatan rata-rata skor pengelolaan marah (*anger control*), pada semua peserta setelah

mendapatkan intervensi. Di sisi lain, tidak menunjukkan penurunan yang signifikan pada kecenderungan memendam kemarahan (*anger in*) karena perbedaan individu dalam pola pengekspresian emosi marah. Secara kualitatif, semua peserta merasakan adanya manfaat dalam pengelolaan kemarahan yang lebih efektif.

Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat dikembangkan untuk meningkatkan pelaksanaan intervensi. Pertama, mengacu pada hipotesis alternatif keempat yang ditolak, penelitian selanjutnya dapat dikelompokkan sesuai dengan bentuk pengekspresian emosi marah yang sama misalnya kelompok yang pasif (memendam) atau kelompok yang agresif (mengumpat, memukul). Hal ini dapat membantu peserta dengan pola ekspresi emosi yang sama untuk saling belajar dalam mengelola emosinya dan memudahkan secara pengukuran untuk melihat perbandingan penurunan ekspresi emosi marah partisipan. Kedua penelitian berikutnya dapat menjalin kerjasama dengan pihak sekolah untuk mendapatkan partisipan yang membutuhkan bantuan untuk mengelola marah terutama pada remaja laki. Ketiga untuk mengurangi kendala dalam penelitian secara daring, sesi dapat dilakukan secara *hybrid* (gabungan antara tatap muka khusus untuk praktik dan *daring* untuk mengulas materi). Keempat, PI menilai penambahan jumlah sesi sebanyak 1-2 dapat membantu peserta mengulas kembali materi atau keterampilan yang didapatkan peserta. Terakhir untuk meningkatkan keterlibatan dan komitmen peserta, kelompok dapat menyepakati ketua kelompok yang secara bergantian mengingatkan peserta lain untuk hadir secara tepat waktu.

Daftar Pustaka

- Alcazar-Olán, R. J., Deffenbacher, J. L., Reyes, V., Hernández, L., & Casas, G. (2018). Validity of the driving anger expression inventory (DAX). In a Mexican sample. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science*, 23(7), 81–88.

- American Psychological Association. (2012). *Anger: How to Recognize and Deal with a Common Emotion*. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/2012/05/anger>
- American Psychological Association. (2019). *Anger More Harmful to Health of Older Adults Than Sadness*. APA. <https://www.apa.org/news/press/releases/2019/05/anger-harmful-older-adults>
- American Psychological Association. (2022). *Control anger before it controls you*. APA. <https://www.apa.org/topics/anger/control>
- Baker, G.S. (2019). *Emotional Intelligence How to Control Your Emotion: Anger Management* Copyright.
- Belițoiu, R.R. (2019). The Relationship between Parental Styles, Anger Management, and Cognitive-Emotional Coping Mechanisms in Adolescents. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 22(4) (88), 17–24.
- Beames, J. R., O'Dean, S. M., Grisham, J. R., Moulds, M. L., & Denson, T. F. (2019). Anger regulation in interpersonal contexts: Anger experience, aggressive behavior, and cardiovascular reactivity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(5), 1441–1458. <https://doi.org/10.1177/0265407518819295>
- Carolina, C. & Tjakrawiralaksana, M. A. (2021). “Efektivitas intervensi teen anger management and education dalam mengatasi masalah kemarahan dan agresivitas pada remaja perempuan”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(2), 200–210. doi: <https://10.22219/jipt.v9i2.14441>.
- Chin, Lee & Ahmad, Nor. (2017). Effect of cognitive behavioral therapy (CBT) anger management module for adolescents. *International Journal of Guidance and Counselling*, 3(2), 68--78.
- Cumming, M. M., Poling, D., & Smith, S. W. (2021). Validation of the Anger Expression Scale for Children with Fourth and Fifth Graders: Implications for Identifying Students at Risk for Behavior Problems. *Assessment*, 28(5), 1418–1433. <https://doi.org/10.1177/1073191119897119>

- Davies, L. (2016), "Are young fathers "hard to reach"? Understanding the importance of relationship building and service sustainability". *Journal of Children's Services*, 11(4), 317—329. <https://doi.org/10.1108/JCS-03-2016-0007>
- Desra, N. (2019). *Respon Siswa dalam Menungkapkan Emosi Marah di SMP dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling* [Unpublished thesis]. Universitas Pendidikan Padang.
- Gilihan, S. (2018). *Cognitive Behavior Therapy Made Simple*. Emeryville: Althea Press.
- Hasmarlin, H. & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Anak Laki-laki dan Perempuan. Marwah. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 87--95.
- Lestari, A., & Marjo, H. K. (2021). Efektifitas Teknik Anger Management dalam Mengelola Emosi Marah yang dilakukan melalui e-counseling di SMP Islam Al Azhar 12 Rawamangun. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 14--22. DOI: <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.03>
- Marotz, Lynn R., Allen, K. Eileen. (2016). *Developmental Profiles: Pre-Birth Through Adolescence* (8th Ed.). Cengage Learning.
- Martin, R. C. (2020). Including Maladaptive Anger in Psychology Courses. *Teaching of Psychology*, 47(1), 102–107. <https://doi.org/10.1177/0098628319889540>
- Morrison, J., & Kathryn F. (2016). *Interviewing Children and Adolescents 2 edition: Skills and Strategies for Effective DSM-5 Diagnosis*. London: The Guilford Press.
- Stallard, P. (2005). *A clinician's guide to Think Good Feel Good: the use of CBT with children and young people*. Chichester: John Wiley.
- Steele, R.G., Legerski, Nelson, T.D., & Phipps, S. (2009). The Anger Expression Scale for Children: Initial validation among healthy children and children with cancer. *Journal of pediatric psychology*, 34(1), 51—62.
- Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2017). The Effects of Anger Rumination and Cognitive Reappraisal on Anger-In and Anger-Control. *Cognitive Therapy and Research*, 41(4), 654–661. doi:10.1007/s10608-017-9837-x 10.1007/s10608-017-9837-x

- Tsai. (2019). *Gaining Control: Anger Management Group for Adolescents* [Graduate Project]. California State University.
- Vannucci, A., Ohannessian, C. M., Flannery, K. M., De Los Reyes, A., & Liu, S. (2018). Associations between friend conflict and affective states in the daily lives of adolescents. *Journal of Adolescence*, 65, 155–166. doi:10.1016/j.adolescence.2018.03.014